

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan sangat penting bagi tubuh kita, karena dengan tubuh yang sehat kita dapat menjalani segala macam bentuk aktifitas kita sepanjang hari. Kesehatan adalah anugrah yang harus kita jaga dan dirawat, untuk itu kita harus mencegah datangnya penyakit yang dapat merusak dan mengganggu kesehatan tubuh kita, namun masyarakat sekarang semakin disibukan dengan berbagai macam dan padatnya aktifitas yang dilakukan, sehingga perhatian terhadap kesehatan menjadi kurang terkontrol.

Semakin berkembangnya kehidupan masyarakat modern saat ini, semakin banyak pula perubahan-perubahan yang dialami oleh masyarakat dan mahasiswa pada khususnya, perubahan ini mencakup cara hidup, nilai-nilai sosial, pola perilaku, kebiasaan/adat, kesehatan dan lain sebagainya. Dari beberapa hal ini, kebiasaan dan kesehatan yang kini menjadi sorotan dalam perubahan tersebut. Salah satu bentuk kebiasaan yang menyangkut kesehatan adalah kebiasaan yang dianggap tidak terlalu penting, yaitu seringnya mahasiswa yang melewatkan sarapan pagi. Sarapan atau *breakfast* (dalam bahasa Inggris) berarti berbuka puasa setelah malam hari kita tidak makan. (Menurut Prof Dr Ir Made Astawan MS)

Sarapan pagi memang merupakan hal yang tidak asing lagi bagi mahasiswa pada khususnya, yang merupakan kebiasaan dan *moment* yang seharusnya selalu ada dari setiap hari yang kita lalui. Namun, apakah semua orang menjalani dan tahu betapa penting sarapan pagi untuk tubuhnya. Jika dilihat dari kehidupan sekitar saja mahasiswa saat ini merupakan kumpulan orang-orang yang memiliki kesibukkan dan kegiatan pekerjaan yang padat, sehingga hal ini memicu melewatkan *moment* sarapan dipagi hari. Alasan lain melewatkan sarapan adalah karena tidak sempat, terlambat bangun, tidak terbiasa makan pagi, dan sebagainya.

Mungkin hal ini untuk sebagian orang hanya terlihat hal kecil dan tidak penting namun pada kenyataannya, sarapan merupakan saat makan paling penting

dalam sehari dan apabila sarapan seringkali terlewatkan dapat berakibat serius terhadap kesehatan kita.

Dampak yang diperoleh oleh tubuhpun sangat berpengaruh dari asupan sarapan tersebut. Organ tubuh kita sangat membutuhkan energi yang berasal dari makanan sehat yang kita makan saat sarapan pagi dan itu tidak dapat digantikan dengan makanan pada siang hari ataupun sore hari, karena tubuh sangat membutuhkan bahan bakar dipagi hari untuk melakukan aktifitas hingga malam harinya. Namun, artian sarapan tidak hanya sekedar mengkonsumsi roti dan susu saja, untuk mendapatkan sarapan yang efektif perlu diketahui jadwal, jenis dan jumlah yang tepat.

Sarapan yang tepat juga dapat membatu membentuk tubuh lebih ideal. Sedangkan jika secara teratur kita melewati sarapan, kebiasaan ini bisa mengganggu bahkan membahayakan kesehatan. Salah satunya, bisa meningkatkan resiko terkena penyakit jantung, penyakit yang perlu diwaspadai, hanya dari seringnya melewati sarapan. Maka dari itu perlu dibentuk pola hidup yang sehat agar kepentingan untuk melakukan sarapan pagipun dapat terpenuhi, dan perlunya upaya untuk menyadarkan kembali mahasiswa akan pentingnya sarapan pagi demi kesehatan tubuh yang lebih baik.

Dalam kaitannya dengan desain komunikasi visual, dapat membantu untuk menyampaikan pentingnya masalah ini dengan cara visual yang kreatif, simpel, efisien dan estetis agar dapat mudah di mengerti dan dapat menarik perhatian mahasiswa dan menumbuhkan kesadaran mahasiswa bahwa sarapan pagi yang terlihat hal sepele memiliki pengaruh besar bagi kesehatan tubuh. Maka dari itu penulis ingin mengangkat permasalahan Kampanye Meningkatkan Kesadaran Pentingnya Sarapan Pagi Demi Kesehatan Mahasiswa sebagai topik tugas akhir.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan di atas, maka penulis akan merumuskan masalah dan ruang lingkupnya, diantaranya sebagai berikut :

- a. Bagaimana caranya agar mahasiswa agar lebih memahami betapa pentingnya sarapan pagi demi kelangsungan tubuh yang sehat?
- b. Bagaimana cara untuk menyadarkan dan meningkatkan kepedulian mahasiswa terhadap kesehatan dimulai dari teraturnya sarapan pagi?
- c. Bagaimana menerapkan media komunikasi melalui kampanye guna menyadarkan mahasiswa menengah atas akan pentingnya kebutuhan sarapan pagi bagi tubuh.

