

BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan fondasi yang sangat penting bagi kesejahteraan individu dan masyarakat, serta menjadi faktor kunci dalam mendukung pertumbuhan ekonomi suatu negara. Menurut (*World Health Organization 2001*) kesehatan tidak hanya didefinisikan sebagai ketiadaan penyakit atau kelemahan, melainkan juga mencakup keadaan fisik, mental, dan sosial yang sejahtera. Masyarakat yang sehat cenderung memiliki umur yang lebih panjang dan masa produktif yang lebih lama, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup seseorang dan produktivitas tenaga kerja. Dalam konteks ini, kesehatan menjadi investasi jangka panjang yang esensial bagi pembangunan ekonomi. Sebagai contoh, di Indonesia, tingginya angka penderita diabetes menunjukkan bahwa masalah kesehatan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak buruk pada produktivitas nasional. Berdasarkan data dari (*International Diabetes Federation 2021*) Indonesia menduduki peringkat kelima negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi di dunia, dengan 19,5 juta penderita pada tahun 2021 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 28,6 juta pada tahun 2045. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan seperti diabetes bukan hanya menjadi beban individu tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap ekonomi dan biaya kesehatan negara.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi pada meningkatnya kasus diabetes dan obesitas di Indonesia adalah konsumsi gula yang berlebihan. Gula, yang sering ditemukan dalam berbagai makanan dan minuman manis, menjadi salah satu komponen yang paling digemari dan dibutuhkan oleh masyarakat. Rasa manis yang dihasilkan dari gula dapat memberikan energi instan karena gula dipecah menjadi glukosa yang kemudian digunakan oleh tubuh. Namun, konsumsi gula yang berlebihan dapat berakibat buruk bagi kesehatan, seperti meningkatkan risiko obesitas dan penyakit tidak menular lainnya, termasuk diabetes. Dalam sepuluh tahun terakhir, angka obesitas di Indonesia pada kelompok usia 18 tahun ke atas terus meningkat, yang menunjukkan adanya perubahan pola makan dan gaya hidup

yang kurang sehat. Industri makanan dan minuman juga memiliki peran dalam tingginya konsumsi gula, karena sebagian besar produknya mengandung gula sebagai bahan baku utama. Dengan meningkatnya kesadaran akan dampak negatif konsumsi gula, sangat penting bagi masyarakat untuk mengatur asupan gula dan menerapkan gaya hidup sehat guna mencegah penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup tidak sehat. Upaya ini tidak hanya akan meningkatkan kesehatan individu tetapi juga memperkuat ketahanan ekonomi negara dengan mengurangi beban biaya kesehatan di masa depan.

Konsumsi gula yang berlebihan merupakan masalah kesehatan yang semakin mendapat perhatian di Indonesia, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat. *American Heart Association* (AHA) menyatakan jumlah maksimum gula yang disarankan untuk dikonsumsi dalam sehari adalah sekitar 100 kalori atau sekitar 6 sendok teh untuk orang dewasa, dan kurang dari 6 sendok teh atau sekitar 24 gram per hari untuk anak-anak usia 2-18 tahun. Di Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No 30 tahun 2013 menetapkan batas konsumsi gula per individu setiap hari sebesar 50 gram atau setara dengan 4 sendok makan. Meski batas ini memberikan panduan, realitas konsumsi gula di Indonesia sering kali melebihi anjuran tersebut, terutama melalui konsumsi gula tambahan yang tersembunyi dalam berbagai makanan dan minuman. Gula tambahan ini sering kali tidak terlihat pada makanan yang tidak tampak manis seperti roti, sereal, susu nabati, dan berbagai produk olahan lainnya, sehingga tanpa disadari, masyarakat mengonsumsi gula dalam jumlah yang lebih tinggi dari yang disarankan.

Konsumsi minuman berpemanis, yang mencakup minuman berkarbonasi, minuman energi, jus buah kemasan, dan minuman isotonik, menjadi salah satu sumber utama asupan gula berlebih di masyarakat. Jenis minuman ini secara signifikan berkontribusi pada tingginya konsumsi gula di Indonesia. Ketergantungan terhadap minuman berpemanis dan makanan olahan tinggi gula tidak hanya meningkatkan risiko obesitas dan diabetes, tetapi juga memperburuk kondisi kesehatan masyarakat secara umum (*Center for Indonesia Strategic Development Initiatives* 2022). Oleh karena itu, upaya edukasi dan peningkatan kesadaran akan pentingnya

pengendalian konsumsi gula, serta implementasi kebijakan yang lebih tegas dalam membatasi kandungan gula pada produk makanan dan minuman, sangat diperlukan untuk menekan angka konsumsi gula berlebih dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Selain itu, gula dinyatakan mempunyai sifat adiktif yang dapat menyebabkan seseorang terus menerus mencari yang manis. Seorang ahli nutrisi (Dr. Mark Hyman) mengatakan gula delapan kali lebih adiktif daripada kokain dan otak menghasilkan tingkat *dopamine* yang sama tingginya. Kecanduan gula dan narkoba sangat mirip satu sama lain karena bisa mengembangkan toleransi, mengalami gejala penarikan diri, dan mengonsumsi terlalu banyak dapat merusak kesehatan. Namun jika perasaan bahagia itu berkurang atau hilang, maka seseorang akan terus menerus mencari sumber kebahagiaan itu kembali, yaitu gula. Artinya, seseorang akan kembali memakan gula agar kembali merasa bahagia. Hingga semakin lama kelamaan, takaran kebutuhan gula juga akan bertambah.

