

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Banyak masyarakat Indonesia khususnya ditekankan di kota Bandung yang terlalu sibuk mementingkan pekerjaannya masing-masing sehingga lebih memilih gaya hidup yang praktis. Seperti seringnya mengonsumsi jenis makanan siap saji yang umumnya berasal dari sumber makanan hewani yang cenderung kurang zat gizi dan tinggi kalori sehingga meningkatkan berbagai risiko penyakit terutama penyakit kronis seperti kanker, diabetes, serangan jantung dan lainnya. Disebabkan oleh gaya hidup yang kurang baik dan makanan yang tidak sehat seperti banyak mengonsumsi lemak dan kalori yang berlebih.

Untuk beberapa orang, pola dan gaya hidup seperti ini sudah tidak layak untuk dijalani sehingga mereka beralih mengganti pola makan dan gaya hidup menjadi lebih sehat, salah satunya dengan menjadi seorang pescatarian, karena pescatarian adalah salah satu jenis dari vegetarian yang banyak diketahui bahwa vegetarian sendiri adalah sebutan bagi orang yang hanya mengonsumsi makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan tidak mengonsumsi makanan yang berasal dari makhluk hidup seperti daging sapi, babi dan daging unggas, namun masih mungkin dan mau untuk mengonsumsi produk olahan hewan seperti telur, keju, atau susu.

Dalam tahun terakhir ini gaya hidup vegetarian sudah menjadi tren. Indonesia Vegetarian Society (IVS) menyebutkan bahwa terdapat lima puluh cabang IVS dengan anggota yang aktif sebanyak dua puluh ribu (20.000). Data-data menunjukkan bahwa orang dengan gaya hidup vegetarian umumnya lebih sehat dan berumur lebih panjang dibanding dengan mereka yang *non vegetarian* (Kusharisupeni. 2010. h.viii).

Segala hal membutuhkan proses, menjadi seorang vegetarian tentunya bukan hal yang mudah karena tidak diperuntukan lagi untuk mengonsumsi produk hewani. Menjadi vegetarian membutuhkan proses karena banyak kebiasaan terutama pada hidangan makanan sehari-hari yang harus dihilangkan. Tetapi semuanya tidak cepat dan mudah sehingga salah satu langkah untuk memulai gaya hidup sehat secara perlahan dan pasti adalah dengan menjadi seorang pescatarian.

Pescatarian sendiri adalah sebutan untuk orang yang mengonsumsi sayur-sayuran atau produk nabati lainnya dan tidak mengonsumsi daging-dagingan, seperti daging merah dan daging unggas tetapi tetap dan masih mau mengonsumsi daging jenis ikan. Istilah pescatarian muncul pada awal tahun 1990-an dan merupakan gabungan kata dari bahasa Italia *pesce*, untuk ikan dan dan bahasa Inggris yaitu, *vegetarian* (seperti dikutip Jennings, 2017).

Pescatarian bisa dibilang sama dengan vegetarian, sama-sama tidak mengonsumsi daging merah dan unggas. Bedanya, pescatarian masih mau mengonsumsi daging ikan dan semua jenis hasil olahan laut atau seafood seperti udang, cumi dan kerang. Ikan sebagai bahan konsumsi yang banyak mengandung protein tinggi, asam amino esensial dan zat paling spesial yang hanya dimiliki ikan adalah mengandung zat Omega-3. Daging ikan lebih mudah dicerna oleh tubuh karena mempunyai sedikit serat pengikat atau yang disebut tendon. Jika dibandingkan dengan daging merah dan daging lainnya beberapa jenis ikan harganya cenderung lebih murah dan banyak manfaat lainnya yang akan didapatkan. Menjadi seorang pescatarian juga bisa menjadi pilihan gaya hidup bagi orang Indonesia karena Indonesia terkenal dengan kekayaan laut yang sangat melimpah dan mudah untuk mendapatkan banyak jenis ikan yang bisa dikonsumsi dan disukai oleh masyarakat.

Selain itu, menjadi pescatarian juga memberikan banyak keuntungan. Mengganti daging merah dan daging unggas dengan mengonsumsi daging ikan, sayur serta buah, ditambah bahan pelengkap gizi lainnya supaya seimbang maka energi yang dibutuhkan dalam sehari menjadi terpenuhi dan akan dengan mudah membuat berat badan menjadi turun, karena lemak dan kalori yang paling banyak ditemukan adalah pada hewan darat seperti sapi, babi dan unggas.

Nutrisi pada daging ikan juga bisa membantu mengurangi rasa lapar yang cukup, tidak seperti jenis-jenis vegetarian lainnya yang kebanyakan hanya boleh mengonsumsi selain produk dari sumber hewani, dengan hanya mengonsumsi sayuran dan buah, tentu asupan protein akan berkurang, mudah kekurangan zat besi sehingga mudah lemas dan kekurangan berbagai mineral lainnya, sehingga asupan gizi tidak seimbang. Namun jika tetap mengonsumsi ikan dan gizi yang menyeimbangi seperti karbohidrat, vitamin dari sayuran dan zat baik lainnya

maka kebutuhan tubuh akan protein dan zat besi akan tetap terjaga juga membuat berat badan berkurang secara alami.

