

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pola makan sehat sangat penting dalam hidup. Pola makan yang sehat akan membantu tubuh agar lebih sehat dan terhindar dari penyakit. Sebaliknya, dengan pola makan yang tidak sehat akan membuat tubuh menjadi rentan terhadap penyakit. Untuk itu, membangun pola makan yang sehat itu perlu kesadaran dan ketaatan yang tinggi. Sebab banyak godaan yang lebih besar untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

Seiring dengan perkembangan zaman, perubahan gaya hidup masyarakat telah mempengaruhi pola makan dan kesehatan. Perubahan itu menimbulkan sebagian masyarakat cenderung menyukai makanan yang kandungan gizinya tidak seimbang. Selain itu, pemikiran yang serba instan menyebabkan banyak orang untuk mengonsumsi makanan yang cepat saji. Padahal kita tahu makanan tersebut merupakan makanan yang tidak sehat dan kandungan gizinya tidak seimbang. Perubahan-perubahan seperti itulah yang dapat dengan mudah memicu timbulnya berbagai penyakit degenerative di usia muda, yang sangat merugikan generasi penerus bangsa.

Sekarang ini, banyak masyarakat yang kesulitan untuk mengontrol pola makannya. Hal itu disebabkan, mereka seringkali sulit untuk mengendalikan keinginan untuk memakannya sampai timbulnya kepuasan. Sebagian dari masyarakat juga lebih memilih pola makan dengan porsi banyak. Mereka tidak menyadari lagi bahwa makanan yang dikonsumsi sudah berlebihan dan tidak sesuai dengan porsi yang semestinya. Padahal jika mereka sadar akan efek samping makan berlebih, tentu mereka akan berpikir kembali untuk melakukannya. Akibatnya, masalah-masalah kesehatan lebih mudah muncul apabila makan terlalu banyak.

Memilih makanan sehat adalah salah satu upaya menjaga kesehatan. Begitu juga dengan menghindari makanan-makanan yang tidak sehat. Namun sekarang ini, masyarakat kurang cerdas dalam memilih makanan. Mereka hanya memikirkan enak dan murah saja tanpa

berpikir apakah makanan tersebut sehat atau tidak. Padahal makanan sehat itu sebenarnya murah dan mudah didapat, asalkan mereka tahu bagaimana cara hidup sehat dan perlu menambah pengetahuan tentang makanan sehat.

Secara umum makanan sehat merupakan makanan dengan gizi seimbang, rendah lemak, serat tinggi, mengandung sayuran dan buah-buahan. Untuk memenuhi semua hal itu, anda perlu asupan makanan yang memenuhi semua kebutuhan nutrisi yang diperlukan tanpa berlebihan dalam lemak, gula dan kalori.

Tingkat kesehatan seseorang sangat tergantung dengan apa yang dia makan. Oleh sebab itu, penting untuk bisa memilih dengan cerdas makanan yang dapat menunjang kesehatan secara keseluruhan. Inilah jenis-jenis makanan yang baik bagi kesehatan:

1. Ikan kaya Omega 3

Ada 5 jenis ikan yang kaya akan kandungan asam lemak omega 3 seperti, salmon, makarel, trout, herring, dan tuna. Bagi Anda yang tidak mempunyai kocek lebih, ikan kembung bisa menjadi pilihan. Selain harganya cukup murah, ikan kembung juga tinggi kandungan asam lemak omega 3.

2. Brokoli

Sayuran hijau ini memiliki banyak manfaat. Untuk Anda yang sedang berusaha melangsingkan badan, brokoli bisa menjadi pilihan tepat karena mempunyai kemampuan untuk menyerap kelebihan lemak dan mengeluarkannya dari tubuh.

3. Telur

Jangan takut untuk makan telur. Makanan ini sangat kaya akan vitamin dan tinggi kandungan lemak sehat serta protein yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Bahkan studi teranyar menunjukkan, telur memiliki kandungan antioksidan kuat, yang berfungsi menangkal radikal bebas dalam tubuh.

4. Bayam

Sejak dulu bayam dikenal sebagai sumber makanan yang kaya akan zat besi. Selain itu, sayur ini juga memiliki khasiat untuk mencegah hilangnya penglihatan akibat penuaan (macular degeneration), penyakit kanker, katarak dan bayi lahir cacat. Bahkan, kandungan lutein dan folate di dalamnya dapat membantu mencegah penyakit jantung dan bayi yang lahir cacat.

