BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar belakang masalah

Susu merupakan salah satu jenis minuman yang sudah sangat dikenal diseluruh dunia dari berbagai macam merek dagang dan jenisnya. Dari sekian banyak jenis susu yang ada, baik itu dari nabati dan hewani, susu sapi adalah yang cukup diminati. Susu sapi mengandung 3 komponen dasar yaitu gula, protein, dan lemak. Ketiga komponen tersebut menyatu dengan air yang juga mengikat beberapa mineral dan vitamin. Seiring perkembangan waktu, produksi susu sapi yang berlebihan dialihkan dalam bentuk olahan seperti keju, yoghurt dan mentega.

Idealnya orang dewasa sudah tidak membutuhkan susu secara rutin atau berlebihan. Menurut Tan Shot, secara alamiah manusia dan mamalia lainnya hanya mengkonsumsi satu jenis susu yaitu yang berasal dari induk masing-masing. Tan Shot mengatakan, ”Susu hanya cocok sebagai makanan antara bayi belum sanggup untuk mengunyah dan mecerna makanan padat”. Faktanya pada manusia, enzim pencernaan laktosa (laktase) dalam usia 2-3 tahun perlahan menyusut (Rubrik Tabloid Nyata edisi II Agustus 2008 dan edisi IV Mei 2008) yang dilansir dari herbalogi.com. Dalam piramida makanan (Pola Gizi Seimbang) yang diterapkan di Indonesia, susu dianjurkan dikonsumsi dalam jumlah yang tidak banyak. “Susu dikonsumsi terutama untuk memenuhi kebutuhan kalsium yang mencapai 800 miligram perhari, bukan sebagai sumber karbohidrat, protein dan lemak”, (Afrianto, 2013). Namun, kalsium tidak hanya didapatkan dari susu, melainkan juga dari daging dan sayuran. Kelebihan kalsium pada susu sapi dapat dengan mudah diserap oleh usus. Hiromi Sinya menyarankan, “Membatasi seringnya mengkonsumsi susu, berusaha untuk minum susu yang tidak dihomogenisasi, dan dipasteurisasi pada suhu rendah“, (*The Miracle Of Enzyme*. 2007).

Fakta yang terjadi saat ini adalah mayoritas masyarakat mengkonsumsi susu dan produk olahannya. Dari hasil survei yang dilakukan, jumlah konsumen susu sapi

cukup banyak. Alasan mengkonsumsi susu sapi dikarenakan telah terbiasa dan juga untuk memenuhi kebutuhan gizi. Namun sebagian besar responden menyatakan tidak tahu tentang kebutuhan gizi harian dan anjuran meminum susu yang tepat. Selain itu, tidak pula mengetahui efek samping yang dapat disebabkan oleh susu sapi jika dikonsumsi secara berlebihan.

Pola pikir tentang manfaat susu mulai menyebar sejak kampanye 4 sehat 5 sempurna diterapkan merujuk pada pola diet Amerika yaitu diet *The Basic Four*. Setelah 20 tahun, pola tersebut direvisi oleh pemerintah Amerika dengan beralih pola peningkatan konsumsi karbohidrat dan protein namun tetap memperbanyak produk susu. Akan tetapi berbagai penyakit bermunculan seperti diare, penyakit kulit, hingga kanker. Jurnal penelitian kanker (Correa P, "*Epidemiological correlations between diet and cancer frequency*." *Cancer Res*. 1981) mengatakan ada korelasi yang kuat dan konsisten antara tingkat kematian kanker usus dan payudara dengan konsumsi per kapita lemak dan nutrisi hewani, khususnya sapi, daging babi, telur dan susu. Dilihat dari situs resmi *Food and Agriculture Organization of the United Nation*, negara-negara dengan jumlah konsumsi susu sapi seperti Finlandia, Belanda, Amerika Serikat, masuk dalam daftar negara dengan jumlah penderita kanker terbanyak. Efek samping lain dikemukakan oleh Sinya (2007) bahwa susu sapi dapat merusak pencernaan usus dan menyebabkan osteoporosis.

I.2 Identifikasi Masalah

Setelah latar belakang masalah di paparkan terdapat beberapa masalah yang muncul antara lain :

- Masyarakat masih banyak mengkonsumsi susu sapi akan tetapi tidak mengetahui batas wajar dalam mengkonsumsi susu sapi serta kebutuhan gizi harian.
- Pola pikir tentang anjuran meminum susu sapi yang dipengaruhi oleh kampanye 4 sehat 5 sempurna mempengaruhi pola pikir masyarakat dalam mengkonsumsi susu sapi.

- Penyakit-penyakit yang dapat disebabkan jika mengkonsumsi susu sapi secara berlebihan belum diketahui oleh masyarakat.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu :

- Bagaimana cara mengubah pola pikir masyarakat tentang kebutuhan susu sapi agar konsumsi susu sapi tidak berlebihan dan meminimalisir efek samping yang akan terjadi?

I.4 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, pada perancangan ini objek dibatasi pada produk susu sapi dan olahannya yaitu susu kemasan, yoghurt, keju, dan mentega. Sedangkan batasan masalah subjek pada usia dewasa. Hal ini mengacu pada kondisi ideal yang telah dipaparkan pada latar belakang masalah.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Berdasarkan uraian latar belakang, maka Tujuan Perancangan yaitu :

1. Memberikan informasi mengenai efek samping susu sapi dalam jangka panjang jika dikonsumsi secara berlebihan
2. Mengubah pola pikir masyarakat tentang kebutuhan konsumsi susu sapi agar tidak berlebihan.

Adapun manfaat perancangan, yaitu agar secara praktik masyarakat dapat mengkonsumsi susu sapi dengan baik dan benar sesuai anjuran dan kebutuhan gizi, dengan harapan untuk mencegah beberapa penyakit-penyakit yang akan timbul karena konsumsi susu sapi yang salah.