

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cokelat bagi sebagian orang adalah sebuah gaya hidup dan kegemaran, namun masih banyak orang yang mempercayai mitos tentang cokelat dan takut mengonsumsi cokelat walaupun sebenarnya mereka sangat ingin mengonsumsinya. Cokelat dianggap dapat menaikkan berat badan dan menimbulkan jerawat juga merusak gigi. Wanita kebanyakan sangat takut kelebihan berat badan dan jerawat pada wajah, hal ini dikarenakan akan merusak penampilan mereka dan karena wanita sangat memperhatikan penampilan, mereka akhirnya menghindari cokelat yang dianggap dapat menyebabkan semua itu. Mengingat bahwa cokelat ialah makanan berkalori tinggi dan kebiasaan mengonsumsi dalam jumlah besar dapat meningkatkan risiko penambahan berat badan hal ini memang benar adanya. Namun, konsumsi cokelat yang sesuai dosis dan teratur dapat menjaga kesehatan jantung juga terhindar dari resiko stroke. Tentunya konsumsi yang sedikit tidak terlalu mempengaruhi bobot tubuh.

Cokelat yang beredar di pasaran kebanyakan telah diolah dan mengalami proses sehingga banyak dicampur dengan susu dan gula. Kualitas cokelat seperti ini sudah tidak lagi murni dan kandungan cokelat murninya menjadi sedikit, secara tidak langsung kandungan zat yang bermanfaat dalam cokelat berkurang. Cokelat jenis ini tidak dianjurkan untuk dikonsumsi bagi terapi cokelat yang menginginkan manfaat baik dari cokelat. Cokelat yang baik untuk dikonsumsi adalah jenis *dark chocolate* yaitu cokelat yang mengandung gula dan kalori rendah.

Cokelat murni memiliki banyak khasiat bagi kesehatan manusia khususnya bila dikonsumsi oleh kaum wanita. Masalahnya adalah sudah wanita yang salah kaprah menilai makanan ini. Jika diolah dengan tepat maka cokelat akan menjadi makanan yang

luar biasa. Banyak penelitian tentang cokelat telah dilakukan. Penelitian tersebut memberikan hasil yang mengejutkan bahwa cokelat memiliki lebih banyak manfaat bagi tubuh manusia dibanding kerugiannya. Tak heran jika pecinta cokelat semakin banyak karena alasan manfaat cokelat yang baik bagi tubuh tersebut.

Sebuah studi di Boston yang telah diterbitkan di jurnal *American Heart Association* mencatat bahwa satu atau dua sajian cokelat, sekitar 19 hingga 30 gram, per pekan dapat mengurangi risiko gagal jantung hingga 30%. Angka itu turun menjadi 26% ketika seseorang hanya memakan cokelat satu hingga tiga kali setiap bulannya. Namun, mereka yang menyantap cokelat setiap hari justru tidak terlihat mengalami penurunan risiko gangguan jantung sama sekali. Peneliti menyimpulkan efek melindungi cokelat akan berkurang bila menyantap kurang dari atau lebih dari ukuran optimal, yakni satu atau dua kali sajian dalam sepekan.

Cokelat jenis *dark chocolate*, sangat kaya akan *polifenol* dan *flavonoid*, yaitu jenis antioksidan yang melindungi jantung dengan mencegah keping-keping lemak (platelets) menempel satu sama lain dan membentuk gumpalan yang menyumbat. Flavonoid dapat menetralkan efek buruk radikal bebas yang berniat menghancurkan sel-sel dari jaringan-jaringan tubuh. Mereka dipercaya sanggup menekan oksidasi *low density lipoprotein* (LDL alias kolesterol jahat) sehingga mencegah penyumbatan pada dinding pembuluh darah arteri. Menurut penelitian, cokelat yang meleleh di dalam mulut dapat merangsang dan meningkatkan kinerja otak juga denyut jantung. Studi yang dilakukan terhadap seekor tikus pun membuktikan bahwa cokelat dapat menekan gejala migren. Selain itu pula, zat *Phenethylamine* dalam cokelat yang sering dideskripsikan sebagai '*love chemical*' dapat meningkatkan libido.