5. Berries

Buah ini terkenal dengan kandungan antioksidannya yang tinggi dan rendah gula. Bahkan beberapa penelitian menyebutkan buah berries terbukti sangat ampuh untuk melawan beberapa jenis kanker, seperti payudara dan usus.

6. Kacang

Macadamia, almond, pistas, merupakan jenis kacang yang kaya akan protein dan lemak baik. Menjadikannya sebagai camilan tampaknya cukup baik untuk membantu menekan nafsu makan ketimbang Anda harus ngemil keripik.

7. Tomat

Fakta menunjukkan bahwa buah tomat memiliki sumber nutrisi sangat lengkap. Selain dapat menjadi pelengkap waktu sarapan, makan siang dan malam, Anda juga bisa menyajikannya dalam bentuk jus. Tomat memiliki likopen, senyawa penting yang sudah dikenal ampuh untuk melawan sel kanker. Tomat juga tinggi kandungan Vitamin A dan K, yang membantu dalam menjaga tingkat tekanan darah tetap terkendali.

8. Daging

Belakangan ini, banyak penelitian yang mengungkap dampak buruk dari konsumsi daging merah terhadap kesehatan. Tetapi, jika dikonsumsi dengan jumlah yang tepat, hal ini

tidak akan menimbulkan masalah. Karena walau bagaimana pun, kita membutuhkan asupan daging sebagai sumber protein.

9. Cokelat hitam

Makan coklat tidak selamanya identik dengan sesuatu yang buruk. Bahkan berbagai riset telah menunjukkan manfaat coklat hitam untuk kesehatan jantung, hati dan ibu hamil. Sekeping coklat hitam juga terbukti mampu memperlancar peredaran darah pada tubuh kita

Indonesia merupakan Negara maritim dengan luas laut 5,8 juta km² dan memiliki pulau kurang lebih sekitar 17.504 dengan garis pantai 95.000 km, Indonesia memiliki sumber daya laut yang sangat kaya terutama di bidang perikanan. Menurut data, potensi sumber daya ikan nasional bisa sampai 65 juta ton/tahun dimana perikanan tangkap sebesar 7,4 juta ton/tahun dan budidaya sebesar 57,6 juta ton/tahun.

Ajakan untuk mengkonsumsi ikan terus di kampanyekan oleh Kementrian Kelautan dan Perikanan. Kampanye untuk mengkonsumsi ikan sangat penting sebagai solusi swasembada pangan dan masalah gizi serta lapangan pekerjaan yang ada di Indonesia.

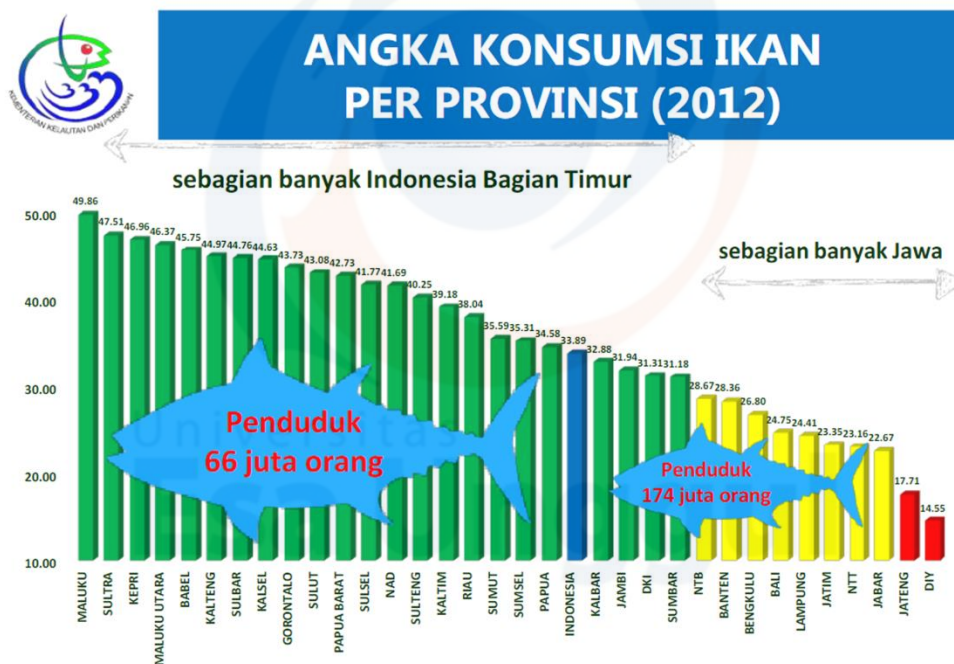
Dari segi gizi ikan merupakan makanan yang baik untuk kesehatan dan juga kecerdasan. Ikan memiliki kandungan protein, asam lemak omega 3, kalsium, fosfor, vitamin dan juga mineral. Kandunga protein dan asam lemak omega 3 yang dimiliki ikan lebih baik dibanding sumber protein manapun yang ada dalam bahan makanan.

