

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Karya

Semakin bertambah, minat gaya hidup nabati dinilai lebih siap jadi industri yang prospektif untuk digarap di Indonesia. Tentunya, *Vegan Society of Indonesia (VSI)*, *Founder & President of World Vegan Organisation (WVO)*, dan *International Tempeh Foundation*, Dr. Drs. Susianto, MKM membenarkan popularitas pola makan nabati terus bertambah setiap tahunnya, dilihat dari menjamurnya tempat makan yang terus muncul hingga 40 kali. Tepat pada 1998 silam, Indonesia *Vegetarian Society (IVS)* membuat survei dan menyatakan hanya ada 50 restoran atau rumah makan vegetarian di Indonesia. Menariknya, pada 2017 meningkat menjadi 2000 lebih rumah makan vegetarian (Tiofani & Aisyah, 2021).

Melansir *Hypeabis.id*, mengutip data dari *Indonesia Vegetarian Society (IVS)*, lebih dari 2 juta orang di Indonesia telah memilih gaya hidup nabati, serta tantangan yang dirasakannya (Andaresta, 2023). Tren ini tercermin dalam sebuah laporan riset yang dirilis Jakpat “*Exploring The Vegetarian Trends in Indonesia*,” menyebutkan bahwa dari 1.614 responden, sebanyak 11 persen mengaku telah mengurangi konsumsi makanan berbahan hewani, dan 2 persen lainnya telah menjalani pola hidup vegetarian.

Studi lainnya pun dilakukan pada November 2022 oleh *Snapcart* melansir *Marketeers* terkait perkembangan vegetarian di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian, sebesar 77 persen mayoritas masyarakat Indonesia telah familiar dengan istilah vegetarian, tetapi faktanya hanya 35 persen orang Indonesia yang benar-benar memahami dengan baik pola hidup yang satu ini (Ummah, 2023).

Komunitas yang ada di Indonesia meliputi, *Indonesia Vegetarian Society (IVS)* dan *Vegan Society of Indonesia (VSI)* sudah berdiri cukup lama sejak 8 Agustus 1998 di Jakarta. Organisasi ini bersifat non-profit, non-politik, dan

non-religius. Indonesia Vegetarian Society (IVS) telah terdaftar menjadi bagian dari anggota International Vegetarian Union (IVU) sejak 1999 dengan tujuan menyebarkan informasi tentang kehidupan vegetarian di Indonesia lewat cara mengembangkan cinta kasih universal dan menyelamatkan bumi melalui vegetarianisme (Retnani, 2019).

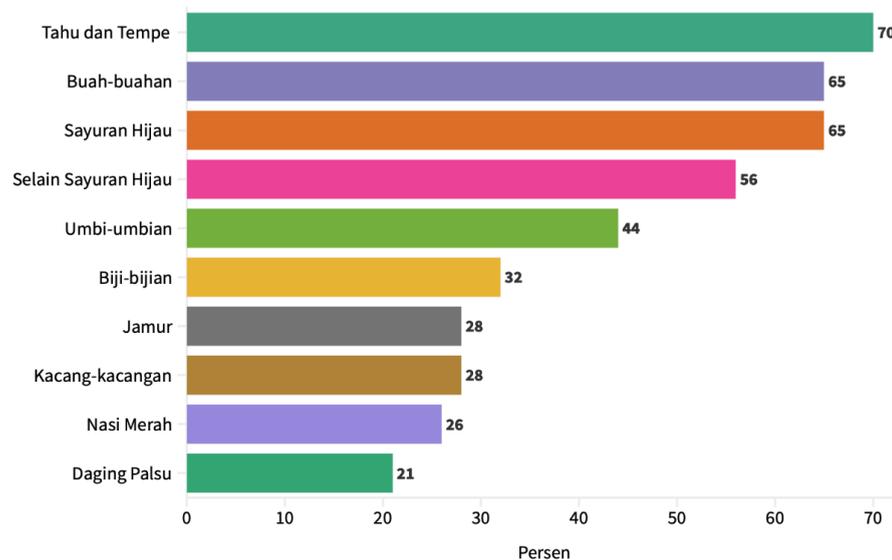
Komunitas ini hadir untuk mengarahkan setiap individu menuju gaya hidup ramah lingkungan dan berkesinambungan bagi bumi serta generasi mendatang. IVS turut berkontribusi dalam gerakan penghijauan dan peduli lingkungan hingga membentuk *charity*, yakni bantuan untuk bencana dan bakti sosial (IVS, 2024). Tidak hanya membentuk *charity*, tapi IVS menjalin kolaborasi dengan berbagai pihak, termasuk instansi pemerintah dan swasta, tokoh masyarakat, LSM, akademisi, dan organisasi vegetarian internasional.

