

Bab I

Pendahuluan

1.1. Latar Belakang Masalah

Saat ini banyak sekali dijual makanan dan minuman cepat saji yang sangat digemari anak-anak. *Franchise* dari perusahaan makanan cepat saji muti nasional membuka gerai di kota-kota besar Indonesia seperti Mc Donald, KFC, Wendy's dll.

Makanan tersebut memang nikmat adanya, selain enak, harganya relatif terjangkau oleh keluarga kelas menengah, dan sangat cocok bagi orang yang tidak mau repot untuk urusan makanan.

Sayangnya makanan jenis ini tidak memberi asupan gizi yang baik bagi anak, dan sekarang di Amerika makanan *Fast Food* lebih dikenal dengan nama *Junk Food* (Makanan Sampah).

Junk Food dalam bahasa Indonesia disebut makanan sampah. Istilah itu berasal dari Negara Barat yang menganggap makanan cepat saji kurang baik bagi kesehatan karena mengandung terlalu banyak kalori, lemak dan kolesterol tanpa mementingkan keseimbangan gizi yang diperlukan tubuh, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit seperti hipertensi, obesitas bahkan kanker. Dapat dikatakan makanan cepat saji berfungsi untuk mengenyangkan saja tanpa ada manfaatnya. Maka dari itu, makanan-makanan cepat saji biasa disebut Junk Food.

Akan tetapi oleh karena pola hidup yang tidak mau repot dan makanan-makanan *Junk Food* yang semakin banyak, pola makanan sehat jadi luntur dan sudah dilupakan, padahal buah-buahan dan sayuran sangat baik dan berperan penting dalam asupan gizi yang diperlukan tubuh yang tidak didapatkan dari makanan-makanan cepat saji.

Sekarang banyak anak-anak tidak menyukai buah-buahan dan sayuran, mereka lebih memilih makanan *junk food*. Akibatnya banyak anak-anak yang tidak sehat, gampang sakit, dan tidak sedikit yang menderita obesitas.¹

Padahal banyak makanan yang mengandung unsur penting di dalamnya. Dan unsur yang paling lengkap terdapat di dalam tanah. Di dalam tanah terdapatlah unsur-unsur makanan yang dibutuhkan oleh tubuh dalam bentuk anorganis. Unsur-unsur anorganis ini tidak dapat dimanfaatkan oleh manusia. Dengan proses pertumbuhan tanam-tanaman, serta dengan bantuan sinar matahari dan proses lainnya, unsur-unsur anorganis itu diolah menjadi organis dan siap digunakan tubuh.

Di dalam daun dan buah terdapat unsur-unsur yang sangat diperlukan oleh tubuh seperti vitamin A, B, C, D, E, K serta kalsium, zat besi, dan zat-zat lainnya yang dapat menjaga tubuh manusia agar selalu tetap sehat dan tidak mudah jatuh sakit.

Beberapa manfaat sayur dan buah :

- a. Sayur dan buah mempunyai gizi lengkap yang dibutuhkan untuk kesehatan, pertumbuhan, pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh.
- b. Sayur dan buah memberi lebih banyak energi.
- c. Sayur dan buah cenderung lebih murah dibandingkan daging.
- d. Sayur dan buah lebih mudah untuk disediakan.
- e. Sayur dan buah dapat menurunkan dan menaikkan berat badan menjadi normal.
- f. Sayur dan buah merupakan pengendali selera makan. Sukar merasa kekenyangan.
- g. Sayur dan buah dapat menghindarkan penyakit-penyakit berbahaya.
- h. Sayur dan buah akan menimbulkan rasa segar, menambah tenaga, dan menyebabkan tidur nyenyak.
- i. Sayur dan buah akan menghilangkan bau badan dan nafas bau.
- j. Sayur dan buah akan membereskan menstruasi dan menopause.
- k. Sayur dan buah tidak menuntut pertarikan selera makanan.
- l. Sayur dan buah akan menolong seseorang menjadi lebih tenang dan stabil.

¹ Dra. Risa Kolopaking, Psi.Msi, Menu Sehat Edisi 10/IV/07, Hlm 34

m. Sayur dan buah tidak akan menimbulkan perasaan bergejolak, seperti perasaan murung, perasaan gembira seperti yang diakibatkan makanan dan minuman perangsang seperti minuman keras, kopi, teh, minuman-minuman botol, makanan berlemak dan makanan-makanan tidak sehat lainnya.

Thomas A. Edison, yang hidup antara tahun 1847-1931, mengatakan sebagai berikut, *“The doctor of the future will give no medicine but will interest his patient in the care of the human frame, in diet at prevention of disease.”*

Sebutan ini menonjolkan betapa pentingnya makanan bergizi yang merupakan pencegah dan penyembuh penyakit. Makanan bergizi ini dapat diperoleh dengan memilih jenis-jenis makanan tertentu yang memiliki asupan gizi-gizi yang mencukupi.

Dunia dewasa ini dibanjiri dengan banyak buku-buku masak-masakan. Banyak sekali judul yang menarik. Di antaranya *“Menu Sehat”, “New Cook Book”, “Prize Winning Recipes from Around the World”, “Home Canning Cook Book”, “Pastry Cookery”, “Pies and Cakes”, “The Time Saver Cook Book”, “Buku Masakan Thursina”,* dan lain-lain. Di samping buku-buku masakan tersebut terdapat juga petunjuk memasak di dalam majalah wanita.

Ada tiga hal yang biasanya ditonjolkan oleh buku-buku masak-memasak.

