

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gula, yang juga dikenal sebagai sukrosa, merupakan sebuah senyawa organik yang termasuk dalam kategori karbohidrat. Sukrosa termasuk dalam jenis disakarida yang terbentuk dari dua komponen utama, yaitu D-glukosa dan D-fruktosa. Dengan formula molekul $C_{12}H_{22}O_{11}$ dan massa molekul sekitar 342 g/mol, gula memiliki kemampuan untuk membentuk kristal tanpa air, memiliki berat jenis sekitar 1,6 g/ml, dan titik lelehnya terletak pada $160^{\circ}C$. Bentuk kristal sukrosa cenderung berbentuk prisma dengan struktur monoklin dan berwarna putih. Warna kristal gula dapat bervariasi berdasarkan tingkat kemurniannya. Kristal gula yang memiliki kemurnian tinggi memiliki daya tahan yang baik jika disimpan di tempat penyimpanan yang tepat. Namun, selama proses produksi di pabrik, bentuk gula menjadi rentan terhadap kerusakan karena kemungkinan terjadinya hidrolisis, inversi, atau dekomposisi. Inversi adalah proses di mana sukrosa terpecah menjadi gula-gula reduksi seperti glukosa, fruktosa, dan jenis gula lainnya.

Gula adalah tipe karbohidrat sederhana yang umumnya berasal dari tebu, namun juga bisa diperoleh dari sumber lain seperti getah bunga kelapa, nektar kelapa, nira aren, pohon palem, buah kelapa, atau nira pohon lontar. Sukrosa adalah salah satu bentuk disakarida yang terdapat dalam komposisi gula.

Gula memiliki fungsi sebagai sumber utama energi karena dapat dengan mudah dicerna dan memiliki rasa yang manis. Di samping itu, gula juga berperan dalam berbagai kegunaan lain, seperti menjadi komponen dasar dalam proses pembuatan alkohol, bahan pengawet dalam industri makanan, dan digunakan sebagai bahan pencampur dalam formulasi obat-obatan. (Goutara dan Wijandi, 1975).

Menurut Darwin (2013), gula dapat dianggap sebagai karbohidrat sederhana karena mudah larut dalam air dan langsung dapat diserap oleh tubuh sebagai sumber energi. Secara umum, gula dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

a) *Monosakarida*

Merujuk pada nama yang berasal dari kata "*mono*" dengan arti satu, jenis karbohidrat ini tersusun dari satu molekul gula saja. Contohnya termasuk fruktosa, glukosa, dan galaktosa.

b) Disakarida

Tidak sama dengan monosakarida, disakarida terbentuk melalui penggabungan dua unit molekul gula. Jenis karbohidrat ini mencakup contoh-contoh seperti sukrosa, yang terdiri dari kombinasi glukosa dan fruktosa; laktosa, yang terbentuk dari penggabungan glukosa dan galaktosa; dan maltosa, yang dibentuk dari penyatuan dua molekul glukosa.

Beberapa tahun belakangan, terjadi peningkatan signifikan dalam popularitas berbagai jenis makanan dan minuman yang manis. Khususnya di kalangan anak muda, makanan dan minuman tersebut menjadi favorit dan mudah ditemukan. Walaupun terasa nikmat dan menyegarkan, konsumsi berlebihan dari jenis minuman tersebut dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh. Oleh karena itu, sebaiknya dikonsumsi dengan bijak dan dalam jumlah yang tepat.

Menurut rekomendasi American Heart Foundation, disarankan agar perempuan membatasi asupan kalori ekstra dari gula hingga 100 kalori setiap harinya, sementara bagi laki-laki, disarankan untuk membatasi asupan kalori ekstra dari gula hingga 150 kalori setiap harinya. Jika diukur dalam satuan gram, ini berarti perempuan sebaiknya tidak mengonsumsi lebih dari 25 gram gula dalam sehari, sementara laki-laki sebaiknya tidak mengonsumsi lebih dari 37,5 gram gula dalam sehari. Penetapan batas ini mencakup semua jenis gula yang diambil dari minuman, makanan, camilan, permen, dan semua asupan sepanjang hari. (Darwin, 2013).