Namun konsumsi ikan masyarakat Indonesia masih rendah, sekitar 32,24 kilogram per kapita per tahunnya. Sebaliknya, permintaan akan daging sapi sebagai sumber protein masih lebih tinggi. Pada tahun 2014, konsumsi protein hewani sebesar 32,1% dari total protein lainnya sekitar 67,99%. Konsumsi protein hewani nasional masih sangat rendah dan perlu terus ditingkatkan. Rendahnya konsumsi protein tersebut berpotensi menghambat upaya peningkatan kualitas sumberdaya manusia Indonesia. Ikan merupakan salah satu bahan makanan yang absorpsi proteinnya lebih tinggi dibandingkan dengan produk hewani lain seperti daging sapi dan

ayam, sumbangan protein ikan terhadap total protein hewani mencapai 57.1%. (Sumber Data BPS, 2014).

Dengan mengonsumsi ikan produksi negeri sendiri, rakyat Indonesia bisa membantu menaikkan taraf hidup nelayan. Dengan bertambahnya permintaan pasar terhadap ikan, tentu geliat perekonomian nelayan akan dapat kita lihat. Selain dapat membantu meningkatkan taraf hidup nelayan, mengonsumsi sumber pangan dari laut, khususnya ikan, juga dapat memberikan keuntungan bagi diri kita.

Gambar 1.1



Angka Konsumsi Ikan Per Provinsi (2012)

Sumber:

<http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2015/02/IKAN-UNTUK-KETAHANAN-PANGAN-DAN-GIZI-NASIONAL-Bag-II.pdf>

Di pulau Jawa sendiri tingkat konsumsi ikan masih rendah dibawah 30% kecuali DKI Jakarta yang mencapai 31%, tingkat konsumsi ikan di pulau jawa rendah dikarenakan geografis kota-kotanya berada di pegunungan sehingga sulit mendapat akses ikan segar, menurut Dirjen Penguatan Daya Saing Produk Kelautan dan Perikanan Kementerian Kelautan dan Perikanan Nilanto Perbowo, rendahnya konsumsi ikan di pulau Jawa disebabkan akses yang masih cukup sulit. Hal ini berbeda dengan beberapa wilayah yang memang aksesnya dekat dengan laut seperti Kalimantan atau wilayah Sulawesi. (kumparan.com, 2017)

Nilanto Prabowo mengakui, mayoritas masyarakat di pulau jawa yang merupakan wilayah industri memiliki tingkat kesibukan yang sangat tinggi menjadi salah satu faktor kurangnya konsumsi ikan di pulau jawa, sehingga masyarakat pulau jawa lebih memilih makanan yang lebih instan dibanding memakan ikan segar yang proses pengolahannya cukup lama. (Nilanto Prabowo, RadarPena.com, 2016)

Faktor lainnya alasan lain dikarenakan ikan merupakan makanan yang tidak tahan lama, sehingga distribusi dari daerah peisir menuju daerah pedalaman menjadi kendala, dikarenakan juga infrastruktur dan teknologi pengawetan dalam distribusi ikan belum cukup memadai. Faktor teknologi ini juga menjadi perhatian bagi Menteri KKP Susi Pudjiastuti.

Masalah ekonomi yang membuat warga di pulau jawa tidak tertarik membeli ikan laut yang harganya jauh lebih mahal juga merupakan faktor menurut Menteri Susi Pudjiastuti, dalam 10 tahun terakhir pasar-pasar tradisional hanya kebanyakan memasok ikan tawar yang kurang peminatnya dikarenakan ikan yang berbau tanah, sedangkan ikan laut, sangat jarang ditemui dan harganya sangat mahal. (Liputan6.com, 2016)

1.2 Rumusan Masalah

Dalam Proposal ini penulis merumuskan beberapa masalah yang akan di angkat, adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perancangan sebuah video kampanye dapat memberi informasi tentang bagaimana manfaat mengkonsumsi ikan untuk masyarakat di pulau jawa ?
2. Bagaimana mengkomposisikan sebuah ilustrasi dan motion serta tipografi dengan baik sehingga mampu menjadi video yang mudah dimengerti dan menarik?

