BAB II KAMPANYE BATASAN KONSUMSI *NUGGET*

II.1 Landasan Teori

II.1.1 *Nugget*

Nugget suatu produk makanan siap saji dengan proses penyajiannya yang terbilang praktis. *Nugget* merupakan makanan olahan dengan bahan baku berupa daging ayam ataupun ikan yang digiling dan diproses setengah matang, sehingga apabila akan dikonsumsi cukup dengan memanaskanya saja (Gumilar, 2018).

Nugget pada saat ini terdapat hampir diseluruh pasar tradisional maupun pasar *modern*, sehingga sangat mudah untuk dijumpai. Selain dari pada itu, menurut Maghfiroh (2000) *Nugge*t merupakan olahan daging daging giling yang kemudian dibentuk serta dibumbui dan dilapisi dengan tepung roti.

II.1.2 Makanan Beku (*Frozen Food*)

Pada saat ini makanan beku (*frozen food)* sangat popular dikalangan masyarakat dan juga makanan beku (*frozen food)* memiliki berbagai campuran bahan baku seperti daging sapi dan daging ayam yang dapat dijumpai di pasaran dalam bentuk *nugget* atau sosis. Makanan beku (*frozen food)* adalah makanan yang diolah lalu dikemas ke dalam kemasan dengan keadaan setengah matang dan apabila dikonsumsi harus melalui proses pengolahan kembali yaitu dengan cara memanaskan dipenggorengan. (Bisnisukm, 2014).

Makanan beku (*frozen food)* yaitu makanan olahan daging yang setengah matang, namun sebelum dikonsumsi harus melalui proses pengolahan terlebih dahulu. Menurut Gumilar (2018) dalam wawancara mengatakan "*Frozen food* merupakan suatu proses penyimpanan sebelum pengolahan".

II.1.3 Makanan

Makanan termasuk kebutuhan utama manusia yang sangat dibutuhkan setiap harinya dan juga makanan membutuhkan proses pengolahan yang baik dan benar sebelum dikonsumsi oleh manusia. Sedangkan makanan merupakan sesuatu yang berasal dari sumber daya alam dan juga air, baik yang sudah diolah maupun yang belum diolah, yang memiliki fungsi untuk kebutuhan makan dan minum setiap manusia (Saparinto & Hidayati, 2010).

Makanan merupakan salah satu sumber energi yang sangat sangat penting bagi tubuh makhluk hidup untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Maka dari itu, makanan sangat berperan penting bagi kehidupan manusia untuk kelangsungan hidup (Rocketmanajemen, 2016).

II.1.4 Konsumsi

Konsumsi suatu aktivitas pembelian untuk mendapatkan suatu barang atau jasa yang dibutuhkan. Konsumsi merupakan sesuatu pembelian barang ataupun jasa yaitu guna mendapatkan suatu kepuasan sendiri ataupun memenuhi keperluan yang dibutuhkan (Samuelson dan Nordhaus, 2001).

Konsumsi suatu kebutuhan akan makanan dan minuman untuk tubuh. Sedangkan pengertian konsumsi secara luas adalah suatu bentuk pembelian barang ataupun jasa yang paling terakhir dan telah siap untuk memenuhi suatu kebutuhan rumah tangga. Menurut T Gilarso (2003:89) Konsumsi merupakan dimana tahap paling terakhir dari seluruh kegiatan suatu perekonomian pada masyarakat.

II.1.5 Pola Makan

Pola makan suatu bentuk mengatur makanan yang akan dikonsumsi oleh tubuh. Pola makan adalah suatu upaya untuk mengatur jumlah dan jenis makanan yang akan dikonsumsi oleh tubuh yang berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh, jumlah

nutrisi, dan juga mencegah penyakit atau membantu pemulihan dari suatu penyakit (Depkes RI, 2009).

Pola makan merupakan seluruh gambaran tentang jumlah dan macam bahan makanan yang akan dikonsumsi oleh setiap satu orang dalam setiap harinya dan pola makan setiap orang atau suatu kelompok tertentu memiliki ciri khasnya masing-masing (Sulistyoningsih, 2011).

