

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sudah bukan rahasia umum lagi bahwa penduduk di negara kita ini menggunakan nasi putih sebagai makanan pokok utama sehari-hari. Hampir sebagian besar masyarakat Indonesia bergantung kepada nasi putih dan menganggap belum makan bila belum mengkonsumsi nasi. Sebenarnya selain nasi, masih banyak alternatif makanan pokok berkarbohidrat lainnya, yaitu singkong, sagu, jagung kentang, dan ubi jalar. Menurut fakta yang ada konsumsi beras kita di tahun 1954 cuma 53,5%, tetapi tahun 2008 sudah mencapai 86,6% peranannya terhadap karbohidrat penduduk Indonesia. Porsi jagung untuk kebutuhan karbohidrat turun drastis dari tahun 1954 yang mencapai 18,9%, pada tahun 2008 hanya 0,7%. Di samping itu, ternyata konsumsi kita terhadap beras mungkin salah satu yang tertinggi di dunia mencapai 139,15 kg per kapita per tahun. Dari segi ketahanan pangan jelas produksi beras di negara kita ini tidak mencukupi untuk konsumsi seluruh penduduk di Indonesia sehingga negara kita harus mengimpor beras dari negara lain.

Selain itu dari segi kesehatan ternyata juga banyak manfaat yang didapat bila mengurangi konsumsi nasi. Salah satunya adalah menghindari dari obesitas. Coba kita pikirkan, saat kita mengkonsumsi nasi, tubuh kita akan mengubah karbohidrat menjadi glukosa dan kemudian masuk ke dalam darah. Tetapi dalam kondisi normal, glukosa sudah ada di dalam darah. Dan ketika gula darah berada dalam kondisi stabil, berarti tujuan glukosa berikutnya adalah masuk ke liver dalam jumlah sedikit untuk memenuhi kebutuhan cadangan di situ. Tujuan selanjutnya adalah glukosa akan melihat apakah kebutuhan glikogen untuk otot terpenuhi atau tidak. Apabila kita tidak ada kegiatan fisik

yang berarti, maka glikogen dalam otot pasti akan cenderung penuh. Lalu kalau penuh, ke mana lagi glukosa akan pergi? Jelas akan disimpan oleh tubuh sebagai cadangan lemak atau *fat*. Hal inilah yang kemudian menimbulkan obesitas pada manusia.

Tingkat obesitas pada masyarakat Indonesia sejak tahun 1989 terus naik hingga sekarang, baik pada kelompok pria maupun wanita dan kenaikan obesitas ini terjadi akibat berubahnya pola hidup terutama pola makan. Menurut dokter gizi Fiastuti Witjaksono MSC. SpGK, survei tahun 1989 menunjukkan obesitas di daerah perkotaan adalah 1,1% sedangkan di pedesaan adalah 0,7%. 10 tahun kemudian, angka ini naik menjadi 5,3% di perkotaan dan 4,3% di desa. Pada tahun 2004, Himpunan Studi Obesitas Indonesia menemukan angka obesitas pada pria telah naik menjadi 8,16% dan untuk wanita 11,2%.

Selain obesitas, konsumsi nasi berlebih juga dalam memicu timbulnya penyakit diabetes melitus. Menurut Dr Phaidon L Toruan, MM, dokter gizi dan pakar hidup sehat dari Jakarta, salah satu manfaat mengganti kebiasaan makan nasi adalah menghindari dari penyakit diabetes melitus tipe 2 (diabetes karena gaya hidup). Asal tahu saja nasi memiliki kadar gula yang tinggi yang dapat meningkatkan level glukosa dalam darah sehingga bisa memicu resiko terkena diabetes. Dan bagi penderita diabetes harus mengatur kadar gulanya, salah satunya dengan mengurangi makan nasi agar penyakitnya tidak kambuh. ketika nasi putih dicerna oleh tubuh, nasi putih akan langsung diolah menjadi energi dengan cepat dan meningkatkan kadar gula darah. Sebaliknya jenis karbohidrat seperti ubi, jagung, singkong, gandum, dan nasi merah merupakan karbohidrat dengan kadar gula yang rendah dan kaya akan serat sehingga dapat menahan kenyang lebih lama hingga 6 jam.

