

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hampir semua orang tanpa kita sadari, menyukai dan membutuhkan makanan dan minuman manis. Rasa manis disebabkan karena makanan dan minuman tersebut banyak mengandung gula. Pada zaman modern, peran gula pada makanan manis sering diganti oleh pemanis buatan dimana pemanis buatan ini memiliki efek yang berbahaya bagi tubuh kita. Jenis makanan manis banyak variasinya, contohnya coklat, permen dan ada juga pemanis yang dicampur ke minuman seperti teh manis, sirup, kopi, dan masih banyak lagi.

Tidak dapat dipungkiri bahwa manusia membutuhkan zat-zat tertentu yang terkandung dalam makanan manis. Dapat disimpulkan bahwa manusia bukan hanya suka, tetapi manusia juga butuh makanan dan minuman manis. Hal seperti ini biasa disebut dengan sebutan *sugar craving*. *Sugar craving* adalah kondisi dimana kita membutuhkan sesuatu yang manis dan harus mengkonsumsinya saat itu juga. *Sugar craving* ini bisa menjadi penghambat utama dalam proses diet dan menjadi sumber utama dari obesitas yang mengacu ke arah diabetes.

Penyebab utama dari *sugar craving* ini adalah terlalu sering mengonsumsi gula secara berlebihan. Hal ini akan menyebabkan hormon kita tidak seimbang. Ketika kita makan makanan manis, karbohidrat akan dengan cepat diserap ke dalam darah dalam bentuk *glucose* dan kemudian pankreas yang menerima gula dalam darah akan meningkat secara cepat dan mengeluarkan insulin cukup banyak.

Glucose yang berlebih akan dimasukkan ke dalam *adipose tissue* yang disimpan sebagai lemak. Jika insulin tinggi, maka lemak akan terus bertambah, dan insulin juga menghambat pembakaran lemak tubuh kita. Insulin yang cukup banyak tersebut akan menurunkan *glucose* dalam gula darah kita ini dengan cepat sehingga kadar dalam darah mendadak akan turun rendah sekali. Ketika *glucose* dalam darah rendah,

kita akan merasa lapar, lemas dan mengantuk kemudian tubuh kita membutuhkan makanan manis untuk mengembalikan gula darah kita secara cepat agar pankreas mengeluarkan insulin dalam jumlah yang banyak. Namun insulin dalam jumlah banyak akan menyebabkan tubuh kita memilih untuk menyimpan lemak daripada membakarnya, inilah yang menjadi penyebab obesitas. Semakin sering siklus seperti ini terulang, akan menyebabkan kekebalan insulin meningkat. Hal ini berarti dibutuhkan lebih banyak insulin untuk menurunkan gula darah dengan jumlah yang sama dan tingkat konsumsi gula yang dibutuhkan akan semakin tinggi. Jika terus berlanjut, dapat menyebabkan penyakit diabetes.

Memakan sesuatu yang manis akan merangsang hormon serotonin di otak kita. Serotonin adalah hormon yang bisa menyebabkan kita merasa nyaman dan senang. Maka dari itu, jika kita makan makanan manis, kita bisa sedikit meredakan stress kita. Makanan manis meningkatkan serotonin secara drastis tetapi tidak lama kemudian, seperti halnya juga gula darah, akan secara drastis juga turun. Sehingga kita akan merasa membutuhkan untuk mengkonsumsi makanan manis ini secara terus menerus dan bisa dikatakan menjadi ‘kecanduan’ makanan yang manis.

Konsumsi gula berlebihan identik dengan obesitas dan diabetes. Kini telah beredar pemanis buatan yang digunakan sebagai pengganti gula, seperti *Aspartame*, Saccharin, Acesulfame-K, Sucralose. Namun pemanis buatan tidak memiliki kandungan vitamin, mineral, serat ataupun antioksidan yang dapat ditemukan dalam makanan alami. Bahkan ada masalah kerusakan intelektual yang berat sehubungan dengan penggunaan produk pemanis buatan seperti *aspartame*. *Aspartame* adalah nama umum dari produk yang bernama NutraSweet, Equal, Spoonful.

