

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Proyek

Sektor kuliner menjadi salah satu sektor yang paling banyak diminati oleh para pelaku usaha. Perkembangan sektor kuliner ini dibantu dengan berkembangnya internet yang memberikan kemudahan penyebaran informasi yang membentuk tren atau pola hidup masyarakat yang baru. Semakin luasnya jangkauan dunia luar oleh kemudahan penyebaran informasi yang mengakibatkan munculnya tren makanan-makanan siap saji, makanan yang mengandung banyak micin, ataupun makanan dengan tinggi gula. Selain itu, penggunaan internet sebagai media dalam penjualan menjadi jembatan antara penjual dan pembeli untuk dapat bertransaksi dan terus terhubung meskipun dengan jarak yang jauh. Hal ini memberikan dampak yang positif bagi penjual maupun pembeli.

Dengan kemudahan berbelanja dan kemudahan penyebaran informasi mengenai makanan yang tidak sehat, masyarakat banyak mengonsumsi makanan siap saji ataupun makanan yang tidak memiliki nutrisi yang baik dan seimbang bagi tubuh. Dampak dari pengonsumsi makanan yang tidak baik bagi tubuh adalah timbulnya penyakit. Hal ini sesuai dengan penelitian kesehatan yang menyebutkan bahwa makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi dan dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan lemak darah atau dislipidemia. Makanan cepat saji yang memiliki kandungan gula

yang tinggi juga dapat menyebabkan karies gigi atau gigi berlubang (Pamelia, 2018).

Dengan kemudahan penyebaran informasi, siapa saja dapat dengan mudah mengonsumsi makanan dengan jangka waktu yang cepat. Sehingga pada saat ini, penyakit-penyakit seperti kanker, stroke, diabetes tidak hanya diderita oleh lansia, tetapi juga anak muda. Penyakit ini dapat menyerang siapa saja yang memiliki pola hidup yang buruk dan mengonsumsi makanan secara berlebihan.

Berdasarkan riset kesehatan dasar tahun 2018, diperkirakan bahwa satu dari tiga orang dewasa, satu dari lima anak berusia 5-12 tahun, dan satu dari tujuh remaja berusia 13-18 tahun di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (UNICEF Indonesia, 2022). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan obesitas antara lain, kurangnya olahraga fisik, genetik, psikologis, banyaknya mengonsumsi makanan cepat saji, dan program diet yang tidak cocok bagi tubuh.

Hal ini menunjukkan bahwa makanan merupakan salah satu kunci penting untuk mencapai hidup yang sehat. Pengonsumsi makanan siap saji, tinggi gula, tinggi lemak, dan mengandung bahan kimia lainnya dapat merusak tubuh secara berkala. Oleh karena itu, masyarakat harus mengonsumsi makanan yang sehat, dengan kandungan yang pas bagi tubuh. Makanan rendah kalori dapat menjadi salah satu pilihan untuk mengonsumsi makanan sehat.

Dewasa ini, kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mulai meningkat. Hal ini ditandai dengan maraknya tren diet yang mulai digalakkan oleh influencer/artist dengan memposting gaya hidup sehat seperti olahraga dan juga makanan rendah kalori yang kemudian diikuti oleh masyarakat sehingga tren ini berkembang dengan baik. Data mencatat bahwa tagar diet ditonton lebih dari 37,2 miliar dan tagar hidup sehat ditonton lebih dari 2 miliar kali (Tiktok, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat khususnya gen z memiliki kepedulian terhadap pentingnya menjaga berat badan untuk tetap sehat.

Dengan berkembangnya tren ini, banyak anak muda yang mencari makanan rendah kalori untuk membantu mereka mengikuti gaya hidup yang dibagikan oleh influncer tersebut. Sehingga banyak sekali berkembang usaha-usaha makanan rendah kalori untuk memenuhi permintaan konsumen yang semakin tinggi. Hal ini sejalan dengan berkembangnya metode diet yang berhubungan langsung dengan makanan rendah kalori.

Ada berbagai metode diet yang berkembang dan memberikan efek yang baik bagi tubuh. Hanya saja, tidak semua jenis diet akan cocok pada semua orang sebab adanya perbedaan reaksi tubuh, metabolisme, dan kebutuhan tubuh setiap orang. Beberapa jenis diet yang populer saat ini adalah diet *intermittent fasting* (IF) dan juga diet defisit kalori. Diet *intermittent fasting* atau yang biasa disebut IF merupakan diet yang berbasis puasa atau memberi jarak yang panjang antara waktu makan terakhir sampai waktu makan pertama berikutnya (BBC, 2022). Sehingga, mereka hanya