Menurut penelitian yang diterbitkan oleh T.H. Chan School of Public Health Universitas Harvard pada Maret 2019, makanan dan minuman yang mengandung gula meningkatnya peluang terjadinya kematian prematur akibat penyakit-penyakit tidak menular seperti serangan jantung dan berbagai jenis kanker disebabkan oleh pola konsumsi makanan dan minuman yang kaya gula. Temuan dari penelitian yang melibatkan 37 ribu partisipan laki-laki dan 80 ribu partisipan

perempuan selama 30 tahun menunjukkan bahwa semakin tinggi asupan makanan dan minuman yang mengandung gula, semakin besar juga risiko kematian dini yang dihadapi.

Gula adalah salah satu komponen pangan yang sering dikonsumsi oleh manusia. Konsumsi gula berlebihan dapat menyebabkan berbagai risiko kesehatan yang serius, seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, gangguan mental, dan bahkan kanker. Tingginya konsumsi gula juga menjadi salah satu perhatian di Indonesia. Menurut data dari Kementerian Kesehatan, hampir sepertiga atau sekitar 28,7% penduduk Indonesia mengonsumsi Gula Garam Lemak (GGL) melebihi batas yang direkomendasikan oleh Peraturan Menteri Kesehatan No 30/2013 yang telah diperbarui dengan Peraturan Menteri Kesehatan No 63/2015.

Sekitar 61,27% dari populasi Indonesia yang berusia 3 tahun ke atas memperlihatkan kebiasaan mengonsumsi minuman manis lebih dari sekali dalam sehari. Seiring itu, sekitar 30,22% individu tercatat mengonsumsi minuman manis dalam rentang 1 hingga 6 kali seminggu. Namun, data dari Tahun 2018 yang diperoleh melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) juga menunjukkan bahwa hanya sekitar 8,51% orang yang memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman manis kurang dari 3 kali dalam satu bulan.

Dalam beberapa tahun terakhir, terjadi peningkatan angka prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Data dari tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes sebesar 1,5 permil, tetapi meningkat menjadi 2 permil pada tahun 2018. Selain itu, prevalensi gagal ginjal kronis juga mengalami kenaikan dari 2 permil pada tahun 2013 menjadi 3,8 permil pada tahun 2018. Selain itu, angka prevalensi stroke juga meningkat dari 7 permil menjadi 10,9 permil pada tahun yang sama.

Data menunjukkan bahwa angka kejadian berat badan berlebih dan obesitas pada populasi anak muda telah mengalami kenaikan yang signifikan dalam periode sepuluh tahun terakhir. Pada tahun 2015, terdapat pencatatan bahwa persentase anak-anak usia 5-19 tahun dengan berat badan berlebih meningkat dari 8,6% pada tahun 2006 menjadi 15,4% pada tahun 2016. Selain itu, prevalensi

obesitas pada kelompok usia yang sama juga mengalami penambahan dari 2,8% pada tahun 2006 menjadi 6,1% pada tahun 2016.

Pemerintah telah melaksanakan sejumlah tindakan dan strategi guna mengatur konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL), yang meliputi regulasi, reformulasi produk pangan, penerapan pajak atau cukai, pelaksanaan penelitian dan riset, serta upaya edukasi. Salah satu langkah yang telah diambil adalah dengan menerbitkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 tahun 2013, yang kemudian diperbarui melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 63 tahun 2015 yang berkaitan dengan informasi mengenai kandungan GGL serta pesan kesehatan yang wajib ditampilkan pada makanan olahan dan makanan siap saji. Dalam peraturan ini, diatur bahwa informasi nutrisi seperti kadar gula dan lemak harus jelas tercantum dalam iklan dan promosi melalui berbagai media lain, termasuk leaflet, brosur, buku menu, dan saluran media lainnya.

Di Indonesia, kesadaran masyarakat akan bahaya konsumsi gula berlebih bagi kesehatan masih terbilang rendah. Sebagian besar masyarakat Indonesia cenderung kurang memperhatikan pola makan sehat dan memilih makanan yang mudah didapatkan dan memiliki rasa manis yang tinggi. Minuman ringan dan makanan cepat saji yang kaya gula dan kalori masih menjadi pilihan favorit bagi sebagian besar masyarakat Indonesia. Padahal, konsumsi gula yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat Indonesia untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya konsumsi gula berlebih dan memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk menjaga kesehatan mereka dan keluarga.