Oleh karena itu muncul dua faktor yaitu faktor fisiologis dan psikologis. Menurut (Damayanti 2022) faktor fisiologis mencakup kondisi fisik sementara faktor psikologis meliputi kemampuan intelektual, tingkat kesadaran, emosi dan perhatian. Untuk faktor psikologis terjadi ketika keinginan seseorang ini tidak terpenuhi, biasanya seseorang akan mengalami perubahan perilaku seperti emosi yang tidak stabil, cemas, gelisah, bahkan stres. Sedangkan untuk faktor fisiologis, seseorang tersebut akan terus menerus mencari makanan atau minuman yang mengandung gula untuk meredakan keinginan tersebut. Karena gula memicu produksi *dopamine* yang dimana hormon ini memiliki efek "*Neurological Reward*" yang membuat seseorang merasa tenang dan aman. Perasaan ini seringkali dianggap sebagai bentuk hadiah atau penguatan positif yang dapat membuat seseorang merasa puas dan senang hingga lama kelamaan, rasa ingin mengonsumsi yang manis meningkat dan menyebabkan kecanduan gula (*Claveland Clinic* 2022). Inilah alasan mengapa makanan atau minuman manis dapat memberikan perasaan kenikmatan dan kepuasan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya tindakan perubahan perilaku masyarakat untuk mengurangi konsumsi gula berlebih serta mencegah adiksi gula. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang dapat mengatasi permasalahan kesadaran masyarakat terhadap konsumsi gula berlebih. Atas dasar itu, solusi yang ditawarkan ialah meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mengurangi konsumsi gula berlebihan serta mencegah adiksi gula melalui penyampaian informasi yang jelas serta ajakan yang meyakinkan untuk bijak mengurangi konsumsi gula berlebihan.

I.2 Identifikasi Masalah

Banyak masyarakat Indonesia yang tidak menyadari bahaya mengonsumsi gula secara berlebihan dan menyebabkan ketergantungan dan dapat menimbulkan beberapa masalah serius yang memengaruhi kesehatan. Berikut adalah beberapa masalah yang dapat diidentifikasi terkait dengan mengonsumsi gula secara berlebihan:

- Konsumsi gula terus menerus dan melebihi batas konsumsi harian gula dapat menyebabkan risiko penyakit berbahaya.
- Banyaknya masyarakat Indonesia yang tidak menyadari dan menganggap sepele pada gula karena belum menimbulkan resiko kesehatan
- Banyak masyarakat yang tidak peduli dengan label gizi pada sebuah kemasan
- Produk minuman mengandung tinggi gula tersebar luas dan mudah ditemukan oleh anak-anak hingga remaja

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari identifikasi masalah diatas, dapat diambil rumusan masalahnya sebagai berikut: Bagaimana mengubah perilaku masyarakat untuk mengurangi konsumsi gula berlebih guna untuk mencegah dampak jangka panjang?

I.4 Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan diatas, maka perancangan akan dibatasi pada beberapa hal berdasarkan batasan objektif, subjektif, dan keterangan tempat sebagai berikut:

- Batasan objek

Perancangan ini membatasi objek yakni kepada masyarakat berusia 10-19 tahun yang sering mengonsumsi makanan atau minuman tinggi gula.

- Batasan subjek

Batasan subjek ini dapat diterima oleh semua rentang usia namun lebih ditujukan kepada anak-anak dan remaja.

- Batasan tempat

Kota Bandung dijadikan studi kasus karena cukup berkaitan dengan kondisi yang terjadi. Ada pun untuk penyampaian persuasi lebih di fokuskan pada kota-kota besar di Indonesia

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

I.5.1 Tujuan Perancangan

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengubah perilaku masyarakat agar mengurangi konsumsi gula berlebih guna mencegah terjadinya dampak jangka panjang pada kelompok usia anak-anak dan remaja Sehingga dapat mengurangi risiko terkena diabetes, obesitas dan masalah kesehatan lainnya.

I.5.2 Manfaat Perancangan

Adapun manfaat perancangan ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dengan menghasilkan media pembelajaran yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai batasan konsumsi gula

- **Manfaat Akademis**

Perancangan ini dapat memberikan kontribusi langsung dalam meningkatkan pendidikan masyarakat tentang pentingnya membatasi konsumsi gula dalam sehari dan cara mengontrol keinginan terhadap gula.

- **Manfaat Praktis**

Hasil dari perancangan ini dapat menjadi program edukasi masyarakat mengenai bahaya konsumsi gula berlebih yang dapat menyebabkan terjadinya masalah kesehatan.