BAB II

Media Informasi Tentang Sayuran Wortel

2. 1 Sayuran

2. 1. 1 Definisi Sayuran

Sayuran merupakan bahan makanan pokok yang besar sekali manfaatnya baik sebagai sumber gizi maupun sumber tenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Banyak sekali jenis-jenis sayuran sehingga terkadang masyarakat mengkonsumsi sayuran yang itu-itu saja, padahal jika setiap hari sayuran yang dikonsumsi lebih beragam maka tidak aka nada rasa jenuh untuk mengkonsumsi sayuran, selain itu vitamin yang didapat lebih banyak daripada mengkonsumsi satu atau dua jenis sayuran saja. Maka Widagdo (1992) mendefinisikan bahwa "Sayuran adalah suatu makanan bervitamin yang bermanfaat bagi tubuh kita".

2. 1. 2 Jenis – Jenis Sayuran

Banyak sekali jenis-jenis sayuran yang ada di muka bumi ini, dan cara menanamnya pun berbeda-beda. Maryani (2009) membagi cara menanam sayuran menjadi tiga jenis, yaitu sayuran organik, sayuran non organik, dan sayuran hidroponik. Dari berbagai jenis sayuran tersebut ada keuntungan dan kelemahannya masing-masing.

2.1.2.1 Sayuran Organik

Sayuran organik adalah sayuran yang tidak diberi pupuk kimia, melainkan hanya pupuk kandang atau kompos. Keuntungan sayuran organik adalah bisa mengurangi racun yang setiap hari

di konsumsi secara tidak sengaja, kualitas rasa pada sayuran organik lebih enak dibandingkan sayuran non-organik selain itu warnanya pun lebih cerah dibandingkan dengan sayuran lainnya.

2.1.2.2 Sayuran Non-Organik

Sayuran non organik adalah sayuran yang memakai pupuk kimia seperti pestisida atau zat kimia lainnya. Sayuran non organik berbahaya bagi tubuh manusia karena dengan mengkonsumsinya sama saja dengan memakan pestisida atau zat kimia secara langsung.

2.1.2.3 Sayuran Hidroponik

Sayuran Hidroponik adalah suatu cara menanam sayuran tanpa menggunakan tanah, melainkan dengan menggunakan larutan mineral bernutrisi atau bahan lainnya yang mengandung unsur hara seperti sabut kelapa, serat mineral, pasir, pecahan batu bata, serbuk kayu, dan lain-lain sebagai pengganti media tanah. Beberapa tanaman yang sering ditanam secara hidroponik adalah sayur-sayuran seperti brokoli, sawi, bayam, kangkung, tomat, bawang, strowbery, wortel dll.

2. 2 Gizi

2.2.1 Definisi Gizi

Gizi merupakan sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan agar tubuh selalu dalam kondisi yang sehat. Untuk menjaga kesehatan tubuh, setiap orang memerlukan lima jenis zat gizi yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang cukup, tidak

berlebihan dan kekurangan (Almatsier, 2004). Apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang bervariasi, maka akan timbul ketidak seimbangan antara masukan dan kebutuhan gizi yang diperlukan untuk hidup sehat. Dengan mengkonsumsi makanan sehari-hari yang bervariasi, kekurangan gizi pada makanan yang satu akan dilengkapi oleh gizi dari makanan lain sehingga diperoleh masukan gizi yang seimbang. Jadi, untuk mencapai gizi yang seimbang tidak mungkin yang hanya dipenuhi oleh satu jenis makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam bahan makanan.

2. 3 Vitamin

2.3.1 Definisi Vitamin

Vitamin sangat berperan penting sekali bagi tubuh terutama dalam kehidupan sehari-hari, dan vitamin itu datangnya dari makanan yang dikonsumsi. Almatsier (2004) mengatakan bahwa Vitamin adalah “zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk membantu mengatur daya tahan tubuh”. Tubuh sangat membutuhkan banyak sekali vitamin, karena tampa vitamin tubuh akan rentan sekali terkana penyakit.

2.3.2 Jenis-jenis Vitamin

Ada beberapa jenis vitamin yang di butuhkan untuk tubuh, yaitu Vitamin A, Vitamin B1, B2, B6, B12, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, dan Vitamin K. Vitamin-vitamin tersebut mempunyai manfaat dan kegunaannya sendiri bagi tubuh, jadi agar pertumbuhan tubuh bisa sempurna setiap orang harus mengkonsumsi vitamin-vitamin tersebut. Ada beberapa vitamin yang dapat larut dalam lemak, contohnya adalah Vitamin A,D,E dan K karena vitamin-vitamin tersebut dapat disimpan di

berbagai jaringan tubuh dan biasanya tidak dikeluarkan melalui urin. Berbeda halnya dengan vitamin-vitamin tersebut, vitamin B kompleks dan C larut dalam air hal itu disebabkan karena vitamin B kompleks dan C tidak disimpan di dalam tubuh dan biasanya dikeluarkan melalui urin.

