

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sarapan atau makan pagi adalah keadaan atau kegiatan mengkonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Makanan seperti roti dengan telur dan selada, atau buah-buahan seperti pisang merupakan makanan yang dianjurkan untuk sarapan pagi karena ringan bagi kerja pencernaan. Mengonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah ini juga sangat dianjurkan untuk sarapan. Mengonsumsi makanan di pagi hari atau sarapan ini memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia, baik untuk anak, remaja, maupun dewasa. Sarapan pagi memiliki peran yang penting bagi tubuh.

Jika dilihat dari siklus kehidupan, usia pada masa mahasiswa merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Pada tahap usia tersebut asupan gizi atau energi juga menjadi sangat penting untuk diperhatikan sebab aktivitas mahasiswa pada umumnya memiliki pola yang padat namun tidak teratur. Pada masa mahasiswa, melewatkan sarapan pagi sering dikaitkan dengan kondisi konsentrasi yang buruk dan penurunan kinerja kerja kognitif pada siang hari. Ritual sarapan pagi bagi mahasiswa penting untuk dilaksanakan namun seringkali disepelekan. Dalam kenyataannya, banyak mahasiswa melewatkan sarapan dan menganggap hal yang tidak penting, dan dapat ditebus ketika makan siang. Alasan lain juga, karena ingin berhemat, sehingga melewatkan waktu sarapan pagi dan menyatukannya di waktu makan siang. Padahal, salah satu manfaat dari sarapan adalah membantu menjaga berat badan tubuh, sehingga tubuh tidak membutuhkan banyak asupan gizi pada jam makan siang.

Pola hidup yang padat namun tidak teratur pada mahasiswa ini seharusnya bisa diperbaiki apabila ada sebuah media unik yang dapat membantu mahasiswa membangun sebuah kebiasaan yang baru. Kurangnya media yang menyampaikan

informasi dan ajakan mengenai sarapan pagi untuk mahasiswa ini menjadi hal yang menarik untuk dibahas.

Topik “Kampanye Sosial Pentingnya Sarapan Pagi yang Ideal Bagi Mahasiswa di Kota Bandung” ini diangkat sebagai topik Tugas Akhir karena masih dianggap penting untuk dibahas dan belum ada aplikasi, atau kampanye yang terbentuk di mata publik. Maka di sinilah DKV diterapkan untuk memberi informasi dan bantuan guna menyehatkan mahasiswa di Kota Bandung lewat sarapan pagi.

## **1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup**

1. Bagaimana cara meningkatkan kesadaran terhadap manfaat sarapan pagi yang sehat dengan rutin kepada mahasiswa di Kota Bandung?
2. Bagaimana cara merancang kampanye sosial bagi mahasiswa di Kota Bandung agar dapat merencanakan sarapan pagi yang sehat, dan terjadwal?

Ruang lingkup perancangan ini dibatasi dengan daerah Kota Bandung dan sekitarnya, kalangan mahasiswa yaitu remaja dan dewasa muda usia 18-25 tahun, jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan melewatkan waktu sarapan, aktifitas sehari-hari yang padat namun tidak teratur.

## **1.3 Tujuan Perancangan**

1. Memberikan ulasan kepada mahasiswa di Kota Bandung tentang pentingnya sarapan pagi yang sehat.
2. Merancang sebuah media atau kampanye sosial yang dapat memudahkan mahasiswa di Kota Bandung untuk sarapan pagi yang rutin, sehat dan terjadwal.

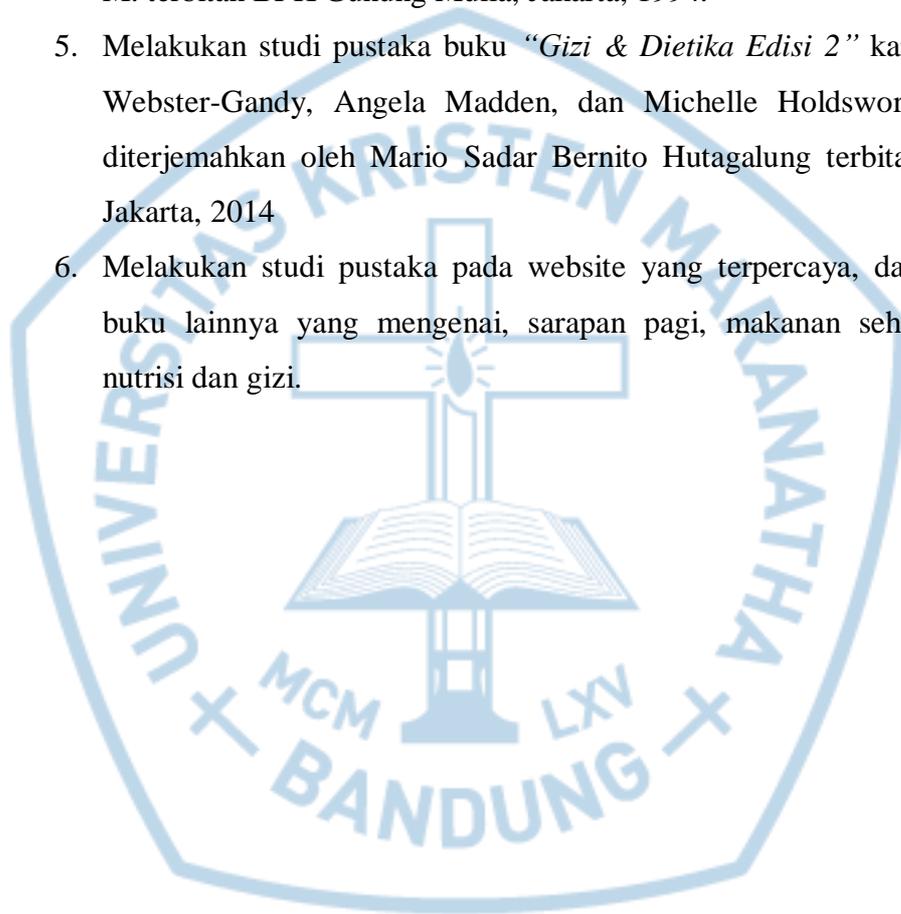
## **1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data**

Sumber dan teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan cara menyebarkan kuesioner, studi pustaka, dan wawancara.