boleh makan dalam kurun waktu yang lebih pendek. Setiap orang memiliki kemampuan IF yang berbeda-beda, dengan skala paling ekstrim yaitu IF 20:4, dimana seseorang berpuasa selama 20 jam dan hanya boleh makan di waktu 4 jam saja. Namun, untuk dapat melakukan diet IF 20:4 harus dilakukan secara bertahap, dimulai pada 16:8 dengan berpuasa selama 16 jam dan makan diwaktu 8 jam. Selain *intermittent fasting*, metode diet yang banyak diikuti adalah defisit kalori. Defisit kalori merupakan metode diet dengan cara mengurangi asupan kalori harian tubuh. Namun, kebutuhan kalori bagi masing-masing tubuh berbeda, hal ini dapat dipengaruhi oleh tinggi dan berat badan, dan juga tingkat aktittas tubuh. Berdasarkan Peraturan Kementrian Kesehatan Nomor 28 tahun 2019, jumlah rata-rata kebutuh kalori masyarakat Indonesia ada pada 2100 kilo kalori (kkal).

Pada masyarakat kalangan menengah ke atas, mereka cenderung menggunakan jasa para ahli untuk membantu mengatur pola makan mereka saat diet. Kalangan menengah ke atas mempunyai kemampuan untuk berkonsultasi langsung dengan dokter ahli gizi untuk mengatur pola makan mereka dan jenis makanan apa yang diperbolehkan, dikurangi, atau dilarang pengonsumsiannya dalam batas waktu tertentu. Selain berkonsultasi dengan dokter gizi, penggunaan jasa trainer gym juga umum dilakukan oleh masyarakat yang mempunyai kemampuan untuk membantu mereka mengatur pola makan dan jenis makanan mereka. Namun sayangnya, tidak semua masyarakat mempunyai kapabilitas untuk menggunakan jasa dokter gizi dan

trainer gym, sehingga dibutuhkan suatu produk makanan rendah kalori yang dapat membantu pelaku diet selama masa diet berlangsung.

Metode defisit kalori banyak dilakukan oleh sebagian orang dan termasuk metode yang ramah bagi pemula diet, karena metode ini tidak membatasi makanan yang masuk ke dalam tubuh. Ketika melakukan defisit kalori, artinya mereka perlu menghitung kalori setiap makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh. Para pelaku diet defisit kalori tetap diperbolehkan memakan ayam goreng, mie instan, ataupun makanan lainnya dengan tetap memperhitungkan kalori yang masuk ke dalam tubuh. Meskipun tidak dibatasi jenis makanan pada diet ini, hal yang harus diperhatikan adalah nutrisi yang terkandung dalam setiap jenis makanan dan minuman. Protein dan serat menjadi kunci utama saat melakukan defisit kalori. Protein membantu proses diet dikarenakan protein merupakan nutrisi yang memberikan rasa kenyang melebihi karbohidrat dan lemak. Protein dan serat juga membantu memperlancar metabolisme tubuh sehingga pembakaran lemak dapat dilakukan dengan cepat.

Namun, untuk berhasil menurunkan berat badan tidak cukup dengan hanya pengonsumsi makanan rendah kalori. Pola hidup menjadi salah satu faktor kunci dalam keberhasilan diet. Saat melaksanakan diet, diperlukan pola hidup yang sehat. Selain mengonsumsi makanan rendah kalori, diwajibkan untuk berolahraga minimal tiga hingga empat kali dalam seminggu, tidur yang cukup, dan berkaktifitas normal sehingga tubuh tetap bekerja dengan seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan rendah kalori

tidak akan berhasil menurunkan berat badan apabila tidak diimbangi dengan pola hidup sehat lainnya. Makanan rendah kalori merupakan salah satu kunci untuk menurunkan berat badan, dan akan berhasil jika diimbangi dengan olahraga dan tidur yang teratur.

Pemilihan menu yang cocok bagi defisit kalori dan perhitungan kalori yang wajib dihitung setiap makan menjadi hal yang harus dilakukan setiap hari. Perpaduan makanan yang cocok, rendah kalori, dan enak membutuhkan waktu dan tenaga yang lebih dalam menyiapkannya. Oleh karena itu, para pelaku diet akan membutuhkan produk yang mampu menyediakan menu harian yang enak dan rendah kalori untuk dapat melakukan defisit kalori dengan mudah.

Salah satu usaha yang dapat membantu para pelaku diet defisit kalori adalah katering diet. Berbeda dengan usaha katering lainnya, katering diet merupakan salah satu jenis usaha makanan yang membantu menyediakan menu-menu yang ramah bagi para pelaku diet. Katering diet dibuat dengan tujuan membantu para pelaku diet yang sedang melakukan diet defisit kalori dengan perhitungan kalori yang pas dan nutrisi yang tercukupi pada setiap menu. Usaha katering diet ini menargetkan kalangan yang ingin diet defisit kalori tetapi tidak memiliki waktu dan tenaga yang cukup untuk membuat menu-menu makanan dan minuman yang ramah bagi tubuh mereka.

