

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Timbulnya penyakit seperti jantung koroner, stroke, dan kanker (terutama kanker saluran pencernaan) diduga karena masyarakat Indonesia kurang mengkonsumsi buah dan sayuran. “Minimnya konsumsi buah dan sayuran pada masyarakat Indonesia menjadikan mereka mengalami berbagai macam penyakit degenerasi seperti kanker dan penuaan dini, hal ini disebabkan oleh sistem imun dalam tubuh tidak mampu lagi untuk bekerja secara optimal” (Wiramihardja, 2011).

Buah dan sayuran memiliki kandungan vitamin dan mineral penting yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Buah dan sayuran juga kaya akan serat alami yang dapat membantu mengeluarkan zat-zat yang berbahaya dari dalam tubuh, selain itu buah dan sayuran juga rendah kalori. Yang perlu diperhatikan dalam konsumsi buah dan sayuran adalah kebutuhan akan “warna” terpenuhi setiap harinya. Tidak hanya mengkonsumsi satu atau dua warna saja, semakin banyak warna semakin baik untuk tubuh. *World Health Organization* (WHO) (Astawan, 2008:13) merekomendasikan untuk mengkonsumsi minimal 5 porsi dengan 1 porsi buah setara dengan 150 gram (1/2 - 1 cangkir) dan satu porsi sayuran setara dengan 75 gram (1 buah apel ukuran sedang).

Buah dan sayuran dari tiap warna memiliki ratusan senyawa fitokimia (kandungan ada di dalam buah dan sayuran segar yang sangat bermanfaat dalam menjaga kesehatan) yang berbeda satu sama lain. Dengan mengkonsumsi buah dan sayuran dari tiap warna, akan mendapatkan perlindungan optimal dari penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Menurut riset yang dilakukan oleh

Center for Disease Control and Prevention, CDC dengan mengonsumsi senyawa fitokimia yang terkandung dalam buah dan sayuran dapat meningkatkan sistem imun dan dapat mengurangi resiko terkena kanker, *stroke*, darah tinggi, dan berbagai penyakit lainnya (Astawan, 2008 : 15).

Likopen sebagai pigmen warna merah selain menjadi antioksidan juga dapat menghambat sel kanker. Klorofil yang sering kita dengar merupakan pemberi warna hijau yang berperan dalam pembentuk sel darah merah dan menetralkan polutan-polutan yang ada di dalam aliran darah, beta-karoten pemberi warna jingga mampu memberikan efek analgetik (antinyeri) dan antiinflamasi (antiperadangan). Antosianin (warna ungu) berperan sebagai antioksidan dan antikarsinogen. Dan pada warna putih seperti pada bawang putih terdapat kandungan alisin yang berperan dalam menjaga tekanan darah tinggi, jantung dan kolesterol.

Penulis tertarik untuk mengangkat topik ini dikarenakan selain konsumsi buah dan sayuran yang kurang ternyata warna setiap buah dan sayuran memiliki manfaat yang luar biasa yang dapat dijadikan sebagai penarik minat kepada masyarakat untuk memulai konsumsi buah dan sayuran. Selain dapat mengurangi resiko berbagai penyakit, pola makan ini juga dapat dijadikan sebagai cara baru yang menyenangkan dan lebih sehat disaat kita makan.

1.2. Permasalahan dan Ruang Lingkup

1.2.1. Permasalahan

Dilihat dari latar belakang perancangan kampanye ini terdapat beberapa permasalahan yang muncul, diantaranya adalah:

1. Bagaimana memperkenalkan manfaat dan perlunya konsumsi warna-warni buah dan sayuran secara rutin untuk tubuh kita.

2. Bagaimana mengubah pola konsumsi masyarakat untuk mulai mengkonsumsi buah dan sayuran warna-warni setiap harinya secara rutin.

1.2.2. Ruang Lingkup

Melalui kampanye ini diharapkan akan mengubah pola pikir dan pola hidup masyarakat, dengan *target audience* dari para ibu rumah tangga kisaran umur 25 sampai 35 tahun dengan status ekonomi menengah atas.

Untuk pelaksanaan kampanye sendiri akan dilakukan di Jawa Barat, dalam beberapa tahapan, mulai dari manfaat setiap warna pada buah dan sayuran dilanjutkan mengenai keunggulan mengkonsumsi buah dan sayuran warna-warni dibanding hanya mengkonsumsi buah dan sayuran dengan sedikit warna dan terakhir mengingatkan masyarakat untuk mengkonsumsi setiap warna secara rutin.

1.3. Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan dari kampanye “5 Warna Setiap Hari: Hidup Berwarna, Ketahanan Tubuh Terus Terjaga ” sebagai berikut:

1. Mensosialikan dan memberikan edukasi dalam bentuk kampanye akan manfaat tiap pigmen warna dan perlunya pola hidup yang lebih sehat kepada masyarakat dengan mengkonsumsi buah dan sayuran warna-warni setiap hari.
2. Melalui kampanye tersebut diharapkan ibu rumah tangga dapat mengubah pola konsumsi setiap anggota keluarga terutama kepada anaknya tentang bagaimana manfaat positif dari pola konsumsi warna-warni tersebut.