Cokelat hitam dapat melindungi tubuh dari serangan stroke. Sebuah penelitian di *University of California* mengungkapkan, cokelat hitam mencegah pembekuan darah. Seperti diketahui, membekunya darah merupakan salah satu kondisi yang membuat

seseorang terkena stroke. Cokelat hitam atau *dark chocolate* juga memiliki kandungan antioksidan yang lebih baik. Antioksidan merupakan bahan yang membantu menetralkan radikal bebas dan melindungi tubuh terhadap dampak merusak mereka. Antioksidan mencegah radikal bebas yang berkembang di dinding pembuluh darah dan dapat mengakibatkan kanker, penuaan dan *ostheosclerosis*.

Manfaat lain dari cokelat juga memiliki efek stimulan produksi endorfin, kelenjar mengandung *serotonin* yang berfungsi sebagai *antidepressan*. Hal ini yang membuat para pecinta cokelat memiliki suasana hati yang nyaman dan terhindar dari depresi. Perbedaan kualitas cokelat juga berpengaruh dalam hasil studi, demikian menurut periset. Dalam kalimat lain, semakin tinggi kadar cokelat (*cacao*) maka ia memiliki manfaat lebih besar.

Menurut penelitian yang dipublikasikan Asosiasi Jantung Amerika, mengonsumsi sebatang cokelat setiap hari dapat menurunkan tekanan darah dan memperbaiki daya tahan insulin. Sementara bagi perokok berat, mengonsumsi cokelat hitam atau *dark chocolate* dapat mencegah penyakit jantung. Walaupun rasanya sangat pahit tetapi di balik itu, menurut peneliti dari Universitas Zurich, Swiss, yang dipublikasikan jurnal kesehatan Inggris, *Heart*, pada cokelat hitam terdapat kandungan koka yang sangat tinggi, sekitar 75%, yang dapat memperbaiki sirkulasi darah secara signifikan.

Saat ini semakin banyak kasus kalangan usia muda yang terkena stroke atau serangan jantung akibat gaya hidup yang tidak sehat, tak terkecuali kaum wanita. Apalagi kegemaran wanita yang suka memakan makanan manis memang tidak dapat dihindari, khususnya kaum wanita. Umumnya penyakit-penyakit tersebut disebabkan oleh aliran darah yang tidak lancar. Merokok, makan berlemak, malas berolahraga, merupakan gaya hidup tidak sehat yang dapat menimbulkan timbunan plak serta lemak pada dinding pembuluh darah sehingga aliran darah tidak lancar.

Menurut buku *Dark Chocolate Healing*, biasanya untuk mengatasinya, dokter menyarankan untuk mengonsumsi suplemen herbal untuk membantu memperbaiki sirkulasi darah. Tetapi adakah cara pencegahan tambahan untuk menghindarkan diri dari penyakit kronis yang secara finansial lebih kecil biaya yang dikeluarkan dan menyenangkan? Bagaimana kita tetap dapat makan enak tetapi tetap sehat? Ternyata solusinya adalah dengan mengonsumsi *dark chocolate* untuk kesehatan sirkulasi darah. Saat ini banyak ahli gizi yang menyerukan untuk mengonsumsi cokelat secukupnya secara teratur, sebagai bagian dari diet sehat. Gaya hidup seperti ini menyenangkan bukan?

Masalah ini diangkat menjadi topik tugas akhir agar cokelat dapat menjadi gaya hidup khususnya bagi wanita modern untuk tetap dapat hidup sehat dan juga terhindar dari sejumlah penyakit namun dengan cara yang menyenangkan. Selain itu juga dirasakan bahwa banyak orang yang kurang menyadari betapa bermanfaatnya cokelat khususnya *dark chocolate* bagi kesehatan tubuh jika dikonsumsi sesuai dengan takaran. Sebagai seorang desainer grafis, kita dapat membuat media-media informasi agar membuat orang menyadari bahwa cokelat memiliki khasiat yang cukup banyak bagi kesehatan tubuh dan dapat dijadikan gaya hidup sehat sejak usia dini.

