BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan sehat sangat penting untuk diterapkan oleh remaja, khususnya mahasiswa, karena pada masa ini tubuh masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cukup pesat sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang seimbang. Asupan gizi lengkap seperti protein, kalsium, zat besi, dan vitamin D dibutuhkan untuk mendukung perkembangan fisik dan fungsi organ vital. Selain itu, nutrisi yang cukup juga berperan dalam meningkatkan kemampuan belajar, konsentrasi, dan prestasi akademik. (Lifira Naila Salsabila,dkk 2025) Menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, prevalensi stunting nasional mencapai 19,8% pada tahun menurun dari 21,5% pada 2023. Meskipun terjadi penurunan, angka ini masih jauh dari target jangka panjang pemerintah untuk menurunkan stunting menjadi 14,2% pada 2029. Selain masalah kekurangan gizi, fenomena obesitas sentral juga menjadi tantangan kesehatan publik. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi obesitas sentral pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 36,8%, meningkat dari 31% pada 2018. Konsumsi sayur dan buah per kapita di Indonesia pada 2023 hanya mencapai 240,5 gram per hari, jauh di bawah rekomendasi gizi seimbang. (Putri Yunisa dkk., 2025)

Berkat kecanggihan teknologi pada zaman modern saat ini, kehadiran makanan cepat saji semakin memanjakan manusia dalam memenuhi kebutuhan primer sehari-hari. Pola konsumsi masyarakat Indonesia dapat terganti akibat makanan cepat saji. Semakin banyak restoran cepat saji dapat mengubah gaya hidup masyarakat. Masyarakat menginginkan semua dilakukan secara instan, praktis, serta cepat dalam mengonsumsi makanan tanpa memikirkan kandungan makanan yang mereka konsumsi. (Rizky Agung Laksono,dkk 2022) Seiring dengan perkembangan zaman juga, kebutuhan hidup manusia semakin meningkat. Hal ini terjadi pada seluruh kalangan. Di sisi lain, kesibukan dalam berbagai aktivitas seperti pekerjaan seringkali membuat kita menomor duakan kebutuhan-kebutuhan pokok, seperti makanan. Hal tersebut rupanya disadari oleh berbagai pengelola badan usaha sebagai peluang untuk

mencari keuntungan. Semakin hari badan usaha semakin berlomba-lomba untuk memproduksi bahan makanan instan. (Delvika,dkk 2017) Padahal, mengkonsumsi fast food secara berlebih tidak baik bagi tubuh karena bisa menyebabkan beberapa masalah kesehatan seperti keracunan, kerusakan syaraf, ginjal, hati, kejang kejang, cacat kelahiran, kemandulan, bahkan kematian. Hal ini terjadi karena didalam fast food tidak hanya terdapat gula, garam, lemak, dan kalori yang berlebih namun juga terdapat zat aditif berupa bahan pengawet, penyedap, dan pemanis.(Anggie Annisa Permatasari.,dkk 2024)

Di Kabupaten Kuningan, Jawa Barat, makanan instan dan cepat saji telah menjadi bagian dari pola makan harian mahasiswa karena kesibukan kuliah, keterbatasan waktu memasak, serta kemudahan akses dan harga yang terjangkau. Hasil wawancara Ibu Nabila ahli gizi Rs.Wijaya mengatakan bahwa pola makan yang kurang sehat dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan gizi, lingkungan sekitar kampus yang didominasi tempat makan, serta gaya hidup praktis. Mahasiswa juga cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta lebih sering memilih makanan tinggi lemak, gula, dan garam.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, penulis bermaksud melakukan penelitian dalam bentuk perancangan desain komunikasi visual dengan mengangkat judul **"Perancangan Kampanye Pola Makan Sehat bagi Mahasiswa Universitas Kuningan Berbasis Microblog."** Dengan dilakukannya perancangan ini, penulis berharap akan dihasilkan sebuah media informasi berbentuk kampanye yang tidak hanya menarik, komunikatif, dan efektif, tetapi juga dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap upaya edukasi pentingnya pola makan sehat di kalangan mahasiswa Universitas Kuningan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan yang telah disampaikan dalam latar belakang, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kesadaran mahasiswa Universitas Kuningan terhadap pola makan sehat.

2. Tingginya konsumsi makanan cepat saji dan instan.
3. Tidak adanya media informasi edukatif tentang pola makan sehat bagi mahasiswa Universitas Kuningan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka untuk memperjelas fokus penelitian ini diperlukan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang konsep kampanye pola makan sehat berbasis microblog bagi mahasiswa Universitas Kuningan ?
2. Bagaimana menerapkan elemen visual dalam konten microblog agar pesan kesehatan mudah di pahami oleh mahasiswa Universitas Kuningan ?