Sebuah riset yang dilakukan di Amerika Serikat yang melibatkan 200.000 orang menunjukkan bahwa mengkonsumsi nasi putih sebanyak 150 gram lebih dari 5 kali seminggu dapat meningkatkan resiko diabetes sebesar 17% dibandingkan dengan orang-orang yang makan hanya 1 porsi nasi dalam sebulan. Dari hasil penelitian itu membuktikan bahwa ternyata nasi putih kurang sehat bila dikonsumsi secara berlebih.

Menurut data *World Health Organization* (WHO), Indonesia menempati urutan ke-4 terbesar dalam jumlah penderita diabetes mellitus di dunia. Pada tahun 2009, terdapat sekitar 8 juta penduduk Indonesia yang mengidap diabetes. Bahkan pada 2025, jumlah penderita penyakit ini diprediksi meningkat tajam menjadi 21 juta orang. Ironisnya dari jumlah itu, baru 50% yang sadar mengidapnya dan di antara mereka hanya 30% yang datang berobat teratur.

Diabetes melitus atau kencing manis merupakan penyakit gula yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi normal akibat tubuh kekurangan insulin. Diabetes melitus menyebabkan penderita rentan terhadap infeksi, seperti infeksi saluran kencing, infeksi paru, dan infeksi kaki. Biasanya penyakit diabetes ini rentan pada usia 35-45 tahun.

Pemerintah Indonesia sendiri pernah membuat sebuah kampanye “*One Day No Rice*” atau sehari tanpa mengkonsumsi nasi putih. Kampanye ini ternyata menuai pro dan kontra dikalangan masyarakat Indonesia yang sudah terlanjur bergantung pada nasi sebagai makanan pokok utama mereka. Tidak mudah mengubah pola pikir masyarakat Indonesia yang sudah lama bergantung pada nasi sampai-sampai muncul anggapan “belum makan bila belum makan nasi”. Program pemerintah ini tidak sepenuhnya salah karena yang dibutuhkan sebenarnya oleh tubuh kita bukanlah nasi, melainkan karbohidrat yang dikandungnya. Sedangkan selain nasi, masih banyak karbohidrat yang jauh lebih baik seperti jagung, kentang, ubi dan lain-lain.

Karena hal itulah pada kesempatan ini, saya ingin membuat sebuah kampanye “*Less Rice More Healthy*” untuk memberitahukan kepada masyarakat Indonesia agar mulai mengurangi konsumsi nasi dan beralih kepada makanan pokok alternatif seperti kentang, ubi jalar, singkong, dan lain-lain.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

Adapun permasalahan yang akan dibahas, yaitu:

1. Bagaimana menciptakan *awareness* kepada masyarakat bahwa mengkonsumsi nasi berlebih kurang baik bagi kesehatan?
2. Bagaimana cara penyampaian kepada masyarakat agar mulai mengurangi mengkonsumsi nasi/ karbohidrat?
3. Bagaimana menciptakan kampanye yang efektif dan promotif untuk mendorong masyarakat agar mulai mencoba mengurangi konsumsi nasi/ karbohidrat?

Adapun ruang lingkup permasalahan yang akan dibahas berupa riset dan persuasi visual kepada masyarakat berusia 25-35 tahun. Tujuannya untuk mengenalkan makanan alternatif apa saja yang baik sebagai pengganti nasi dan pengenalan seputar diabetes mencakup area wilayah Bandung dan sekitarnya dari semua golongan, terutama golongan ekonomi menengah dan golongan ekonomi atas.

1.3 Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan karya desain yang akan dilaksanakan ialah:

1. Memberitahukan pada masyarakat bahwa mengkonsumsi nasi secara berlebih kurang baik bagi kesehatan.
2. Mengajak masyarakat untuk mulai mengurangi mengkonsumsi nasi dan mulai peduli akan kesehatannya sejak dini.
3. Membantu masyarakat Indonesia agar hidup lebih sehat.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Sumber dan teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah melalui:

1. Wawancara

Wawancara dilakukan kepada seorang dokter dan seorang ahli gizi yang tentunya pakar seputar kesehatan diabetes dan gizi pada makanan alternatif pengganti nasi.