Gaya hidup pemakan cokelat merupakan gaya hidup yang sangat menyenangkan, karena selain kita dapat mengonsumsi cokelat yang kita suka, kita juga dapat terhindar dari beberapa macam penyakit. Informasi tentang cokelat tersebut dapat dituangkan melalui karya desain kampanye agar masyarakat dapat mengetahui khasiat dari cokelat tersebut dan mengonsumsinya sesuai takaran agar kesehatan dapat tetap terjaga.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

- Bagaimana cara mengajak dan merubah pola pikir wanita muda tentang coklat dari kekhawatiran mitos buruk menjadi pemahaman akan manfaat baik coklat bagi kesehatan?
- Bagaimana solusi yang tepat melalui bidang DKV agar masyarakat menyadari khasiat *dark chocolate* baik untuk kesehatan?

1.3 Tujuan Perancangan

- Untuk menghimbau, mengajak dan merubah pola pikir wanita muda tentang coklat dari kekhawatiran mitos buruk menjadi pemahaman akan manfaat baik coklat bagi kesehatan.
- Untuk memperoleh solusi yang tepat melalui bidang DKV agar masyarakat menyadari khasiat *dark chocolate* baik untuk kesehatan.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penyusunan laporan ini, pengumpulan data dilakukan dengan cara :

- Wawancara

Pencarian data dengan mewawancarai berbagai narasumber untuk mendapatkan informasi berupa pendapat, pandangan, pengamatan narasumber dan responden. Wawancara dilakukan kepada 1 orang narasumber :

1. Dr.Meilina (Dokter Ahli Gizi Fakultas Kedokteran di Universitas Maranatha)
2. Catya Ayu Reinalda, S.sn (Manager Café Du Chocolat di cabang Bandung)