Yang pertama, mengenai enaknyanya masakan. Begitu dipentingkannya kesedapan suatu masakan terkadang sampai mengorbankan segi gizi dari masakan tersebut. Yang kedua, mengenai pentingnya kesehatan di dalam paduan resep makanan. Sehat dan enak sering menjadi semboyan memasak, tetapi sering kedua-duanya sukar dipadukan. Dan ketiga, adalah menariknya penyajian makanan itu. Dengan demikian semboyan ibu dapur adalah enak, sehat, dan menarik. Perpaduan inipun sukar dilaksanakan karena sedapnya makanan tidak selalu sejalan dengan prinsip kesehatan.

Hal tersebut sudah menjadi *trend* di dunia kuliner ibu-ibu, mereka memilih makanan yang enak tanpa mementingkan jumlah gizi yang seimbang bagi penyediaan menu sehari-hari.

Dan ketika memiliki anak karena tidak tahu atau bahkan tidak mau ambil pusing, mereka menyediakan makanan apa saja yang enak menurut mereka. Sehingga banyak sekali anak-anak yang makan makanan yang gizinya tidak seimbang, padahal bagi anak-anak, gizi yang seimbang merupakan faktor yang sangat penting bagi pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak mereka.

Penyebab anak-anak terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji yaitu

1. Naturalisasi gaya hidup melalui iklan
2. Kesibukan keluarga dimana ayah dan ibu bekerja yang mengharuskan anak dijaga *baby sitter* yang kurang paham akan gizi dan cenderung memberikan apa saja yang anak mau makan
3. Makanan cepat saji dari franchise terkenal dianggap bergengsi

Oleh karena itu, saya mengambil topik ini sebagai bahan tugas akhir saya, dengan harapan anak-anak dapat kembali suka makan sayuran dan buah-buahan. Diharapkan juga melalui tugas akhir yang saya kerjakan ini, anak akan mulai melihat bagaimana buah dan sayuran sangat bermanfaat bagi tubuh mereka dan akan kagum dan terbiasa dengan buah dan sayur, sehingga anak akan mulai suka makan buah dan sayur.

1.2. Identifikasi Masalah

Anak-anak merupakan investasi Sumber Daya Manusia (SDM) yang memerlukan perhatian khusus, baik dari kecukupan gizinya sejak masih dalam kandungan hingga setelah lahir. Gizi dari makanan merupakan sumber utama bagi anak dalam memenuhi kebutuhan perkembangannya, sehingga kesehatan fisik, mental dan sosialnya dapat optimal

Salah satu gizi yang dibutuhkan adalah Makronutrein dan Mikronutrein yang tersedia pada makanan sehari-hari, dengan variasi 4 sehat 5 sempurna.

Sayangnya, banyak sekali anak-anak pada saat ini yang tidak memenuhi syarat 4 sehat 5 sempurna setiap harinya. Disebabkan oleh ketidaktahuan orang tua mengenai pentingnya asupan gizi 4 sehat 5 sempurna bagi pertumbuhan anak mereka.

Sekarang ini, banyak orang tua sibuk mencari uang, banyak dari mereka yang tidak mau ambil pusing dengan anak mereka. Atau kesibukan orang tua yang mengharuskan anak dipercayakan kepada seorang *baby sitter*. Asalkan saja anak mereka tidak rewel dan mau makan, mereka akan memberikan apa saja yang mereka inginkan. Salah satunya adalah dengan memberikan makanan yang enak menurut orang tua. Padahal makanan tersebut adalah makanan yang banyak mengandung lemak atau bahkan tidak sehat sama sekali, yang pada kenyataannya makanan-makanan tersebut tidak cukup mengandung gizi yang lengkap seperti yang terkandung dalam buah dan sayuran.

Sehingga banyak anak-anak sekarang tidak suka makan buah-buahan dan sayuran, atau bahkan anak tersebut akan menutup mulut dengan kedua tangan mereka, atau bahkan menangis ketika disodorkan satu sendok nasi dengan sayuran tertentu.

1.3. Rumusan Masalah

Yang menjadi permasalahan yang menarik untuk diteliti adalah

- a. Mengapa banyak anak-anak tidak menyukai buah-buahan dan sayur-sayuran?
- b. Bagaimana proses perancangan yang tepat sehingga anak mau makan sayur dan buah?

1.4. Tujuan Penelitian

Yang akan dilakukan adalah meriset dan melakukan penelitian untuk menjawab permasalahan di atas, yakni :

- a. Dengan mengubah cara pandang anak terhadap sayur dan buah dengan memberi *image* yang menarik terhadap buah dan sayur kepada anak.
- b. Membuat konsep perancangan yang tepat mulai dari penelitian hingga segmentasi target *audience*.

1.5. Ruang Lingkup Perancangan

Dengan memecahkan dan menjawab setiap permasalahan yang ada, digunakan prinsip-prinsip dan teori yang akan dijadikan acuan dalam pembahasan dan juga sebagai kerangka berpikir dalam menyadarkan orangtua terhadap pentingnya buah dan sayuran bagi pertumbuhan tubuh anak, tepatnya masyarakat kota Bandung terutama seluruh masyarakat yang kurang mengerti akan manfaat mengkonsumsi sayuran dan buah.

1.6. Sumber & Teknik Pengumpulan Data

1.6.1. Sumber Data

Data-data diperoleh dari narasumber, buku-buku kesehatan, *website*, serta wawancara mendalam dengan anak-anak yang di olah sehingga bisa menjadi suatu kesatuan data yang baik sehingga bisa memecahkan masalah perancangan.

1.6.2. Teknik Pengumpulan Data

1. Studi Pustaka (website website pariwisata yang sudah ada, bagaimana perbandingannya, kekurangan yang dimiliki oleh masing-masing website serta juga kelebihanannya, juga buku-buku)
2. Wawancara kepada orangtua yang memiliki anak.
3. Wawancara dengan anak.