

PROMOSI POLA MAKAN SEHAT SAYUR BAGI MASYARAKAT MODERN YANG BERAKTIVITAS PADAT PADA RESTORAN KEHIDUPAN TIDAK PERNAH BERAKHIR

Yohanes Putera

Fakultas Seni Rupa dan Desain, Universitas Kristen Maranatha, Bandung 40164

E-mail : Reagan.putera@gmail.co.id

Abstract

Modern community, especially urban community have heavy level of activities, because of bussiness competitives or work activities which insist them to moving faster in every way. That express lifestyle impact to eat habit which more choose junk food or canned food (proceed food). In fact junk food got more consumed, had bad impact for healthyness (causes of degenerative disease), because junk food contain high salt, fat, and low of fiber.

“Kehidupan Tidak Pernah Berakhir” Restaurant, is a restaurant which provide healthy meal and overall made from vegetables, fruits, and nuts. “Kehidupan” Restaurant inviting and educating our community to start healthy life which can be starting by consuming vegetables. More consume vegetables is the beginning to reduce bad impact from junk food. Consuming vegetables will avoid from fat intake excess on body and will have high fiber which is good for body .

Based on that thing, because of the influence not healthy habit on urban community who have heavy activities, be required of healthy food, fast, and practical to consumed, so the author designed a health vegetables catering program with “Kehidupan” Restaurant, targeting on urban community who have heavy activity, with the aim to give easiness in starting a healthy life through eat health with vegetables.

Key words: *brand awareness, education, promotion.*

PROMOSI POLA MAKAN SEHAT SAYUR BAGI MASYARAKAT MODERN YANG BERAKTIVITAS PADAT PADA RESTORAN KEHIDUPAN TIDAK PERNAH BERAKHIR

Yohanes Putera

Fakultas Seni Rupa dan Desain, Universitas Kristen Maranatha, Bandung 40164

E-mail : Reagan.putera@gmail.co.id

Abstrak

Masyarakat modern, khususnya masyarakat perkotaan, memiliki tingkat kesibukan yang padat, oleh karena persaingan bisnis atau pekerjaan yang menuntut mereka untuk bergerak cepat. Kebiasaan hidup serba cepat tersebut berdampak pada kebiasaan pola makan yang lebih memilih makanan cepat saji atau junk food. Faktanya junk food yang lebih banyak dikonsumsi, memiliki dampak buruk bagi kesehatan (penyebab penyakit degeneratif), karena junk food memiliki kandungan garam tinggi, lemak, serta rendah serat.

Restoran Kehidupan Tidak Pernah Berakhir, merupakan restoran yang menyediakan makanan sehat yang secara keseluruhan berbahan dasar sayur, buah, dan kacang-kacangan. Restoran Kehidupan mengajak dan mengedukasi masyarakat untuk memulai hidup sehat yang dimulai dengan mengkonsumsi sayuran. Mengkonsumsi sayuran lebih banyak merupakan awal yang baik untuk mengurangi dampak buruk dari junk food. Mengkonsumsi sayuran menjauhi asupan lemak berlebih pada tubuh dan memiliki kandungan serat tinggi yang baik bagi tubuh.

Berangkat dari hal tersebut, oleh karena adanya pengaruh kebiasaan tidak sehat pada masyarakat modern yang beraktivitas padat, perlu adanya makanan sehat, cepat dan praktis untuk dikonsumsi. Maka penulis merancang sebuah program katering sehat sayur bersama restoran Kehidupan Tidak Pernah Berakhir, dengan target masyarakat modern yang beraktivitas padat, dengan tujuan untuk memberikan kemudahan dalam memulai hidup sehat melalui pola makan sehat sayur.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS LAPORAN PENELITIAN.....	ii
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR DIAGRAM.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang.....	1
1.1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Fokus Penelitian.....	3
1.4 Tujuan Perancangan.....	4
1.5 Teknik Pengumpulan Data.....	4
1.6 Skema Perancangan.....	5
1.7 Sistematika Perancangan.....	6

BAB 2 LANDASAN TEORI

2.1 Tinjauan Mengenai Penyakit Degeneratif.....	7
2.1.1 Pengertian Penyakit Degeneratif.....	7
2.1.2 Teori Ciri-Ciri Penyakit Degeneratif.....	7
2.1.3 Teori Proses Munculnya Penyakit Degeneratif.....	7
2.1.4 Teori Proses Penuaan dan Perubahan Fungsi Tubuh.....	8
2.1.5 Teori Pola Makan Sebagai Pemicu Penyakit Degeneratif.....	9
2.1.6 Teori Siklus Biologis Tubuh Manusia.....	9
2.1.7 Sembilan Golongan Makanan <i>Junk Food</i>	10