Usaha katering diet akan menyediakan menu lengkap seperti karbohidrat, protein, serat, lemak, dan nutrisi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh dengan perhitungan kalori. Konsumen dapat mengetahui setiap kalori

yang ada di dalam satu paket menu. Katering ini juga menyediakan menu yang dapat dikonsumsi untuk makan siang, dan makan malam. Untuk dapat memenuhi kepuasan konsumen, maka untuk memproduksi katering diet diperlukan perhitungan kalori, perpaduan menu, dan juga menciptakan rasa yang enak tanpa menambah banyak kalori.

Menu katering diet berfokus pada serat, protein, dan juga karbohidrat dikarenakan waktu pengonsumsi katering diet ini adalah siang hari dimana tubuh sedang membutuhkan banyak kalori untuk dapat terus beraktifitas. Orang yang berdiet cenderung sarapan buah atau rebusan telur atau oatmeal, saat siang mereka akan mengonsumsi makanan berat seperti menu-menu yang telah disediakan katering diet, dan pada saat malam hari mereka akan mengonsumsi minuman serat atau salad. Karena pola inilah, menu katering diet difokuskan untuk makanan berat yang biasa dikonsumsi pada siang hari sehingga konsumen dapat menikmati makan siang dengan enak.

Dalam menciptakan menu yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginan konsumen, maka dilakukan perancangan menu. Dalam menyediakan rancangan menu akan dihitung kisaran kalori untuk setiap hidangan. Untuk memberi tahu calon konsumen tentang rancangan menu dan kandungan kalori di dalamnya, maka akan disediakan sebuah brosur yang dapat dibaca konsumen sebagai bentuk informasi yang wajib diketahui konsumen. Untuk mendapatkan hasil kalori yang sesuai dengan makanan yang dirancang, maka akan dilakukan konsultasi dengan ahli gizi agar setiap informasi yang dibagikan sudah sesuai dengan keilmuan.

Untuk menjaga makanan agar tetap aman, maka makanan catering harus dikemas dalam sebuah wadah yang dapat menampung beberapa jenis makanan. Agar tiap menu makanan tidak tercampur, maka kemasan yang baik untuk catering adalah kemasan bersekat sehingga tiap-tiap elemen makanan dapat terjaga dengan baik. Setelah membuat rancangan menu, mendesain *packing*, dan menyediakan brosur menu, maka selanjutnya adalah melakukan uji tanggapan kepada calon konsumen terhadap *prototype* menu sebagaimana yang tertera di dalam rancangan brosur.

Usaha catering diet ini menargetkan orang yang sedang ingin berdiet sebagai *customer* potensialnya. Yaitu masyarakat di Kota Padang dengan penghasilan 1 juta hingga 3 juta rupiah. Hal ini dikarenakan standar menu yang dibuat belum bisa menjangkau kalangan menengah keatas. Adapun *customer potensial* yang paling terlihat adalah orang-orang yang ada di tempat gym/member gym, ibu baru melahirkan, dan mahasiswa yang memiliki kelebihan berat badan.

Orang yang berada di gym memiliki kecenderungan menurunkan berat badan lebih banyak dari orang biasa, sehingga orang-orang yang ada di gym merupakan *customer potential* dari catering ini. Selain itu, ibu-ibu yang habis melahirkan atau yang telah selesai mengASIhi akan cenderung memiliki keinginan untuk berdiet setelah naik berat badan akibat kehamilan. Maka, ibu-ibu ini masuk ke dalam *customer potential*. Dalam datas BPS menyebutkan bahwa terdapat 13.148 angka kelahiran di Kota Padang dalam tahun 2022, hal ini menunjukkan bahwa sekiranya ada 10.000 lebih ibu yang mengalami

kenaikan berat badan. Ibu-ibu muda dengan status sebagai wanita karier biasanya tidak memiliki kepercayaan diri mengenai bentuk tubuh mereka, maka ibu-ibu ini dapat dijadikan sebagai *customer potential*.

Gambar 1 Data Kelahiran di Kota Padang

Kecamatan Subdistrict	Bayi Lahir Births
(1)	(2)
1. Bungus Teluk Kabung	382
2. Lubuk Kilangan	934
3. Lubuk Begalung	1 650
4. Padang Selatan	810
5. Padang Timur	1 213
6. Padang Barat	589
7. Padang Utara	853
8. Nanggalo	859
9. Kuranji	2 350
10. Pauh	869
11. Koto Tengah	2 639
Padang	13 148

Sumber : Dinas Kesehatan Kota Padang
 Source : Public Health Office of Padang Municipality

Selanjutnya yaitu mahasiswa yang memiliki kelebihan berat badan. Mahasiswa yang memiliki kelebihan berat badan cenderung merasa *insecure* terhadap tubuh mereka, sehingga dengan kehadiran katering diet akan membantu mereka untuk berdiet dengan mudah.