II.1.5 Batasan Aman Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak

Gula, Garam, dan Lemak merupakan zat pada makanan yang setiap hari ditemukan hampir diseluruh bahan makanan, karena zat tersebut tidak boleh dikonsumsi dalam kadar yang berlebihan setiap harinya. Maka Kementrian Kesehatan RI pun menghimbau masyarakat dan menyarankan batasan-batasan kadar Gula, Garam, dan Lemak yang aman untuk dikonsumsi setiap harinya yaitu 50 gram (4 sendok makan) gula, 2000 miligram natrium/sodium atau 5 gram garam (1 sendok teh), dan untuk lemak hanya 67 gram (5 sendok makan minyak).

II.1.6 Kampanye Sosial

Kampanye sosial merupakan sebuah tindakan atau proses komunikasi yang dilakukan dengan tujuan untuk menyebarkan pesan yang perlu diketahui masyarakat. Kampanye sosial merupakan sebuah proses komunikasi yang dilakukan untuk menyebarluaskan pesan-pesan penting yang sangat diperlukan masyarakat. Diakui, ada banyak inovasi, ide, gagasan, yang bersifat sosial, penting untuk disampaikan kepada public (Gani, 2014).

II.1.7 Iklan Layanan Masyarakat

Iklan layanan masyarakat merupakan suatu media informasi mengenai semua layanan masyarakat dan penyebaran infomasinya tidak tidak mengejar keuntungan. Iklan layanan masyarakat adalah suatu media informasi terkait setiap layanan masyarakat, penyebaran informasi yang tidak melalui pembelian ruang dan waktu, yang disiarkan

mengenai pelayanan masyarakat dan dilaksanakan berdasarkan kegiatan *non-profit* (Susanto, 1976).

II.1.8 Video

Video merupakan suatu rekaman gambar hidup untuk ditayangkan pada media televisi atau komputer. Dalam kamus besar bahasa Indonesia (1988), video adalah bagian yang memancarkan gambar pada dimensi pesawat televisi atau rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan lewat pesawat televisi maupun komputer.

II.1.8.1 Unsur Naratif

Unsur naratif itu sendiri merupakan materi atau bahan yang akan diolah. Dalam film cerita, unsur naratif adalah perlakuan seorang pembuat film terhadap cerita film itu sendiri. Naratif berasal dari kata narasi yang memiliki makna pengisahan suatu cerita atau kejadian. Teks naratif adalah rangkaian kalimat yang bersifat narasi atau bersifat menguraikan, menjelaskan, dalam makna lain naratif di katakan sebagai prosa yang subjeknya merupakan suatu rangkaian kejadian (Samin, 2015).

II.1.8.2 Unsur Sinematik

Unsur sinematik itu sendiri merupakan cara atau gaya untuk mengolah suatu unsur naratif atau merupakan aspek-aspek teknik pembentuk film. Unsur sinematik sendri terbagi menjadi 4 bagian yaitu *mise-es-scene,* sinematrografi, *editing* dan suara (Pratista, 2008). Unsur ini merupakan suatu aspek teknis dalam proses produksi film.

II.2 Objek Penelitian

II.2.1 *Nugget*

Seperti yang dijelaskan Gumilar (2018) dalam wawancara mengatakan produk makanan beku (*frozen food)* yang berjenis *nugget* bila dilihat dari kandungan yang terletak pada belakang kemasannya, memiliki kadar garam yang cukup tinggi. Oleh karena itu mengkonsumsi *nugget* diperbolehkan akan tetapi dengan batas konsumsi

tiga potong *nugget* per hari, tidak disarankan mengkonsumsinya secara berlebihan apalagi oleh anak-anak maupun orang dewasa.

Mengkonsumsi *nugget* instan atau siap saji terlalu banyak memang tidak disarankan. Karena masyarakat tidak mengetahui apakah bahan yang digunakan menjadi adonan ataupun bahan untuk membuat *nugget* apakah berkualitas baik atau tidak. Karena hasil olahan dari pabrik biasanya ditambahkan dengan bahan kimia seperti zat pengawet sehingga apabila dikonsumsi secara belebihan kurang baik bagi kesehatan.

Seperti yang dijelaskan oleh Gumilar (2018) dalam wawancara *nugget* adalah salah satu pencetus tekanan darah tinggi (hipertensi), gangguan pernapasan, *osteoporosis*, obesitas dan kanker lambung. Namun dampak buruk tersebut sebenarnya tidak hanya berasal dari *nugget* itu sendiri melainkan banyak faktor bahaya lainnya yang ikut mempengaruhi timbulnya dampak buruk bagi tubuh manusia. Beberapa faktor seperti kurang bersihnya penggorengan, minyak yang sudah dipakai berkali-kali, maupun dari tangan yang kurang bersih.

