BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Banyaknya dampak negatif dari makanan modern disaat ini membuat masyarakat menjadi bingung dalam memilih makanan untuk dikonsumsi secara sehat. Menurut Drs. Susianto, MKM, ketua Indonesia Vegetarian Society (IVS), dalam bukunya The Miracle of Vegan (2010) ada beberapa penyakit seperti penyakit jantung, kolesterol tinggi, diabetes, hipertensi dan berbagai macam jenis kanker yang disebabkan zat pengawet, penyedap rasa kimia dan kolesterol yang berlebihan terdapat dalam produk-produk daging saat ini. Salah satu solusinya yaitu dengan mengurangi konsumsi makanan yang berasal dari makhluk hidup seperti daging dan hanya mengkonsumsi tumbuh-tumbuhan, namun masih mungkin mengkonsumsi makanan produk olahan hewan seperti telur, keju, atau susu yang disebut dengan vegetarian. Dengan pengetahuan yang baik, gizi yang ada pada hewan bisa tergantikan oleh beberapa jenis sayuran yang bahkan tingkat gizinya lebih tinggi dari gizi yang terdapat pada hewan.

Menurut Susianto (2010:14), para vegetarian lebih sehat, panjang umur, bahkan awet muda, para vegetarian juga terhindar dari penyakit jantung. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa serat dalam sayur dan buah amat berguna bagi kesehatan yang mengakibatkan populernya gaya hidup vegetarian di dunia. Diet vegetarian telah menunjukkan efek menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan mencegah terjadinya hipertensi pada orang normal. Beberapa penelitian juga menunjukkan wanita vegetarian akan berkurang resiko penyakit jantung, kanker *endometrium* dan kanker payudara dibanding wanita dengan diet normal.

Istilah vegetarian sebenarnya sudah dikenal dari abad ke-18, tepatnya pada tanggal 20 September 1847 (Susianto 2010:4). Akan tetapi, masih banyak masyarakat yang belum benar-benar mengetahui manfaat menjadi vegetarian dan apa tujuan yang akan dicapai oleh seorang vegetarian.

Menurut Suganda (2011:189), secara tradisional masyarakat di Indonesia khususnya kota Bandung sudah terbiasa dengan produk olahan kacang kedelai seperti Tauco, Oncom, Tahu dan Tempe dalam menu makan sehari-hari dan bahkan sudah menjadi masakan khas daerah seperti Tahu Sumedang, Nasi Tutug Oncom, Lotek, Karedok, Sambal, dan Lalaban. Dalam hal ini sebagian besar masyarakat Indonesia dapat dikatakan sudah menjalankan diet semi vegetarian. Namun belum cukup banyak masyarakat kota Bandung yang sepenuhnya mengerti akan manfaat menjadi seorang vegetarian. Ditambah lagi adanya kecenderungan masyarakat memilih masakan *junk food* baik itu produk dari dalam maupun luar negeri yang membuat masyarakat lebih cenderung memilih makanan yang punya nilai lebih dalam segi prestisius dan juga lebih instan yang disebabkan promosi yang baik oleh beberapa merek dagang produk *fast food* melalui banyak iklan pada media komunikasi publik sehingga pola pikir dan persepsi masyarakat pun mulai berubah.

Kuesioner yang dibagikan kepada 71 responden di Bandung dan Jakarta pada tanggal 28-31 Oktober 2013, disimpulkan bahwa masyarakat pada kategori usia masa remaja akhir yaitu 17-25 tahun (Depkes RI 2009) sudah mengetahui dan mengerti akan dampak positif dari gaya hidup vegetarian, namun belum memiliki minat untuk mencobanya. Masyarakat merasa sudah dalam zona nyaman dengan pola hidup instan yang dijalani, meski sebenarnya sudah masyarakat sadari bahwa banyak dampak negatifnya, hal ini disebabkan penyajian informasi tentang gaya hidup vegetarian yang kurang menarik dan pendekatannya belum disesuaikan dengan remaja.

Masyarakat di Indonesia yang bermayoritas agama Islam cenderung hanya mengambil patokan halal dan haram saja tanpa meneliti lebih jauh tentang perkembangan produk hewani di masa sekarang, padahal banyak sekali penyakit dan dampak negatif lain yang muncul pada kondisi makanan saat ini terutama makanan *junk food*, meski diberi label halal oleh MUI, namun jika dikonsumsi secara berlebihan, dampak jangka panjang dari kualitas daging dan bahan

pengawet yang terdapat pada produk *junk food* akan menimbulkan masalah dan penyakit yang lebih besar.

Bila fenomena ini dibiarkan berlangsung, maka masyarakat akan bingung dengan jenis standar pola hidup yang ideal untuk kesehatan pada masa kini dan mengalami penurunan kualitas dalam bidang kesehatan. Masyarakat akan terlarut dalam gaya hidup mereka yang belum begitu didalami. Gaya hidup vegetarian bisa dijadikan salah satu standar pola hidup yang ideal yang sudah teruji oleh banyak penelitian, dengan begitu masyarakat bisa mendapatkan solusi dengan media informasi yang mudah dengan data yang tersaji lebih menarik dan berasal dari data aktual menurut beberapa penelitan gizi yang faktual.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, teridentifikasi masalah ini muncul beberapa masalah yang ditemukan, diantaranya sebagai berikut:

a. Banyaknya efek samping dari makanan modern seperti *junk food* yang dikonsumsi masyarakat dan menimbulkan banyak penyakit berbahaya seperti penyakit jantung, hipertensi dan penyakit lain akibat kolesterol tinggi.
b. Meski masyarakat belum menyadari, gaya hidup semi-vegetarian sudah lazim bagi sebagian masyarakat di Indonesia (khususnya kota Bandung). Ini baik untuk dijalani karena meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat dan cocok dengan kondisi ekonomi dan gaya hidup masyarakat masyarakat yang sudah ada.
c. Berdasarkan kuesioner pada 28-31 Oktober 2013 di kota Bandung dan Jakarta, masyarakat pada kalangan menengah keatas dan masa remaja akhir mengetahui gaya hidup vegetarian, namun sebagian besar masih ragu dan kurang memiliki minat terhadap gaya hidup vegetarian karena Informasi belum tersaji secara menarik dan cocok pendekatannya untuk kategori usia ini.

I.3 Fokus Masalah

Fokus masalah ditujukan kepada pengetahuan dan minat masyarakat pada kategori usia masa remaja akhir yaitu 17-25 akan pengetahuan dan minat akan vegetarian sebagai salah satu alternatif pola hidup sehat untuk dijalani pada tahun 2014 pada kota-kota besar di Indonesia.

I.4 Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan tugas akhir ini adalah sebagai berikut:

- Masyarakat khususnya remaja mengetahui manfaat menjadi seorang vegetarian, baik itu untuk kesehatan tubuh dan juga lingkungan, sehingga dapat menjalani gaya hidup vegetarian.
- Meningkatkan kualitas masyarakat khususnya remaja, khususnya dalam bidang gizi dan kesehatan.
- Memberi pengaruh positif bagi perekonomian, khususnya di bidang pertanian dan perkebunan sebagai produsen bahan baku makanan utama bagi para vegetarian.