Selain masalah pemanasan global, prevalensi penyakit tidak menular (PTM) terus meningkat tiap tahunnya yang menjadi penyebab utama kematian sebesar 73% di Indonesia berdasarkan data WHO 2020. PTM ini dipengaruhi oleh gaya hidup seperti merokok, konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan. Salah satu strategi mencegah PTM adalah dengan mengadopsi pola makan berbasis tumbuhan atau nabati, yang dikenal sebagai *plant-based* diet (Astuti & Anggiruling, 2022, p. 17). Menurut Duo Li (2014), vegetarianisme merupakan langkah preventif terhadap PTM.

Penelitian tentang "Hubungan Penerapan *Plant-Based* Diet dalam Penurunan Risiko Hipertensi" menemukan bahwa diet berbasis tumbuhan dan vegetarian berhubungan signifikan dengan pengurangan risiko hipertensi pada berbagai kelompok usia (Astuti & Anggiruling, 2022, p. 23). Seorang dokter dan konsultan gizi yang menjalankan pola hidup nabati, Dr. Drs. Susianto, MKM. (komunikasi pribadi, 25 April 2024), banyak yang beranggapan jika mengonsumsi makanan selain hewani akan merasa lemas. Padahal, sumber tenaga utama dalam tubuh manusia bukan protein, bukan lemak, tapi karbohidrat yang dihasilkan dari biji-bijian (biji jagung, padi, bunga matahari/kuaci). Lainnya, tempe punya gizi yang sangat tinggi, bahkan bisa mengalahkan gizi dari daging dan ikan. Hal ini

terbukti dari segi protein, kalsium, dan besi. Diketahui pula, tempe memiliki anti kanker karena memiliki antioksidan yang tinggi di dalamnya. Alasannya, tempe sudah melalui proses fermentasi, asam amino yang meningkat. Selain itu, ada juga umbi-umbian (kentang, ubi) dan kacang-kacangan lainnya (tahu, tempe). Tempe dapat memenuhi kebutuhan protein yang dibutuhkan oleh seorang vegan. Hasil penelitian dr. Susianto, tempe dapat mempertahankan vitamin B12 dalam darah, dibanding sumber protein yang lain. Oleh karena itu, pola makan nabati dalam sebuah buku yang berjudul *“Becoming Vegetarian: The Complete Guide to Adopting a Healthy Vegetarian Diet”* digambarkan sebagai pola makan yang didasarkan pada konsumsi makanan nabati, tanpa daging, atau produk hewani (Melina et al., 2003) yang didorong untuk membangun kepedulian terhadap kesejahteraan hewan dan dampak lingkungan (Foer, 2010).

