

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu faktor penting dalam kehidupan seseorang adalah kesehatan tubuh. Untuk menjaga kesehatan tubuh, unsur yang paling penting adalah dengan menjaga jenis makanan yang dikonsumsi sehari – hari sehingga kadar gizi di dalam tubuh tetap seimbang. Untuk mencapai hal tersebut, tubuh manusia membutuhkan berbagai jenis gizi dari bahan pangan yang berbeda – beda. Di dalam dunia pangan, jenis bahan pangan terbagi menjadi dua jenis, bahan pangan nabati dan bahan pangan hewani. Bahan pangan nabati terdiri dari berbagai jenis sayuran, buah – buahan, dan kacang atau kedelai yang memiliki kandungan gizi dan vitamin yang lebih tinggi, sedangkan bahan pangan hewani terdiri dari berbagai jenis daging yang memiliki kandungan protein yang lebih tinggi.

Hingga sekarang dapat ditemukan banyak sekali perdebatan baik secara langsung maupun online tentang pola makan mana yang lebih baik antara pola makan hewani atau pola makan nabati atau yang lebih dikenal sebagai vegetarian. Akan tetapi, pada akhirnya kedua jenis pola makan tersebut jika berlebihan dan tidak dijaga akan menyebabkan komplikasi pada tubuh akibat gizi yang tidak seimbang, beberapa contoh komplikasi adalah stroke, penyakit tulang, obesitas.

Beberapa penelitian menunjukkan pola makan vegetarian yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit. Menurut data penelitian tentang kasus penyakit tulang yang dilakukan oleh BMC Medicine dan diterbitkan pada 23 November 2020, orang yang menganut pola makan vegetarian memiliki kemungkinan yang lebih tinggi adanya komplikasi pada tulang dibandingkan dengan orang yang mengkonsumsi daging. Hal tersebut dikarenakan kurangnya kadar kalsium dan protein yang didapatkan dari pola makan vegetarian. Riset lain yang diterbitkan oleh British Medical Journal pada 4 September 2019 juga menunjukkan bahwa orang yang memiliki pola makan vegetarian memiliki potensi lebih tinggi terkena penyakit stroke dibandingkan dengan orang yang mengkonsumsi daging. Hal tersebut dikarenakan kurangnya vitamin B12 yang diterima tubuh dari pola makan vegetarian.

Selain permasalahan pada pola makan vegetarian konsumsi daging berlebihan juga dapat menyebabkan komplikasi pada tubuh, berawal dari kegemukan yang kemudian dapat menyebabkan obesitas. Menurut data survei Riset Kesehatan Dasar Nasional (RISKESDAS) pada tahun 2018, kasus obesitas masyarakat Indonesia berusia 18 tahun keatas terus meningkat

dari 10,5%(2007), 14,8%(2013), dan 21,8%(2018). Selain itu kasus obesitas sentral masyarakat Indonesia berusia 15 tahun keatas juga terus meningkat dari 18,8%(2007), 26,6%(2013), dan 31%(2018).

Dari situs **Kompas.com**, diterbitkan pada 2 Oktober 2019, didapatkan informasi tentang beberapa contoh kasus obesitas yang ditemukan di Indonesia: Satia Putra, berusia 7 tahun, penderita obesitas dengan berat badan mencapai 110 kg, meninggal dunia pada tanggal 28 September 2019; Titin Wati, berusia 37 tahun, penderita obesitas dengan berat badan mencapai 200 kg; Sunarti, berusia 39 tahun, penderita obesitas dengan berat badan mencapai 148 kg, meninggal dunia pada tanggal 2 Maret 2019; Silvia Dwi Susanti, berusia 15 tahun, penderita obesitas dengan berat badan mencapai 179,3 kg; Arya, penderita obesitas dengan berat badan mencapai 192 kg; Yudi Hermanto, berusia 33 tahun, penderita obesitas dengan berat badan mencapai 310 kg, meninggal dunia pada tanggal 10 Desember 2017. Penyakit obesitas dapat menyebabkan penderita menjadi rentan terkena berbagai jenis penyakit lainnya seperti diabetes, sesak nafas, dan banyak lainnya yang dapat menyebabkan kematian seperti contoh kasus diatas.