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam Proposal ini tidak terlalu meluas, maka penulis membatasi permasalahan yang dibahas agar mendapatkan data-data yang akurat, maka perlu pembatasan masalah sebagai berikut :

1. Sedikitnya orang yang tertarik untuk memakan ikan terlebih lagi di pulau jawa yang hanya mencapai 30 persen orang yang mengkonsumsi ikan, dibanding provinsi lain hanya provinsi di pulau jawa yang tingkat konsumsinya sangat rendah.
2. Kurang mudahnya pemahaman kampanye atau promosi tentang ajakan mengkonsumsi ikan dari segi desain dimana terdapat ilustrasi tipografi dan animasi. sehingga menjadi tantangan penulis untuk bisa membuat *audience* memahami video infografis kampanye tersebut.
3. Segmentasi *audience*/pembaca:
 - a. Jenis kelamin : Pria dan Wanita
 - b. Usia : 17 - 50 tahun
 - c. Geografis : Berbagai kalangan masyarakat terutama yang ada di pulau jawa
 - d. Psikografis : Masyarakat yang menyukai maupun tidak menyukai ikan

1.4 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Penelitian

Memberikan visual yang baik dalam konteks Desain Komunikasi Visual dengan bahasa dan komunikasi untuk menciptakan konsep dan motiongrafis tentang ajakan untuk mengkonsumsi ikan sehingga dapat dikembangkan menjadi video infografis yang efektif, kreatif dan komunikatif.

1.4.2 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini untuk memberikan tambahan pengalaman dan pengetahuan atau wawasan yang berharga serta sebagai media informasi tentang manfaat mengkonsumsi ikan. Meningkatkan dan melatih kemampuan/keahlian dan kreatifitas di bidang *Design*, sehingga penulis diharapkan dapat menjadi seorang pelaku industri kreatif. Tugas ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan untuk mahasiswa Desain Komunikasi Visual yang lain dalam mengerjakan Tugas Akhir selanjutnya, serta diharapkan mampu membuat masyarakat tertarik untuk mengkonsumsi ikan.

1.5 Metode Pengumpulan Data

Dalam pengerjaan tugas akhir ini, penulis menggunakan metode pengumpulan data kualitatif untuk mendapatkan pemahaman bagaimana caranya penulis menemukan solusi dalam penyusunan video kampanye animasi, "Ayo Makan Ikan". Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis adalah :

1. Metode Wawancara

Dalam pengumpulan data, penulis melakukan metode wawancara

- a. Wawancara kepada Ibu Gilang Septarina Kementerian Kelautan dan Perikanan
- b. Wawancara kepada Bapak Kusnadi Nelayan Pangandaran

2. Metode Kepustakaan

Pada metode ini penulis mencari data melalui artikel, infografik, buku-buku, dan beberapa website terpercaya yang berhubungan dengan manfaat dari mengkonsumsi ikan.

Gambar 1.2



Foto di Kantor Kementerian Kelautan dan Perikanan

Sumber : I Gede Benny (2017)

Gambar 1.3



Foto bersama nelayan Pangandaran

Sumber : I Gede Benny (2017)

