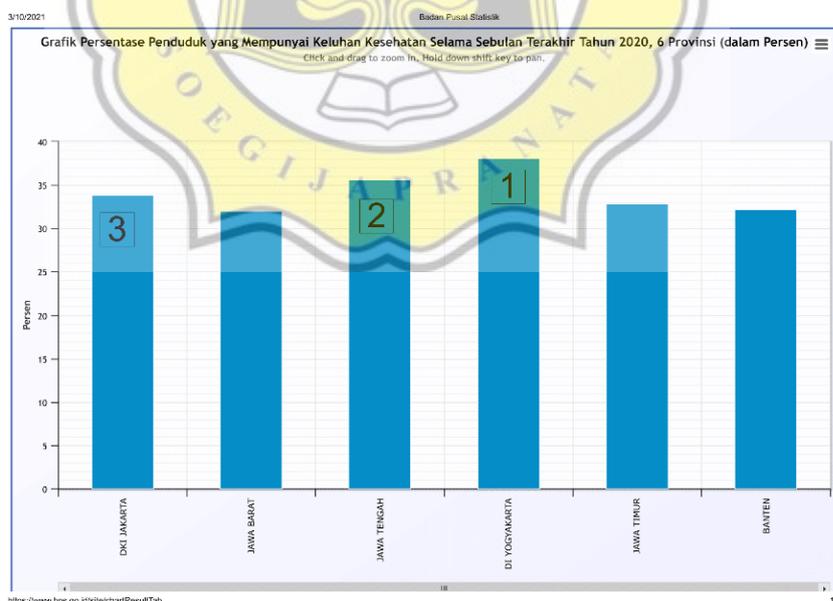


# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Mahukuk hidup perlu mendapatkan nutrisi yang sehat di dalam hidup. Saat pandemi COVID-19, mengkonsumsi makanan dengan nutrisi seimbang sangat dianjurkan untuk meningkatkan daya imun tubuh. Mengkonsumsi makanan dengan nutrisi yang seimbang akan memenuhi kebutuhan gizi di dalam tubuh seseorang. Ida Nurcahyani (2021).

Namun saat ini banyak orang yang menyatakan telah mendapatkan nutrisi yang baik padahal sebenarnya masih banyak dari mereka yang belum mendapatkan cukup nutrisi dari dalam tubuh. Sesungguhnya, dengan memperhatikan pola makan dan pola hidup maka kesejahteraan hidup manusia akan meningkat. Hal ini terbukti dari data yang diambil dari Badan Pusat Statistik mengenai grafik presentase penduduk di Pulau Jawa yang memiliki keluhan kesehatan sebulan terakhir tahun 2020, Provinsi Jawa Tengah memasuki urutan ke 3 dari 6 provinsi yang ada di Pulau Jawa.



Gambar 1 Presentase Keluhan Kesehatan Selama Sebulan Terakhir  
Sumber Gambar : [www.bps.go.id](http://www.bps.go.id)  
(Diakses pada 10 Maret 2021)

Dilansir dari buku Asuhan Nutrisi Pediatrik (2011:1-2) mengungkapkan bahwa dampak jangka pendek kurangnya nutrisi dalam tubuh adalah gangguan perkembangan otak, otot, komposisi tubuh, dan *metabolic programming* glukosa. Sedangkan untuk efek jangka panjangnya adalah rendahnya kemampuan nalar, rusaknya kekebalan tubuh serta dapat meningkatkan resiko diabetes, obesitas, penyakit jantung koroner, hipertensi, kanker, stroke, hingga penuaan dini.

