

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Puasa Ramadhan adalah salah satu dari rukun Islam yang 5, sehingga wajib dijalani oleh seluruh umat muslim khususnya yang telah melewati masa baligh, Perlu diketahui anjuran puasa pada agama Islam memiliki banyak keutamaan, karena pada hakikatnya setiap ibadah yang diperintahkan oleh Allah SWT selalu memberikan banyak manfaat baik dari sisi agama untuk urusan dunia dan akhirat, serta sisi kesehatan.

Lama waktu untuk berpuasa yaitu sekitar 13 jam / hari yang dijalani selama 1 bulan penuh. Seperti yang disebutkan oleh dr. Hotimah, Ph.D (2023) bahwa selama berpuasa memang akan terjadi perubahan metabolisme yang signifikan dibandingkan dengan hari-hari normal biasanya. Sehingga diperlukan pola makan dan hidup yang sehat bagi setiap individu yang menjalaninya supaya memiliki daya tahan tubuh yang kuat ketika bulan Ramadhan. Pola makan yang sehat ini dapat dimulai dengan menerapkan konsumsi makanan sehat pada setiap waktu buka dan sahur.

Terutama bagi yang memiliki latar belakang penyakit maka perlu dilakukan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter sebelum menjalani ibadah Puasa. Bagi yang sehat juga diperlukan antisipasi akan pola makan yang sehat, karena tidak menutup kemungkinan bagi individu yang awalnya tidak memiliki gangguan kesehatan, namun apabila menghiraukan pola makan yang sehat ketika puasa akan berdampak pada kesehatan individu yang menjalaninya itu sendiri, karena pola makan ketika hari normal dan waktu bulan puasa berbeda (Audry, S.Gz, wawancara pribadi, 12 September, 2023). Namun, saat ini melihat dari tradisi pola makan dan gaya hidup masyarakat Indonesia sendiri khususnya gen Z yang cenderung lebih menyukai makanan dan minuman dengan gizi yang rendah (Kompas.id, 2022). Adapun beberapa penelitian yang mengindikasikan bahwa adanya beberapa

masyarakat Indonesia yang lebih menyukai pola makan tidak sehat. Menurut data penelitian dari Litbang Kompas, di rentang waktu 7 hingga 12 Maret 2022, pada masyarakat Indonesia yang berusia diatas 17 tahun menunjukkan sebanyak 34,9% sangat menyukai makanan dengan kategori rendah gizi, sedangkan sebanyak 27,8% persen menyatakan sebaliknya yaitu menyukai makanan dengan gizi tinggi. Jika dikaitkan dengan puasa kebiasaan ini dikhawatirkan dibawa hingga pada saat puasa, serta membuat terganggunya jalannya puasa Ramadhan.

Menurut Aviria Ermamalia, S.Gz., M.Gizi., RD. (2022) jika ingin berpuasa dengan kondisi tubuh prima dapat dilakukan dengan selalu menerapkan porsi makan yang baik yaitu dengan nutrisi yang optimal dan mengatur waktu makan yang baik di setiap waktu berbuka dan sahur. Dengan menerapkan pola makan yang menganut pada “Isi Piringku” oleh Kemenkes RI, yaitu dalam satu piring yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Dengan begitu umat muslim akan mendapatkan efek manfaat kesehatan dari berpuasa Ramadhan. Hal ini menjadi sangat penting karena jika terabaikan maka dapat mengganggu kesehatan badan seseorang dan menyebabkan puasa yang dijalani selama 30 hari juga akan terganggu dan dapat berpengaruh kepada ibadah selama bulan Ramadhan. Walaupun banyak masyarakat yang sudah mengetahui pengetahuan akan pola makan yang sehat ketika puasa, dan sudah banyak ditemudia media informasi yang membahas isu ini, namun masih banyak ditemukan masyarakat yang belum menyadari dan menerapkan pemahaman akan hal ini. Dari data yang diperoleh melalui kuesioner 86% responden pernah melihat media informasi yang mengangkat tentang pola makan yang sehat ketika puasa Ramadhan, namun fakta yang diambil dari sample kuesioner responden masyarakat remaja muslim di Tangerang yang mengonsumsi sayuran, buah, karbohidrat, dan protein pada saat puasa dapat terbilang jarang, yaitu hanya sebanyak 26% yang mengonsumsi sayuran, dan sebanyak 24% yang mengonsumsi buah-buahan, sebanyak 15% mengonsumsi protein dan sebanyak 50% masih mengonsumsi karbohidrat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa masih banyak masyarakat yang tidak menerapkan pola makan yang sehat seperti yang dianjurkan oleh “Isi Piringku”. Sehingga diperlukan media persuasi yang dapat mengajak masyarakat

dan memulai pembiasaan pola makan yang sehat sesuai dengan “Isi Piringku”, hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan kampanye yang mampu menarik hati audience hingga ikut berpartisipasi dalam kampanye.

Bedasarkan uraian di atas, penulis ingin membuat sebuah kampanye tentang pola makan yang sehat ketika berpuasa Ramadhan. Karena dibutuhkan gerakan yang dilakukan serentak oleh massa untuk mengatasi masalah yang ada. Kotler dan Roberto (dalam Amroroh & Anggreani, 2017, hlm.5) menyatakan bahwa kampanye diciptakan untuk merubah sikap dan perilaku masyarakat umum tertentu. Oleh karena itu, penulis membuat kampanye ini diharapkan dapat mengajak masyarakat muslim untuk menjadi lebih menyadari dan menerapkan pentingnya pola makan yang sehat ketika puasa Ramadhan.