2. Studi Pustaka

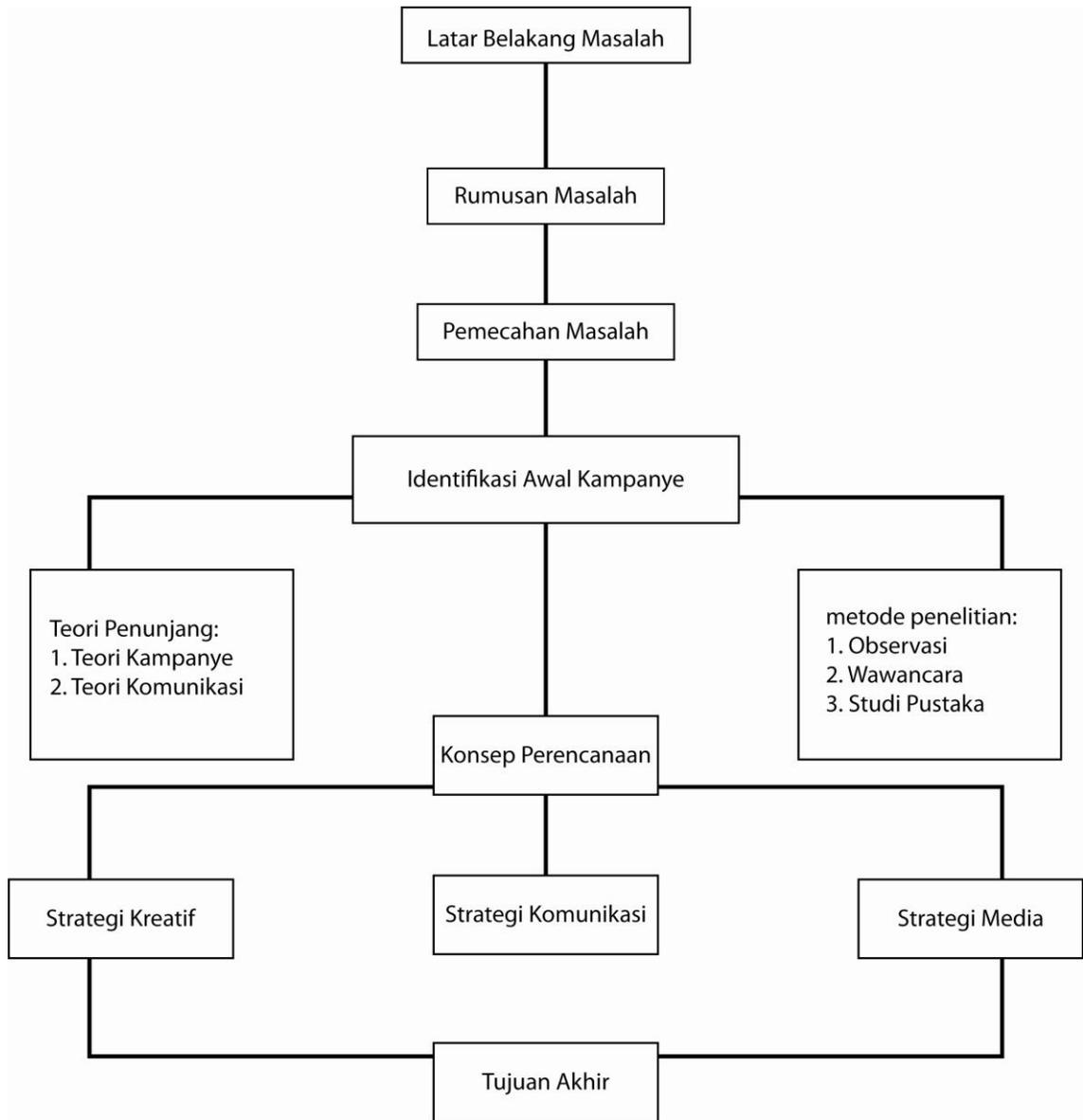
Studi pustaka yang diambil untuk proyek kampanye ini adalah buku-buku yang berkenaan dengan penyakit obesitas, diabetes dan gizi pada makanan. Studi pustaka ini juga mengambil informasi dari internet sebagai bahan penunjang dan pelengkap tugas akhir penulis.

3. Kuesioner

Kuesioner disebarakan kepada responden yang merupakan target kampanye ini untuk mengetahui kecenderungan mereka mengetahui seputar makanan alternatif yang baik bagi tubuh.

1.5 Skema Perancangan

Skema dan pemetaan diperlukan untuk perancangan dan penulisan tugas akhir agar dapat berjalan teratur dan terorganisir. Berikut ini merupakan skema pemikiran dan analisi dari tugas akhir penulis:



Gambar 1.1 Skema Perancangan