

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kacang merupakan salah satu tanaman yang dibudidayakan sejak lama. Di Indonesia, industri kacang berkembang sangat pesat baik industri pabrik maupun rumahan. Selain dapat menjadi camilan yang enak dan mudah diolah, kacang juga mengandung protein yang cukup tinggi, sehingga dianggap sebagai bahan pangan yang penting.

Ada beberapa jenis kacang yang mudah ditemui di Indonesia yaitu: kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kacang almond, kacang kedelai, kacang mete. Kacang mempunyai banyak kandungan yang dapat menyehatkan tubuh, kandungan lemak yang terdapat pada kacang 80% adalah lemak baik. Kacang mempunyai banyak manfaat beberapa diantaranya menjaga kesehatan jantung, sumber protein, sumber antioksidan, sumber mineral, sumber vitamin.

Beberapa ahli gizi menyatakan kacang merupakan sumber protein yang murah serta mengenyangkan. Tingginya kadar serat dalam kacang membuat kacang ini lama dicerna oleh tubuh, maka tubuh akan merasa kenyang lebih lama, sistem pencernaan bertambah sehat, dan melancarkan buang air besar. Selain itu, kacang juga rendah gula hingga bisa mencegah insulin dalam aliran darah meningkat. Kacang juga dianggap dapat membantu mencegah kanker usus besar dan mengurangi kolesterol darah. (<http://www.alodokter.com/lima-makanan-yang-dianjurkan-ahli-gizi>, diakses tanggal 16 Januari 2017).

Menurut seorang ahli gizi, Dr. Risna Tyrani, kacang sendiri mempunyai banyak manfaat di dalamnya. Konsumsi kacang yang baik dan menyehatkan tergantung dari cara mengolah makanan itu sendiri dan pengolahan kacang yang tidak benar dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh. Konsumsi kacang tidak boleh berlebihan dan sesuai dengan anjuran. Kacang juga merupakan camilan yang cocok bagi remaja. Remaja merupakan keadaan dimana remaja selalu ingin

mencoba hal-hal baru, ingin bebas tetapi masih di bawah perhatian orang tua, karena itu makanan yang remaja konsumsi pun terkadang tidak sehat, maka dari itu kacang merupakan salah satu cara dalam mengganti camilan remaja yang buruk sebagai camilan yang enak, sehat, dan menyenangkan.

Dari hasil kuesioner yang saya lakukan pada 100 orang didapat data sebagai berikut : remaja berusia 18-25 tahun gemar mengonsumsi kacang. Sekitar 60% tidak mengetahui adanya manfaat kacang, 40% lainnya mengatakan kacang mempunyai banyak manfaat, tetapi tidak terlalu mengetahui manfaat sebenarnya dari kacang. Kacang yang sering mereka konsumsi adalah kacang olahan pabrik yang sudah diolah dengan menambahkan gula, garam, dan bumbu lainnya.

Sangat disayangkan, banyak masyarakat yang berpendapat bahwa mengonsumsi kacang-kacangan berdampak negatif khususnya bagi kesehatan tubuh. Hal ini terjadi karena adanya pendapat dari remaja yang sering mengonsumsi kacang dengan cara pengolahan yang salah. Padahal kacang mempunyai kandungan yang sangat bermanfaat bagi tubuh jika diolah secara benar. Oleh karena itu, remaja perlu tahu mengenai manfaat dan cara konsumsi kacang secara sehat.

Maka dari itu penulis melakukan perancangan media edukasi yang akan menjelaskan mengenai manfaat kacang bagi kesehatan tubuh dan cara konsumsi yang baik untuk menggantikan camilan tidak sehat misalnya gorengan, keripik, minuman manis.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, bila ditinjau kaitkan dengan bidang studi Desain Komunikasi Visual, maka permasalahan yang diangkat yaitu bagaimana merancang media yang akan memberikan edukasi yang dapat menjelaskan manfaat kacang dan cara mengonsumsi secara sehat kepada remaja?

