

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Makanan adalah salah satu kebutuhan utama manusia yang dikonsumsi dan diperlukan setiap harinya untuk bisa beraktivitas. Dengan makanan yang dikonsumsi maka badan mampu untuk melakukan kegiatan yang berat ataupun kegiatan yang ringan. Menurut Prasetyono (2009), makanan sehat adalah campuran berbagai jenis makanan yang seimbang sehingga memenuhi kebutuhan gizi tubuh secara fisik dan mental. Namun tidak semua jenis makanan mengandung nutrisi yang baik untuk badan manusia, yaitu makanan cepat saji atau bisa dikenal juga dengan *junk food* dan *fast food*.

*Junk food* menurut Oetoro.S (2013) *junk food* adalah makanan yang tidak sehat (makanan sampah). *Junk food* mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak gula, zat aditif dan kalori yang tinggi tetapi rendah dengan nutrisi, vitamin dan mineral yang bisa menyebabkan penyakit jika dimakan keseringan. *Junk food* lebih disukai oleh banyak orang karena persiapannya tidak lama dan memiliki rasa yang enak, namun dibalik rasa yang enak itu lebih baik jika *junk food* dihindari karena bahan dari *junk food* itu sendiri tidak memenuhi kebutuhan tubuh seperti nutrisi, protein, dan serat sehingga dapat mengurangi konsentrasi, kekurangan energi, peningkatan kolesterol, penyakit jantung dan, masalah pernapasan (Shaik Ali Hassan et al, 2020 : 58)

*Junk food* mengandung lebih banyak lemak, garam dan lemak termasuk kolesterol dan hanya sedikit mengandung serat, alasan keluarga dan individu memilih untuk makan *junk food* dikarenakan disajikan dengan waktu yang cepat, biaya yang murah dan, rasanya yang lezat. Sebagian besar konsumen yang sering memakan *junk food* adalah remaja yang tinggal di perkotaan mengonsumsi makanan cepat saji sekitar 1-10 kali dalam waktu sebulan karena adanya keterbatasan waktu dan fasilitas yang kurang untuk menyiapkan makanannya untuk

sendiri, selain itu mengonsumsi *junk food* juga sudah menjadi bagian dari gaya hidup (Widyantara dkk, 2013 : 78)

Kebutuhan remaja pada umumnya memiliki kebutuhan gizi yang berbeda dari sisi biologis dan psikologis. Secara biologis kebutuhan nutrisi remaja harus menyesuaikan dengan aktivitas yang dilakukannya. Dengan mengonsumsi protein, vitamin dan mineral yang lebih banyak. Dari sisi psikologi para remaja tidak terlalu memperhatikan faktor kesehatan namun lebih memperhatikan pada faktor lainnya yaitu dengan budaya hedonistik dan lingkungan sosial. Kebutuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan, apabila remaja kurang mengonsumsi makanan maupun secara kualitas ataupun kuantitas maka bisa menyebabkan gangguan proses metabolisme tubuh yang bisa mengarah pada risiko penyakit. (Pamelia, 2018 : 145)

Pada tahun 2008 pertumbuhan industri makanan di Indonesia mencapai 19,4% dengan begitu konsumen makanan *junk food* dan *fast food* makin meningkat setiap tahunnya. Hasil data survei pada tahun 2007 mengatakan bahwa 28% masyarakat Indonesia mengonsumsi *junk food* sekitar satu minggu sekali, diantaranya mengonsumsi *junk food* untuk makan siang. Dengan hasil data ini Indonesia telah menjadi negara ke 10 yang paling banyak masyarakatnya mengonsumsi makanan *junk food* (Damopolii dkk, 2013 : 3)

Makanan *junk food* memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi, jika dikonsumsi setiap hari dengan jumlah yang tinggi maka bisa menyebabkan obesitas atau kegemukan. Makanan cepat saji diartikan sebagai makanan tidak bergizi atau makanan sampah. Hal ini dikarenakan tidak adanya nilai nutrisi yang menguntungkan bagi tubuh dan bisa merusak kesehatan seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, stroke, kanker, dan lain sebagainya. Makanan cepat saji maupun *junk food* bisa populer karena waktu penyajian yang sebentar, tersedia secara luas, mudah diperoleh dan rasa yang enak sehingga anak-anak, remaja dan dewasa pun menyukainya. (Pamelia, 2018 : 146)

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena tersebut, masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum tersedia media edukasi yang menjelaskan mengenai dampak buruknya *junk food* bagi remaja dan dewasa muda.
2. Belum adanya media edukasi yang dirancang dengan menarik yang dapat menjelaskan tentang bahayanya *junk food* bagi remaja dewasa muda untuk mengurangi pengonsumsian.