Aspartame atau pemanis buatan, biasa ditemukan sebagai bahan pemanis dalam beberapa makanan dan minuman di sekitar kita. Namun banyak orang belum mengetahui efek samping negatif dari *aspartame* yang tidak bisa disepelekan. Efek apabila mengkonsumsi *aspartame* terlalu banyak dapat mengakibatkan susah membaca dan menulis, susah mengingat, sering lupa waktu, tempat bahkan orang

lain yang pernah dia kenal. Efek samping lainnya yaitu sakit kepala, pusing, sakit persendian, mual, kejang otot, gatal-gatal, depresi, kelelahan, vertigo, dan lupa ingatan.” Banyaknya pemanis buatan (gula sintetis) yang dapat menimbulkan efek samping telah mendorong banyak peneliti melakukan penelitian terhadap pemanis alami yang dipandang lebih aman jika dipakai sebagai pengganti gula.

Masyarakat di Indonesia umumnya hanya mengenal tebu dan aren sebagai tanaman penghasil gula, padahal ada tanaman lain yang dimanfaatkan sebagai pemanis yakni stevia. Stevia umumnya dikenal sebagai *sweetleaf*, daun manis, *sugarleaf* yang banyak ditanam untuk daun manis. Ekstrak stevia memiliki sampai 300 kali kemanisan gula. Stevia rendah kalori sehingga aman dikonsumsi oleh penderita diabetes dan obesitas. Selain itu, stevia juga bersifat non-karsinogenik.

Masalah ini diangkat menjadi topik Tugas Akhir karena dirasakan bahwa banyak orang yang menyukai makanan manis yang menggunakan gula tebu atau pemanis buatan sebagai bahan dasarnya. Padahal gula dan pemanis buatan tersebut memberikan efek samping yang negatif apabila dikonsumsi terlalu banyak, seperti misalnya menyebabkan obesitas, diabetes, kolesterol, kerusakan gigi dan efek-efek negatif lainnya. Sedangkan stevia aman dikonsumsi sejak berabad-abad yang lalu di beberapa negara seperti Jepang, Amerika Selatan, Paraguay. Pemanis alami ini tidak menimbulkan diabetes, tidak menyebabkan kegemukan, tidak merusak gigi dan memiliki manfaat-manfaat kesehatan lainnya.

Ini merupakan solusi yang tepat untuk mempromosikan daun stevia. Hal ini dilakukan karena belum banyak masyarakat yang mengetahui keberadaan daun stevia ini. Stevia merupakan pemanis non-kalori yang dapat digunakan sebagai pengganti bahan baku pembuatan makanan manis, sehingga kita tetap dapat mengonsumsi makanan manis tanpa harus khawatir akan dampak buruk yang disebabkan oleh rasa manis tersebut. Diharapkan dengan mengetahui keberadaan daun stevia, tingkat konsumsi gula di masyarakat akan berkurang dan menggantinya dengan mengonsumsi daun stevia yang bermanfaat bagi kesehatan kita.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

- Bagaimana mengajak masyarakat untuk mengurangi dampak negatif akibat penggunaan gula yang berlebihan?
- Bagaimana merancang promosi Sugar Leaf sebagai alternatif pemanis alami yang aman dikonsumsi sebagai pengganti gula?

1.3 Tujuan Perancangan

- Untuk mengetahui bagaimana cara mengajak masyarakat untuk mengurangi dampak negatif akibat penggunaan gula yang berlebihan.
- Untuk merancang promosi Sugar Leaf sebagai alternatif pemanis alami yang aman dikonsumsi sebagai pengganti gula.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penyusunan proposal 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 2 orang narasumber :

1. Dr.Meilina (Dokter Ahli Gizi Fakultas Kedokteran di Universitas Maranatha)
2. Dr.Hardi Yanto (Dokter umum di RSUD Bekasi dan Klinik Kasih Bunda Medika)

Tujuan dilakukannya wawancara adalah untuk mengetahui bahaya gula bagi kesehatan, penyebab obesitas dan diabetes, kandungan dan manfaat apa yang ada dalam stevia dan mengetahui apa ada efek samping dari penggunaan daun stevia.