2. 4 Wortel

2. 4. 1 Definisi Wortel

Wortel merupakan salah satu sayuran yang banyak mengandung vitamin A, selain itu wortel juga adalah salah satu sayuran yang paling sering di konsumsi oleh masyarakat karena wortel merupakan bahan utama dalam pembuatan sup. Menurut Cahyono (2002) Wortel adalah "sayuran berwarna oranye berbentuk panjang yang kaya akan vitamin A". Bagian yang dapat dimakan dari wortel adalah bagian umbi atau akarnya. Wortel adalah tumbuhan biennial (tanaman yang memiliki siklus hidup didua musim) dengan siklus hidup 12 - 24 bulan yang mampu menyimpan karbohidrat dalam jumlah besar untuk tumbuh pada tahun kedua. Batang bunga tumbuh setinggi sekitar 1m, dengan bunga berwarna putih. Wortel adalah tumbuhan yang dapat ditanam sepanjang tahun. Terutama didaerah pegunungan yang memiliki suhu udara dingin dan lembab. Tumbuhan wortel membutuhkan sinar matahari dan dapat tumbuh pada semua musim.

2. 4. 2 Jenis Wortel

Bentuk wortel sangat beragam, itu dikarenakan perbedaan iklim dan kelembaban tanah di berbagai Negara berbada. Cahyono (2002) menbedakan wortel menjadi tiga jenis yaitu, jenis Imperator, jenis Chantenay, dan jenis Nantes.

2.4.2.1 Jenis Imperator



Adalah jenis wortel yang memiliki umbi akar berukuran panjang dengan ujung meruncing dan rasanya kurang manis, dan dapat dijumpai di Amerika Serikat dan Belanda.

www.genericseeds.com

Gambar 2.1 Wortel Jenis Imperator

2.4.2.2 Jenis Chantenay



Adalah wortel yang memiliki umbi akar berbentuk bulat panjang dan rasanya manis. Wortel jenis ini dapat dijumpai di Taiwan, dan Jepang.

www.underwoodgardens.com

Gambar 2.2 Wortel Jenis Chantenay

2.4.2.3 Jenis Nantes



Adalah wortel hasil kombinasi dari jenis wortel imperator dan chantenay. Umbi akar wortel berwarna khas oranye. Wortel jenis ini lah yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia.

www.americanmeadows.com

Gambar 2.3 Wortel Jenis Nantes

2. 4. 3 Bagian- Bagian Wortel

Sama seperti sauran lainnya, wortel memiliki bagian-bagian tubuh seperti daun, batang, akar, bunga, dan umbi.

2.4.3.1 Daun

Daun berfungsi sebagai tempat berlangsungnya fotosintesis untuk menghasilkan zat-zat yang diperlukan dalam proses pertumbuhan wortel.

2.4.3.2 Batang

Batang sayuran wortel sangat pendek sehingga hampir tidak terlihat, berbentuk bulat, agak keras, dan berdiameter kecil. Batang berfungsi sebagai jalan untuk mengangkut air dan zat-zat makanan dari dalam tanak ke daun.

2.4.3.3 Akar

Akar berfungsi untuk menyerap air yang diperlukan tanaman untuk melangsungkan proses fotosintesis.

2.4.3.4 Bunga

Bunga sayuran Wortel tumbuh pada ujung tanaman, berbentuk payung dan berwarna putih atau merah jambu agak pucat.

2.4.3.5 Umbi

Umbi wortel merupakan bagian utama sayuran wortel untuk dikonsumsi masyarakat, umbi wortel bertekstur renyah dengan ujung yang runcing atau tumpul.

2. 4. 4 Habitat Wortel

Wortel merupakan tanaman subtropis yang memerlukan suhu dingin (22-24° C), lembap, dan cukup sinar matahari. Di Indonesia kondisi seperti itu biasanya terdapat di daerah berketinggian antara 1.200-1.500 m dp seperti didaerah Lembang dan Cipanas. Selain itu Keadaan tanah yang cocok untuk tanaman wortel adalah subur, gembur, banyak mengandung bahan organik. Keadaan iklim yang sangat mempengaruhi pertumbuhan wortel adalah suhu, curah hujan, kelembapan udara, cahaya matahari, dan angin.(Cahyono, 2002).