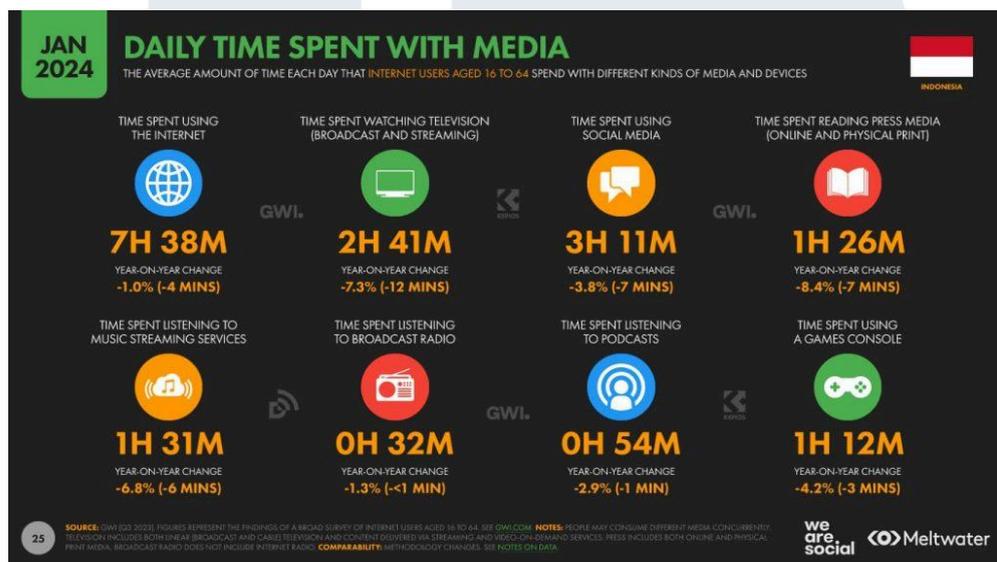
Dengan ini, pola makan nabati mulai diterapkan oleh sebagian masyarakat Indonesia. Survei *online* yang dilakukan melalui aplikasi milik *Jakpat* terhadap 205 responden vegetarian di Indonesia pada tanggal 18-19 Juli 2023 menunjukkan bahwa 70% responden menyukai mengonsumsi tahu dan tempe (Mustajab, 2023).



Gambar 1.1 Daftar Makanan Favorit Vegetarian

Sumber: *Jakpat*, 2023

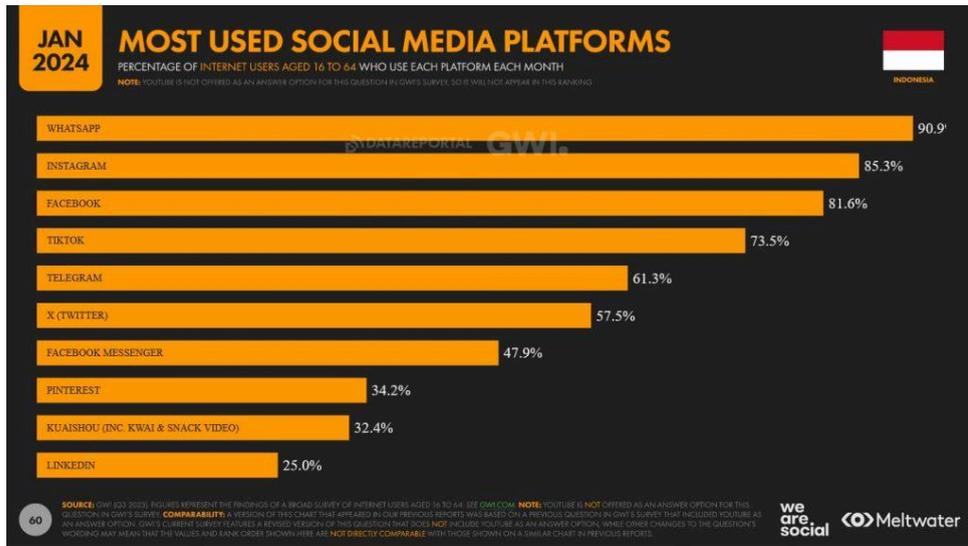
Dengan demikian, maraknya pertumbuhan pola makan nabati dalam tiga tahun terakhir membuat masyarakat Indonesia semakin mengandalkan media sosial sebagai sumber utama informasi, terutama *Instagram*. Menurut laporan "Digital 2024: Indonesia" dari *We Are Social*, rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan 7 jam 38 menit dalam menggunakan internet dan 3 jam 11 menit untuk mengakses media sosial setiap harinya.



