

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makan adalah salah satu kebutuhan manusia yang sangat mendasar. Selain untuk memberi energi, makanan ikut mempengaruhi bentuk pertumbuhan kita dalam hidup. Dengan pola makan yang sehat, kondisi tubuh akan lebih terjamin sehingga dapat melakukan aktivitas dengan baik. Pola makan yang sehat ditentukan oleh asupan makanan dan juga waktu makan yang tepat. Waktu makan yang ideal untuk sarapan adalah 30 menit setelah bangun tidur. Yaitu pukul 07:00 dan paling lambat pukul 10:00. Waktu ideal untuk makan siang adalah pukul 12:45. Bila tidak bisa tepat pada waktu, coba agar jeda antara waktu sarapan dan makan siang tetap 4 jam setiap harinya. Yang penting untuk dicatat, jangan menunda makan siang sampai jam 4 sore. Waktu yang ideal untuk makan malam adalah sebelum jam 7. Harus memberi jeda 3 jam antara waktu makan malam dan waktu tidur. Jangan tunda makan malam lebih dari jam 10 malam, karena makan dekat dengan waktu tidur dapat mengganggu kualitas tidur.

Selama ini dalam memelihara kesehatan dan membentuk badan, jumlah dan variasi makanan selalu menjadi hal yang utama. Namun ternyata, menentukan waktu makan juga ikut berpengaruh. Waktu makan sehari-hari kita sangat mempengaruhi kesehatan tubuh kita, terutama berdampak pada kesehatan sistem pencernaan di dalam tubuh kita.

Namun sebagian masyarakat masih menyepelekan kebiasaan makan yang tepat waktu karena mempunyai aktifitas yang padat. Pada mulanya memang tidak berdampak apa-apa namun jika ini menjadi kebiasaan yang berlanjut terus menerus akan memperburuk kesehatan dan tubuh akan terserang penyakit daya tahan fisik lemah, stress depresi.

Seseorang yang sering melewatkan jam makan akan mengalami penyakit daya tahan fisik lemah, stress depresi, metabolisme melambat, nyeri perut, radang lambung.

Makan dengan tidak melewati jam makan diperlukan karena merupakan proses supaya seseorang bisa mendapatkan tubuh yang sehat.

Namun kebanyakan anak muda sekarang tidak mengetahuinya dan sering melewati jam makan dan menganggap remeh masalah tersebut padahal masalah tersebut dapat berakibat fatal.

Untuk itu perlu dibuat kampanye yang menarik dan efektif untuk menyampaikan informasi dan membantu mengubah kebiasaan buruk tersebut

Diperlukan keilmuan DKV dalam merancang kampanye tersebut.

1.2 Permasalahan dan Ruang lingkup

Adapun permasalahan yang penulis bahas adalah :

- a. Bagaimana merancang kampanye yang efektif dan efisien untuk mempersuasi kaum muda agar dapat memiliki pola makan yang sehat?
- b. Bagaimana merancang media yang membantu mengubah kebiasaan pola makan buruk?

Ruang lingkup pemecahan masalah ini dengan cara mengajak mereka mengubah kebiasaan pola makan buruk, dan dengan cara melakukan kampanye sosial kepada masyarakat khususnya kaum muda umur 19-23 tahun di kota Bandung.

1.3. Tujuan Perancangan

Adapun penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk memberikan gambaran dan sumbangan pemikiran tentang gaya hidup makan yang sehat bagi penulis sendiri, khususnya kepada masyarakat kaum muda.