## 1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana cara penyampaian informasi tentang *junk food* bagi remaja dan dewasa muda
2. Bagaimana cara merancang media informasi tentang *junk food* untuk remaja dan dewasa muda dengan lebih interaktif agar tertarik.

## 1.4 Batasan Masalah

Batasan masalah yang ada pada laporan penelitian ini sebagai berikut:

3. *What* (Apa?)  
Makanan *junk food* merupakan jenis makanan yang mengandung sumber gizi yang kurang baik sehingga bisa menyebabkan penyakit jika dikonsumsi sehari-hari.
4. *When* (Kapan?)  
Perancangan tugas akhir ini dilakukan pada Februari tahun 2022.
5. *Who* (Siapa?)  
Target yang dituju perancangan ini adalah untuk yang berumur 18-24 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan kelas ekonominya menengah ke atas.

6. *Where* (Di mana?)  
Penelitian ini dilakukan di Kota Bandung.
7. *Why* (Kenapa?)  
Media edukasi dibutuhkan untuk mengurangi konsumsi *junk food* sehari-hari.
8. *How* (Bagaimana?)  
Merancang sebuah media edukasi untuk yang berusia 18-24 tahun mengenai *junk food* dan mengapa tidak disarankan untuk dikonsumsi sehari-hari.

### **1.5 Tujuan Perancangan**

Berdasarkan dengan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai *junk food* kepada mereka yang mengonsumsinya dan mengurangi konsumsi sehari-hari.

### **1.6 Metode Pengumpulan Data**

#### **1.6.1 Metode Pengumpulan Data**

Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini penulis menggunakan beberapa teori yang diperlukan untuk mempermudah dalam pengerjaan laporan tugas akhir. Metode yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Metode Wawancara

Menurut Soewardikoen (2013:33), wawancara adalah kegiatan yang memiliki maksud, yang bertujuan untuk mencari informasi dari narasumber dengan

cara mengajukan beberapa pertanyaan. Narasumber untuk yang akan diwawancarai adalah dokter gizi dan ahli gizi sebagai sumber datanya.