Menurut situs rencanamu.id (2016) terdapat artikel yang berjudul “Kehidupan Sehari-Hari Anak Kos VS Anak Rumahan” menjelaskan bahwa kehidupan anak kos menjadi perhatian penting karena kualitas hidup mereka menurun. Poin penting yang dapat mempengaruhi kualitas hidup anak kost adalah makanan. Banyak anak kos tepatnya di Kota Semarang selalu mengonsumsi makanan instan seperti mie instan, daging instan, ikan kaleng, dan makanan instan lainnya. Dalam artikel [tribuntravel.com](http://tribuntravel.com) (2021) yang berjudul “5 Kuliner Semarang Ini Bisa Jadi Andalan Anak Rantau Pas Tanggal Tua” menuliskan terdapat 5 jenis makanan dengan harga yang terjangkau di kantong anak kost di Kota Semarang. Bila dipahami dari maksud dalam penulisan artikel tersebut, makanan yang disarankan masuk ke dalam kategori makanan cepat saji. Dikatakan dari website resmi [rskariadi.co.id](http://rskariadi.co.id) (2021) makanan cepat saji merupakan jenis makanan dengan pengolahan yang cepat dan mengandung tinggi karbohidrat, gula, garam, lemak dan kalori karena makanan cepat saji menggunakan minyak secara berulang untuk menggoreng makanan, secara medis minyak yang digunakan secara berulang-ulang tidak baik bagi tubuh manusia karena mengandung lemak trans sehingga bila kita sering mengonsumsi makanan yang dilakukan proses pengolahan seperti itu dapat mengakibatkan gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, munculnya jerawat, meningkatnya kadar insulin, hingga merusak gigi.

Pada pandemi COVID-19 banyak orang yang beralih untuk membeli makanan cepat saji, seperti *frozen food*, *fast food* dan *junk food*. Makanan cepat saji tersebut dapat mengurangi nutrisi yang ada di dalam makanan. Sebagai contoh jika seseorang merebus sayur dengan suhu yang sangat tinggi dan volume air yang banyak dapat mengurangi kandungan vitamin c sebanyak 50%. Maka makanan yang akan kita makan menjadi tidak maksimal kandungan vitamin dan seratnya.

Adapun dampak yang ditimbulkan apabila seseorang sering mengonsumsi makanan dengan pengolahan yang salah adalah kegemukan atau obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner hingga kanker. (Icha Pamela, 2018:146)

Memilih untuk melakukan gaya hidup sehat merupakan suatu komitmen jangka panjang yang harus dilakukan secara permanen oleh seseorang. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh, pengolahan makanan dengan benar, berfikiran positif, serta rutin melakukan olahraga. Beberapa kendala yang menjadikan seseorang malas menerapkan pola hidup sehat yaitu karena niat yang belum muncul, pola pikir yang salah, serta aktifitas seseorang yang begitu padat, sehingga berfikir dengan mengonsumsi makanan cepat saji maka akan mempersingkat waktu.

Untuk dapat mengubah pola pikir seseorang, maka dibutuhkan sebuah media yang menarik menggunakan pendekatan desain visual agar dapat menyampaikan informasi mengenai pengolahan makanan yang baik agar masyarakat dapat menerapkan pola hidup yang sehat sehingga kualitas hidup seseorang dapat meningkat.

## **1.2 Batasan Sasaran Perancangan**

### **1.2.1. Batasan Perancangan**

1. Perancangan ini hanya menginformasikan mengenai cara pengolahan makanan yang benar agar tidak menghilangkan nutrisinya
2. Perancangan ini akan dibuat dengan menggunakan pendekatan desain visual yang menarik

### **1.2.2. Batasan Sasaran Penelitian**

- Usia : 20 hingga 25 Tahun (Dewasa Muda)  
Jenis kelamin : Laki-laki dan Perempuan  
Pekerjaan : Pekerja  
Golongan : SES A-B

Dalam pemilihan sasaran yang digunakan oleh peneliti bahwa usia 20 hingga 25 tahun adalah awal orang dewasa muda mengubah kebiasaan baik menjadi kebiasaan buruk maka dari dibutuhkan informasi yang menarik dengan

pendekatan desain visual yang menarik, dengan golongan keuangan SES AB maka informasi ini akan disebarluaskan secara gratis dengan bekerja sama dan diawasi oleh departemen kesehatan.