Menjadi pescatarian juga bisa membantu menjaga lingkungan, kelestarian alam dan bumi. Produksi daging untuk konsumsi menyebabkan delapan puluh persen (80%) pemanasan global dan dua belas persen (12%) emisi gas metana dihasilkan hanya oleh milyaran ternak yang dipelihara di peternakan di seluruh dunia. Hal ini sangat jauh lebih berbahaya, jika diketahui bahwa satu molekul gas metana menyumbang efek pada pemanasan global untuk bumi sebanyak dua puluh lima kali lebih besar daripada satu molekul karbon dioksida. (seperti dikutip Arief, 2015) Menjadi vegetarian subbagian pescatarian juga bisa membantu menjaga bumi dan lebih mencintai hewan-hewan.

Beberapa orang sudah memilih dan berikrar dengan gaya hidup dan pola makan pescatarian ini sehingga hal tersebut menjadikan pescatarian menjadi semacam ideologi atau keyakinan yang dipercayai oleh individu tersebut. Beberapa orang meyakini bahwa menjadi seorang pescatarian bukan hanya alasan untuk menjaga pola makan saja, tetapi banyak dampak yang mempengaruhi keyakinan yang kuat pada hatinya untuk memilih menjadi seorang pescatarian.

Konsep diri seperti ini tentunya tidak mudah untuk diterima oleh khalayak umum, masih banyak masyarakat yang belum mengetahui dan belum tentu bisa menghargai hal yang orang lain yakini dan juga berbeda dengan pribadinya. Maka dari itu pemahaman dan informasi yang jelas dan menarik mengenai menghargai perbedaan juga patut untuk ditekankan dalam sikap masyarakat terutama penerimaan gaya hidup dan pola makan seseorang yang berbeda dari khalayak umum seperti menjadi seorang pescatarian diantara banyaknya masyarakat dengan pola hidup kebanyakan.

Solusi yang tepat untuk perancangan mengenai pescatarian tersebut adalah dengan menuangkannya dalam media informasi berbentuk visual yang menarik dan mampu dijangkau oleh kalangan tertentu atau dijangkau oleh semua kalangan, supaya informasi yang ingin disampaikan tidak terlihat kaku. Ditambah dengan visual yang menarik, pengalaman yang berbeda yang didapatkan masyarakat, pengolahan kreativitas dan merasakan emosi kebersamaan antar hubungan dalam masyarakat. Solusi perancangan seperti ini diharapkan agar banyak masyarakat

yang paham dan menjadi hiburan untuk masyarakat. Dewasa ini, banyak masyarakat yang terkena dampak teknologi karena perkembangan zaman. Semakin pesat teknologi, interaksi antarmasyarakat menjadi semakin berkurang, sehingga *boardgame* bisa lebih mengajak masyarakat untuk bermain dan bersosialisasi dengan langsung dengan lawan mainnya secara nyata. Dengan adanya *Boardgame* “Belat-Belit” ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai pescatarian dan manfaat juga pola makan yang berbeda di sekitar kita, sehingga nantinya kita bisa lebih menghargai perbedaan yang ada.

Ditujukan untuk kalangan menengah ke atas dengan gaji per bulan sebesar 5 juta keatas. Sehingga *boardgame* “Belat-Belit” Pescatarian ini tidak ditujukan oleh semua kalangan ekonomi yang ada di Indonesia khususnya ditekankan di kota Bandung, karena terbuat dari bahan kayu pinus dan akrilik yang menjadikan *boardgame* ini menjadi eksklusif juga ditujukan kepada khalayak yang sudah bisa memilih pola makan dan atau sedang mencari gaya hidup dan pola makan yang ingin dijalani.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka ditetapkan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masyarakat kurang mengetahui informasi mengenai pescatarian.
2. Dalam masyarakat banyak terdapat subbagian cara hidup dan pola makan yang berbeda.
3. Pemahaman masyarakat mengenai konsep penerimaan pola tertentu.
4. Adanya gesekan dalam masyarakat mengenai pola makan berbeda.

I.3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dijelaskan, agar dalam penulisan ini, penulis memperoleh hasil yang diinginkan, maka penulis mengemukakan rumusan masalah diantaranya:

1. Menunjukkan kepada masyarakat mengenai gaya hidup dan pola makan seorang pescetarian yang berbeda dengan yang lain.

I.4. Batasan Masalah

Berdasarkan dari beberapa identifikasi masalah, maka penulis membatasi masalah guna mempersempit perancangan. Adapun batasan masalah pada perancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan dan pemahaman mengenai gaya hidup, pola makan dan pengaruh gizi seorang pescatarian atau orang yang mengonsumsi sayur, buah, kacang-kacangan dan daging ikan atau olahan laut di Indonesia.

I.5. Tujuan dan Manfaat Perancangan

I.5.1. Tujuan Perancangan

Perancangan ini bertujuan untuk memberi informasi kepada masyarakat mengenai gaya hidup, pola makan seorang pescatarian juga mengetahui pengaruh gizi pada seorang pescatarian atau orang yang mengonsumsi sayur, buah ditambah suka mengonsumsi daging ikan. Adapun tujuan lain penulis yaitu, mengetahui ideologi atau keyakinan dan konsep diri seorang pescatarian, juga membuat masyarakat lebih bisa menerima dan terbuka terhadap seorang atau kelompok yang mempunyai pola makan yang berbeda khususnya pada seorang pescatarian.

I.5.2. Manfaat Perancangan

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil perancangan ini adalah :

1. Hasil perancangan ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pola makan dan gaya hidup masyarakat terutama dalam hal mengonsumsi daging ikan, sayur dan buah.
2. Hasil perancangan ini dapat menambah pengetahuan bahwa banyaknya hal “semacam” ideologi atau keyakinan yang dianut dan perbedaan gaya hidup dan pola makan disekitar kita.