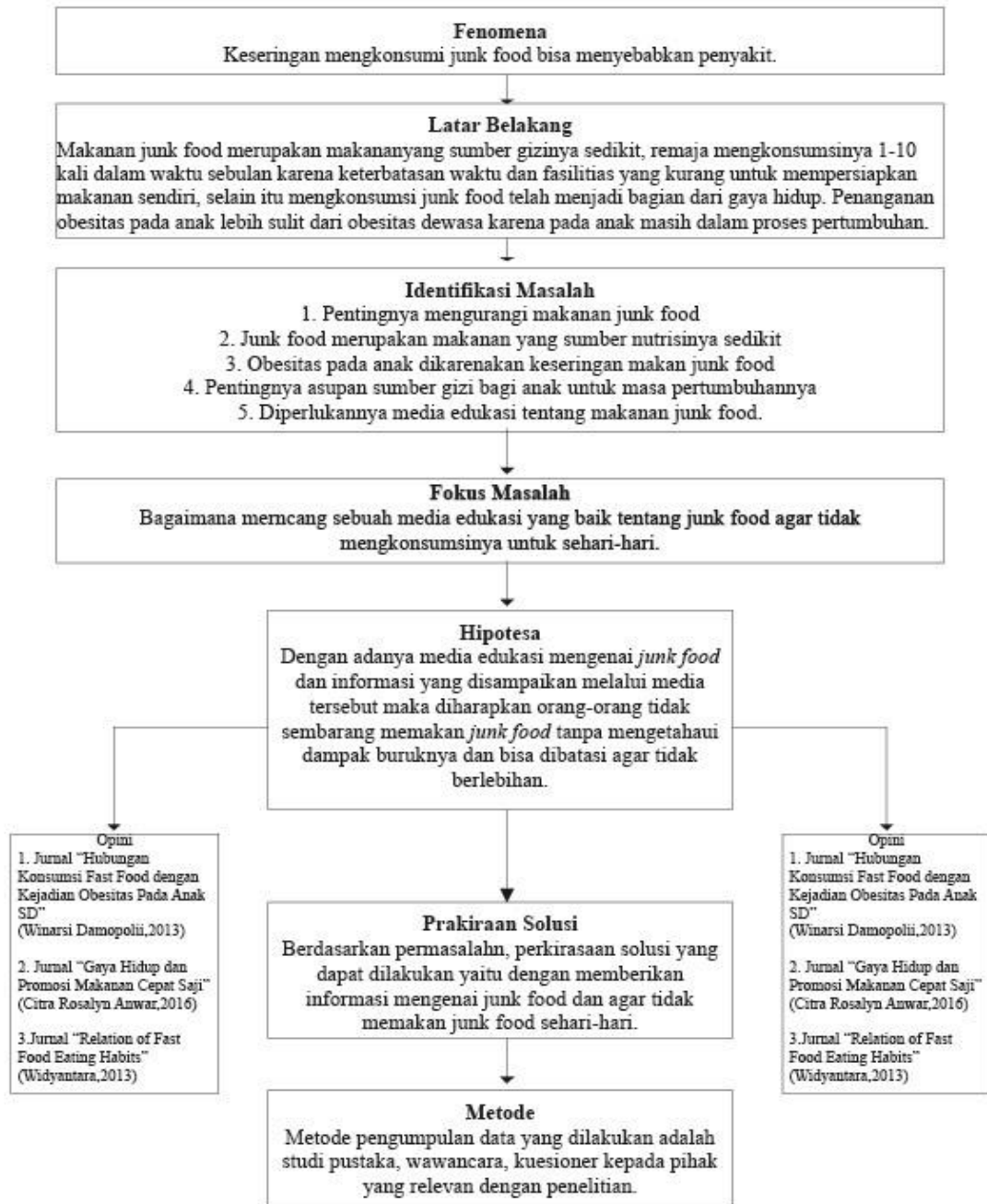
## 2. Metode Kuesioner

Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden untuk mendapatkan data mengenai bidang tertentu dengan pertanyaan yang bersifat umum (Soewardikoen, 2013: hlm 35). Target kuesioner adalah untuk dewasa muda yang mengonsumsi *junk food* sehari hari.

## 3. Studi Pustaka

Studi pustaka dilakukan untuk mencari teori yang relevan mengenai bidang tertentu dengan cara membaca (Soewardikoen, 2013: hlm 16-17). Dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber buku seperti jurnal yang berkaitan dengan penelitian.

## 1.7 Kerangka Pemikiran



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

Sumber: Dokumen Penulis

## **1.8 Pembabakan**

### **BAB I Pendahuluan**

BAB I membahas tentang permasalahan *junk food* di Indonesia melalui latar belakang yang di masukan kepada rumusan masalah lalu membuat ruang lingkup agar pembahasan tidak terlalu luas, tujuan penelitian, metode penelitian, metode analisis data, kerangka analisis dan juga pembabakan.

### **BAB II Landasan Teori**

BAB II akan membahas teori-teori yang akan menjadi dasar pemikiran yang akan menunjang kepada data dan analisa.

### **BAB III Data Analisis**

BAB III berisi tentang data dan hasil analisis yang telah didapatkan oleh penulis melalui wawancara, studi Pustaka, wawancara dan kuesioner.

### **BAB IV Penciptaan dan Pengkajian**

BAB IV berisi tentang konsep dan hasil, tahap pra-produksi dari karya yang akan diciptakan.

### **BAB V Kesimpulan dan Saran**

BAB IV berisikan tentang kesimpulan dan saran yang disampaikan oleh penulis kepada pembaca dan penikmat karya.