### 1.2.3 Batasan Wilayah

Batas penelitian ini dilakukan secara geografis di area Kota dan Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Jumlah responden yang digunakan pada penelitian 10% dari populasi anak kos di Kota Semarang, Jawa Tengah.

### 1.2.4 Batasan Waktu

Waktu penelitian dan perancangan dilakukan kurang lebih dari bulan Februari 2021 hingga April 2021.

## 1.3 Permasalahan

### 1.3.1 Identifikasi Masalah

Dari latarbelakang di atas dapat disimpulkan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya Minat masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat.
2. Kurangnya Informasi yang dibutuhkan oleh pelaku hidup sehat.
3. Kurangnya pengetahuan mengenai *frozen food*, *fast food*, dan *junk food*
4. Kurangnya pengetahuan cara mengolah makanan yang benar.
5. Tidak adanya informasi atau saluran media yang sesuai bagi pelaku pola hidup sehat secara informatif, dan kreatif.

### 1.3.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana merancang media visual informatif yang kreatif dan menarik agar dapat memberikan informasi pengolahan makanan tanpa mengurangi nutrisi bagi anak kos di Kota Semarang ?

## 1.4 Tujuan Perancangan

Tujuan dibuatnya perancangan ini adalah :

Untuk memberikan informasi secara informatif dan kreatif agar dapat menumbuhkan minat untuk membaca, memahami dan menjadikan pengingat dalam menjalankan pola hidup sehat.

## 1.5 Manfaat Perancangan

Manfaat dibuatnya perancangan ini adalah :

(1) Bagi Institusi

Diharapkan dapat memberikan wawasan dan manfaat bagi Jurusan Desain Komunikasi Visual serta menjadikan laporan tugas akhir ini sebagai bahan referensi yang bertanggung jawab.

(2) Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi yang bermanfaat serta menumbuhkan antusiasme bagi masyarakat tentang pola hidup sehat

(3) Bagi *Audiens*

Sebagai informasi dan pengingat untuk menjalankan gaya hidup yang sehat.

## 1.6 Metode Perancangan

### 1.6.1 User Research

*User research* dalam perancangan ini adalah anak kos yang berada di Kota Semarang dengan usia 20 hingga 25 tahun, bekerja ataupun kuliah, dengan kelas ekonomi sosial SES A dan B.

#### a) *Behaviour*

- Memiliki pola hidup yang tak beraturan
- Selalu cek media sosial untuk mencari informasi tertentu
- Suka menghabiskan waktu untuk berkumpul bersama teman-teman

#### b) *Need*

- Membutuhkan media informasi yang tepat dan menarik
- Membutuhkan arahan yang tepat untuk mengubah pola pikir

*c) Problems*

- Membutuhkan media informasi yang tepat dan menarik
- Membutuhkan arahan yang tepat untuk mengubah pola pikir
- Masih mengalami kebingungan dalam pemanfaatan media sosial untuk mencari informasi yang cocok

*d) Attitude*

- Aktif dalam menggunakan media sosial
- Kritis dalam mengolah informasi yang ada pada media sosial maupun internet

*1.6.2 Background Research*

Perancang melakukan riset atau observasi secara langsung maupun daring lalu melakukan penyebaran kuesioner untuk medalami informasi secara geografis, demografis, dan psikografis. Sehingga dengan observasi ini dapat membantu penyusunan perancangan buku panduan. Studi literatur juga menjadi acuan dalam pengumpulan data seperti jurnal, artikel, tautan, buku dan majalah dengan sumber yang bertanggungjawab mengenai pengolahan makanan yang baik untuk menunjang pola hidup sehat, yang kemudian data-data tersebut akan diolah sebagai bahan dasar perancangan buku.

