

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan di bidang ekonomi, sosial, dan teknologi memberikan dampak positif dan negatif terhadap gaya hidup dan pola konsumsi makanan pada masyarakat di Indonesia. Pada zaman sekarang, pola konsumsi ini mengikuti pola konsumsi kebarat-baratan (westernisasi). Westernisasi kini semakin memasuki kebudayaan Indonesia. Kemajuan teknologi dalam pengolahan pangan menyebabkan terjadinya peningkatan kebiasaan konsumsi *snack* (jajanan), termasuk *junk food* dan *fast food*. Di Indonesia, khususnya perkotaan, perubahan gaya hidup yang semakin mengarah ke gaya hidup barat dan perilaku masyarakat yang semakin konsumtif berakibat pada perubahan pola makan tinggi kalori, tinggi lemak dan tinggi garam yang dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang.

Survei Sosial-Ekonomi Nasional (Susenas) 1993-2002 memperlihatkan bahwa konsumsi sayuran, buah dan pangan berserat tinggi lainnya di Indonesia masih rendah (BPS 2002). Hal tersebut didukung dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 yang menunjukkan bahwa sebagian besar (93.6%) penduduk Indonesia berumur >10 tahun ke atas kurang makan sayuran dan buah (Balitbangkes Depkes 2008). PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) menganjurkan konsumsi lemak sebesar 25%, namun rata-rata konsumsi lemak secara nasional 47.2 gram (25.6% dari total konsumsi energi). Begitu pula dengan karbohidrat. Konsumsi karbohidrat terhadap total konsumsi energi sebesar 61%, dimana anjuran dari PUGS sebesar 50-60% dari total konsumsi energi. Direktur Bina Gizi Kementerian Kesehatan Minarto mengungkapkan pandangan serupa bahwa masyarakat Indonesia kelebihan konsumsi beras, minyak, dan lemak, sementara konsumsi sayur, buah, dan protein malah kurang.

Protein adalah zat yang sangat dibutuhkan anak untuk tumbuh dan berkembang. Umumnya makanan mengandung kalori yang cukup untuk tubuh, namun tidak

mengandung protein atau asam amino yang dibutuhkan oleh tubuh. Tubuh memerlukan asupan protein 9 asam amino esensial yang lengkap.

Asam amino esensial hanya dapat diperoleh dari asupan makanan. Asam amino esensial lengkap umumnya terdapat dalam protein hewani, yaitu daging merah, daging putih, dan produk olahannya seperti susu dan telur. Susu murni adalah sumber protein hewani yang mempunyai asam amino esensial yang paling lengkap. Walaupun mengandung tingkat protein yang tinggi, sumber protein hewani ini memiliki kolesterol dan lemak jenuh di dalamnya yang dapat berbahaya untuk kesehatan. Sumber protein nabati, seperti kacang-kacangan, sayuran, dan produk olahannya seperti tahu dan tempe, tidak memiliki asam amino esensial lengkap seperti sumber protein hewani. Satu-satunya sumber protein nabati yang paling lengkap asam amino esensialnya adalah kacang kedelai, namun itu pun masih kurang satu jenis asam amino esensial, yaitu Metionin.

Edamame atau disebut juga kedelai hijau Jepang adalah satu-satunya sumber protein nabati yang dapat memberikan 9 asam amino esensial yang biasanya didapatkan dari mengkonsumsi daging atau telur. Edamame memiliki kadar karbohidrat dan lemak yang rendah dan kaya akan vitamin A, vitamin C dan serat. Edamame memiliki beberapa perbedaan dari kedelai pada umumnya, yaitu edamame lebih mudah dicerna karena memiliki kadar trypsin-inhibitor yang lebih rendah dari kedelai biasa. Selain itu, edamame juga kaya akan nutrisi dan kalsium serta proteinnya 16% lebih besar dari protein pada buncis.

Riset membuktikan bahwa mengkonsumsi setengah cangkir edamame (100 kalori) sebagai *snack* dapat membuat seseorang *less moody* karena kandungan folat (vitamin B9) dalam edamame. Dalam 100 gr nya terdapat 18% lemak, 38% protein, 16% serat dan 16% karbohidrat. Secara tradisional, orang Jepang mengkonsumsi edamame yang direbus dengan sedikit garam. Edamame sering dijadikan *snack* yang biasa disantap bersama bir dingin. Konon protein bersama dengan vitamin C dan B1 dapat menetralkan bir sehingga membantu penguraian alkohol. Kini, edamame tak hanya menjadi teman

minum bir, namun sudah menjadi salah satu menu "wajib" di restoran top dunia sejak puluhan tahun yang lalu. (http://www.kompasiana.com/mamakketol/edamame-jepang-punya-kedele_5500253ea333117f7250ff48, diakses 23 Februari 2016 pkl 22.03 WIB)

Keberadaan edamame belum terlalu populer di Indonesia. Belum banyak masyarakat yang mengenal edamame. Jika sudah mengenal pun, masih banyak yang belum mengerti secara lengkap manfaat dari edamame itu sendiri, padahal edamame mempunyai kandungan protein tertinggi diantara semua tumbuhan. Banyak manfaat positif yang dapat diperoleh dari mengkonsumsi edamame sebagai sumber protein nabati dengan asam amino esensial terlengkap. Edamame pun tidak mengandung kolesterol sehingga cocok untuk dijadikan *snack*. Kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya memilih sumber protein dan masih terbatasnya pengetahuan masyarakat di Indonesia tentang edamame, maka dari itu penulis memilih topik perancangan kampanye mengenai pengenalan edamame sebagai alternatif sumber protein nabati.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana upaya menanamkan pola pikir remaja di Bandung bahwa mengkonsumsi edamame akan berdampak positif bagi kesehatannya?
2. Bagaimana membuat strategi kampanye yang menarik sehingga mengkonsumsi edamame menjadi gaya hidup remaja di Bandung?