Definisi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia menyatakan bahwa media adalah perkakas atau alat komunikasi, contohnya surat kabar, majalah, siaran radio, program televisi, film, gambar poster, serta spanduk.. Hafied Cangara (2016:137) mendefinisikan media sebagai alat atau sarana yang digunakan oleh komunikator untuk menyampaikan pesan kepada khalayak. Dalam era informasi digital yang semakin maju seperti saat ini, peran media informasi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya konsumsi gula berlebih sangat penting. Oleh karena itu, dibutuhkan media informasi yang menarik dan mudah dipahami oleh

masyarakat umum. Konten media yang menarik seperti komik dapat membantu menyampaikan informasi tentang bahaya konsumsi gula berlebih dengan jelas, serta memberikan solusi praktis untuk mengurangi konsumsi gula. Selain itu, media sosial yang sangat populer di masyarakat juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk menyebarkan informasi tentang bahaya konsumsi gula berlebih dan memberikan edukasi mengenai gaya hidup sehat.

1.2 Permasalahan

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Kurangnya kesadaran masyarakat akan bahaya konsumsi gula berlebih dan dampak buruknya terhadap kesehatan sehingga terjadi peningkatan kasus penyakit yang berkaitan dengan gula seperti obesitas, diabetes, jantung, dan gangguan metabolisme lainnya.
2. Kurangnya media informasi yang menarik dan mudah dipahami sehingga membuat masyarakat sulit untuk memahami informasi tentang bahaya konsumsi gula berlebih bagi kesehatan

1.2.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya konsumsi gula berlebih dan dampak buruknya terhadap kesehatan guna mengurangi peningkatan kasus penyakit yang berkaitan dengan gula seperti obesitas, diabetes, jantung, dan gangguan metabolisme lainnya?
2. Bagaimana merancang media informasi yang menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat agar mereka dapat memahami dengan baik tentang bahaya konsumsi gula berlebih bagi kesehatan?

1.3 Ruang lingkup

Dalam Penelitian ini, permasalahan akan difokuskan pada aspek-aspek berikut:

A. Apa (*What*)

Perancangan media informasi yang menarik dan efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya konsumsi gula berlebih bagi kesehatan.

B. Mengapa (*Why*)

Perancangan media informasi ini diperlukan karena kurangnya kesadaran masyarakat akan dampak buruk konsumsi gula berlebih bagi kesehatan.

C. Siapa (*Who*)

Target audiens dari perancangan media informasi bahaya konsumsi gula berlebih bagi kesehatan ini merupakan remaja usia 15-18 Tahun di Kabupaten Bandung.

D. Dimana (*Where*)

Penelitian ini berlokasi di Kabupaten Bandung dan akan dipublikasikan secara *online* melalui sosial media Instagram.

E. Kapan (*When*)

Proses penelitian dan perancangan karya ini dilaksanakan sejak Maret 2023 hingga Juni 2023.

F. Bagaimana (*How*)

Media informasi ini dirancang berdasarkan data yang diperoleh dari berbagai metode pengumpulan data sehingga dapat menghasilkan media informasi yang menarik dan mudah dipahami oleh target *audiens*.

1.4 Tujuan Perancangan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merancang sebuah media informasi tentang bahaya konsumsi gula berlebih bagi kesehatan. Diharapkan dengan adanya media informasi ini, masyarakat dapat menyadari bahaya konsumsi gula berlebih sehingga lebih mudah memahami dan mengaplikasikan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

1.5 Pengumpulan Data dan Analisis

Pengumpulan data dan analisis merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian. Dalam proses pengumpulan data, peneliti harus memastikan bahwa data yang diperoleh berkualitas dan sesuai dengan tujuan penelitian. Setelah data terkumpul, peneliti perlu melakukan analisis untuk mengidentifikasi pola dan temuan dari data yang diperoleh. Berikut merupakan cara pengumpulan data dan analisis yang akan digunakan oleh peneliti:

1.5.1 Pengumpulan Data

1. Studi Literatur

Dilakukan studi literatur dengan meneliti buku, artikel kesehatan, dan jurnal ilmiah yang relevan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai bahaya konsumsi gula berlebihan pada kesehatan.

