BAB I
Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Sayuran merupakan sumber makanan yang mengandung gizi lengkap dan sehat. Sayuran sangat penting sekali untuk kesehatan, karena dapat memberi tenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat menjaga kesehatan tubuh. Banyak sekali jenis sayuran yang sering dikonsumsi oleh masyarakat diantaranya adalah Wortel, Tomat, Kangkung, Bayam, Buncis, Kentang, Timun, Jagung, Kacang Panjang, Brokoli dan lain-lain. Masing-masing sayuran memiliki kandungan vitamin dan protein yang berbeda-beda. Sayuran kaya akan sumber vitamin dan mineral, tetapi apabila sayuran tersebut hanya dimakan dalam jumlah yang sedikit, maka manfaatnya sebagai sumber vitamin dan mineral tidak akan bermanfaat bagi tubuh.

Dari jenis-jenis sayuran tersebut ada beberapa sayuran yang mengandung vitamin A, diantaranya adalah Wortel, Daun Singkong, Bayam, Brokoli, Dan Labu. Vitamin A sangat di perlukan sekali untuk tubuh karena membantu memperbaiki pengelihatan pada mata. Mata merupakan organ terpenting bagi tubuh, Jika tubuh kekurangan vitamin A akibatnya sangat buruk bagi mata karena menyebabkan kebutaan, katarak, dan gangguan lainnya pada mata.

Salah satu jenis sayuran yang dikenal penting untuk mata adalah wortel. Wortel adalah sayuran yang mengandung banyak vitamin A dibandingkan sayuran lain. Wortel tumbuh di suhu yang dingin antara 22-24° C, lembap, dan cukup sinar matahari. Selama ini masyarakat

hanya mengetahui jika manfaat wortel itu hanya untuk memperbaiki pengelihatan, tapi menurut Widagdo (1992) manfaat wortel tidak hanya itu tapi diantaranya adalah dapat mencegah kanker, mencegah rabun senja, memperbaiki pengelihatan, menurunkan kolesterol darah, dan lain-lain. Tapi masyarakat kurang mengetahui manfaat Wortel tersebut sehingga wortel jarang di konsumsi oleh masyarakat terutama anak-anak. Menurut sebagian anak-anak rasanya yang kurang enak jika dimakan langsung membuat anak-anak kurang menyukai wortel. Ada beberapa cara mengkonsumsi wortel, yaitu dengan di sup, di buat jus, dan dibuat krupuk. Menurut Brandt, peneliti dari Newcastle (2007) mengatakan, "jika dilakukan pemotongan sebelum proses pemasakan maka luas permukaan wortel akan meningkat. Akibatnya, akan semakin banyak kandungan gizi terlarut dalam air selama proses memasak". Dari pernyataan tersebut dapat diketahui jika mengkonsumsi wortel sebaiknya jangan di potong-potong dulu sebelum dimasak.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari masalah di atas ada beberapa masalah yang dapat disimpulkan, diantaranya adalah sebagai berikut :

- Masyarakat yang jarang mengkonsumsi wortel akan berdampak buruk bagi kesehatan terutama anak-anak.
- Cara mengkonsumsi wortel yang baik kurang diketahui oleh masyarakat sehingga kandungan gizi yang diserap oleh tubuh anak-anak menjadi berkurang.
- Bahaya kekurangan vitamin A bagi anak-anak.
- Anak-anak kurang mengenal sayuran, khususnya sayuran wortel karena ada orang tua yang kurang membiasakan anak-anaknya untuk mengkonsumsi wortel sejak dini.

1.3 Batasan Masalah

Perancangan dibatasi pada informasi mengenai manfaat dan kegunaan dari wortel agar anak-anak mengenal dan menyukai wortel.

1.4 Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan media informasi tentang kegunaan wortel ini adalah mengajak anak-anak serta orang tua agar membiasakan anak-anaknya mengkonsumsi wortel sejak dini untuk kesehatan tubuh.

1.5 Kata Kunci

Media, *informasi*, anak-anak, dan buku.