2. 4. 5 kegunaan Wortel Untuk Kesehatan

Selain bagus untuk mata wortel juga memiliki banyak kegunaan lain, Cahyono (2002) menyebutkan beberapa kegunaan wortel, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Mengobati hipertensi
2. Mengobati mata minus
3. Mengobati demam pada anak
4. Mengobati tubuh lesu

5. Mengobati luka bakar
6. Mengobati bau mulut
7. Mengobati nyeri haid
8. Mencegah kerusakan gigi
9. Dapat menghaluskan wajah
10. Mencegah kanker
11. Menurunkan kolesterol darah
12. Mencegah rabun senja
13. Menyegarkan kulit
14. Menurunkan kolesterol darah
15. Meningkatkan ketahanan tubuh

2. 4. 6 Pola Konsumsi Wortel Pada Anak

Mengkonsumsi wortel sangat baik untuk kesehatan mata dan tubuh, karena vitamin yang terkandung didalamnya dapat menjaga kesehatan tubuh, tetapi anak-anak jarang sekali mengkonsumsi wortel karena kebiasaan para orang tua yang tidak membiasakan anak-anaknya mengkonsumsi wortel. Setelah melakukan riset pada 100 orang kepala keluarga di tahun 2009, penulis menemukan data-data pola konsumsi wortel yang terjadi pada masyarakat di daerah sekitar pemukiman penulis dan beberapa daerah lainnya, dan data-datanya adalah sebagai berikut :

Daging : 45%
Sayuran lain : 25%
Sayuran Wortel : 10%
Lain-lain : 20%

Dari data-data tersebut dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi sayuran wortel dimasyarakat cukup rendah terutama pada anak-anak.

2. 5 Media Informasi

2. 5. 1 Definisi Media Informasi

Media informasi sangat penting sekali di zaman modern sekarang ini, karena melalui media informasi manusia dapat mengetahui informasi yang sedang berkembang, selain itu manusia juga bisa saling berinteraksi satu samalain. Melalui media informasi juga sebuah pesan dapat tersampaikan dengan baik jika media yang dibuat tepat kepada sasaran dan informasi yang disampaikan bermanfaat bagi pembuat dan target. Menurut Sobur (2006) media informasi adalah "alat-alat grafis, fotografis atau elektronis untuk menagkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual". Dengan katalain media adalah suatu alat untuk memberi informasi kepada orang lain agar orang mengerti arah dan tujuan yang akan disampaikan.

2. 5. 2 Jenis- Jenis Media Informasi

Media informasi dapat dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok, yaitu :

2.5.2.1 Media Lini Atas

Merupakan media yang tidak langsung bersentuhan dengan target audiens dan jumlahnya terbatas, seperti billboard, iklan televis, iklan radio, dan lain-lain.

2.5.2.2 Media Lini Bawah

Suatu media iklan yang tidak disampaikan atau disiarkan melalui media massa, seperti brosur. Poster, flyer, dan lain-lain.

2.5.2.3 Media Cetak

Media cetak dapat berupa brosur, Koran, majalah, poster, pamphlet, spanduk, dan lain-lain

2.5.2.4 Media Elektronik

Media ini dapat disampaikan melalui radio, kaset, kamera, handphone, dan internet.

2. 5. 3 Cerita Bergambar (CERGAM)

Cerita bergambar (CERGAM) dapat dijumpai di manapun, terutama di toko buku, tempat penyewaan buku, dan perpustakaan. Sihombing (2003) berpendapat bahwa Cerita Bergambar (CERGAM) adalah "suatu gambar yang menyampaikan informasi atau menghasilkan respon estetik pada yang melihatnya". Buku cerita bergambar (CERGAM) merupakan salah satu buku yang sangat disukai oleh kebanyakan anak-anak karena dalam CERGAM biasanya banyak sekali gambar-gambar yang sangat disukai oleh anak, baik itu gambar tokoh kesukaan anak-anak, gambar pahlawan, dan gambar-gambar lucu lainnya. Selain itu CERGAM juga dapat membuat anak-anak berimajinasi itu di karenakan otak anak-anak masih berkembang dan rasa ingin tahu anak-anak yang sangat besar.

Gambar adalah suatu bentuk ekspresi komunikasi yang dikenal oleh masyarakat. Melalui buku cerita bergambar, diharapkan target audiens dapat dengan mudah menerima informasi dan deskripsi cerita yang akan disampaikan.

2.5.4 Buku

Buku merupakan suatu media informasi yang sangat efektif karena dapat dijumpai di masa saja dan kapan saja. Ada banyak sekali berbagai macam buku, diantaranya adalah buku cerita anak, novel, komik, kamus, dan lain-lain. Selain harganya yang ekonomis buku juga mudah dibawa kemana-mana karena ukurannya yang tidak terlalu besar dan ringan. Melalui buku manusia dapat mengetahui informasi yang sangat luar biasa karena biasanya isi dari buku-buku tersebut adalah pengalaman pribadi seseorang atau dapat juga memotifasi orang lain agar bisa hidup lebih maju dan bermanfaat. Sanyoto (2005) mengatakan bahwa "Buku diartikan sebagai kumpulan kertas tercetak dan terjilid berisi informasi yang dapat dijadikan salah satu sumber dalam proses belajar dan pembelajaran".