2.2	Ragam Penyakit Degeneratif.....	11
2.3	Vegetarian.....	13
2.3.1	Sejarah dan Pengertian Vegetarian.....	13
2.3.2	Pola Makan Vegetarian.....	14
2.3.3	Manfaat Pola Makan Vegetarian.....	15
2.3.4	Karbohidrat dan Protein Pada Makanan Vegetarian.....	15
2.3.5	Vitamin dan Mineral Pada makanan vegetarian.....	16
2.3.6	Manfaat Serat bagi Tubuh.....	16
2.3.7	Kelompok Vegetarian.....	17
2.4	Teori Promosi.....	19
2.4.1	Tujuan Promosi.....	19
2.5	Teori Tata Letak.....	22

BAB 3 DATA DAN ANALISIS MASALAH

3.1	Data.....	23
3.1.1	Restoran Kehidupan Tidak Pernah Berakhir Bandung.....	23
3.1.2	Yayasan Jantung Indonesia.....	27
3.1.3	Tinjauan Proyek Sejenis.....	29
3.1.4	Wawancara.....	37
3.1.5	Kuesioner.....	38
3.2	Analisis.....	46
3.2.1	Analisa STP pada Masyarakat Modern di Kota Bandung....	48
3.2.2	Analisa SWOT Promosi Pola Makan Sehat Sayur.....	50
3.2.3	Analisa SWOT restoran Kehidupan Tidak Pernah Berakhir..	51

BAB 4 PEMECAHAN MASALAH

4.1	Konsep Komunikasi.....	53
4.2	Konsep Kreatif.....	53
4.2.1	Visual.....	53
4.2.2	Tata Letak / <i>Layout</i>	54
4.2.3	Tipografi.....	54
4.2.4	Warna.....	55

4.3	Konsep Media.....	55
4.4	Time Line.....	58
4.5	Hasil Karya.....	60
4.5.1	<i>Logo Healthy Life with Vegetables</i>	60
4.5.2	<i>Mini Booth</i>	62
4.5.3	<i>Tester Produk</i>	63
4.5.4	<i>Perlengkapan Layan Antar</i>	65
4.5.5	<i>Standing Banner</i>	68
4.5.6	<i>Brosur</i>	70
4.5.7	<i>Screen Saver</i>	77
4.5.8	<i>Gimmick</i>	78
4.5.9	<i>Iklan Majalah</i>	84
4.5.10	<i>Iklan Media Sosial</i>	85
4.5.11	<i>Aplikasi iPhone</i>	86
4.6	<i>Budgeting</i>	93

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan.....	95
5.2	Saran Penulis.....	95

DAFTAR PUSTAKA	96
-----------------------------	----

DAFTAR ISTILAH	98
-----------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN DAN LAMPIRAN	99
---	----

DATA PENULIS	100
---------------------------	-----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1: Logo Restoran Kehidupan Tidak Pernah Berakhir.....	23
Gambar 3.2: Tampak Depan Restoran Kehidupan Tidak Pernah Berakhir.....	24
Gambar 3.3: Suasana Restoran Kehidupan Tidak Pernah Berakhir.....	25
Gambar 3.4: Suasana Restoran Kehidupan Tidak Pernah Berakhir.....	25
Gambar 3.5: Contoh menu restoran Kehidupan Tidak Pernah Berakhir.....	26
Gambar 3.6: Contoh makanan restoran Kehidupan Tidak Pernah Berakhir.....	26
Gambar 3.7: Contoh jamur tiram putih, jamur shitake dan kaki jamur shitake.....	27
Gambar 3.8: Logo Yayasan Jantung Indonesia.....	27
Gambar 3.9: Contoh desain kampanye produk makanan organik.....	31
Gambar 3.10: Contoh desain buku Diet Sehat Golongan Darah A.....	33
Gambar 3.11: Logo restoran vegetarian Loving Hut.....	34
Gambar 3.12: Promosi tukar <i>paper bag</i> dengan jus jeruk.....	36
Gambar 3.13: Promosi <i>Student discount</i> 30%.....	36
Gambar 3.14: Promosi <i>Happy Hour</i>	36
Gambar 3.15: Desain menu Loving Hut.....	36
Gambar 4.1: Logo Restoran Kehidupan.....	60
Gambar 4.2: Logo Restoran Kehidupan hasil <i>redesign</i>	60
Gambar 4.3: Contoh gambar penempatan logo kehidupan pada berbagai media.....	60
Gambar 4.4: Logo “ <i>Healthy Life With Vegetables</i> ”.....	62
Gambar 4.5: <i>Mini booth</i>	65
Gambar 4.6: <i>Tester</i> produk vegetarian 9x16.5 cm.....	66
Gambar 4.7: <i>Tester</i> produk vegetarian 15x15x3 cm.....	67
Gambar 4.8: Perlengkapan makan catering Kehidupan.....	68
Gambar 4.9: Kotak nasi untuk pembelian harian 27x15x8 cm.....	69
Gambar 4.10: Seragam catering Kehidupan.....	70
Gambar 4.11: kendaraan catering Kehidupan.....	70
Gambar 4.12: <i>X Banner Informing</i>	71
Gambar 4.13: <i>X banner Reminding</i>	72