Ruang Lingkup berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan adalah merupakan mahasiswa yang umur berkisar 18-24 tahun di daerah Jawa Barat dan sekitarnya, dan yang memiliki gaya hidup tidak teratur serta kurangnya perhatian terhadap kesehatan.

1.3 Tujuan Perancangan

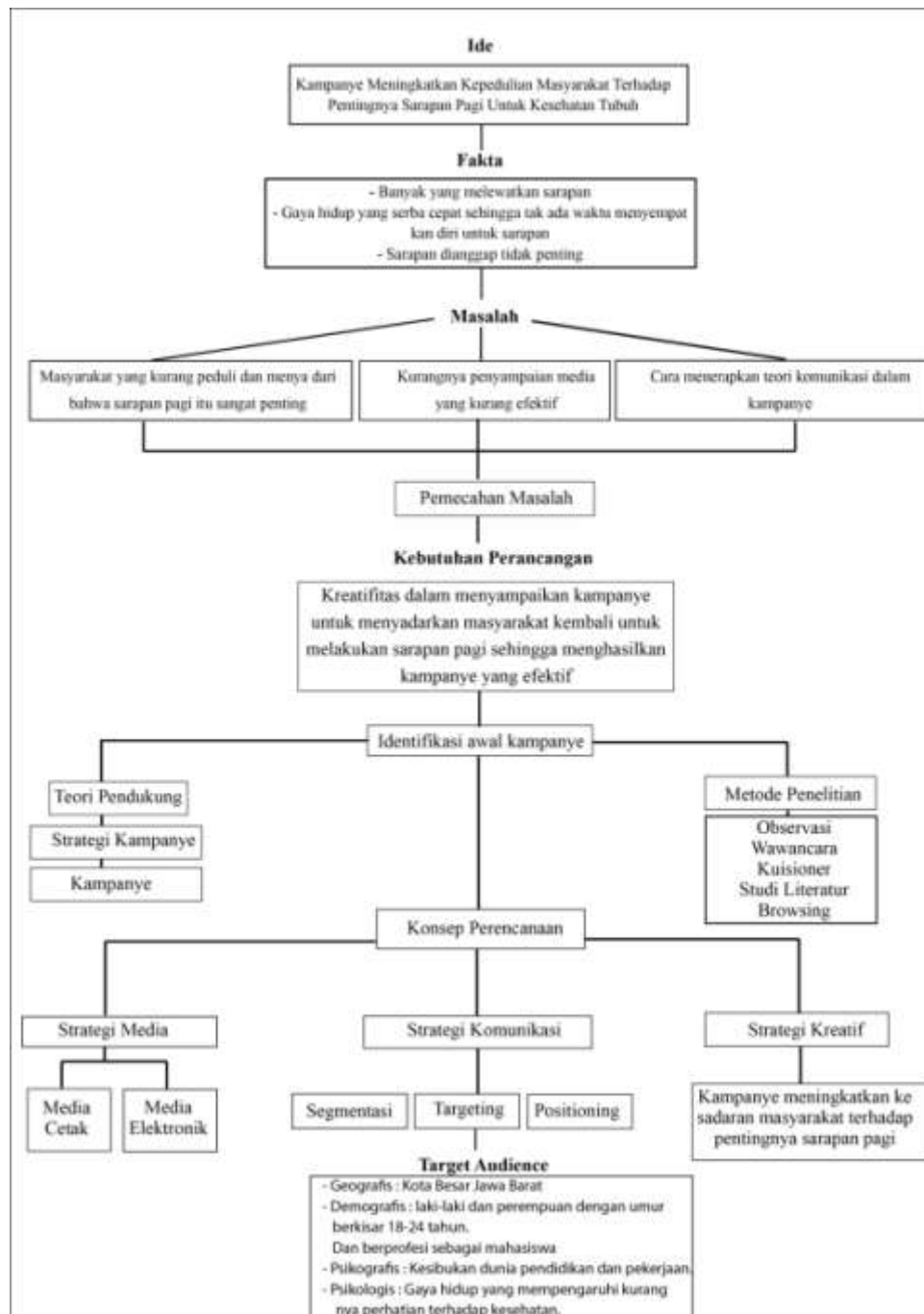
Berdasarkan dengan masalah di atas maka tujuan kampanye ini adalah untuk membantu memberikan informasi yang dapat mengingatkan serta menyadarkan kembali mahasiswa akan pentingnya nutrisi bagi tubuh saat sarapan pagi untuk kelangsungan kesehatan secara jasmani.

1.4 Sumber dan Pengumpulan Data

Dalam menyusun laporan tugas akhir, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah :

- a. Studi Pustaka melalui buku dan internet
- b. Wawancara dengan ahli gizi dan kesehatan untuk mengumpulkan data yang lebih akurat.
- c. Kuisioner untuk validitas pernyataan.

1.5 Skema Perancangan



Tabel 1.1
Skema perancangan
Sumber : Dokumentasi pribadi