Menurut Debora Comini (perwakilan **UNICEF**, 2021) dalam artikel pada website **UNICEF Indonesia**, gizi yang baik bukan hanya tentang memiliki cukup makanan untuk dimakan tapi juga tentang memiliki makanan yang tepat untuk dimakan. Maka dari itu diperlukan suatu pola makan yang dapat membantu dalam menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh, pola makan yang lebih tepat adalah pola makan yang disebut Flexitarian. Pola makan Flexitarian diambil dari kata “flexible” dan “vegetarian” dan merupakan pola makan yang menggunakan manfaat dari pola makan nabati atau vegetarian tanpa menghilangkan konsumsi makanan hewani secara keseluruhan sehingga dapat memperoleh kandungan gizi yang seimbang bagi tubuh. Menurut data yang diterbitkan oleh Vania Rossa melalui situs **suara.com** pada 29 Maret 2021, pola makan Flexitarian dikembangkan oleh seorang ahli gizi bernama Dawn Jackson Blatner pada tahun 2009 dan merupakan diet terbaik nomor tiga pada tahun 2019 dalam hal menjaga kesehatan jangka panjang. Salah satu contoh penerapan pola makan tersebut telah dilakukan oleh Cinta Laura, seorang artis Indonesia yang telah memberikan cerita pengalamannya di suatu interview pada tanggal 23 November 2020 bahwa ia telah menjalani suatu jenis diet dengan pola makan yang seimbang dan telah membuahkan hasil yang memuaskan.

Pola makan Flexitarian dapat membantu menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh, akan tetapi, seperti yang dapat dilihat dari data diatas, pola makan tersebut masih kurang dikenal dan dianut. Masih banyak yang tidak paham akan konsep dan kegunaan pola makan Flexitarian yang memanfaatkan kadar gizi dari kedua jenis pangan, nabati dan hewani. Selain itu, Debora Comini dari **UNICEF** (2021) dalam artikel pada website **UNICEF Indonesia**, juga mengatakan bahwa banyak anak – anak dan remaja di Indonesia yang hanya memiliki sedikit pilihan makanan bergizi dan orang tua juga tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang hal tersebut. Maka dari itu diperlukan suatu media yang dapat memperkenalkan dan memberikan informasi yang tepat tentang pola makan Flexitarian.

Keseimbangan gizi dalam tubuh merupakan hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan, baik untuk anak muda, remaja, maupun orang dewasa. Maka dari itu keseimbangan gizi lebih baik dijaga sejak muda, terutama para remaja menjelang dewasa yang pola hidupnya relatif tidak teratur. Hal tersebut menyebabkan kadar gizi tubuh mereka relatif tidak seimbang sehingga rentan terkena penyakit – penyakit yang disebabkan oleh ketidakseimbangan gizi. Masyarakat kalangan remaja dewasa dalam range usia 20 sampai 30 tahun sudah termasuk kalangan yang sudah dapat menentukan pola makan dan kegiatannya sendiri sehari – hari. Masyarakat kalangan usia 20 sampai 30 tahun juga merupakan kalangan yang sangat bergantung pada penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari – harinya.

Menurut riset oleh Ananda Syaifullah yang diterbitkan melalui **IndonesiaBaik.id** pada tahun 2018, 66.3% masyarakat di Indonesia merupakan pengguna *smartphone* dan dari jumlah tersebut pembagian berdasarkan usia menunjukkan bahwa kalangan usia antara umur 20 sampai 29 tahun merupakan pengguna *smartphone* tertinggi mencapai 75,95%. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa kalangan remaja dewasa dalam range usia 20 sampai 30 tahun memiliki gaya hidup yang bergantung pada penggunaan perangkat digital *smartphone*, maka dari itu untuk membantu mereka menjaga keseimbangan gizi tubuh, perancangan suatu media aplikasi *smartphone* sepertinya lebih tepat untuk digunakan.

1.2 Identifikasi Permasalahan

- Konsumsi makanan hewani dan nabati yang berlebihan dan tidak dijaga menyebabkan kadar gizi dalam tubuh tidak seimbang.
- Kadar gizi yang tidak seimbang menyebabkan komplikasi dalam tubuh seperti penyakit tulang, stroke, dan obesitas.

- Kasus penyakit tulang pada penganut pola makan vegetarian lebih tinggi.
- Penganut pola makan vegetarian lebih berpotensi terkena penyakit stroke.
- Kasus obesitas di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun.
- Dibutuhkan suatu pola makan yang dapat membantu dalam menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh.
- Pola makan Flexitarian kurang dikenal.
- Dibutuhkan suatu media yang dapat membantu menjaga keseimbangan gizi tubuh melalui pola makan Flexitarian.

1.3 Pembatasan Masalah

- **Batasan Topik**
 - Lebih terfokus pada kadar gizi tubuh yang tidak seimbang.
 - Lebih terfokus pada pola makan Flexitarian.
- **Batasan Pemecahan Masalah**
 - Lebih terfokus pada perancangan visual media yang akan dirancang sebagai solusi dari permasalahan.
- **Batasan Target**
 - Lebih terfokus pada target masyarakat kalangan usia 20 sampai 30 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

- Bagaimana merancang suatu media yang dapat membantu menjaga keseimbangan gizi tubuh melalui pola makan Flexitarian?

1.5 Tujuan Perancangan

- Menyediakan suatu media yang dapat membantu menjaga keseimbangan gizi tubuh melalui pola makan Flexitarian.