1.3 Tujuan Perancangan

Tujuan pembahasan dalam tugas akhir ini adalah agar remaja mengetahui manfaat dari kacang dan cara konsumsi kacang, sebagai pengganti camilan tidak sehat seperti gorengan, keripik dan menjadikan kacang sebagai camilan enak, sehat dan menyenangkan.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Sumber data yang digunakan dalam pembuatan tugas akhir ini berasal dari :

1. Wawancara

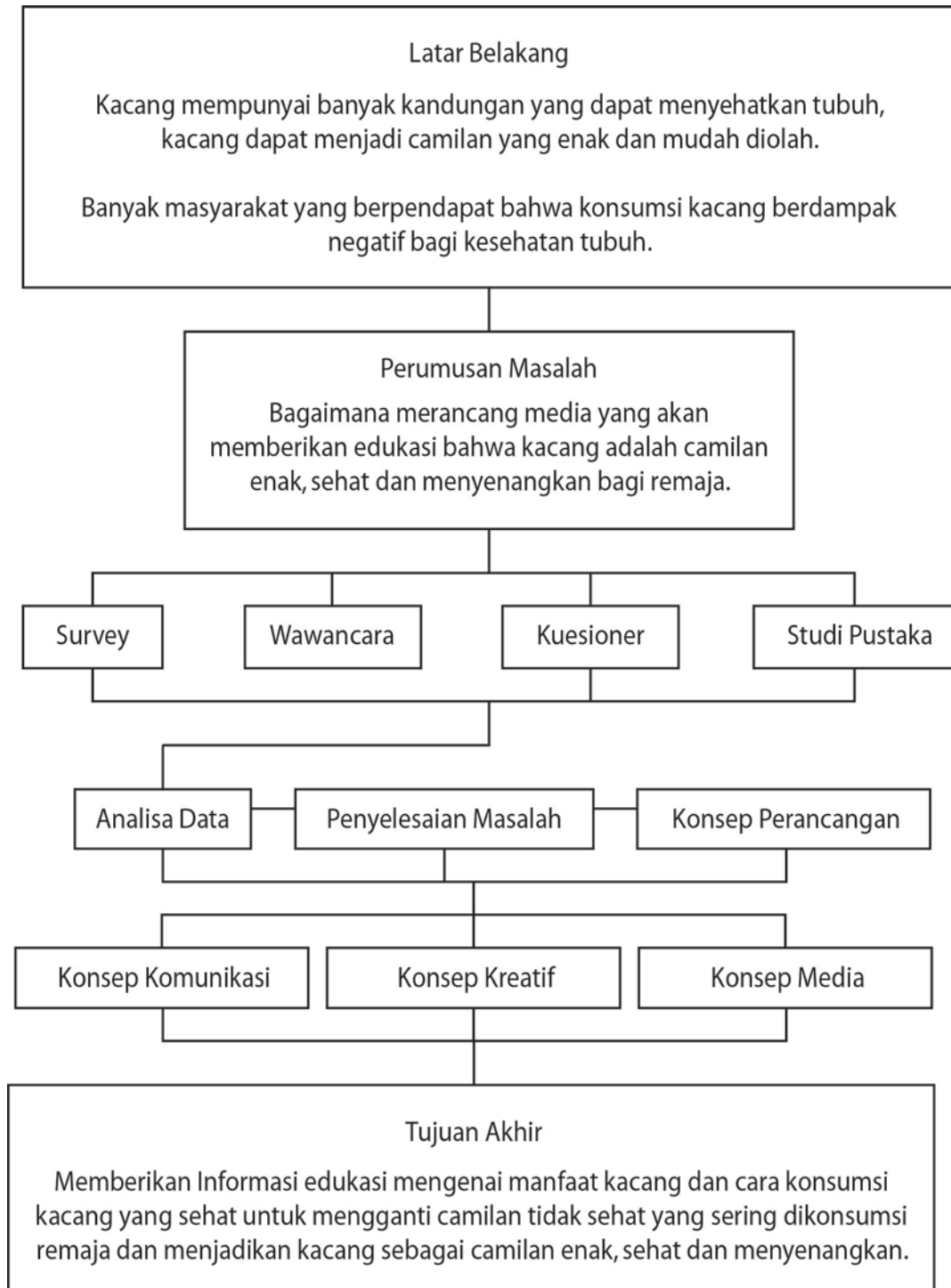
Wawancara dilakukan kepada seorang ahli gizi Dr. Risna Tyrani dan Dr. Grace, mengenai manfaat kacang, batasan konsumsi kacang yang baik, cara konsumsi dan pengolahan kacang yang menyehatkan tubuh, serta fakta yang selama ini kacang dianggap sebagai makanan yang berdampak negatif.

2. Kuesioner

Kuesioner dilakukan kepada 100 orang remaja mengenai kebiasaan mereka dalam mengonsumsi camilan, bagaimana kebiasaan mereka dalam mengonsumsi kacang serta sejauh mana pengetahuan mereka tentang kacang.

3. Studi Pustaka

Studi pustaka diambil dari buku “Raja Obat Alami : Manfaat & Khasiat Kacang”, dilakukan sebagai landasan untuk memperkuat data yang digunakan dalam pembuatan media manfaat kacang bagi kesehatan.



Gambar 1.1 Skema Perancangan

(Sumber : Data Pribadi)