2. Wawancara

Pengumpulan data juga dilakukan melalui wawancara dengan dr. Githa yang merupakan seorang dokter di Klinik Pratama Telkom *University* yang berada di Kabupaten Bandung. Pendekatan ini membantu memperoleh informasi yang lebih rinci dan mendalam tentang bahaya konsumsi gula berlebihan bagi kesehatan. Selain itu, diperlukan juga wawancara dengan Bapak Dimas Krisna Aditya, S.IP.,M.Sn yang merupakan seorang dosen program studi desain komunikasi visual, untuk memperoleh data tentang pembuatan media informasi yang menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat luas, serta teknik-teknik visual yang dapat digunakan dalam pembuatan media informasi tersebut.

3. Kuesioner

Selain itu, pengumpulan data terkait pola konsumsi gula di masyarakat diperoleh melalui kuesioner untuk mengetahui pengetahuan masyarakat akan dampak buruk konsumsi gula berlebih bagi kesehatan. Kuesioner ini akan disebarakan kepada remaja usia 15-18 tahun di Kabupaten Bandung.

1.5.2 Analisis

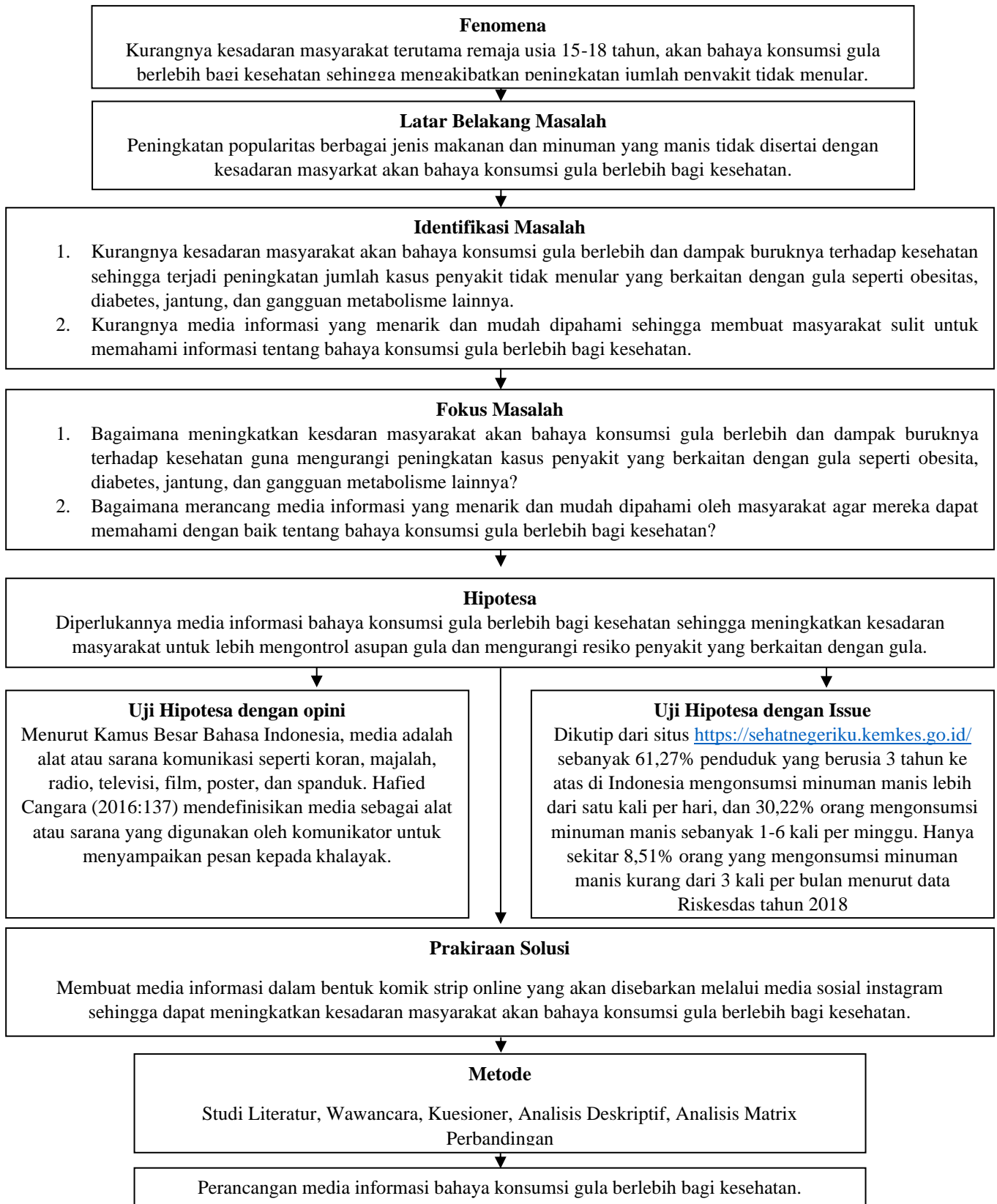
1. Analisis Deskriptif

Analisis data untuk perancangan media informasi dilakukan dengan memilah dan mengorganisir informasi yang relevan agar dapat disajikan dalam bentuk yang menarik. Selama proses analisis, informasi yang diperoleh dari sumber yang telah dikumpulkan dievaluasi secara kritis. Informasi yang dipilih untuk disajikan dalam komik harus disesuaikan dengan target audiens dan tujuan dari perancangan komik sebagai media informasi.

2. Analisis Matrix Perbandingan

Analisis matriks adalah sebuah metode analisis yang memperbandingkan objek penelitian melalui penempatannya pada kolom dan baris untuk membentuk dua dimensi yang berbeda. Hal ini bertujuan untuk membandingkan informasi dan menemukan perbedaan antara objek-objek yang diteliti, sehingga dapat diambil kesimpulan dari hasil analisis tersebut (Soewardikoen, 2019).

1.6 Kerangka Perancangan



Kerangka Penelitian

(Sumber: Data Pribadi)

1.7 Pembabakan