1. Membagikan kuesioner secara digital, menggunakan *Google Docs* kepada mahasiswa Universitas Kristen Maranatha, Institut Teknologi

Bandung, Institut Teknologi Nasional, dan Universitas Katolik Parahyangan.

2. Melakukan wawancara dengan ahli gizi dr. Abdullah Firmansah Wargahadibrata, SpGK, MKes
3. Melakukan studi pustaka buku "*Gizi Terapan*" karya Dr. Ari Istiany, M.Si dan Dr. Ruslianti, M.Si Yusuf LN., M.Pd. terbitan Rosda, 2013.
4. Melakukan studi pustaka buku "*Gizi Masyarakat*" karya Khumaidi, M. terbitan BPK Gunung Mulia, Jakarta, 1994.
5. Melakukan studi pustaka buku "*Gizi & Dietika Edisi 2*" karya Joan Webster-Gandy, Angela Madden, dan Michelle Holdsworth yang diterjemahkan oleh Mario Sadar Bernito Hutagalung terbitan EGC, Jakarta, 2014
6. Melakukan studi pustaka pada website yang terpercaya, dan buku-buku lainnya yang mengenai, sarapan pagi, makanan sehat, serta nutrisi dan gizi.



## 1.5 Skema Perancangan

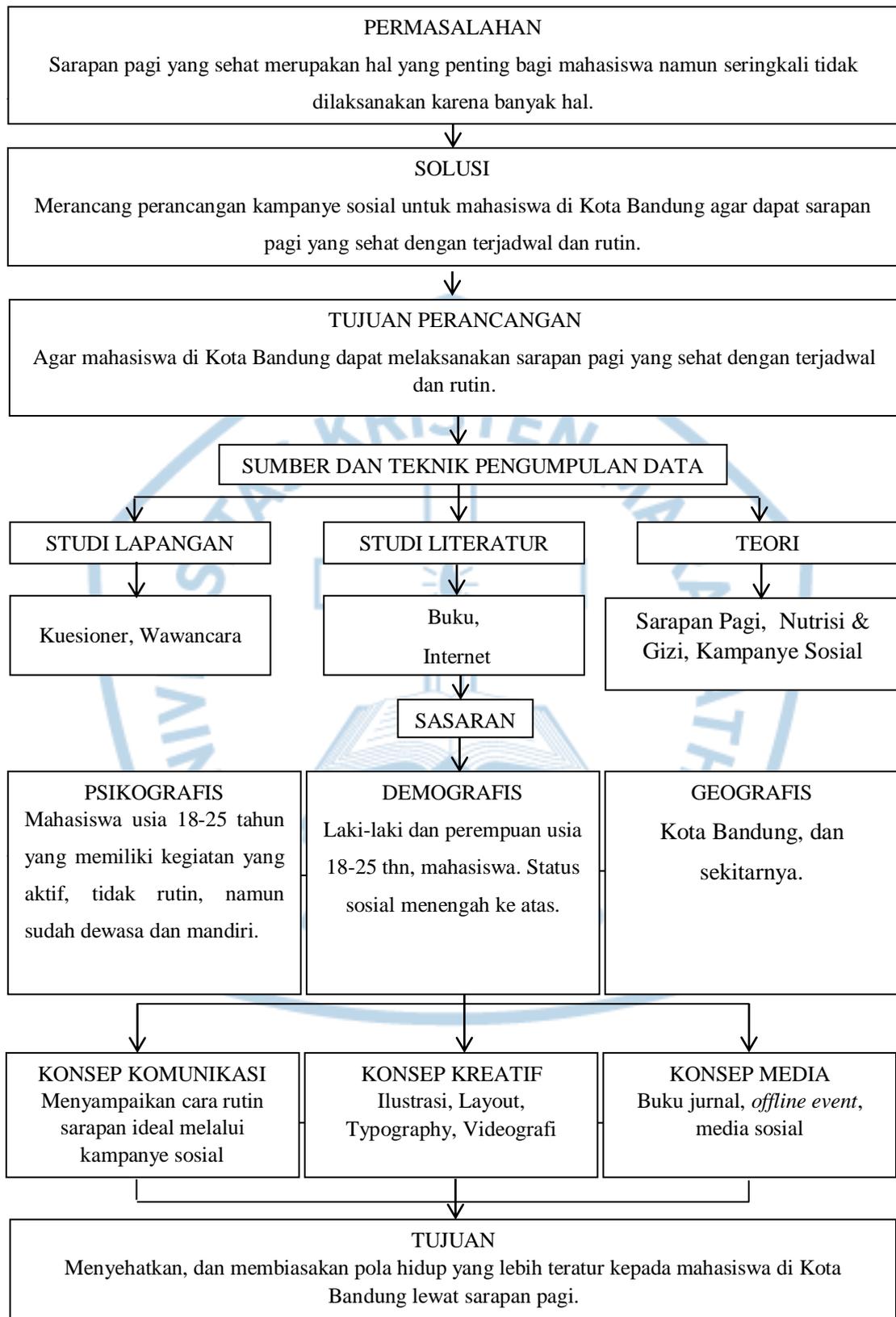


Diagram 1.1 Skema Perancangan