

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas dan keseharian yang sangat padat membuat sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan dan konsumsi makanan yang kurang sehat (Kumalasari, Putri, Fatmasari, Aliffa, Kholizah, dan Kurniawati, 2023, h. 63). Penelitian yang dilakukan oleh Mustofa, Silvia dan Kawalis (2024, h. 252) menyatakan bahwa 50,4% dari 74% mahasiswa yang tinggal di kost memiliki pola konsumsi yang tidak sehat akibat kepadatan aktivitas. Kesibukan tersebut juga diperburuk dengan rendahnya keterampilan sebagian besar mahasiswa dalam memasak, dimana keahlian memasak sebenarnya dapat membantu seseorang dalam mencukupi kebutuhan gizi harian, serta membantu mereka dalam memilih makanan yang lebih sehat (Sholeha, 2021, h. 5).

Hal tersebut menimbulkan suatu masalah, dimana makanan cepat saji atau *junk food* menjadi lebih digemari karena penyajiannya praktis, mudah diperoleh, dan memiliki rasa yang enak (Soeradji, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Arvia dan Sumarmi (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 43% mahasiswa, terutama yang tinggal di kost, memiliki tingkat konsumsi fast food yang tinggi. Selain itu, dilansir dari artikel website resmi Kementerian Kesehatan yang ditulis oleh dr. Soeradji (2023), kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang dan cara memasak juga menjadi faktor mahasiswa lebih memilih makanan cepat saji. Menurut dr. Soeradji, hal tersebut membuat mahasiswa tidak tertarik untuk mencari tahu mengenai makanan dengan gizi seimbang dan mengasah keterampilan dalam memasak makanan.

Hal ini apabila dibiarkan terus berlanjut tanpa ditangani dapat menimbulkan masalah dalam jangka panjang berupa penyakit-penyakit degeneratif, seperti diabetes millietus, hipertensi, penyakit jantung, anemia serta beberapa jenis penyakit lainnya (Rahmat, 2022, h. 5). Namun, suatu intervensi dalam bentuk

pendidikan gizi saja tidak akan efektif, sehingga dibutuhkan adanya suatu panduan atau demonstrasi langsung mengenai keterampilan memasak (Sholeha, 2021, h. 7).

Oleh karena tingkat kesibukan yang tinggi dan rendahnya keterampilan memasak pada mahasiswa yang menghambat konsumsi gizi seimbang, dibutuhkan suatu solusi desain yang dapat menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan penulis untuk masalah tersebut adalah aplikasi *mobile* untuk membantu menyusun jadwal makan berisikan menu-menu sederhana dengan gizi seimbang untuk mahasiswa yang disertai dengan panduan memasak. Media informasi bertujuan untuk mempersingkat waktu memasak bagi mahasiswa yang sibuk dan meningkatkan minat memasak dan membantu mahasiswa yang merupakan pemula dalam memasak, membuat masakan yang mudah, sederhana, dan enak namun tetap dengan gizi yang seimbang. Dengan adanya media ini, diharapkan mahasiswa dapat memiliki keterampilan memasak menu sederhana, sehingga kebutuhan gizi dan nutrisi yang seimbang bagi tubuh mereka dapat terpenuhi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat ditemukan masalah sebagai berikut:

1. Kepadatan aktivitas dan kurangnya pengetahuan mahasiswa akan keterampilan memasak dan gizi seimbang menjadi faktor tingginya konsumsi *fast food*.
2. Kurangnya media informasi yang berfokus membantu remaja mengurangi waktu yang dibutuhkan dalam memasak makanan dengan gizi seimbang.

Sehingga penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut:

“Bagaimana perancangan UI/UX aplikasi *meal planner* masakan sederhana dengan gizi seimbang?”

1.3 Batasan Masalah

Merujuk pada latar belakang dan rumusan masalah yang sudah tertulis, maka batasan yang ditentukan penulis pada perancangan, yaitu:

Perancangan ini ditujukan untuk mahasiswa, khususnya yang tinggal di kostan berdomisili di Jakarta dan Tangerang, usia 18-25, SES B - A, yang memiliki ketertarikan dalam mengasah keterampilan memasak dan makanan, dengan menggunakan media desain UI/UX aplikasi. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi pada petunjuk memasak menu makanan sederhana dengan gizi seimbang untuk mahasiswa.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan, maka tujuan tugas akhir penulis adalah merancang media informasi interaktif *meal planner* masakan sederhana dengan gizi seimbang.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Adapun manfaat yang penulis harapkan dapat terwujud dari tugas akhir ini, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Manfaat penelitian ini, yaitu sebagai usaha dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan memasak sederhana dan pengetahuan akan masakan dengan gizi seimbang melalui media yang interaktif dan edukatif. Penelitian ini diharapkan menjadi ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, yang diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan media lainnya mengenai gizi seimbang.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi dosen atau peneliti lain mengenai salah satu pilar informasi DKV, yaitu perancangan media informasi interaktif. Perancangan ini juga diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi bagi mahasiswa lain yang tertarik dalam merancang media informasi interaktif dan topik gizi seimbang bagi remaja.