1.4 Tujuan Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, maka tujuan perancangan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk merancang konsep kampanye pola makan sehat berbasis microblog bagi mahasiswa Universitas Kuningan
2. Untuk menerapkan elemen visual dalam konten microblog agar pesan kesehatan mudah di pahami oleh mahasiswa Universitas Kuningan

1.5 Batasan Lingkup Perancangan

Perancangan kampanye pola makan sehat ini dibatasi oleh beberapa aspek, yakni target audiens, media penerapan, dan konten pembahasan.

1. Target Udiens

    a. Geografis

    Target audiens berdasarkan letak geografis pada perancangan ini ialah mahasiswa Universitas Kuningan.

    b. Demografis

    - Usia : 19 – 24 Tahun
    - Tingkat Pendidikan : Universitas
    - Jenis Kelamin : Laki-Laki & Perempuan

c. Psikografis

Mahasiswa UniversitasKuningan usia 19-24 tahun yang aktif di media sosial Instagram.

Ada pula psikografis khusus yaitu, pengguna Instagram laki-laki dan perempuan sebagai berikut:

- Pengguna aktif Instagram
- Pengguna aktif Instagram yang antusias dalam mencari infomarsi dan *scrolling* terkait Pola Makan Sehat.

2. Media Penerapan

Penerapan kampanye Pola Makan Sehat pada perancangan ini hanya dilakukan di media sosial Instagram dalam bentuk *microblog* Konten microblog dibuat dengan konsep yang singkat, padat dan mudah dipahami pembacanya. Sejak Instagram meluncurkan fitur Carousel (fitur Slideshow atau dapat mengunggah hingga 10 foto). Para pengguna dapat melihatnya dengan menggeser rangkaian konten tersebut. (Afifah, 2021)

3. Konten Pembahasan

Konten dalam *microblog* hanya terbatas pada informasi mengenai penjelasan Pola Makan Sehat dan dampak Pola Makan Sehat. Pertimbangan penulis terhadap hal ini yaitu karena aspek penjelasan Pola Makan Sehat dan dampak Pola Makan Sehat merupakan dua hal yang krusial untuk memulai gerakan kampanye. Selain itu, pembatasan dua hal pembahasan ini juga membantu penulis untuk lebih fokus dalam menyampaikan informasi, tidak melebar dari tujuan perancangan.

1.6 Manfaat Perancangan

Berdasarkan tujuan perancangan yang telah ditetapkan, maka manfaat dari perancangan ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- Memberikan pengalaman dan wawasan edukasi terkait Pola Makan Sehat kepada masyarakat indonesia.
- Menambah pengetahuan dan wawasan di bidang Desain Komunikasi Visual Khususnya dalam hal kampanye melalui media *microblog*.

2. Manfaat Praktis
   a. Bagi Mahasiswa
      - Menjadi sarana referensi untuk penelitian atau perancangan selanjutnya,bagi dari segi media maupun tema.
      - Sebagai sarana ilmu pengetahuan mengenai kampanye Pola Makan Sehat.
   b. Bagi Instansi
      - Menambah referensi penelitian maupun perancangan kampanye kesehatan dan layanan masyarakat.

1.7 Metodologi Penelitian/Perancangan

Perancangan ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif dengan pembahasan yang bersifat deskriptif.

Metode kualitatif adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pemahaman yang mendalam terhadap fenomena sosial, budaya, dan perilaku manusia dalam konteks alami. Berbeda dengan pendekatan kuantitatif yang mengutamakan pengukuran numerik, penelitian kualitatif lebih menekankan pada interpretasi, makna, dan pengalaman. Penelitian ini menggunakan data berupa kata-kata, wawancara, observasi, dan dokumen untuk menggali pemahaman dari perspektif individu atau kelompok (Creswell & Poth, 2018). Metode ini sering digunakan untuk menjawab pertanyaan tentang "bagaimana" dan "mengapa" fenomena tertentu terjadi, dan tidak hanya berfokus pada "berapa banyak" atau "seberapa sering" suatu kejadian muncul. Oleh karena itu, data yang dikumpulkan sering kali bersifat deskriptif dan naratif, yang memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam tentang makna yang diberikan oleh partisipan terhadap suatu pengalaman atau situasi (Denzin & Lincoln, 2020). Dalam buku (Sibuea ,dkk 2009 : 51 - 52)

1.7.1 Teknik Pengumpulan Data

1. Studi Litelatur

Studi literatur dilakukan dalam upaya pengumpulan data tertulis berupa kajian yang bersumber dari referensi tentang teori Pola Makan Sehat, kampanye, serta berbagai jenis dokumen lainnya seperti berita, jurnal dan artikel yang membahas tentang topik dan permasalahan terkait. studi literatur juga dapat diperoleh melalui media elektronik seperti *website* dan peranti lunak lainnya.