Gambar 4.14: Brosur <i>Informing</i> tampak luar.....	73
Gambar 4.15: Brosur <i>informing</i> tampak dalam.....	74
Gambar 4.16: Brosur <i>informing</i> tampak dalam.....	74
Gambar 4.17: Brosur <i>reminding</i> kolesterol tampak luar.....	75
Gambar 4.18: Brosur <i>reminding</i> kolesterol tampak dalam.....	76
Gambar 4.19: Brosur <i>reminding</i> diet sehat tampak luar.....	77
Gambar 4.20: Brosur <i>reminding</i> diet sehat tampak dalam.....	77
Gambar 4.21: Brosur menu katering vegetarian restoran Kehidupan I.....	78
Gambar 4.22: Brosur menu katering vegetarian restoran Kehidupan II.....	79
Gambar 4.23: <i>Screen saver</i>	80
Gambar 4.24: <i>Stress ball</i>	81
Gambar 4.25: <i>Tumbler</i> minuman panas.....	82
Gambar 4.26: <i>Mug</i>	83
Gambar 4.27: Piring.....	83
Gambar 4.28: <i>Tumbler</i> minuman dingin.....	84
Gambar 4.29: <i>Mouse pad</i>	84
Gambar 4.30: <i>Pin Magnet</i>	85
Gambar 4.31: <i>Ballpoin</i>	85
Gambar 4.32: <i>Pin</i>	86
Gambar 4.33: <i>Sticker</i>	86
Gambar 4.34: Iklan majalah.....	87
Gambar 4.35: Iklan media sosial.....	88
Gambar 4.36: Aplikasi pola makan sehat vegetarian tampilan depan.....	89
Gambar 4.37: Aplikasi pola makan sehat vegetarian tampilan kelompok menu.....	90
Gambar 4.38: Tampilan menu pada “ <i>main Course</i> ”.....	91
Gambar 4.39: Tampilan penjelasan salah satu menu makanan “ <i>main course</i> ”.....	92
Gambar 4.40: Tampilan informasi makan sehat.....	93
Gambar 4.41: Tampilan informasi sayuran.....	94
Gambar 4.42: Tampilan <i>contact person</i>	95

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 3.1: Pengetahuan Mengenai Penyakit Degeneratif.....	39
Diagram 3.2: Kandungan Gizi pada Menu Makan.....	40
Diagram 3.3: Konsumsi <i>Junk food</i>	41
Diagram 3.4: Pengaturan Pola Makan.....	42
Diagram 3.5: Konsumsi Sayuran.....	44
Diagram 3.6: Pola Makan Vegetarian.....	45
Diagram 3.7: Permasalahan penyakit yang paling terasa.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1: Skema Perancangan.....	5
Tabel 2.1: Sembilan golongan makanan <i>junk food</i>	11
Tabel 2.2: Klasifikasi berat badan berdasarkan IMT.....	13
Tabel 3.1: Contoh menu makan sehari-hari Manajer Investasi Bank Asing.....	44
Tabel 4.1 <i>Time line</i> promosi.....	58

DAFTAR ISTILAH

Nama Istilah	Definisi	Halaman
Kalori	Ukuran satuan untuk energi	10, 11, 16, 92, 99
Karbohidrat	Energi	9, 15, 16, 32, 92
Protein	Zat Pembangun	10, 15, 32, 33, 92
Mineral	Pengatur Pertumbuhan	11, 16
Natrium/Kalium	Menjaga keseimbangan cairan dan asam basa tubuh	9, 10
Zat Besi	Bahan penyusun sel darah merah	16
Kalsium	Pembentukan tulang dan gigi	8
B12	Vitamin B	16
Vitamin E	Pembentuk sel darah merah	18
TYP	Texture Vegetable Protein, pengganti daging yang terbuat dari tepung kedelai	15

DAFTAR LAMPIRAN

- Kuesioner 1
- Kuesioner 2
- Lembar Asistensi Karya