1.3 Tujuan Perancangan

1. Meningkatkan kesadaran remaja di Bandung akan pentingnya mengkonsumsi edamame sebagai sumber protein nabati untuk kesehatannya.
2. Merancang kampanye yang menarik dan efektif sehingga mengkonsumsi edamame menjadi gaya hidup remaja di Bandung.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam prosesnya, metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Studi Pustaka

Pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mencari teori-teori, pendapat-pendapat, dan mempelajari sumber-sumber yang terdapat di buku dan internet.

2. Wawancara

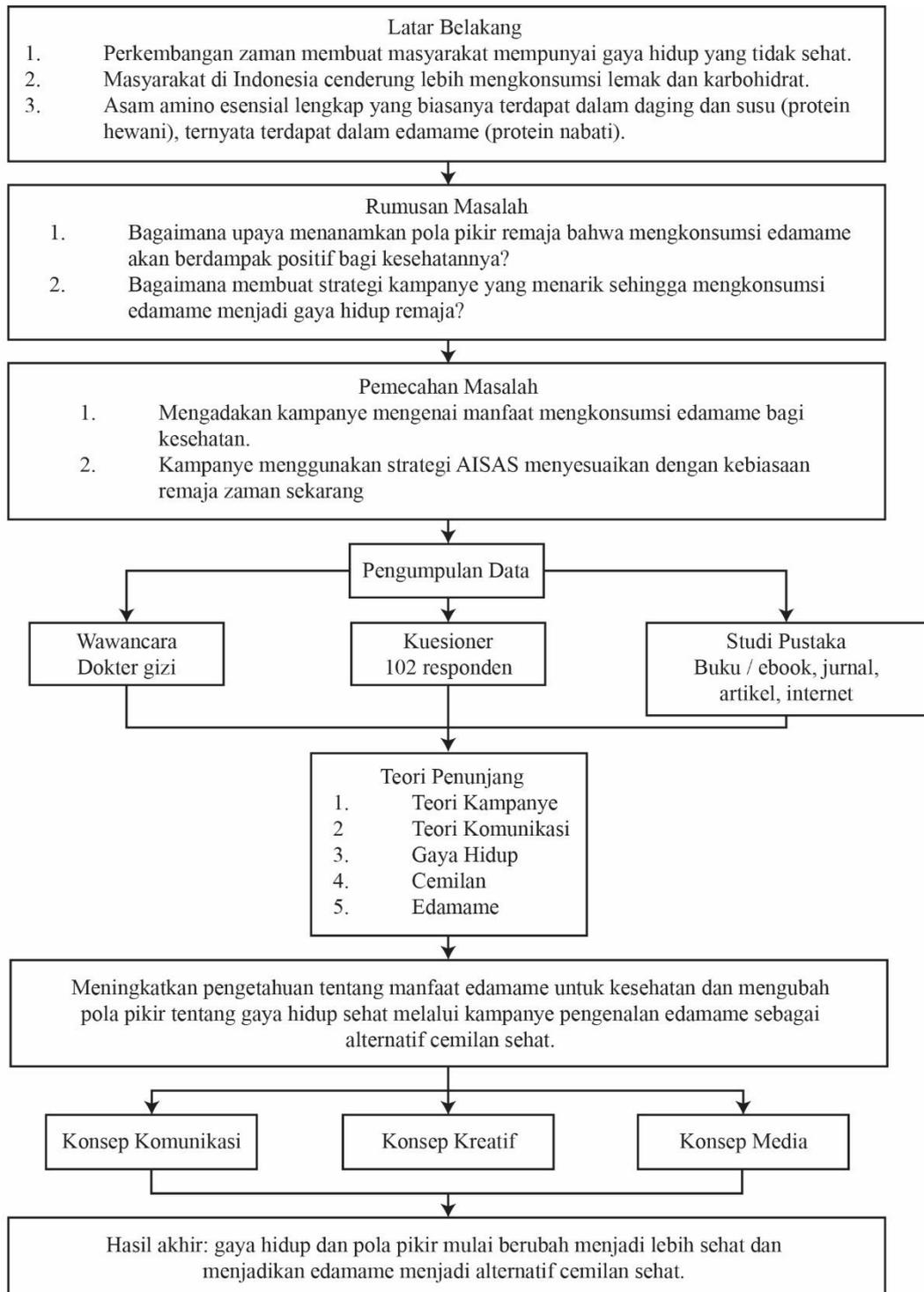
Kegiatan tanya jawab ini dilakukan dengan narasumber yang mengetahui dan mengerti tentang gizi protein dan edamame.

3. Kuesioner

Kuesioner akan dibagikan kepada responden-responden tersebar untuk mengetahui benar visual target, pengetahuan, serta permasalahan yang sedang terjadi.



1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.1 Skema Perancangan
Sumber: Data penulis