Uji coba terhadap produk ini pernah dilakukan oleh penulis dengan mengonsumsi rancangan menu yang dilakukan dalam periode tiga bulan dari Januari-Maret 2023 yang disertai dengan olahraga sebanyak tiga kali dalam seminggu. Uji coba ini berhasil menurunkan berat badan penulis dari 75 Kilogram pada 3 Januari 2023 hingga 62 Kilogram pada 12 Maret 2023. Total berat badan yang berkurang mencapai 13 Kilogram. Dengan keberhasilan ini, penulis membagikan kisah ini di instagram pribadi dan menerima atensi

berupa pertanyaan atas metode diet apa yang dipakai, makanan apa saja yang dikonsumsi, dan olahraga apa saja yang dilakukan. Beberapa diantaranya bahkan menanyai resep makanan yang dikonsumsi, sehingga penulis dapat menyimpulkan bahwa saat ini terdapat fenomena mengenai makanan rendah kalori pada kalangan anak muda.

Oleh karena itu, penulis hendak melakukan proyek produk catering diet dengan membuat berbagai rancangan menu, pengemasan / packing, rancangan brosur menu, dan melakukan uji tanggapan kepada calon konsumen. Dengan ini, maka penulis mengangkat masalah ini sebagai tugas akhir dengan judul **“PROYEK RANCANGAN PRODUK MAKANAN RENDAH KALORI: KATERING DIET”**.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam proyek ini adalah “bagaimana perancangan dan perencanaan bisnis produk makanan rendah kalori untuk produksi catering diet yang ditujukan pada konsumen kelas menengah ke bawah dengan penghasilan 3.000.000 hingga <1.000.000 juta rupiah per bulan.”

1.3 Tujuan Proyek

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam proyek ini adalah “membuat perancangan dan perencanaan bisnis produk makanan rendah kalori untuk produksi catering diet yang ditujukan pada konsumen

kelas menengah ke bawah dengan penghasilan 3.000.000 hingga <1.000.000 juta rupiah per bulan.

1.4 Manfaat Proyek

Proyek ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa teoritis dan juga praktis, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari proyek ini diharapkan dapat menjadi ilmu pengetahuan bagi penulis dalam membuat rancangan prototype usaha catering diet sebagai bentuk mengaplikasikan ilmu dan teori yang diperoleh selama masa perkuliahan atau bagi perkembangan ilmu pengetahuan selanjutnya yang berhubungan dengan kewirausahaan khususnya bagi mahasiswa Jurusan Manajemen Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Praktis

Proyek ini diharapkan dapat membantu penulis dalam membuat sebuah usaha catering diet menggunakan rancangan prototype sehingga dapat menghasilkan sebuah usaha yang diminati dan diterima oleh konsumen.

1.5 Ruang Lingkup Pembahasan

Ruang lingkup dari proyek ini adalah membuat sebuah perancangan menu makanan rendah kalori untuk dijadikan sebuah produk dari usaha catering diet termasuk cara pengemasan yang baik serta menyediakan

prototype produk dan brosur rancangan menu sehingga dapat dilakukan uji tanggapan konsumen terhadap rancangan yang diberikan.

1.6 Sistematika Penulisan

BAB I: PENDAHULUAN

Bab ini akan membahas dan menguraikan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan proyek, manfaat proyek, ruang lingkup pembahasan, dan sistematika penulisan. Pada latar belakang akan dijelaskan fenomena yang menjadi alasan penulis melakukan proyek ini. Pada rumusan masalah akan diuraikan sebuah permasalahan yang nantinya akan diuraikan pada bab IV. Pada tujuan dan manfaat akan dijelaskan apa saja hal-hal yang akan dituju dan manfaat yang diperoleh dari hasil proyek ini serta ruang lingkup pembahasan yang menjadi acuan sebagai batasan-batasan pembahasan.

BAB II: TINJAUAN LITERATUR PROYEK

Bab ini akan menjelaskan tentang konsep dan teori yang dipakai dan menjadi dasar bagi proyek ini.

BAB III: METODE PELAKSANAAN PROYEK

Bab ini akan menjelaskan metode apa yang akan digunakan dalam pelaksanaan proyek, termasuk desain dan model, sistematika, dan prosedur proyek.

BAB IV: IMPLEMENTASI PROYEK

Bab ini akan menjelaskan pelaksanaan aktivitas dari rancangan yang telah dibuat sehingga dapat menghasilkan sebuah produk dari proyek yang telah ditetapkan.

BAB V: PENUTUP

Bab ini akan berisi kesimpulan dan saran dari hasil proyek yang telah dikerjakan mengenai rancangan prototype produk menu katering diet rendah kalori.