*1.6.3 Insight*

Berdasarkan hasil data, insight yang didapatkan adalah sebagai berikut :

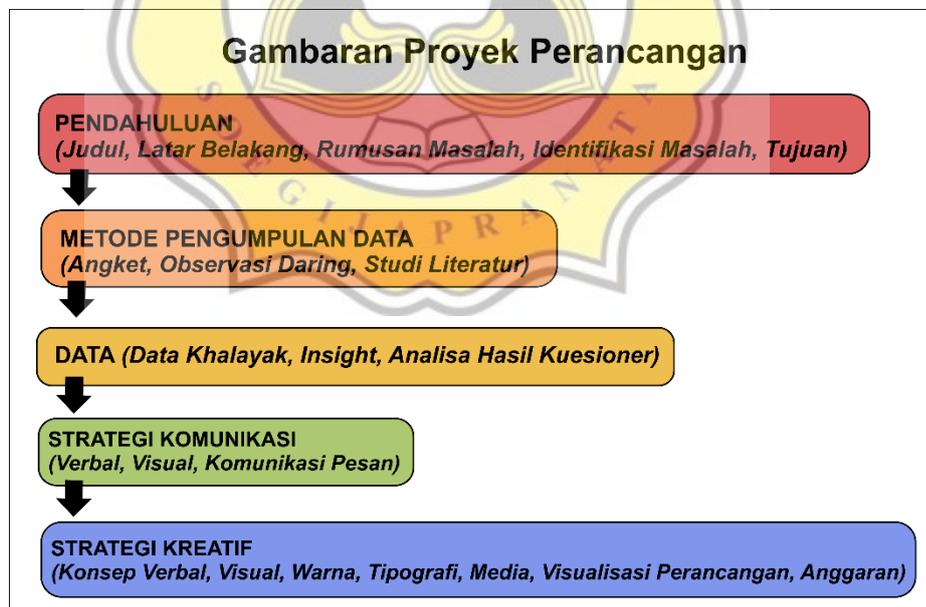
- a) Anak kos terbiasa dengan makanan instan
- b) Anak kos selalu berpendapat bahwa hidup sehat itu membosankan
- c) Anak kos selalu berfikir bahwa makanan sehat itu mahal harganya
- d) Anak kos selalu berfikir bahwa mengolah makanan secara sehat itu menghabiskan banyak waktu
- e) Anak kos terbiasa jajan diluar
- f) Anak kos membutuhkan media informasi yang tepat dan menarik
- g) Anak kos selalu bermain media sosial untuk mencari suatu informasi

#### 1.6.4 Initial Concept

Setelah melakukan riset awal. Maka perancang melakukan proses ke tahap berikutnya yaitu menganalisa segala kebutuhan yang diperlukan oleh anak kos sendiri. Permasalahannya ada pada media yang mereka rasa belum cukup tepat dan menarik untuk dijadikan bahan informasi pola hidup sehat. Mereka merasa kebutuhan yang mereka cari belum begitu spesifik untuk dijadikan acuan.

Melalui perancangan ini, nantinya perancang akan menggunakan buku digital sebagai medianya dengan buku yang berisi informasi secara kreatif dan informatif nantinya akan dapat mengubah pola pikir pembaca untuk melakukan pola hidup sehat yang dilengkapi dengan gambar ilustrasi yang menarik, maka diharapkan buku ini menjadi media yang tepat sebagai bahan acuan untuk melakukan pola hidup sehat anak kos.

#### 1.6.5 Skema Perancangan



Gambar 2 Skema Perancangan  
Sumber : Dokumen Pribadi (2021)

### 1.6.6 Populasi dan Sampel

(1) Populasi

Himpunan obyek yang akan menjadi bahan penelitian adalah anak kost yang ada di Kota Semarang, Jawa Tengah.

(2) Sample

Himpunan bagian sampel didapatkan dengan perhitungan rumus sebanyak 10% dari populasi anak kost di Kota Semarang, Jawa Tengah menjadi sumber pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dengan mengetahui kebiasaan mengolah makanan sehari-hari serta desain yang disukai oleh responden terpilih.