2. Wawancara

Wawancara berguna dalam memperoleh data dan informasi dari narasumber yang ahli di bidangnya, seperti wawancara kepada Ahli Gizi tentang kesehatan terkait penjelasan Pola Makan Sehat dan dampak Pola Makan Sehat bagi mahasiswa Universitas Kuningan usia 19-24 tahun. Serta ahli gizi juga mengatakan terkait media yang akan di gunakan bahwa media sosial merupakan sarana yang sangat efektif untuk kampanye kesehatan, khususnya bagi kalangan mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa merupakan generasi yang aktif dan dekat dengan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

3. Kuisioner

Mengajukan beberapa pertanyaan mengenai Pola Makan Sehat dan penggunaan media sosial kepada mahasiswa Universitas Kuningan melalui kuesioner Google Form.

1.7.2 Metode Penyelesaian Masalah

Penyelesaian masalah pada penelitian ini menggunakan metode *Desain Prosses* (Landa, Edisi 4th. : 64) menjelaskan bahwa proses desain terdiri dari lima tahap, yaitu pengumpulan data, analisis dan strategi, pengembangan konsep, pengembangan desain, dan implementasi. Tahapan ini digunakan untuk merancang konten microblog mulai dari pengumpulan informasi terkait pola makan mahasiswa, penentuan pesan

utama kampanye, pembuatan konsep visual yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa universitas kuningan, hingga penerapan desain pada platform media sosial yang sering digunakan mahasiswa. Dengan menerapkan proses desain ini, kampanye pola hidup sehat diharapkan mampu menghasilkan media informasi yang efektif dan mudah di pahami oleh mahasiswa terhadap pentingnya mengurangi konsumsi makanan instan dan cepat saji dan menerapkan pola makan yang lebih sehat dan seimbang.



Menurut Robin Landa, proses desain terdiri dari lima tahapan utama, yaitu *Orientation, Analysis, Concepts, Design, dan Implementation.*

Gambar 1. 1 Step by step Metode Penyelesaian Masalah Robin Landa

(Sumber: binus.ac.id)

1. Orientation / Material Gathering

Tahap awal ini berfokus pada pemahaman masalah desain. Perancang menerima penjelasan mengenai tugas (brief), mempelajari kebutuhan dan tujuan klien, serta memahami produk, jasa, organisasi, target audiens, dan kompetitor. Pada tahap ini dilakukan pengumpulan data dan informasi melalui diskusi, pertemuan, observasi, serta riset pasar. Tahap orientasi bertujuan untuk mengumpulkan dan menyerap sebanyak mungkin informasi sebelum masuk ke proses perancangan visual.

2. Analysis / Discovery / Strategy

Tahap ini menekankan analisis terhadap informasi yang telah dikumpulkan. Perancang mengidentifikasi masalah inti, peluang, dan tantangan desain, kemudian merumuskan strategi komunikasi visual yang tepat. Hasil utama dari tahap ini adalah *design brief*, yaitu dokumen yang merangkum tujuan desain, pesan utama, target audiens, pendekatan visual, serta batasan proyek. Tahap ini menjadi dasar arah konseptual perancangan.

3. Conceptual Design / Visual Concepts

Pada tahap ini, perancang mulai mengembangkan ide dan konsep visual berdasarkan strategi yang telah ditetapkan. Proses ini melibatkan pemikiran kreatif, eksplorasi ide, pembuatan sketsa, dan pengembangan konsep visual alternatif. Fokus utama tahap ini adalah menemukan konsep yang paling relevan, komunikatif, dan efektif untuk menyampaikan pesan.

4. Design Development

Tahap pengembangan desain merupakan proses penyempurnaan konsep terpilih. Konsep visual yang telah ditentukan dikembangkan menjadi desain yang lebih matang melalui pengaturan elemen visual seperti tipografi, warna, gambar, dan komposisi. Pada tahap ini juga dilakukan evaluasi, revisi, serta penyesuaian teknis agar desain siap untuk diproduksi.

5. Implementation

Tahap akhir ini adalah penerapan desain ke dalam media akhir. Desain yang telah disempurnakan diproduksi sesuai dengan media yang ditentukan, baik cetak maupun digital. Tahap implementasi mencakup persiapan file akhir, proses produksi, serta memastikan desain berjalan sesuai dengan tujuan komunikasi dan standar teknis yang telah direncanakan.

1.8 Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang
1.2 Identifikasi Masalah
1.3 Rumusan Masalah
1.4 Tujuan Perancangan
1.5 Batasan Lingkup Perancangan
1.6 Manfaat Perancangan
1.7 Sistematika Penulisan

BAB II LANDASAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori dan Studi Literatur

2.2 Tinjauan Perancangan Terdahulu

2.3 Kerangka Teoretis

BAB III METODOLOGI PERANCANGAN

3.1 Metode Perancangan

3.2 Objek Perancangan dan Analisis Data

3.3 Konsep Kreatif

3.4 Konsep Visual

3.5 Konsep Media

3.6 Program Kreatif

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pengolahan Ide

4.2 Eksekusi Visual

4.3 Penerapan pada Media

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

5.2 Saran