

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia selalu dituntut untuk memenuhi kebutuhan, karena itulah manusia tidak pernah berhenti untuk beraktivitas. Mulai dari pagi hingga sore hari, bahkan kadang-kadang sampai tengah malam. Seperti halnya mobil memerlukan bensin untuk berjalan, manusia pun memerlukan energi untuk beraktivitas dan pagi adalah waktu untuk mengawali hari dalam melakukan aktivitas. Sebagai motor penggerak, sarapan adalah hal ritual yang wajib kita lakukan, mengingat kadar gula tubuh kita sangat rendah di pagi hari.

Sarapan mungkin terdengar sepele, namun sangat vital bagi tubuh manusia apalagi jika kita dituntut untuk bekerja total seharian. Seringkali sarapan pagi menjadi hal yang sering terabaikan dan tidak dianggap penting. Banyak hal yang menjadi penyebabnya, diantaranya adalah karena belum adanya nafsu makan pada pagi hari, padatnya aktivitas sehingga tidak sempat menyiapkan sarapan pagi, terutama para karyawan yang dituntut untuk menjalani aktivitasnya dari pagi hingga sore di kantor.

Banyak dari para karyawan merasa banyak hambatan untuk sarapan pagi terutama masalah waktu dan kebiasaan. Karena itu perlu adanya pemberitahuan lebih rinci dalam hal ini dan juga bagaimana menanggulangi hambatan mereka. Sarapan bukan sekedar penganjal perut, tapi juga memberikan energi agar kita bisa beraktivitas dengan baik, otak bekerja lebih optimal dan tidak cepat mengantuk.

Agar masyarakat terutama para karyawan menyadari pentingnya sarapan pagi, mengetahui dampaknya bagi kesehatan dan juga bagaimana cara menyiapkan sarapan

pagi yang mudah dan praktis dibutuhkan pengetahuan melalui penyuluhan dalam bentuk kampanye yang menyangkup semua itu.

Disajikan dengan visual yang menarik, kampanye ini dapat memberikan pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat terutama pekerja agar lebih menyadari pentingnya sarapan pagi untuk kesehatan dan juga mengatasi hambatan mereka dalam menyiapkan sarapan pagi.

1.2 Rumusan Masalah

- Bagaimana agar masyarakat terutama para karyawan menyadari pentingnya sarapan dan apa dampaknya bagi kesehatan?
- Bagaimana agar para karyawan yang merasa kesulitan untuk sarapan dapat menanggulangi masalah mereka?

1.3 Tujuan Perancangan

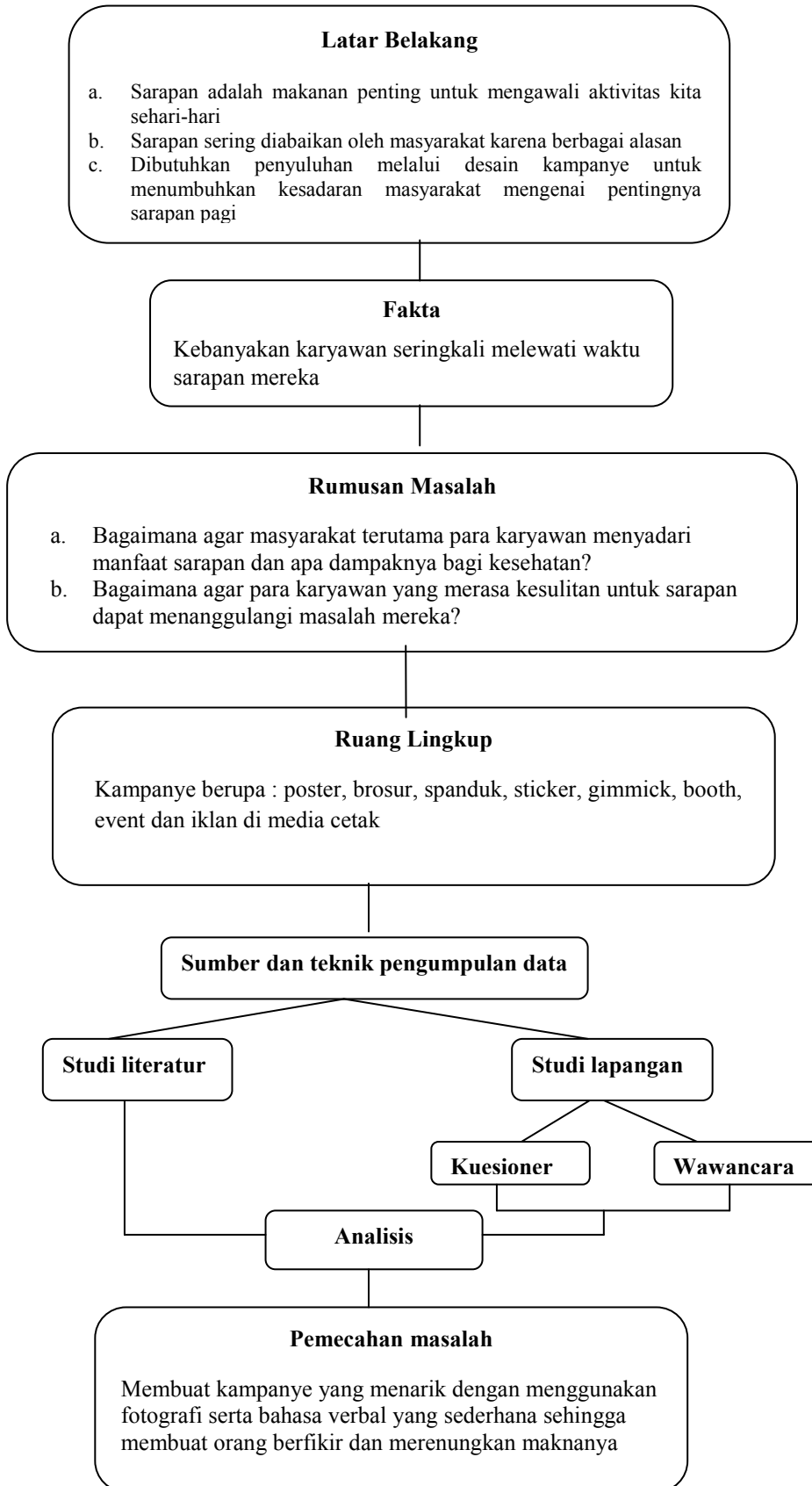
- Merancang desain tentang pentingnya sarapan pagi melalui kampanye supaya efektif dan efisien.
- Merancang metoda desain yang dapat membantu masyarakat untuk menyiapkan sarapan pagi yang sehat dan praktis.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan data

Beberapa teknik yang dilakukan untuk mengumpulkan data yaitu melalui :

- Survey pada masyarakat dalam bentuk angket .
- Wawancara dengan pihak terkait yang mengetahui mengenai ilmu kesehatan.
- Studi pustaka, dilakukan untuk menambah pengetahuan mengenai pentingnya sarapan dan data lain yang diperlukan berasal dari buku dan referensi pendukung lainnya.

1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.1 Skema Perancangan