Gambar 1.4

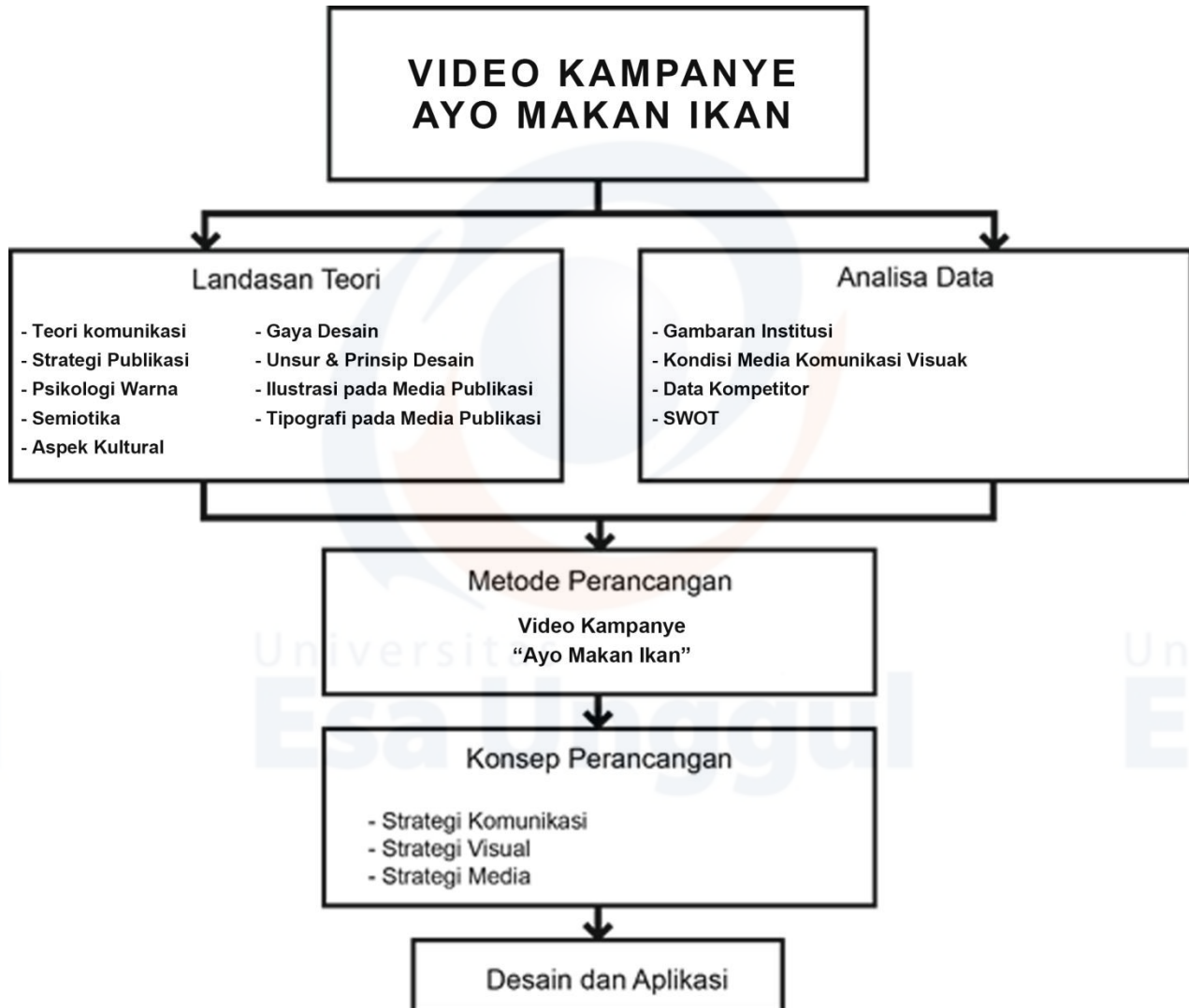


Foto di Perpustakaan Kementerian Kelautan dan Perikanan

Sumber : I Gede Benny (2017)

1.6 Kerangka Pemikiran

Gambar 1.5



Bagan atau skema pemikiran proyek Tugas Akhir

Sumber : I Gede Benny (2017)

Proses penyusunan skematika perancangan dalam Tugas Akhir ini dibagi menjadi 5 BAB, yaitu:

1. BAB I PENDAHULUAN

Bab I ini berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, maksud dan tujuan perancangan, metode pengumpulan data, kerangka pemikiran dan skematika perancangan.

2. BAB II LANDASAN TEORI DAN ANALISA DATA

Bab II ini berisi tentang teori serta tinjauan dari beberapa aspek dan analisa data yang berhubungan dengan pokok pembahasan sebagai dasar pembuatan Tugas Akhir ini.

3. BAB III KONSEP PERANCANGAN “JUDUL TUGAS AKHIR”

Bab III ini membahas tentang konsep aplikasi perancangan video kampanye animasi, dimulai dari pra-produksi, produksi hingga pasca produksi.

4. BAB IV DESAIN dan APLIKASI

Bab IV ini berisi tentang karya tugas akhir yang telah dibuat, berupa video kampanye animasi.

5. BAB V PENUTUP

Bab V ini berisi tentang kesimpulan menyeluruh dan saran yang diperoleh penulis dari analisis dan pembahasan terhadap masalah yang telah diamati.

1.7 Skematika Perancangan

Gambar 1.6



Bagan atau skema Skematika Perancangan

Sumber : I Gede Benny (2017)