1.2 Rumusan Masalah

Bedasarkan masalah yang ada pada masyarakat remaja muslim yang ada di Tangerang, masih jarang ditemukan diantaranya yang belum menerapkan pola makan yang sehat ketika puasa Ramadhan, dengan cara pemenuhan konsumsi makanan yang kaya akan gizi dan nutrisi. Sehingga yang diperlukan tidak hanya media informasi namun juga media persuasi yang dapat mengajak untuk lebih *aware* akan pentingnya pemenuhan gizi pada saat puasa Ramadhan. maka dapat dirumuskan masalah dalam pernyataan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana perancangan kampanye yang baik dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya menerapkan pola makan yang sehat ketika puasa Ramadhan?

1.3 Batasan Masalah

Bedasarkan masalah yang telah dijabarkan dalam latar belakang dan rumusan masalah, Perancangan ini dibuat untuk kampanye yang bersifat informative dan juga mengedukasi dan hanya ditujukan kepada:

1) Ruang Lingkup

Perancangan kampanye ini akan dibatasi dengan menitik beratkan permasalahan hanya pada fokus mengenai informasi kandungan makanan

yang sehat, porsi makan yang tepat, manajemen waktu makan yang baik, dan hal yang dapat mendukung pola makan yang sehat ketika puasa Ramadhan.

2) Segmentasi

a) Geografis :

i. Primer : Tangerang

Menurut berita yang ada terdapat 20 ribu warga kota Tangerang yang terkonfirmasi mengalami obesitas, dan hal ini menurut Kemkes (2022) disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan terlalu banyak asupan kalori akibat pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat. Senang mengonsumsi makanan manis yang mengandung kalori, lemak dan gula tinggi. Oleh karena itu antisipasi penerapan pola makan sehat perlu dilakukan.

Selain itu berdasarkan data yang dirilis Badan Pusat Statistik (BPS) pada 2020, Generasi Z menjadi kelompok terbesar di Kota Tangerang pada tahun 2020, mencapai 479.480 orang. Mereka menjadi bagian penting dalam harapan dan potensi masa depan kota, terutama karena tumbuh dalam era digital dan teknologi. Dianggap sebagai pengaruh positif bagi lingkungan sekitar, banyaknya populasi gen Z khususnya di kota Tangerang ini, diharapkan dapat membawa perubahan yang baik untuk pola makan yang sehat di puasa mendatang.

ii. Sekunder : Jakarta, Bogor, Depok, Bekasi

b) Demografis :

i. Usia : 18 – 26 Tahun.

Karena menurut HR. Ibnu Huzaimah dari Aisyah, usia baligh menurut islam dimulai sejak berumur 9 tahun. Sehingga pada rentang usia ini, bagi umat muslim sudah terhitung memasuki tahap baligh dan wajib berpuasa. Dan penulis memfokuskan lagi dari usia yang masih termasuk usia *Gen Z*. Karena

menurut Survey dilakukan pada Agustus 2022 oleh Herbalife Nutrition's Asia Pacific Personal Habits, mengungkapkan bahwa 79% segmen Gen Z dan milenial lebih cenderung memiliki kebiasaan pola makan yang tidak sehat dibandingkan dengan generasi yang lebih tua seperti Gen X dan boomer dan 60% konsumen Gen Z dan milenial merasa komunitas pendukung akan sangat penting untuk membuat perubahan gaya hidup dan pola makan yang sehat.

- ii. Agama : Islam
- iii. Pendidikan Akhir : SMA - Sarjana
- iv. Jenis Kelamin : Unisex
- v. Status Ekonomi : SES B (Primer) – SES A (Sekunder)

Pada SES ini memungkinkan target audience masih memiliki keinginan akan adanya perubahan dalam hidupnya menjadi lebih sehat. Berbanding terbalik dengan individu yang merasa memiliki status sosial ekonomi rendah mungkin tidak merasa cocok atau relevan dengan perilaku promosi kesehatan, sehingga menghambat kemungkinan mereka untuk melibatkan diri dalam perilaku tersebut (Oyserman dkk., 2007).

- vi. Kewarganegaraan : WNI
- c) Psikografis :
 - i. Rajin menjalankan ibadah yang diajarkan oleh agama
 - ii. Suka melakukan perubahan baragam
 - iii. Manajemen waktu kurang baik.
 - iv. Konsumtif terhadap makanan.
 - v. Kurang menjaga kesehatan
 - vi. Mempunyai rasa ingin tau yang tinggi

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Bedasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang dan rumusan masalah. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa kampanye ini bertujuan untuk

meningkatkan kesadaran umat muslim untuk menjaga pola makan yang sehat ketika puasa Ramadhan.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Bedasarkan masalah yang telah diuraikan, disimpulkan bahwa manfaat dari tugas akhir ini bagi penulis, masyarakat, dan universitas sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Bagi Penulis

Melalui media perancangan kampanye mengenai pola makan yang sehat ketika puasa ini, penulis dapat lebih mengasah kemampuannya dalam menyusun sebuah perancangan kampanye yang baik bedasarkan ilmu yang telah didapatkan selama berkuliah. Selain itu penulis juga mampu menerapkan ilmu yang didapat ketika berkuliah dalam menyusun tugas akhir ini. Penulis juga mendapatkan berbagai ilmu tambahan terkait berbagai masalah sosial yang ada serta penyelesaiannya.

1.5.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya umat muslim dapat menerapkan pola makan yang sehat ketika puasa, sehingga dapat menjalani puasa dengan lancar. Selain itu kampanye ini akan menambah wawasan masyarakat seputar gizi dan pola makan yang baik.

1.5.3 Manfaat Bagi Universitas

Perancangan ini, akan memberikan banyak informasi, serta hasil karya dapat dijadikan sebagai studi referensi dan panduan bagi mahasiswa lainnya dalam menyusun sebuah media perancangan terutama kampanye atau karya ilmiah lainnya nanti.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A