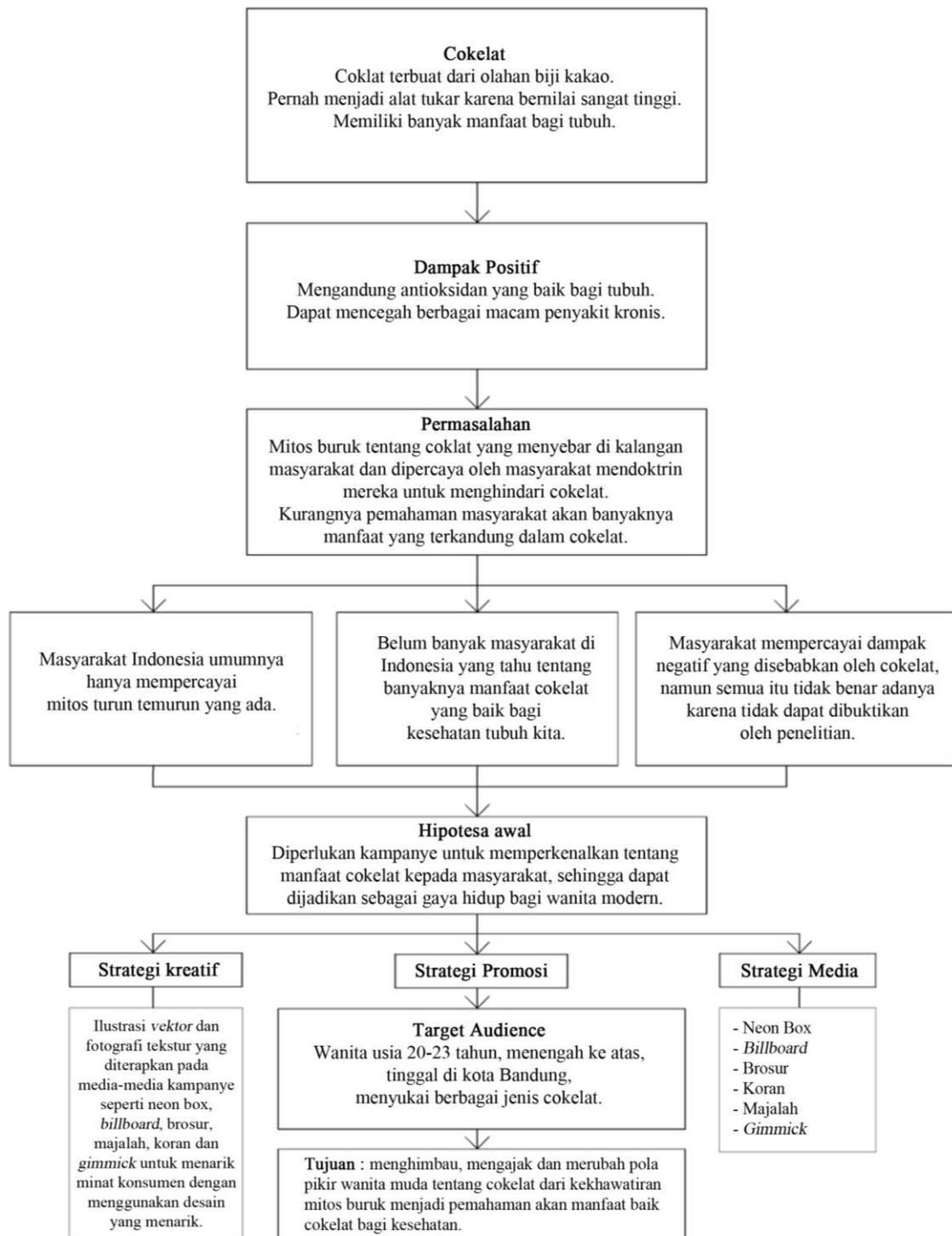
Tujuan dilakukannya wawancara adalah untuk mengetahui kandungan dan manfaat apa yang ada dalam *dark chocolate* dan mengetahui apa ada efek samping dari mengonsumsi *dark chocolate*.

- **Studi Pustaka**
Studi literatur untuk mendapatkan informasi dari buku tentang domain penelitian yang akan dilaksanakan secara terencana dari media-media yang ada. Studi Pustaka dilakukan untuk memperoleh teori tentang kampanye, komunikasi, jenis-jenis media yang akan digunakan, serta teori tentang cokelat, zat-zat yang terkandung didalamnya yang memberi manfaat bagi kesehatan, penyakit yang dapat dicegah dan efek lain yang ditimbulkan dari konsumsi rutin *dark chocolate* yang sesuai anjuran.
- **Kuesioner**
Pencarian data yang dilakukan dengan menyebarkan angket kepada 60 responden wanita, berumur 20-23 tahun, kalangan menengah ke atas yang memiliki kegiatan yaitu belajar sebagai mahasiswi, bekerja sebagai karyawan atau dan wiraswasta, untuk mendapatkan informasi berupa pendapat dan pandangan dari para responden tentang manfaat *dark chocolate*.

Dalam penyusunan laporan ini, pengumpulan data dilakukan dengan metode :

- **Metode Kausalitas (pengaruh)**
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kausalitas yaitu dengan memberikan pengaruh kepada masyarakat khususnya target utama wanita berusia 20-23 tahun, mahasiswi dan pekerja yang menyukai cemilan cokelat milky untuk beralih mengonsumsi *dark chocolate* atau yang takut mengonsumsi cokelat dapat mengetahui manfaat cokelat bagi kesehatan dan tidak lagi takut untuk mengonsumsinya lalu menjadikan *dark chocolate* sebagai cemilan rutin dan gaya hidup di masa modern ini karena “*Chocolate is more than a food but less than a drug*” (RJ Huxtable)

1.5 Skema Perancangan



Tabel 1.1 *Bagan Skema Perancangan*