Gambar 1.2 Data Waktu Orang Indonesia Mengakses Media Digital

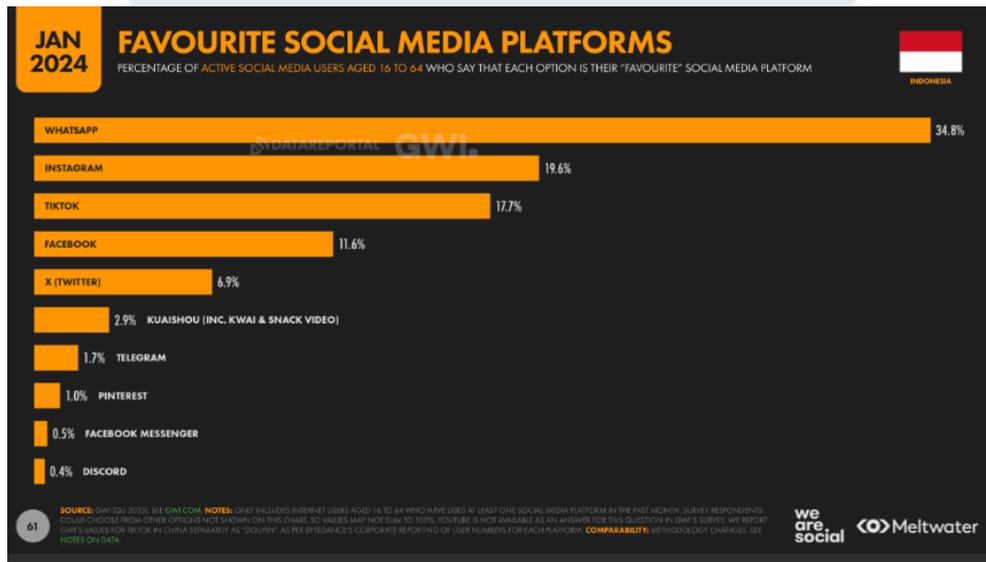
Sumber: *We Are Social*, 2024

Melanjutkan dari data sebelumnya, Instagram menempati posisi kedua sebagai media sosial dengan pengguna terbanyak di Indonesia, mencapai 85,3% (*We Are Social*, 2024), dan menjadi favorit di antara masyarakat. Survei oleh *We Are Social* pada Januari 2023 terhadap pengguna internet usia 16-64 tahun menunjukkan bahwa Instagram memiliki persentase pengguna sebesar 18,2%, yang meningkat menjadi 19,6% pada tahun 2024. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa pengguna media sosial seperti *Instagram* memengaruhi konsumsi berita insidental yang merupakan hasil olah sistem algoritma (Realita & Setiadi, 2022).