1.6 Manfaat Perancangan

- **Bagi Penulis**
 - Meningkatkan wawasan dan pengetahuan penulis mengenai pola makan Flexitarian yang lebih sehat dan efektif dalam menjaga keseimbangan gizi tubuh.
 - Mengasah pengetahuan penulis dalam mengemas suatu materi menjadi suatu bentuk perancangan visual yang dapat memberikan informasi yang tepat dan dibutuhkan target.

- **Bagi Target**
 - Perancangan dapat menjadi salah satu opsi media yang dapat membantu menjaga keseimbangan gizi tubuh melalui pola makan Flexitarian.
- **Bagi Masyarakat**
 - Merancang media yang dapat memberikan informasi mengenai pola makan Flexitarian yang lebih sehat dan efektif dalam menjaga keseimbangan gizi tubuh.

1.7 Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada perancangan ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif. Data yang didapatkan akan digunakan sebagai dasar perancangan visual hasil akhir. Berikut merupakan metode pengumpulan data yang akan digunakan:

- **Pengumpulan Data**
 - **Studi Literatur**

Pengumpulan data melalui studi literature buku dan jurnal – jurnal tentang keseimbangan gizi dan kadar gizi yang dapat ditemukan dari berbagai jenis bahan pangan. Studi literature ini bertujuan untuk mengumpulkan data tentang berbagai jenis nutrisi yang ditemukan di dalam berbagai jenis bahan pangan dan kegunaannya dalam menjaga keseimbangan gizi tubuh.
 - **Kuisisioner**

Pengumpulan data melalui kuisisioner yang akan disebarakan kepada target yaitu masyarakat kalangan usia 20 sampai 30 tahun. Penggunaan media kuisisioner akan terfokuskan pada gaya hidup dan pola makan target berhubungan dengan kesehatan dan keseimbangan gizi.
 - **Observasi Online**

Pengumpulan data melalui observasi online tentang kasus – kasus penyakit yang disebabkan oleh kadar gizi yang tidak seimbang dan informasi tentang pola makan Flexitarian. Selain itu observasi online juga digunakan untuk mengumpulkan data akan media pendekatan yang lebih cocok untuk mencapai target.
- **Analisis Data**

Data yang telah terkumpulkan akan dianalisa dan dijabarkan menggunakan metode kualitatif guna mengolah informasi yang didapatkan tentang keseimbangan gizi dan pola makan Flexitarian beserta dengan media yang digunakan target untuk mengakses

informasi sehingga dapat menghasilkan data tertulis yang akurat sebagai dasar perancangan.

- **Metode Perancangan**

Metode perancangan akan terdiri dari tahapan – tahapan yang akan digunakan dalam proses perancangan secara menyeluruh. Tahapan – tahapan tersebut akan dijabarkan dengan jelas guna menjaga berlangsungnya proses perancangan sehingga tetap sesuai dengan alur yang telah ditetapkan.

- Brief (Data Research)

- Tahap ini terdiri dari pencarian data secara detail tentang permasalahan yang ada sesuai dengan topik yang akan dibahas. Data yang telah terkumpul akan menjadi dasar dari perancangan yang akan dilakukan.

- Data Analysis

- Data yang telah dikumpulkan akan dianalisa dengan menggunakan metode kualitatif sehingga menghasilkan data tertulis yang akurat sebagai dasar perancangan.

- Ideation

- Pada tahap ini data yang telah dikumpulkan dan dianalisis akan diolah sehingga dapat terbentuk menjadi suatu ide dasar dalam perancangan media yang dibutuhkan sebagai solusi dari permasalahan.

- Designing

- Tahap ini merupakan tahap dimana proses perancangan visual media solusi mulai berjalan sesuai dengan data yang telah dikumpulkan dan dianalisa sebelumnya. Tahap – tahap perancangan tersebut terdiri dari:

- a. *Thumbnail*

- Ide – ide yang telah terbentuk akan divisualisasikan secara kasar dalam bentuk sketsa sederhana sehingga dapat lebih terlihat perkiraan hasil akhir perancangan.

- b. *Tight Issue*

- Dari beberapa *thumbnail* yang telah terbentuk akan diseleksi sehingga dapat dipilih desain ide yang lebih tepat. *Thumbnail* yang terpilih akan kemudian dikembangkan lagi menjadi *thight issue* yang lebih jelas dan terarah.

c. *Mock Up*

Beberapa *tight issue* yang telah terpilih akan dikembangkan lebih lanjut sehingga terbentuk hasil yang lebih sempurna dan lebih mendekati hasil desain akhir.

d. *Final Design*

Dari beberapa *mock up* yang telah dikembangkan akan diseleksi dan dipilih satu desain yang akan menjadi hasil desain akhir. Hasil desain akhir menunjukkan visualisasi perancangan media yang akan digunakan sebagai pemecahan masalah atau solusi dari permasalahan yang tertera pada rumusan masalah.

