

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menerapkan pola hidup sehat merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan hidup manusia. Hidup dengan cara sehat sangat baik untuk kesehatan dan menghindarkan tubuh dari berbagai masalah kesehatan. Pada umumnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari adalah meliputi makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan diperlukan sehari-hari.

Kebutuhan zat gizi menggambarkan banyaknya zat gizi minimal yang diperlukan oleh setiap orang agar dapat hidup sehat. Kebutuhan gizi antar individu bervariasi, ditentukan atau dipengaruhi oleh jenis kelamin, umur, ukuran tubuh (berat badan dan tinggi badan), keadaan fisiologis (hamil dan menyusui), aktivitas fisik serta metabolisme tubuh. Oleh karena itu, jumlah zat gizi yang diperoleh melalui konsumsi pangan harus mencukupi kebutuhan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik internal dan eksternal, pertumbuhan bagi usia bayi, balita, anak, dan remaja, atau untuk aktivitas pemeliharaan tubuh bagi orang dewasa dan lanjut usia. (Hardinsyah dkk, 2002)

Menurut Depkes RI (2009), pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Selain itu, pola makan yang baik juga mempunyai peranan penting dalam memelihara tubuh dan menjaga kesehatan. Di Indonesia terdapat pola makanan pokok yaitu lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah-buahan. Dari pola makan pokok tersebut, buah-buahan merupakan salah satu menu makanan yang sangat penting untuk menunjang kesehatan.

Berbagai macam buah dan sayur memiliki khasiat yang berbeda-beda sesuai dengan kandungan yang dimiliki setiap buah dan sayur bahkan

beberapa biji dan kulit buah memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan. Buah dan sayur memiliki peranan yang sangat penting guna membantu tumbuh kembang anak karena mengandung vitamin, mineral, protein, bahkan karbohidrat yang dapat memenuhi kecukupan gizi. Selain itu, menurut Sekarindah (2008) konsumsi buah dan sayur sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur, mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral, memiliki kadar air tinggi, sumber serat makanan, antioksidan dan dapat menyeimbangkan kadar asam basa tubuh. Berbagai manfaat tersebut dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit.

Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut WHO (2003) yaitu sebanyak 400 gram per hari atau sebanyak 3-5 porsi sehari. Selain itu, Piramida Petunjuk Makanan (USDA dan HNIS 1992) dalam Rahmawati (2000) merekomendasikan untuk menyajikan buah sebanyak 2-4 kali dalam sehari.

Salah satu kelompok usia yang paling rentan jika kurang konsumsi buah dan sayur yaitu anak-anak usia 9 sampai 12 tahun karena masa anak-anak tersebut merupakan periode yang penting pada pertumbuhan dan perkembangan. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat.

Namun berdasarkan hasil survey perilaku konsumsi buah dan sayur di Indonesia terjadi peningkatan angka kurang konsumsi buah dan sayur. Hal ini berdasarkan hasil survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2004 ditemukan bahwa rata-rata 83,6% anak-anak usia tersebut di Indonesia kurang mengkonsumsi buah dan sayur, hanya 16,4% yang mengkonsumsi buah dan sayur sesuai standar WHO (2003) yaitu 5 porsi buah dan sayur sehari. Kemudian berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Departemen Kesehatan RI tahun 2007 ditemukan bahwa rata-rata 93,7% remaja di Indonesia berumur 9-24 tahun kurang konsumsi buah dan sayur.

Berbagai alasan seseorang memilih makanan cepat saji/*fast food* yaitu karena praktis, rasanya enak, mudah didapat dan tingkat kesibukan

yang tinggi sehingga tidak sempat menyiapkan makanan yang sehat dan alami. Padahal, konsumsi makanan tersebut secara terus menerus tanpa diimbangi buah-buahan dapat menimbulkan berbagai penyakit yang berbahaya bagi kesehatan terutama pada anak-anak seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus, kanker dan kegemukan.

Untuk itu diperlukan strategi yang tepat dan media komunikasi yang efektif sebagai media penyampai pesan. Buku merupakan media guna menyampaikan pengetahuan mengenai kandungan dan manfaat buah-buahan dan sayuran untuk anak-anak. Peran buku dalam kehidupan sangat penting, sebuah buku mampu mengajarkan ilmu yang lebih dari apa yang diajarkan melalui media lain. Buku dapat mempengaruhi perkembangan seorang anak baik secara spiritual maupun mental pada seorang anak. Selain itu buku yang menarik juga dapat meningkatkan daya tarik membaca anak-anak sehingga dapat berdampak baik bagi anak-anak.

Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik untuk mengkajinya dalam rancangan Tugas Akhir ini, dengan membuat buku ilustrasi manfaat buah dan sayur untuk anak-anak. Dengan dibuatnya perancangan buku tersebut diharapkan anak-anak sekolah dasar dapat menambah pengetahuan akan kandungan dan manfaat yang terdapat di dalam buah dan sayur. Selain itu juga agar mereka memahami akan pentingnya asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh mereka, sehingga mereka dapat mengetahui dan memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi seperti buah dan sayur. Dengan begitu diharapkan dapat mengurangi masalah terhadap kesehatan pada anak-anak sekolah dasar.