Nugget pada saat ini ada berbagai macam jenis yang dijual di pasaran, karena praktis dan memiliki cita rasa yang lezat, pembuatan *nugget* pun dikembangkan. Tidak hanya berbahan baku daging ayam saja, saat ini aneka *nugget* sangat beragam seperti *nugget* ikan, *nugget* sapi, dan sebagainya. *Nugget* pada umumnya yang terkenal adalah *nugget* ayam. Sesuai dengan namanya *nugget* yang berbahan baku daging ayam giling dan ditambahkan bumbu perasa.



Gambar II.1 *Nugget*

Sumber: https://i0.wp.com/notepam.com/wp-content/uploads/2017/09/resep-nugget-ayam-enak-e1506849086728.jpg?fit=700%2C467&ssl=1 (diakses 20/04/2018)

II.2.2 Sejarah *Nugget*

Nugget ayam adalah makanan olahan yang terbuat dari daging ayam yang telah dihaluskan dan juga memiliki cita rasa tertentu, *nugget* dikemas dalam keadaan setengah matang, sehingga untuk mengkonsumsinya diperlukan proses pengolahan kembali seperti dengan cara menggorengnya hingga berubah warna menjadi kuning keemasan. Pada saat ini, *nugget* ayam merupakan produk olahan yang perkembangannya bertambah pesat. *Nugget* ayam adalah produk olahan yang terbuat dari daging ayam yang telah dihaluskan lalu dilapisi oleh tepung roti dan juga telur dan dimasak dengan cara digoreng. Makanan siap saji ini biasanya akan dimasak menggunakan minyak kepala atau nabati.

Nugget ayam pertama kali diciptakan pada tahun 1950 oleh seseorang bernama Robert C. Baker adalah seorang professor dari ilmu pangan yang bertempat di Cornell University, penemuannya ini diterbitkan sebagai karya akademis *unpatented*. Inovasi baru dari Dr. Baker ini dapat membentuk *nugget* ayam dalam kondisi apapun.

Bahan baku untuk membuat *nugget* adalah daging ayam yang telah dihaluskan, tepung, dan juga bumbu-bumbu. Pengolahan *nugget* dalam industri, melalui berbagai tahapan. Pada tahapan pertama, daging ayam dihaluskan terlebih dahulu. Lalu, daging yang telah dihaluskan tersebut dicampur dengan bahan-bahan lainnya, seperti tepung,

air, dan juga bumbu sehingga menjadi emulsi. Tahap selanjutnya adalah emulsi yang telah diberikan pelapis tepung roti lalu digoreng hingga warna coklat atau matang. Setelah *nugget* tersebut matang, *nugget* ayam akan melalui tahap pembekuan pada suhu yang sangat rendah. Selanjutnya tahapan terakhir adalah pengemasan. Dalam penyimpanan *nugget* ayam ini harus selalu disimpan pada kondisi beku. Karena *nugget* adalah produk makanan jenis hewani yang mudah rusak oleh *mikroorganisme.*

II.2.3 Jenis-jenis dan Kandungan pada *Nugget*

Seperti yang telah dijelaskan ahli gizi Gumilar (2018) dalam wawancara *nugget* dikategorikan sebagai makanan yang memiliki kalori, lemak, protein, karbohidrat, sodium dan kalium, namun kandungan sodium dan lemak jenuh yang terdapat dalam *nugget* memiliki jumlah yang cukup tinggi. Sedangkan, apabila kandungan sodium dan lemak jenuh dikonsumsi dalam jumlahnya yang banyak, maka akan mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatan.

Berikut adalah jenis-jenis *nugget* yang banyak dijual di pasaran:

- *Nugget* Ayam
  Nugget ayam yaitu hasil pengolahan daging ayam yang digiling halus dan biasanya berwarna kuning keemasan setelah diolah dengan cara memanaskanya dipenggorengan. *Nugget* ayam memiliki kandungan sodium dan lemak jenuh yang cukup tinggi.



Gambar II.2 *Nugget* Ayam
Sumber: https://clovertwins.files.wordpress.com/2016/12/6662-004-0321bc57.jpg?w=206&h=258 (diakses 20/04/2018)

- *Nugget* sapi

Nugget sapi sama halnya dengan *nugget* ayam namun yang membedakannya adalah dari bahan baku, *nugget* sapi berbahan dasar daging sapi yang di giling halus. *Nugget* sapi juga memiliki kandungan sodium dan lemak jenuh yang memiliki jumlah yang cukup tinggi.