Struktur penulisan laporan penelitian ini terdiri dari beberapa bab yang membahas topik terkait. Setiap bab memiliki fokus pembahasan yang berbeda dan terstruktur dengan baik. Rincian pembahasan pada setiap bab akan disajikan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan

Pada bab ini secara garis besar penulis memaparkan masalah yang dikaji. Adapun sub bab yang ada di dalamnya terdiri dari latar belakang masalah peneliti memilih topik perancangan media informasi bahaya konsumsi gula berlebih, permasalahan yang terdiri dari identifikasi serta rumusan masalah, tujuan perancangan, cara pengumpulan data dan analisis, kerangka perancangan, serta pembabakan.

BAB II Dasar Pemikiran

Bab ini berisikan tentang teori-teori yang relevan dan akan digunakan sebagai landasan dalam proses perancangan media informasi bahaya konsumsi gula berlebih bagi kesehatan. Dalam perancangan ini, teori yang akan diterapkan adalah teori desain komunikasi visual, teori media informasi, teori komik, teori edukasi kesehatan, serta teori bahaya konsumsi gula berlebih bagi kesehatan.

BAB III Data & Analisis

Bab ini berisikan uraian data yang telah diperoleh oleh penulis seperti studi literatur, wawancara dengan dr. Githa yang merupakan seorang dokter di Klinik Pratama Telkom University dan dengan Dimas Krisna Aditya, S.IP.,M.Sn yang merupakan seorang dosen program studi desain komunikasi visual di Universitas Telkom, serta kuesioner terkait pengetahuan masyarakat akan bahaya konsumsi gula berlebih yang akan disebarakan kepada remaja usia 15-18 tahun di Kabupaten Bandung. Kemudian, data yang diperoleh dianalisis menggunakan landasan teori untuk mendapatkan simpulan berupa konsep ideal yang akan digunakan dalam perancangan.

BAB IV Konsep & Hasil Perancangan

Bab ini berisikan penjelasan mengenai konsep yang telah dibuat seperti konsep pesan , konsep komunikasi, konsep media dan konsep visual sesuai hasil analisis disertai dengan hasil perancangan yang telah dibuat mulai dari sketsa hingga penerapan pada media-media yang telah ditentukan.

BAB V Penutup

Bab ini berisi kesimpulan atas perancangan yang telah dibuat, saran terhadap karya yang dihasilkan dan rekomendasi yang dapat diterapkan untuk perancangan selanjutnya.