

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Masih banyak ditemui kasus tentang kekurangan dan ketidak seimbangan gizi di kalangan anak dan remaja dalam masa pertumbuhan, yang terbawa hingga dewasa dan lanjut usia. Faktor yang menyebabkan hal tersebut umumnya dikarenakan kurangnya pengetahuan mengenai jenis makanan yang dianggap dapat memenuhi nutrisi setiap makan, namun mampu disesuaikan dengan kondisi ekonomi dan juga kondisi geografis. Sebagai salah satu negara yang melimpah dan mumpuni kekayaan agrikultur dan maritimnya, masyarakat Indonesia sebenarnya dapat mencapai keseimbangan nutrisi dengan alternatif-alternatif pangan lain yang tersedia. Contohnya untuk sayuran, dimana daun kelor dapat mengganti bayam.

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Disarankan untuk mencoba membuat variasi dalam menu makanan saat dirumah agar keluarga tidak menjadi bosan dengan menu makanan yang sama. (KEMENKES, 2020)

WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi COVID-19. Artinya, disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (building block), asupan protein harus difokuskan. (WHO, 2020) Selain lewat variasi alternatif bahan pangan, pemenuhan gizi seimbang pun dicapai lewat perbaikan pola hidup dan kebiasaan yang sederhana, seperti konsumsi air yang cukup, dan aktivitas fisik yang cukup.

Sejak dimulai pandemi, ketahanan pangan banyak mengalami krisis penurunan; dimana penduduk di kota besar umumnya cenderung memenuhi kekurangan variasi dalam berbelanja melalui bahan pangan import, yang harganya dapat melebihi anggaran belanja rumah tangga untuk masyarakat kota perbatasan atau pedesaan. Menurut (Sanggelorang et al., 2021) pasokan pangan mempengaruhi kejadian gizi kronis yang seringkali disebabkan oleh ketahanan pangan di dalam rumah tangga yang merupakan masalah yang sudah lama

dihadapi dan permasalahan ini semakin bertambah parah dengan adanya pandemi yang terjadi.

Namun, sebenarnya situasi pangan di Indonesia yang cukup unik tak hanya disebabkan oleh kondisi geografis Indonesia yang terdiri dari ribuan pulau, tetapi juga karena adanya keragaman sosial, ekonomi, kesuburan tanah, dan potensi daerah (Hasan, 1994) sehingga memungkinkan munculnya konsep diversifikasi pangan. Jurnal (Pakpahan dan Suhartini, 1989) membahas bahwa menetapkan konsep diversifikasi hanya terbatas pangan pokok, sehingga diversifikasi konsumsi pangan diartikan sebagai pengurangan konsumsi beras yang dikompensasi oleh penambahan konsumsi bahan pangan non beras. Kemudian, Suhardjo dan Martianto (1992) secara lebih tegas menyatakan bahwa dimensi diversifikasi konsumsi pangan tidak hanya terbatas pada diversifikasi konsumsi makanan pokok, tetapi juga makanan pendamping. Pada tahun 1974, pemerintah juga merancang kebijakan diversifikasi untuk lebih menganekaragamkan jenis pangan dan meningkatkan mutu gizi makanan masyarakat melalui Intruksi Presiden (Inpres) No. 14 dan disempurnakan pada Inpres No. 20 tahun 1979.

Maka dari itu, ketersediaan dan akses pangan masyarakat menjadi penting tak hanya sebagai salah satu langkah perlindungan melawan masalah covid-19, namun juga sebagai gaya hidup yang perlu dipertahankan. Pemerintah pun mengembangkan program dalam menyalurkan bantuan baik bantuan finansial langsung, tetapi juga dalam bantuan materil. Tiap keluarga pun didukung untuk secara mandiri menerapkan bentuk usaha ketahanan pangan, karena jika pangan masih tersedia, resiko kelaparan dan masalah sosial ekonomi lanjutan dapat berkurang drastis. (Saragih, Bernathan, 2020)

## **1.2. Identifikasi Masalah**

- Berdasarkan data dari Global Nutrition Report pada tahun 2018, Indonesia termasuk ke dalam daftar 17 negara dengan 3 permasalahan gizi sekaligus yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dari remaja hingga dewasa. Permasalahan gizi tersebut yaitu *stunting* (pendek), *wasting* (kurus), dan *overweight* (obesitas).
- Berdasarkan penemuan data melalui survei awal dengan kuisisioner *google form*, 54% dari 50 responden masih belum mengetahui tentang diversifikasi bahan pangan alternatif.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Bagaimana cara penyampaian informasi yang edukatif mengenai keseimbangan gizi sekaligus memperkenalkan alternatif bahan pangan alternatif sebagai opsi pemenuhan gizi bagi kalangan usia 18 hingga 26 tahun?

### **1.4. Batasan Masalah**

Sektor yang melingkupi kebutuhan sandang, pangan dan papan mengalami berbagai macam kendala sejak pemberlakuan ketentuan-ketentuan baru terkait pencegahan Covid-19. Untuk mengantisipasi penurunan aktivitas yang berlanjut, masyarakat mulai mencari cara-cara baru untuk memenuhi kebutuhan, terutama di sektor pangan. Bahan pangan alternatif menjadi salah satu langkah menuju pemenuhan gizi yang tepat dan sederhana. Akan tetapi, batasan-batasan yang telah disebutkan sebagai akar permasalahan ini tak dapat diselesaikan dengan hanya mengandalkan lingkup bidang keahlian Desain Komunikasi Visual, sehingga untuk menjangkaunya, akan dirancang buku ilustrasi terkait edukasi gizi lewat bahan pangan alternatif sebagai salah satu solusi pendukung.

### **1.5. Tujuan Perancangan**

- Menyediakan media edukasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang melalui bersantap sehari-hari untuk menjaga kesehatan dan kekebalan tubuh, terlebih ditengah situasi pandemi.
- Sebagai media edukasi diversifikasi bahan pangan alternatif yang ada di Indonesia, khususnya bagi kalangan masyarakat usia produktif, dalam jangkauan 18 hingga 26 tahun.

### **1.6. Manfaat Perancangan**

- Mengedukasi tentang peran makanan bergizi, dan mengapa perlu dipenuhi
- Memperkenalkan beberapa alternatif pangan yang lebih mudah didapatkan dan terjangkau; baik dari perspektif ekonomis maupun geografis.
- Memberi inovasi dengan kompilasi informasi terkait pemenuhan gizi yang ekonomis dalam satu media.