BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Mi instan kini bukan sebagai pengganti makanan pokok saja namun telah menjadi kebiasaan, terutama pada masyarakat yang memiliki tingkat kesibukan yang sangat tinggi. Menurut survei yang dilakukan oleh WINA *(World Instant Noodles Association)* pada tahun 2015, Indonesia menduduki peringkat ke-10 di dunia sebagai negara yang paling banyak mengkonsumsi mi instan, terhitung 13,2 miliar bungkus mi instan yang telah dibeli di Indonesia *(CNN Indonesia, 2017)*.

Selain memiliki harga yang murah, mi instan dikenal praktis dalam cara penyajian sehingga memiliki daya tarik tersendiri bagi mereka para remaja yang sering disibukkan oleh aktivitas kampus dan bagi mereka yang berada di sekitar lingkungan kost-kostan. Berdasarkan penelitian, banyak diantaranya remaja lebih memilih mi instan sebagai makanan yang mampu memenuhi asupan kebutuhan kalori bagi tubuh.

Seperti yang dijelaskan oleh Shin dkk (dalam *The Journal of nutrition, 2014)*, mi instan dapat meningkatkan risiko kardiometabolisme, peningkatan dan penurunan LDL/HDL dalam tubuh. Selain itu mengkonsumsi mi instan lebih dari sekali dalam seminggu juga dapat menyebabkan kerentanan pada sindrom metabolisme terutama bagi mereka para wanita.



Gambar I.1 Mi Instan dalam Kemasan
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2017)

Aspek lainnya yaitu masyarakat cenderung kurang memperhatikan tentang bagaimana cara mengkonsumsi mi instan yang baik dan benar agar tidak menimbulkan berbagai dampak negatif lainnya. Remaja rata-rata mengkonsumsi mi instan selama 2-3 kali secara berturut-turut dalam jangka waktu 1 minggu dan itu menjadi sebuah kebiasaan seiring dengan terus-menerus mengkonsumsi mi instan sebagai makanan yang mampu memenuhi kebutuhan kalori tanpa memikirkan bahaya yang ditimbulkan seperti berbagai macam penyakit yang menyerang tubuh.

Berdasarkan paparan kasus di atas maka sangat diperlukan sebuah media persuasi yang dapat menghimbau dan menginformasi kepada masyarakat, khususnya remaja untuk lebih waspada akan bahaya dan dampak yang ditimbulkan jika mengkonsumsi mi instan secara berlebihan.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, masalah dapat di identifikasi adalah sebagai berikut:

- Mengkonsumsi mi instan sudah menjadi sebuah kebiasaan di kalangan remaja.
- Mengkonsumsi mi instan secara berlebihan dapat meningkatkan risiko kardiometabolisme.
- Mengkonsumsi mi instan mengakibatkan peningkatan LDL dalam tubuh yang dapat memicu terjadinya kolestrol jahat.
- Mahasiswa kurang memperhatikan kesehatan karena cenderung memilih mi instan sebagai makanan yang mampu memenuhi kebutuhan kalori tanpa memikirkan bahaya dan dampak yang ditimbulkan jika sering dikonsumsi.
- Kurangnya kesadaran akan bahaya dan dampak yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi mi instan secara berlebihan.

I.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah yaitu, bagaimana merancang sebuah persuasi untuk mengubah perilaku masyarakat, khususnya remaja yang tadinya memiliki kebiasaan mengkonsumsi mi instan secara berlebihan menjadi lebih teratur dengan gizi seimbang agar hidup lebih sehat dan terhindar dari penyakit.

I.4 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, batasan masalah hanya difokuskan kepada cara mengkonsumsi mi instan yang baik dan benar agar tidak menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan. Dan mengajak kepada masyarakat khususnya remaja untuk lebih memperhatikan kesehatan karena cenderung memilih mi instan sebagai makanan yang mampu memenuhi kebutuhan asupan gizi sehari-hari.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Adapun tujuan dari perancangan adalah sebagai berikut:

- Memberikan informasi dan menumbuhkan kesadaran masyarakat, khususnya remaja akan bahaya dan dampak yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi mi instan secara berlebihan.
- Mengubah perilaku masyarakat yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi mi instan secara berlebihan.
- Mengajak dan membujuk masyarakat untuk lebih memperhatikan pola hidup lebih sehat agar terhindar dari penyakit, dengan mengkonsumsi mi instan yang baik dan benar.

Adapun manfaat dari perancangan adalah sebagai berikut:

- Menambah wawasan tentang bahaya dan dampak yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi mi instan secara berlebihan.
- Menumbuhkan kesadaran tentang pola hidup sehat dengan cara mengkonsumsi mi instan yang baik dan benar.
- Sebagai referensi media persuasi yang efektif bagi masyarakat mengenai cara mengkonsumsi mi instan.