

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kafein merupakan jenis senyawa turunan alkaloid yang biasa dapat kita temukan dalam beberapa makanan dan minuman salah satunya adalah kopi, teh, dan cokelat (Mierza, Aenah, Nurlaela, Fransiska, Malik, Lhidya Halizah, et al., 2023, hlm. 21). Tetapi meskipun beberapa makanan dan minuman seperti kopi, teh, dan cokelat memiliki kafein, ternyata kafein yang paling besar kandungannya terdapat pada minuman kopi. Kafein pada kopi kandungannya bisa 40 kali lebih besar dibandingkan dengan teh dan cokelat (Arinda Veratamala, 2022). Kopi sendiri adalah minuman yang berasal dari proses pengolahan biji tanaman kopi (Handoko et al., 2022, hlm. 40). Hingga saat ini, kopi menjadi salah satu minuman yang sangat digemari oleh berbagai kalangan, baik anak muda maupun orang dewasa. Namun, di balik popularitasnya, konsumsi kopi yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai risiko kesehatan yang serius (Bistara & Kartini, 2018, hlm. 24). Selain itu kopi juga menjadi produk minuman yang dapat disimpan tanpa harus dikonsumsi secara langsung dan bahkan kopi juga dapat dikonsumsi secara fleksibel sebelum kadaluwarsa (P et al., 2023, hlm. 552).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh GoodStats di Indonesia pada Oktober 2024 terhadap 1.000 responden secara daring, mayoritas peminum kopi berusia 18–24 tahun dan berasal dari Pulau Jawa Hasil survei menunjukkan bahwa 40% responden mengonsumsi dua gelas kopi per hari, 29% mengonsumsi satu gelas per hari, 23% mengonsumsi tiga gelas per hari, dan 9% mengonsumsi lebih dari tiga gelas per hari (Purwanto Antonius, 2025). Data ini menunjukkan bahwa masih banyak individu yang mengonsumsi kopi melebihi batas kesehatan yang dianjurkan. Selain juga terdapat beberapa kasus dari kompas.com pada 17 April 2024 bahwa terdapat seseorang yang meninggal akibat gagal ginjal karena minum kopi setiap hari secara berlebihan, dan juga terdapat kasus bahwa seorang

remaja meninggal usai mengonsumsi kafein secara berlebihan pada health.detik.com.

Tentunya dalam mengonsumsi kafein yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, terutama meningkatkan risiko penyakit jantung. Selain itu, asupan kafein berlebih juga dapat menyebabkan efek samping seperti sering buang air kecil, gelisah, insomnia, gangguan pencernaan, penyakit asam lambung (*gastroesophageal reflux disease* atau GERD), dan gagal ginjal. Jika tidak dikontrol, kondisi ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan serius, bahkan meningkatkan risiko kematian dini (Tim Medis Siloam, 2025).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merancang sebuah kampanye edukatif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya konsumsi kopi berlebihan. Kampanye ini akan dilakukan dalam berbagai media, seperti poster, banner, spanduk, Instagram *Ads*, Instagram *Story*, Instagram *Feeds*, TikTok *Ads*, Aplikasi Interaktif. Pada semua media yang dirancang akan dilabelkan oleh kementerian kesehatan dan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). Aplikasi dilengkapi dengan fitur *tracking* konsumsi kopi harian, pengingat untuk mencegah konsumsi kafein berlebihan, informasi terkait batasan aman mengonsumsi menurut para ahli, pencapaian individu dalam mengurangi konsumsi kafein, serta fitur *sharing post* untuk berbagi keberhasilan dalam mengurangi konsumsi kopi secara harian maupun bulanan.

1.2 Rumusan Masalah

Berikut adalah beberapa rumusan masalah yang terdapat pada perancangan yang akan dilakukan oleh penulis:

1. Bagaimana cara membatasi konsumsi kopi berkafein berlebih setiap harinya.

2. Bagaimana cara mengedukasi orang-orang yang mengonsumsi kopi berkafein berlebih mengenai bahaya dari mengonsumsi kafein berlebih.
3. Bagaimana cara untuk membantu orang-orang yang ingin membatasi konsumsi kopi agar tetap dalam batas aman konsumsi kafein harian.

Dari beberapa permasalahan tersebut, permasalahan utama yang ingin diangkat adalah bagaimana cara untuk merancang sebuah kampanye terkait hal membatasi konsumsi kopi berkafein yang berlebihan.

1.3 Batasan Masalah

Berikut adalah beberapa batasan masalah yang terdapat pada perancangan yang akan dilakukan oleh penulis yakni pada objek media informasi pada perancangan melingkupi media cetak (poster, banner, spanduk), media digital (Instagram *Ads*, Instagram Story, Instagram Feeds, Tiktok *Ads*), dan Aplikasi Tracking. Adakala target dalam perancangan ini adalah semua jenis kelamin, dengan usia 18-24 tahun, dengan Pendidikan minimal SMA, SES B-A, dan berdomisili di JABODETABEK. Topik terbatas pada kampanye yang akan membuat orang-orang sadar bahwa mengonsumsi kopi secara berlebihan tidak baik dan dapat mengancam kesehatan di masa yang akan mendatang.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Dari latar belakang dan masalah yang terdapat pada laporan ini memiliki tujuan yakni membuat kampanye dalam bentuk digital maupun cetak berupa poster, banner, spanduk, Instagram *Ads*, Instagram *Story*, Instagram *Feeds*, Tiktok *Ads*, dan Aplikasi *Tracking* untuk membatasi konsumsi kafein khususnya kopi secara berlebihan pada orang berumur 18-24 tahun di JABODETABEK.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berikut adalah manfaat perancangan kampanye dan aplikasi yang akan dilakukan oleh penulis.

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan pada program studi Desain Komunikasi Visual, khususnya membahas materi tentang membatasi mengonsumsi kopi secara berlebih di setiap harinya.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan juga pengalaman yang dilakukan penulis untuk menghadapi sebuah permasalahan serta dapat membantu masyarakat dengan cara kampanye. Hasil dari perancangan penulis dapat digunakan oleh Universitas sebagai media penyelesaian masalah tentang mengonsumsi kafein secara berlebih tiap harinya dan juga sebagai media pembelajaran.