Gambar 1.3 Data Pengguna Media Sosial terbanyak di Indonesia

Sumber: *We Are Social*, 2024

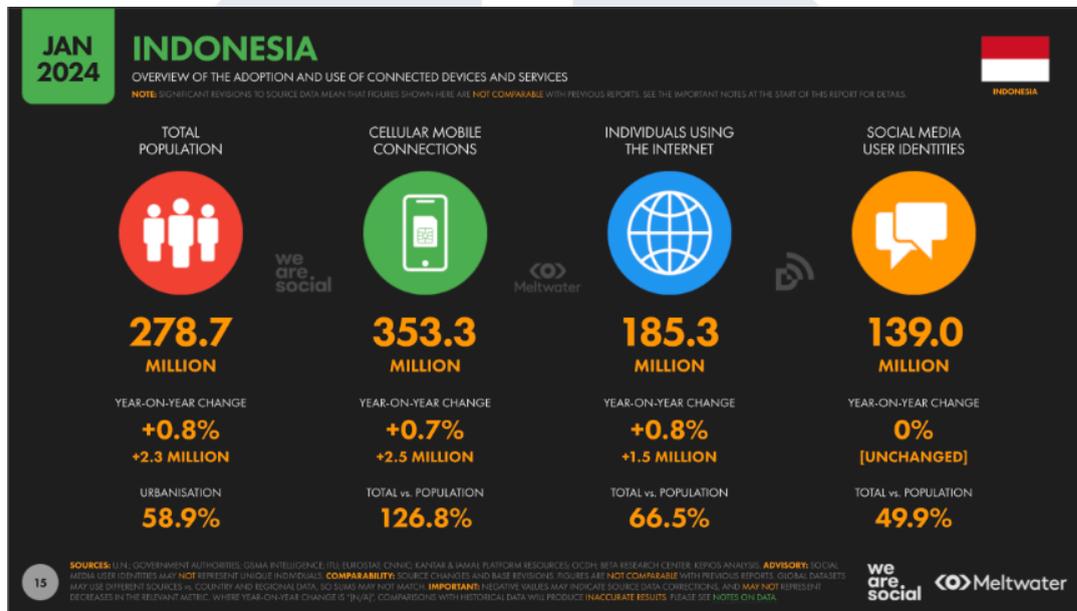


Gambar 1.4 Data Media Sosial Favorit di Indonesia

Sumber: *We Are Social*, 2024

Pertumbuhan pengguna internet di Indonesia terus meningkat, mencapai 221.563.479 orang dari total populasi 278.696.200 jiwa pada tahun 2023 (APJII, 2024). Menurut laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, terdapat peningkatan sebesar 1,4% dibanding periode sebelumnya, menunjukkan tren konsisten dalam penetrasi internet Indonesia selama lima tahun terakhir. Penetrasi internet di Indonesia tercatat sebesar 64,8% pada tahun 2018, meningkat menjadi

73,7% pada 2020, 77,01% pada 2022, dan mencapai 78,19% pada tahun 2023 (APJII, 2024).



Gambar 1.5 Tren Data Pengguna Internet Indonesia

Sumber: *We Are Social*, 2024

Menurut Terry Flew (2008), *new media* adalah hasil dari konvergensi antara teknologi komunikasi digital yang terkomputerisasi. Definisi lainnya, *new media* menggambarkan proses penyampaian informasi lewat kemajuan teknologi digital. Kemajuan teknologi yang begitu pesat serta didukung fitur-fitur media sosial, membuat perkembangan jurnalistik *online* dapat dimanfaatkan sebagai proses kerja jurnalistik. Namun, jurnalistik *online* hanya sebatas tulisan dan disertai gambar. Berbeda halnya dengan jurnalisme multimedia yang tak sebatas kata-kata saja, tapi juga dilengkapi dengan audio, visual (video dan foto), grafik, dan lainnya, sehingga dapat dikemas lebih luas dan menarik.

Jurnalisme multimedia hadir dan berkembang karena adanya perkembangan internet yang semakin canggih dan memadai. Hal ini, media terus menciptakan “inovasi” baru untuk menyebarkan informasi secara menarik kepada masyarakat. Salah satu inovasi tersebut adalah *Mobile Journalism* atau *mojo* yang lahir pertama kali dari seorang jurnalis independen Amerika, Timothy Daniel Pool

(Harian Kompas, 2015). Pada saat tersebut, Timothy Pool mengikuti sebuah ajang perlombaan *Digital Journalism World* di Singapura pada 2015 silam. Yang dilakukan olehnya adalah meliput hanya dengan menggunakan perangkat seluler.

Menariknya, *mojo* sudah ada sejak 2004 dan terus berkembang di media hingga saat ini. *Mojo* juga menganut istilah *mobile-first mindset* dengan mengutamakan konten berkualitas serta kemudahan masyarakat dalam mengakses media sosial (Adornato, 2017). Konsep "*Digital First*" merupakan evolusi dari *mobile journalism*, yang menekankan cara jurnalis memproses dan mengakses informasi melalui perangkat mobile dan media sosial (Adornato, 2017). Di Indonesia, beberapa media telah mengadopsi praktik *Mobile Journalism* ini dalam operasional mereka. Pada kesimpulannya, para jurnalis hanya menggunakan perangkat seluler sebagai alat untuk meliput dan memproduksi sebuah berita.

Salah satu buku yang ditulis oleh Ivo Burum dan Stephen Quinn berjudul "*MOJO: The Mobile Journalism Handbook: How to Make Broadcast Videos with an iPhone Or iPad*", konsep *mojo* dapat memberdayakan banyak orang hingga membuat masyarakat jadi lebih melek digital, serta menyampaikan informasi dan menjangkau audiens dengan cepat dan efektif (Burum & Quinn, 2016). Pada dasarnya, hanya dengan ponsel saja, jurnalis dapat melaporkan informasi terkini di mana pun saja tanpa bergantung pada komputer atau kamera profesional.