- Studi Pustaka

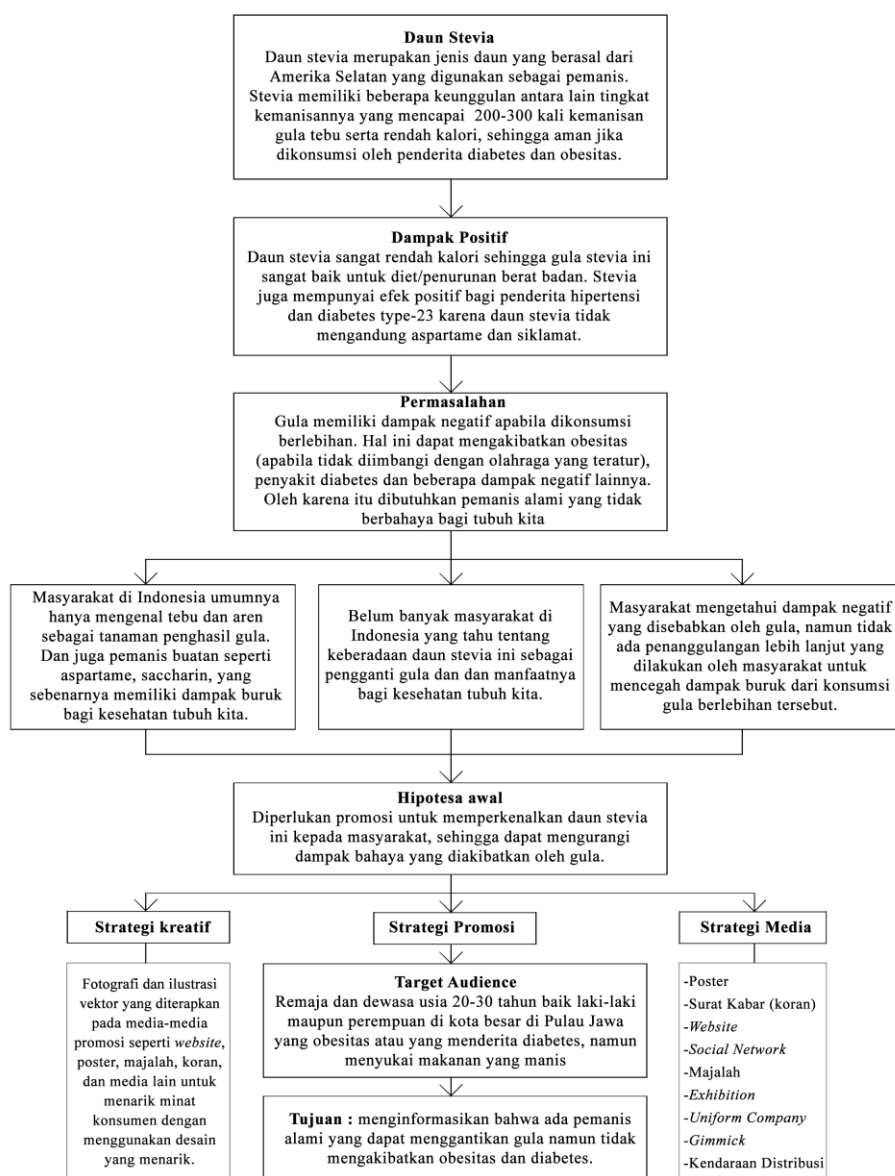
Studi literatur untuk mendapatkan informasi dari buku tentang domain penelitian yang akan dilaksanakan secara terencana dari media-media yang ada. Studi Pustaka dilakukan untuk memperoleh teori tentang desain komunikasi visual, pemasaran, promosi, komunikasi, jenis-jenis media, serta teori tentang obesitas,diabetes dan daun stevia.

- Kuesioner

Pencarian data yang dilakukan dengan menyebarkan angket kepada berbagai responden berumur 20-30 tahun kalangan menengah ke atas yang berprofesi sebagai mahasiswa dan pekerja untuk mendapatkan informasi berupa pendapat dan pandangan dari para responden tentang manfaat daun stevia.

1.5 Skema Perancangan

Promosi Sugar Leaf Sebagai Alternatif Pemanis Alami Pengganti Gula



Tabel 1.1 Bagan Skema Perancangan