Gambar II.3 *Nugget* Sapi

Sumber: http://1.bp.blogspot.com/-Fe3ctQyqzA0/Vka2vZGPqWI/AAAAAAAACzM/eTWWiWucMbI/s1600/Cara%2Bmembuat%2Bnugget%2Bdaging%2Bsapi%2Bsendiri%2Byang%2Benak.jpg (diakses 20/04/2018)

- *Nugget* Ikan

  Nugget ikan sama halnya dengan *nugget* ayam dan *nugget* sapi, yang membedakan hanya dari bahan baku saja *nugget* ikan berbahan baku ikan. *Nugget* ikan memiliki kandungan sodium dan lemak jenuh yang memiliki jumlah yang cukup tinggi.



Gambar II.4 *Nugget* Ikan

Sumber: http://resepcaramemasak.info/wp-content/uploads/2018/01/resep-nugget-ikan.jpg (diakses 20/04/2018)

Kandungan cukup tinggi yang terdapat pada *nugget* atas adalah lemak jenuh dan sodium yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan. Kandungan-kandungan tersebut dijelaskan lebih rinci menurut Suprapto (2016) sebagai berikut:

- Lemak jenuh

  Bahaya lemak jenuh pada tubuh adalah karena lemak jenuh dapat merangsang hati dan juga memproduksi banyak kolesterol pada tubuh. Kolesterol timbul karena adanya dua faktor, dapat disebabkan karena dihasilkan dari dalam tubuh juga ada yang dihasilkan dari konsumsi produk hewani. Bila jumlah kolesterol terlalu banyak didalam tubuh, kolesterol dapat mengakibatkan tertutupnya saluran darah sehingga oksigen yang seharusnya dialirkan ke seluruh bagian tubuh, sehingga kolesterol membahayakan jika jumlahnya didalam tubuh terlalu banyak, karena mengakibatkan aliran darah dan juga oksigen tersumbat dan tentunya tidak dapat mengalir sempurna pada otak. Tingginya kadar lemak jenuh pada tubuh juga akan memicu penyakit kanker, yang sering terjadi juga pada kanker usus.

Adapun kandungan sodium yang dijelaskan menurut Turangan (2016) sebagai berikut:

- Sodium

  Sodium ini banyak sekali ditemukan hampir disetiap makanan. Sodium merupakan garam yang terdapat banyak sekali pada makanan beku (*frozen food)*. Sebenarnya sodium tidak boleh terlalu banyak dikonsumsi oleh tubuh. Bila mengkonsumsi sodium terlalu banyak maka akan meningkatkan aliran dan tekanan darah yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Tekanan darah yang tinggi tersebut juga akan berpengaruh pada munculnya berbagai penyakit lain seperti gangguan ginjal, penyakit jantung, dan stroke.

yang sangat tinggi, hal ini yang menyebabkan *nugget* sebagai pencetus terjadinya hipertensi. Mengkonsumsi pada saat ini sudah menjadi kebutuhan yang kemungkinan sulit dihindari. Seiring berkembangnya zaman dan tingkat kesibukan yang tinggi hal ini menyebabkan masyarakat memilih *nugget* karena penyajianya yang mudah dan cepat membuat *nugget* menjadi pilihan masyarakat. Alangkah baiknya mengkonsumsi *nugget* dengan bijak yaitu tiga potong *nugget* per harinya.

II.4 Resume

Berdasarkan paparan masalah yang terjadi dimasyarakat mengenai batasan konsumsi *nugget* yang banyak masyarakat tidak mengetahui akan batas konsumsi *nugget* perhari yaitu tiga potong dan rendahnya kesadaran akan kesehatan dikalangan masyarakat, maka perlu sebuah media persuasi yang diharapkan mampu mengajak masyarakat untuk lebih memperhatikan kesehatan dengan cara membatasi konsumsi *nugget*.

II.5 Solusi Perancangan

Berdasarkan paparan masalah yang telah dijelaskan diatas, maka diperlukan solusi berupa media persuasi yang dapat menyelesaikan masalah tersebut. Maka solusi yang akan dirancang yaitu dengan kampanye sosial dengan media iklan layanan masyarakat dengan tujuan mengajak masyarakat untuk membatasi mengkonsumsi *nugget* yang berlebihan dengan cara membatasi tingkat konsumsi yaitu tiga potong perharinya.