## **1.2 Permasalahan**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis menyimpulkan inti permasalahan sebagai berikut :

- a) Anak-anak usia 9-12 tahun kurang menyukai mengonsumsi buah dan sayur.

- b) Kurangnya pengetahuan anak-anak tentang kandungan dan manfaat dari buah-buahan dan sayur-sayuran.
- c) Kurangnya kesadaran orang tua terhadap pola makan anak dan pengetahuan anak-anaknya mengenai manfaat buah-buahan dan sayur-sayuran sehingga anak-anak tertarik untuk mengkonsumsi buah dan sayuran.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Adapun permasalahan yang dihadapi dalam perancangan Tugas Akhir ini adalah sebagai berikut :

Bagaimana merancang buku ilustrasi yang dapat membuat anak-anak mau mengkonsumsi buah dan sayur?

### **1.3 Batasan Masalah**

Perancangan Tugas Akhir dilakukan sejak bulan Februari hingga Juni tahun 2015. Lokasi perancangan Tugas Akhir di kota Bogor, dengan memilih beberapa sekolah dasar yang ada di kota Bogor yaitu SDN Polisi 4, SDN Polisi 1 dan SDN Sukadamai 3. *Target audience* dari perancangan Buku Ilustrasi Manfaat Buah dan Sayur untuk Anak-anak adalah anak-anak pada usia sembilan sampai dengan 12 tahun.

### **1.4 Tujuan Perancangan**

Adapun tujuan membuat buku ilustrasi ‘Manfaat Buah dan Sayur untuk Anak-anak’ adalah sebagai berikut:

- a) Dapat membuat anak-anak mau mengkonsumsi buah dan sayur.
- b) Memberikan informasi kepada orang tua mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur pada anak.

Adapun tujuan jangka panjang dari perancangan ini ialah dapat mengurangi angka kurang konsumsi buah dan sayur terhadap anak-anak sekolah dasar di Kota Bogor.

## 1.5 Cara Pengumpulan Data dan Analisis

### 1.5.1 Cara Pengumpulan Data

Dalam perancangan Tugas Akhir ini, penulis menggunakan beberapa cara pengumpulan data, yaitu:

a) Observasi

Menurut Kartono (1980: 142) pengertian observasi diberi batasan sebagai berikut: “studi yang disengaja dan sistematis tentang fenomena sosial dan gejala-gejala psikis dengan jalan pengamatan dan pencatatan”. Observasi dilakukan terhadap perilaku siswa/siswi di beberapa sekolah dasar di kota Bogor yaitu SDN Polisi 4, SDN Polisi 1 dan SDN Sukadamai 3 dari bulan Februari hingga Juni 2015

b) Studi Pustaka

“Studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan.” (Nazir, 1988: 111) Studi Pustaka dilakukan dengan mengumpulkan data baik dari buku-buku, literatur, catatan, dan laporan terkait dengan perancangan Tugas Akhir ini.

c) Wawancara

Wawancara adalah usaha mengumpulkan informasi dengan mengajukan sejumlah pertanyaan secara lisan untuk dijawab secara lisan pula. Ciri utama dari wawancara adalah kontak langsung dengan tatap muka antara si pencari informasi dengan sumber informasi (Sutopo, 2006:74). Wawancara dilakukan kepada Dosen Ahli Gizi dari Institut Pertanian Bogor dan Dokter Ahli Gizi dari RSIA Hermina Bogor.

d) Kuisisioner

Angket atau kuisisioner merupakan suatu teknik pengumpulan data secara tidak langsung. Instrumen atau alat pengumpulan datanya juga disebut angket berisi sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang

harus dijawab atau direspon oleh responden (Sutopo, 2006:82). Kuisisioner yang berisikan pertanyaan seputar pengetahuan terhadap buah-buahan dan pola makan akan dibagikan kepada orang tua dan siswa/siswi di SDN Polisi 4, SDN Polisi 1 dan SDN Sukadamai di kota Bogor.