Melalui proyek berbasis skripsi ini, penulis akan menggunakan *mobile journalism* untuk mempromosikan pola makan nabati. Umumnya, masyarakat luas mengira bahwa gaya hidup vegetarian dan vegan sama, yaitu tidak mengonsumsi daging atau produk hewani. Namun, berdasarkan informasi dari artikel *alodokter.com* yang ditinjau oleh dr. Sienny Agustin pada 2023, terdapat beberapa jenis pola makan vegetarian:

1. Semi-vegetarian atau *flexitarian*: Umumnya mengonsumsi makanan nabati, tetapi masih mengonsumsi daging, ikan, unggas, telur, dan produk olahan susu dalam jumlah terbatas.

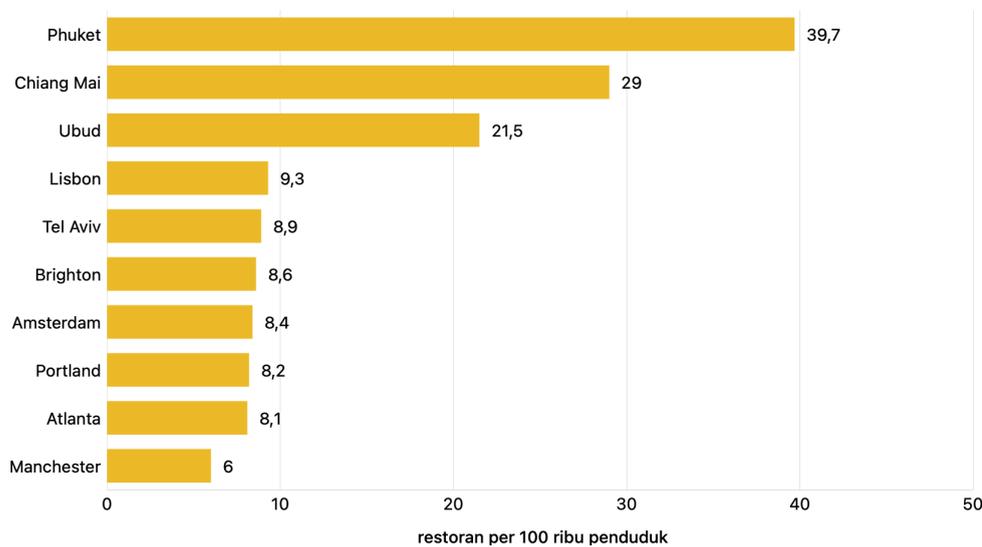
2. *Lacto-vegetarian*: Tidak mengonsumsi daging, ikan, unggas, atau telur, tetapi bisa mengonsumsi produk olahan susu seperti keju, mentega, dan yoghurt.
3. *Ovo-vegetarian*: Tidak mengonsumsi daging, ikan, unggas, atau produk olahan susu, tetapi boleh mengonsumsi telur.
4. *Lacto-ovo vegetarian*: Boleh mengonsumsi produk olahan susu dan telur, tetapi tidak mengonsumsi daging.
5. *Vegan*: Tidak mengonsumsi daging, ikan, unggas, telur, atau produk olahan hewani sama sekali.

Dengan memahami perbedaan ini, penulis dapat memberikan edukasi yang lebih baik kepada masyarakat tentang ragam pola makan nabati dan manfaatnya bagi kesehatan, lingkungan, serta kesejahteraan dan perlindungan hewan. Menariknya, pola nabati tidak hanya dilakukan pada orang dewasa, melainkan anak-anak pun mulai sadar menghidupinya sebagai gaya hidup. Namun, hal ini menjadi tantangan tersendiri baginya dalam mengatur pola makan mereka untuk menjaga kesehatan selama masa pertumbuhan. Hal ini bukan keputusan yang mudah, terutama mereka yang sudah terbiasa dengan makanan non-vegetarian.

Berdasarkan *The Global Vegetarian Index*, Indonesia termasuk sebagai negara ramah vegetarian dengan peringkat ke-16 dari 138 negara ramah vegan (Hartati, 2017). Menurut *databoks.katadata.co.id*, Ubud (Bali), Indonesia, menduduki peringkat ke-3 sebagai kota paling ramah vegan di dunia pada Desember 2022, dengan memiliki 21,5 restoran vegan per 100 ribu penduduk (Muhamad, 2023).

