

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan sehat merupakan salah satu faktor utama dalam upaya menjaga kesehatan tubuh. Pola makan sehat adalah pola konsumsi makanan yang berasal dari makanan yang alami, memiliki gizi dan nutrisi yang seimbang, serta sesuai dengan kebutuhan tubuh (Koalisi FOLU Indonesia, 2022, h. 3). Tetapi, pola makan sehat ini sering kali diabaikan terutama oleh masyarakat urban di Jakarta khususnya generasi muda yang memiliki kesibukan seperti kuliah atau bekerja. Hal tersebut disebabkan karena kebiasaan generasi muda yang tinggal di daerah urban cenderung memilih makanan cepat saji karena bersifat praktis (Iswanto. R. dkk, 2020, h. 61). Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup, khususnya bagi generasi muda yang sedang dalam masa usia produktif. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu berbagai penyakit kronis di kemudian hari, salah satunya diabetes, yang kini semakin banyak ditemukan pada kelompok usia muda (Kemenkes RI, 2025).

Maka dari itu, salah satu cara untuk mendukung pola makan sehat adalah dengan memperbanyak konsumsi sayuran yang kaya gizi. Namun, generasi muda urban di Jakarta sering memiliki keterbatasan waktu untuk mengonsumsi sayuran dalam porsi yang cukup, sehingga diperlukan alternatif sayuran yang tetap praktis, melengkapi konsumsi sehari-hari, dan memiliki nilai gizi yang tinggi. *Microgreens* dapat menjadi salah satu alternatif yang relevan untuk menjawab kebutuhan tersebut.

Microgreens adalah sayuran muda yang dapat dikonsumsi sejak tahap awal pertumbuhan, dan dapat dipanen dalam rentang waktu 1–3 minggu setelah penanaman (Salim, 2021, h. 2). Menurut Xiao et al. (2012), *microgreens* memiliki kandungan vitamin C, E, K, dan beta-karoten hingga 4 sampai 40 kali lebih tinggi dibandingkan dengan sayuran dewasa yang sejenis. *Microgreens* hadir bukan untuk menggantikan peran sayuran dewasa, melainkan sebagai pelengkap yang dapat

mendukung pemenuhan kebutuhan gizi yang sering kurang diperhatikan oleh generasi muda urban. Selain itu, *microgreens* juga dapat dibudidayakan secara mandiri dengan cara sederhana, seperti menggunakan wadah kecil dengan media tanam *cocopeat* atau *rockwool*, serta penyiraman berkala (Salim, 2021, h. 33–41). Budidaya *microgreens* secara mandiri dapat dilakukan generasi muda dengan masalah keterbatasan ruang dan waktu di Jakarta.

Meskipun budidaya ini memiliki potensi sebagai solusi praktis untuk mendukung pola makan sehat, pemahaman generasi muda urban terhadap budidaya *microgreens* masih tergolong rendah, didukung dengan data dari kuesioner pra-riset yang telah penulis lakukan. Berdasarkan pra-riset yang telah penulis lakukan menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner melalui metode *random sampling* dengan jumlah 49 responden, ditemukan bahwa sebanyak 42,9% responden belum mengetahui budidaya *microgreens*, dan 38,78% hanya mengetahui pengertian *microgreens* sebagai sayuran kecil, tanpa memahami tahapan budidaya, serta manfaat dan potensi sayuran *microgreens*. Hal tersebut menjadi penting karena pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor utama dalam membentuk kebiasaan pola makan sehat (Ragavi, 2024).

Masalah ini disebabkan oleh media eksisting yang tersebar di berbagai media daring seperti artikel, media sosial, dan video singkat, sehingga alur informasi tidak tersusun mulai dari pengertian hingga tahapan praktik budidaya *microgreens*. Konten informasi yang diberikan menggunakan bahasa teknis agrikultur sehingga informasi yang tersedia terasa sulit untuk dipahami oleh generasi muda sebagai target audiens. Dengan demikian, diperlukan pendekatan desain komunikasi visual melalui pilar informasi yang menggunakan bahasa yang sesuai dengan karakter serta kebutuhan generasi muda.