1.4. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan pengumpulan data penulis melakukan dengan beberapa cara, yaitu:

- **Observasi**

Dilakukan ke beberapa pasar swalayan dan pasar tradisional yang ada di Bandung untuk memastikan harga dan mudah atau tidak buah dan sayuran dari berbagai warna didapatkan.

- **Studi Pustaka**

Studi pustaka diperoleh melalui buku Khasiat Warna-Warni Makanan karangan Made Astawan, kemudian didapat dari berbagai buku yang mendukung sebagai data atau pun teori yang akan dipakai oleh penulis. Selain dari buku penulis juga memperoleh data pendukung dari internet.

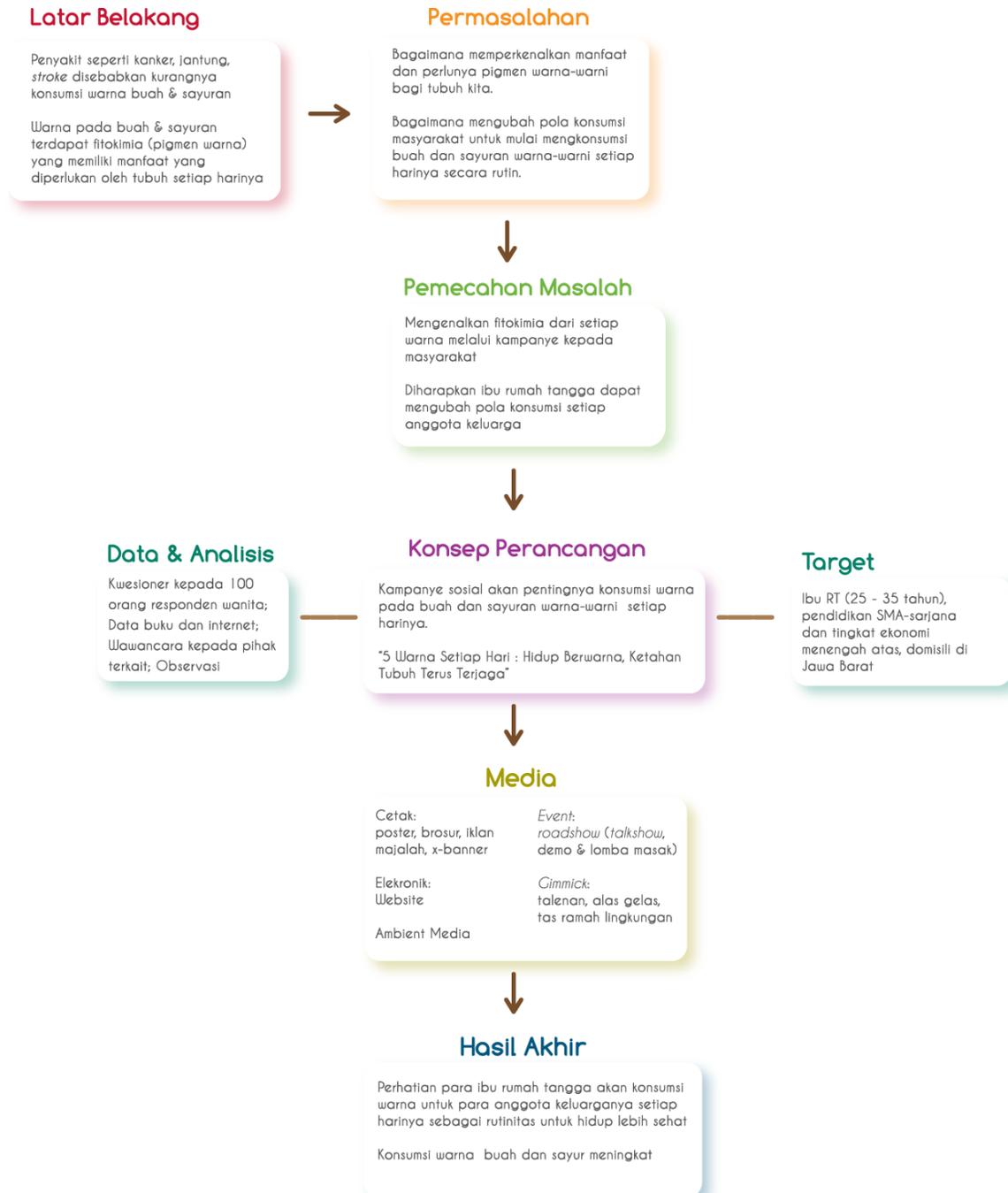
- **Wawancara**

Melakukan wawancara kepada nara sumber yang terpercaya yaitu kepada Dr. H. Kunkun K. Wiramihardja, Ms Dipl. Nutr. SpGK seorang dokter spesialis gizi klinik dan juga kepada para ibu rumah tangga.

- **Kuesioner**

Penyebaran kuesioner kepada 100 orang responden, kepada para wanita yang tinggal di daerah Bandung. Penyebaran kuesioner sendiri dilakukan selama 2 kali yaitu pada tanggal 22 Februari 2011 di Istana Plaza Bandung (80 kuesioner yang tersebar) dan pada tanggal 26 Februari 2011 dalam acara *Kids and Teen Valentine* di Pascal Study Square (20 kuesioner tersebar).

1.5. Skema Perancangan



Tabel 1.1. Skema perancangan