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

10 Kota Paling Ramah Vegan di Dunia Berdasarkan Jumlah Restorannya (2022)



Gambar 1.6 Daftar 10 Kota Paling Ramah Vegan di Dunia

Sumber: *The Vegan World*, 2022

Oleh karena itu, karya ini dibentuk berawal dari masyarakat Indonesia kini mulai mengadopsi pola hidup nabati. Dalam beberapa tahun terakhir, terjadi peningkatan signifikan dalam adopsi pola hidup nabati di Indonesia. Hal ini berangkat dari sejumlah faktor, melansir website resmi *Tzu Chi* bahwa pola hidup vegetarian guna sebagai berikut.

1. Meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat bervegetaris, mulai dari mengurangi pemanasan global dan memelihara welas asih terhadap sesama makhluk hidup (Pratiwi & Chomsin, 2020).
2. Fisiologis tubuh manusia, pikiran menjadi lebih tenang, tubuh terasa lebih ringan, tidur jadi lebih pulas, dan emosi lebih terkendali.
3. Permasalahan perubahan iklim dan meningkatnya suhu global yang diakibatkan dari karbondioksida, metana, dan gas rumah kaca. Bahkan, sebagian besar gas berasal dari peternakan (kotoran hewan) yang jadi penyumbang polusi udara dengan kadar cukup tinggi (Cahyadi, 2019).

Oleh karena itu, berangkat dari permasalahan tersebut, karya ini dapat menjadi wadah untuk meningkatkan kesehatan dan gizi serta mengedukasi masyarakat mengenai kaitan pola makan daging terhadap pengaruh efek pemanasan global (*global warming*), kesehatan, kesejahteraan dan perlindungan hewan yang hasilnya berupa video vertikal (*portrait*). Kini, video vertikal semakin menonjol, terutama di media sosial, seperti *Instagram*, sebagaimana yang akan digunakan dalam karya ini. Ada dua faktor yang membuat video vertikal menonjol, seperti semakin populernya media sosial dan peningkatan penggunaan perangkat seluler.

Karya ini akan berdurasi 60 menit yang dibagi menjadi 11 episode dengan demografis target audiens 16-64 tahun, jenis kelamin pria dan wanita atau tidak membatasi *gender*, geografis seluruh masyarakat Indonesia, dan psikografis dengan sikap/*attitude* peduli dan cinta lingkungan, melindungi kesejahteraan hewan, serta mengutamakan pola makan dan gizi sehat dalam konteks menjaga kesehatan.

1.2 Tujuan Karya

Dalam pembuatan karya *mobile journalism* mengenai vegetarian, terdapat beberapa tujuan yang ingin dicapai penulis melalui karya ini sebagai berikut.

1. Membuat karya audio visual mengenai pola makan nabati menggunakan konsep *Mobile Journalism* dan *Mobile Journalism Interviewing*.
2. Meningkatkan dan menumbuhkan kesadaran masyarakat Indonesia dengan gerakan penghijauan, peduli lingkungan, serta kesejahteraan pada hewan.
3. *Plant-based* diet dapat diperkenalkan sebagai langkah preventif untuk mencegah hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya dalam kesehatan.
4. Menjadi wadah untuk mengedukasi masyarakat Indonesia mengenai sumber tenaga utama dalam tubuh manusia bukan protein bahkan daging, bukan lemak, tapi karbohidrat yang dihasilkan dari biji-bijian.

1.3 Kegunaan Karya

Dalam pembuatan karya *mobile journalism* terdapat beberapa kegunaan yang ingin dicapai penulis melalui karya ini sebagai berikut.

1. Sebagai wadah kisah inspiratif bagi masyarakat yang menerapkan pola hidup nabati.
2. Sebagai bentuk kesadaran untuk membangun sikap peduli terhadap perlindungan dan kesejahteraan hewan.
3. Meningkatkan kesadaran akan manfaat pola makan nabati agar lebih banyak masyarakat peduli dengan lingkungan secara berkelanjutan.