Maka dari itu, penulis melakukan perancangan buku mengenai budidaya *microgreens* untuk generasi muda urban di Jakarta. Kania (2025) menjelaskan bahwa di tengah dominasi media digital yang menawarkan kecepatan dan jangkauan yang luas, media informasi cetak seperti buku tetap berperan sangat penting bagi kelangsungan informasi karena buku cetak bersifat permanen dan tidak dapat diubah, berbeda dengan media digital. Buku sebagai media cetak dapat

diakses kapan saja tanpa bergantung pada koneksi internet. Dalam konteks edukasi, Mueller dan Oppenheimer (2014) juga menegaskan bahwa media cetak dapat meningkatkan daya ingat dan fokus dibandingkan dengan media digital khususnya media digital yang terkoneksi internet yang dapat menimbulkan distraksi. Dengan melakukan perancangan buku tentang budidaya *microgreens* diharapkan dapat menghadirkan media komunikasi visual yang informatif dan kontekstual, sehingga mampu mendukung peningkatan literasi terhadap praktik budidaya *microgreens* sebagai alternatif pola makan sehat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penulis menentukan rumusan masalah yang ditentukan yaitu:

1. Pemahaman generasi muda urban terhadap budidaya *microgreens* masih tergolong rendah.
2. Media eksisting yang tersebar di berbagai media daring seperti artikel, media sosial, dan video singkat, sehingga alur informasi tidak tersusun mulai dari pengertian hingga tahapan praktik budidaya *microgreens*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis menentukan rumusan masalahnya adalah bagaimana perancangan buku tentang budidaya *microgreens*?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah yang penulis tentukan dalam perancangan ini melingkupi perancangan buku sebagai bentuk media cetak edukatif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan panduan praktis tentang budidaya *microgreens* serta langkah-langkah praktik budidaya *microgreens* di lingkungan urban dengan ruang terbatas. Target audiens dalam perancangan ini adalah generasi muda urban berusia 20-25 tahun, laki-laki dan perempuan, dengan pendidikan minimal SMA, termasuk dalam kategori segmentasi pasar SES A-B, serta berdomisili di wilayah Jakarta. Kelompok ini memiliki minat terhadap pola hidup sehat dan terbuka terhadap informasi baru. Namun, belum memiliki pengetahuan mengenai praktik budidaya *microgreens*. Dalam kesehariannya, target audiens cenderung mengakses informasi melalui media *digital*, sehingga membutuhkan media informasi cetak yang lebih terstruktur, sistematis, dan mudah dipahami sebagai panduan praktis.

Perancangan ini dibatasi pada buku informasi yang menjelaskan panduan dasar budidaya *microgreens*, mulai dari pengenalan, manfaat, hingga langkah langkah menanam di ruang terbatas, sebagai upaya mendukung peningkatan literasi generasi muda urban terhadap potensi budidaya *microgreens*.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan tugas akhir yang telah penulis tentukan berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan adalah untuk membuat perancangan buku tentang budidaya *microgreens*.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari perancangan tugas akhir ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Manfaat Teoretis:

Tugas akhir ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan dalam bidang Desain Komunikasi Visual yang berfokus pada pilar media informasi, khususnya terkait topik budidaya *microgreens* untuk generasi muda urban. Selain itu, bermanfaat sebagai referensi atau pengetahuan bagi penelitian di masa yang akan datang, khususnya topik yang berkaitan dengan budidaya *microgreens* sehingga bermanfaat untuk penelitian atau tugas akhir selanjutnya.

2. Manfaat Praktis:

Tugas akhir ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi generasi muda urban di Jakarta dalam mengenal serta mempraktikkan budidaya *microgreens* secara mandiri sebagai pelengkap pola makan sehat. Selain itu, melalui praktik budidaya *microgreens* secara mandiri, generasi muda dapat mengurangi ketergantungan terhadap rantai distribusi sayuran yang melibatkan kemasan plastik sekali pakai dan emisi transportasi, sehingga praktik ini dapat menjadi bentuk konsumsi sayuran yang lebih ramah lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.