BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan hal terpenting dalam hidup. Jika tubuh sudah tidak sehat, maka aktivitas sehari-hari kurang menjadi maksimal bahkan ada yang tidak bisa melakukan aktivitas karena kendala kesehatan. Kesibukkan atau aktivitas padat masyarakat kota Bandung, sering kali dapat membuat masyarakat mengenyampingkan pentingnya kesehatan. Salah satunya memilih makanan yang akan dikonsumsi dengan cara sembarangan memilih. Menurut Subarja (2012) seorang pemerhati kesehatan mengatakan "Perubahan pada pola hidup dan pola makan telah menyebabkan maraknya muncul makanan-makanan yang tidak sehat atau lebih dikenal dengan sebutan *junk food*. Makanan yang termasuk dalam golongan *junk food* adalah semua makanan yang kandungan garam, gula, lemak dan kalorinya tinggi, tetapi kandungan gizinya sedikit serta pengolahan yang menggunakan bahan-bahan berbahaya seperti zat aditif yaitu bahan yang ditambahkan kedalam pangan untuk mempengaruhi sifat atau bentuk pangan diberikan untuk meningkatkan kualitas, menambah rasa, dan memantapkan kesegaran produk makanan". Makanan yang paling mudah termasuk dalam jenis ini adalah keripik yang mengandung garam berlebih, permen yang mengandung gula buatan, makanan cepat saji yang digoreng dan minuman soda atau minuman berkarbonasi. Jenis *junk food* yang banyak disukai adalah makanan cepat saji yang ada di restoran *fast food* karena jenis *junk food* ini memiliki citarasa yang lezat dan enak, penampilan luar yang menarik perhatian sehingga dapat menggugah selera konsumen dan secara ekonomi harga *junk food* yang relatif terjangkau membuat masyarakat tergiur untuk mengkonsumsinya. Sedangkan nilai gizi dan dampak negatif mengkonsumsi *junk food* tidak diperhitungkan oleh para konsumen. Keberadaan *junk food* yang beredar di restoran-restoran *fast food* ini yang membuat *junk food* digemari masyarakat.

Mengkonsumsi *junk food* secara terus-menerus menurut ahli pakar kesehatan Widianarko (2002) mengatakan "mengkonsumsi *junk food* beresiko terhadap kesehatan, dapat memicu penyakit-penyakit berbahaya seperti obesitas,

kanker, dan jantung yang dahulu banyak diderita oleh orangtua dan sekarang kemungkinan besar penyakit-penyakit tersebut akan terjadi pada kaum muda apabila *junk food* dijadikan sebagai makanan *favorite* dan menjadi makanan pokok sehari-hari". Selama ini banyak yang mengira bahwa jika masih muda, beraktivitas fisik teratur, dan tidak merokok, maka risiko untuk terkena penyakit jantung lebih rendah, bahkan meski terkadang masih mengkonsumsi *junk food* sekali atau dua kali dalam seminggu. Menurut penelitian gabungan oleh *University of Minnesota School of Public Health (UM) dan National University of Singapore's (NUS) Saw Swee Hock School of Public Health*, faktor-faktor seperti usia, kebiasaan merokok, dan tingkat aktivitas fisik mungkin memiliki pengaruh lebih sedikit terhadap risiko penyakit jantung koroner, bila dibandingkan dengan kebiasaan mengkonsumsi *junk food*. Dalam penelitian tersebut, partisipan yang mengkonsumsi *junk food* lebih sering adalah yang berusia lebih muda, yang lebih aktif secara fisik, paling sedikit terkena tekanan darah tinggi, dan lebih sedikit merokok. Namun sebaliknya, menurut Dr. Ho Kay Woon, konsultan di Departemen Kardiologi, National Heart Centre Singapore (NHCS) ternyata mengkonsumsi *junk food* memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena penyakit jantung koroner, sehingga menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara mengkonsumsi *junk food* terus menerus dan penyakit jantung koroner.

Dari hasil wawancara pakar psikologi Harzafitri mengatakan bahwa kehidupan masyarakat kini yang kian *modern* dengan mobilitas tinggi menuntut masyarakat untuk serba cepat dan instan, termasuk dalam hal makan. Hal ini menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat, ditambah lagi sifat masyarakat yang konsumtif, maka ancaman gangguan kesehatan akan siap menerjang. Menurut ahli pakar kesehatan Widianarko (2002) memberikan pendapatnya bahwa segala macam penyakit berbahaya akan menghampiri dengan mudah masuk kedalam tubuh yang dikarenakan salah satu faktornya adalah pola makan yang kurang baik. Sehingga pola konsumsi, terlebih konsumsi *junk food* menjadi sangat penting untuk diperhatikan dan dikurangi.

Dengan demikian *junk food* menjadi suatu permasalahan yang perlu diselesaikan setidaknya diminimalisir, sebab hal ini dapat berbahaya bagi kesehatan masyarakat di masa yang akan datang. Penanganan yang akan

dilakukan oleh penulis untuk hal ini adalah membuat penyelesaian masalah yang berisikan sebuah informasi tentang bahaya mengkonsumsi *junk food* bagi kesehatan masyarakat di kota Bandung.

I.2 Identifikasi Masalah

Junk food dikatagorikan sebagai makanan yang kurang sehat karena makanan tersebut dianggap hanya mengenyangkan saja, tanpa memberikan efek baik bagi kesehatan. Dengan mengacu kepada uraian diatas, penulis mengidentifikasi beberapa permasalahan yang menjadi faktor para konsumen memilih mengkonsumsi *junk food* sehinggga *junk food* dikatagorikan menjadi makanan yang berbahaya bagi kesehatan jika dikonsumsi secara terus-menerus. Adapun uraian permasalahannya adalah sebagai berikut:

- Kesibukan dan aktivitas sehari-hari menjadikan *junk food* bagian dari gaya hidup sehingga menjadikan *junk food* sebagai makanan favorit dan makanan pokok sehari-hari.
- Terdapat banyak restoran *fast food* dan menyediakan *junk food* di kota Bandung.
- *Junk food* memiliki yang lezat dan enak sehingga banyak disukai oleh masyarakat kota Bandung.
- Harga *junk food* relatif terjangkau oleh masyarakat kota Bandung.

I.3 Rumusan Masalah

Melihat dari latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dapat difokuskan kepada :

Bagaimana menghimbau dan menginformasikan bahaya *junk food* bagi kesehatan serta mengajak masyarakat di Bandung untuk menghindari dan meninggalkan konsumsi *junk food*?.

I.4 Batasan Masalah

Permasalahan yang akan dibatasi ialah bahaya mengkonsumsi *junk food* bagi kesehatan yaitu *junk food* yang berjenis makanan cepat saji yang ada pada restoran *fast food*. Batasan masalah untuk masyarakat Bandung yaitu berumur

delapan belas sampai dua puluh tiga tahun. Tempat dan waktu yang akan digunakan untuk melakukan tindakan penyelesaian masalah adalah di lingkungan kampus yang ada di kota Bandung dengan waktu jangka panjang yaitu enam bulan yang akan dimulai pada awal bulan September 2014 sampai akhir bulan Februari 2015.

I.5 Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan ini, yaitu :

- Agar masyarakat Bandung menyadari bahaya mengkonsumsi *junk food.*
- Agar masyarakat Bandung mengurangi tingkat mengkonsumsi *junk food*.

I.6 Manfaat Perancangan

Manfaat perancangan ini, yaitu :

- Masyarakat Bandung dapat terhindar dari penyakit berbahaya di usia muda akibat kandungan yang ada pada *junk food*.
- Masyarakat Bandung menjadi hidup lebih sehat.