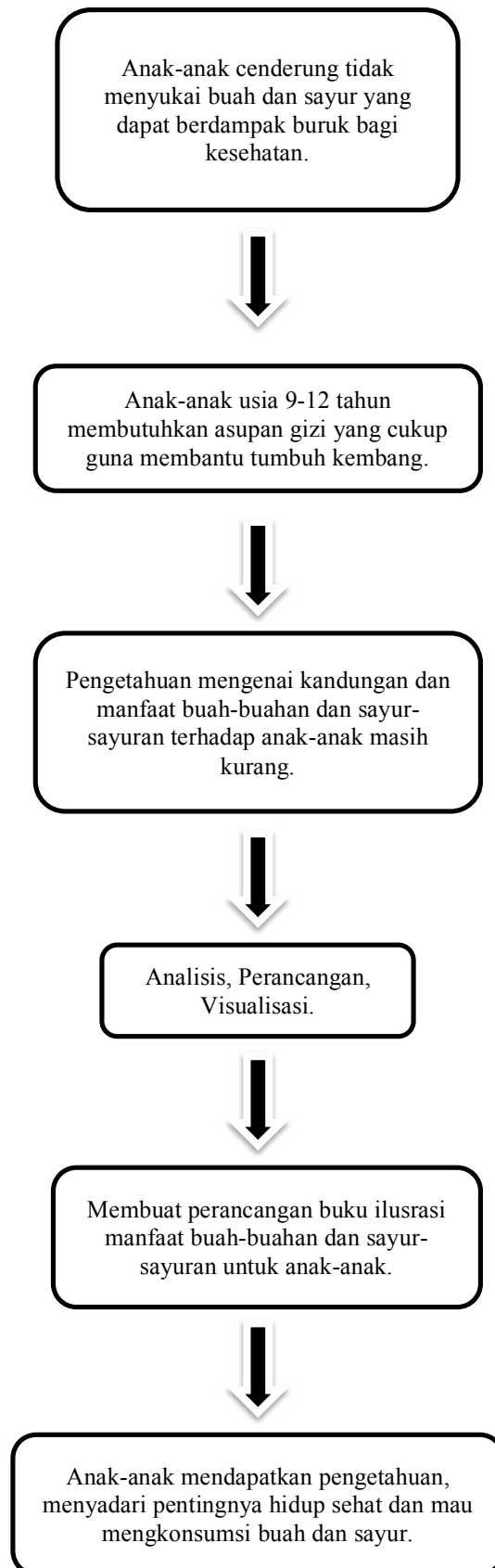
### **1.5.2 Analisis**

#### **1. Matriks Perbandingan**

Menurut Tjetjep Rohendi Rohidi (2011: 247-249) matriks merupakan alat yang rapih baik bagi pengelolaan informasi maupun bagi analisis. Sebuah matriks memuat kolom dan baris, yang memunculkan dua dimensi yang berbeda, konsep atau seperangkat informasi. Matriks juga sangat berguna untuk membuat perbandingan seperangkat data, missal mengidentifikasi perbedaan dan persamaan data dalam penelitian.

### **1.6 Kerangka Perancangan**

Dalam perancangan Tugas Akhir ini, penulis melihat fenomena mengenai pola makan dan hidup sehat khususnya terhadap anak-anak usia 9-12 tahun. Tidak sedikit anak-anak usia tersebut yang rentan terkena masalah kesehatan terutama anak-anak sekolah dasar. Hal tersebut dikarenakan anak-anak gemar sekali jajan makanan sembarangan tanpa mengetahui kandungan gizi serta pengetahuan orang tua yang kurang mengenai kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh anak-anak. Selain itu, kurangnya pengetahuan mengenai kandungan dan manfaat dari buah-buahan dan sayur-sayuran juga menjadi penyebabnya. Tujuan dari penelitian ini adalah merancang sebuah buku yang menarik untuk anak-anak guna memberikan pengetahuan mengenai kandungan dan manfaat buah-buahan dan sayur-sayuran sehingga diharapkan dapat mengurangi masalah kesehatan terhadap anak-anak sekolah dasar.



Bagan 1.1 Kerangka Perancangan

## 1.7 Pembabakan

### BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, fokus, tujuan penelitian, cara pengumpulan data, kerangka penelitian serta pembabakan dari perancangan buku manfaat buah-buahan dan sayur-sayuran.

### BAB II DASAR PEMIKIRAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai uraian studi pustaka, teori visual, teori *layout*, teori warna, teori tipografi, teori media, teori buku, teori buku bergambar, teori *food combination*, teori ilustrasi, teori psikologi komunikasi dan teori analisis matriks yang berkaitan langsung dengan objek pada perancangan Tugas Akhir, yakni mengenai media buku.

### BAB III DATA DAN ANALISIS MASALAH

Pada bab ini akan diuraikan berbagai data yang berkaitan dengan pola makan anak-anak dan buah-buahan secara terstruktur. Serta pengolahan berbagai data yang berkaitan dengan pola makan anak-anak, buah-buahan dan sayur-sayuran. Hal tersebut dilakukan dengan analisis yang sesuai dengan tujuan perancangan, untuk menghasilkan strategi perancangan.

### BAB IV KONSEP DAN HASIL PERANCANGAN

Pada bab ini akan dijelaskan konsep komunikasi, konsep kreatif, konsep media, konsep pesan, dan konsep visual yang dipergunakan dalam perancangan, beserta hasil perancangan mulai dari sketsa, hingga penerapan visualisasi pada media.

### BAB V PENUTUP

Berupa kesimpulan akhir mengenai hasil dari perancangan dan analisis data yang telah dilakukan, serta ditampilkan pula saran-saran yang berkaitan dengan perancangan Tugas Akhir.