- a. Merancang kampanye yang efektif dan efisien untuk mempersuasi kaum muda agar dapat memiliki pola makan yang sehat
- b. Merancang media yang membantu mengubah kebiasaan pola makan buruk

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan data

Adapun sumber teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah :

a Wawancara

Dengan melakukan wawancara kepada kaum muda berusia 16-24 tahun dan dokter gizi dengan 10 responden kaum muda terdiri dari 6 pria dan 4 wanita.

b Studi pustaka

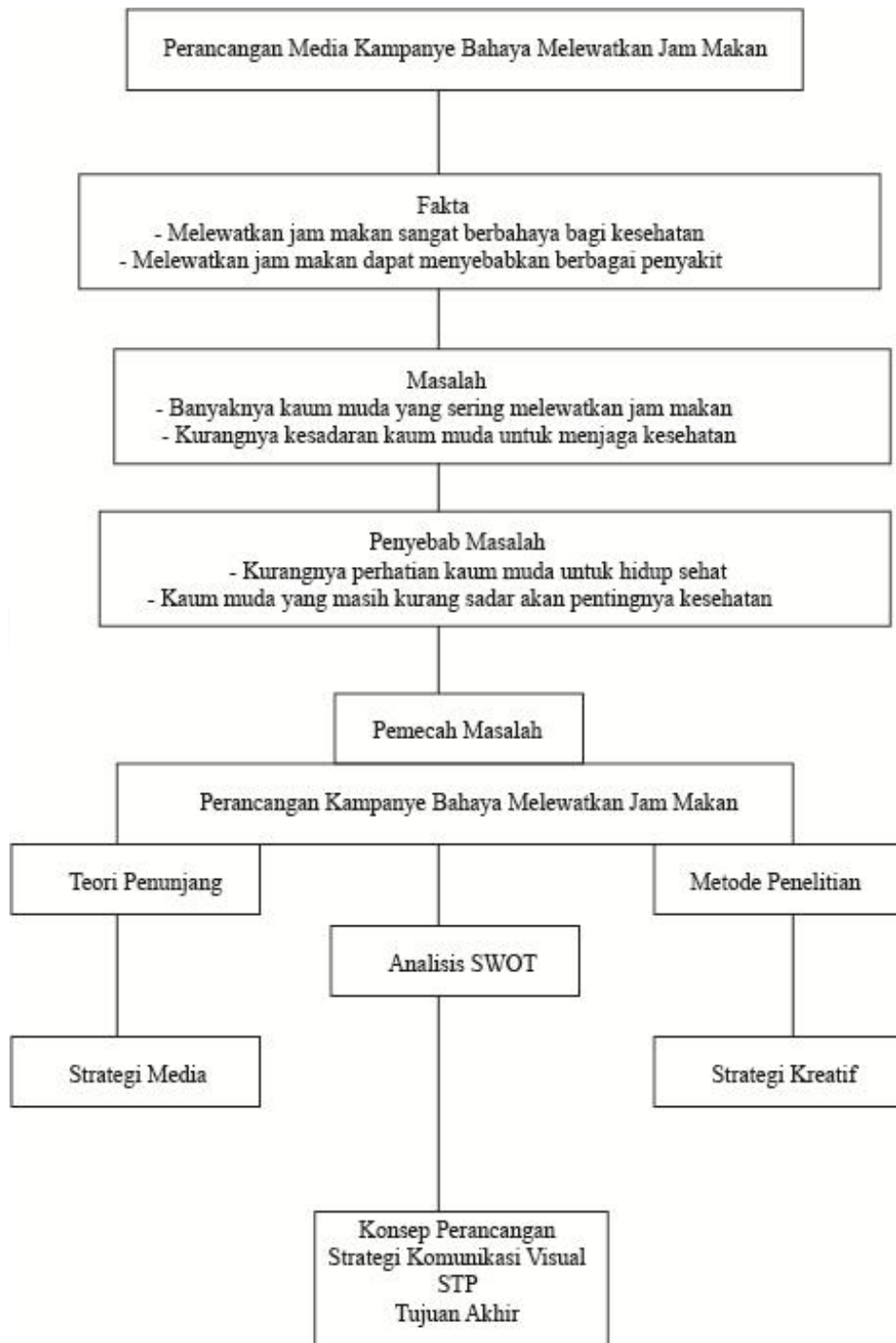
Studi pustaka dengan menggunakan buku kesehatan lambung, pola makan, psikologi komunikasi, kampanye sosial.

c Kuesioner

Kuesioner diberikan kepada 100 orang dengan menggunakan kuesioner secara online dengan 12 butir pertanyaan.



1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.1 Skema Perancangan
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)