BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada masa sekarang ini semakin banyak masyarakat yang mengidap berbagai macam penyakit. Gaya hidup yang tidak teratur seperti melewatkan sarapan, kurang minum air putih, kurang berolah raga, merokok sampai mengkonsumsi kudapan berkalori tinggi dapat mengganggu kesehatan. Kesehatan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan setiap orang. Kesehatan memiliki pengaruh yang besar terhadap produktivitas seseorang. Salah satu cara agar dapat memiliki hidup yang lebih sehat adalah dengan mengatur pola makan. Terdapat banyak pola makan sehat yang dapat dijalankan agar mendapat kesehatan, sebagai contoh pola makan vegetarian, yaitu pola makan yang banyak atau hanya mengkonsumsi makanan nabati dan sedikit atau tidak sama sekali mengkonsumsi makanan hewani. Pola makan *food combining*, yaitu pola makan yang mengkombinasikan makanan nabati dan hewani dengan siklus pencernaan, penyerapan dan pembuangan. Makanan organik yaitu makanan yang tidak mengandung bahan kimia seperti pestisida. Harga makanan organik sangat mahal karena proses pengolahannya yang dilakukan manual tanpa bahan-bahan kimia.

Dari ketiga pola makan tersebut dapat disimpulkan bahwa sayuran memiliki peran penting dalam kesehatan manusia. Serat yang dikandung dalam makanan nabati cukup tinggi dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh juga terkandung dalam makanan nabati. Pola makan vegetarian yang lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati seperti sayuran dapat menjadi pola makan yang lebih sehat, mudah dan murah untuk mendapatkan kesehatan. Maka dengan

menjalankan gaya hidup yang baik dan menjalankan pola makan vegetarian, hidup akan lebih sehat dan tidak boros karena harga makanan hewani relatif lebih mahal dibandingkan makanan nabati.

Pola makan vegetarian banyak mengandung serat yang sangat dibutuhkan tubuh untuk membantu pencernaan nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam usus. Serat tidak terdapat dalam makanan hewani sehingga non-vegetarian dapat mengalami sembelit, mencret dan gangguan usus lainnya. Dengan mengubah pola makan dengan pola makan vegetarian akan mengurangi resiko terkena penyakit seperti antrax, flu babi, flu burung yang hanya dapat ditularkan dari hewani. Pola makan vegetarian juga dapat mengurangi resiko terkena peyakit-penyakit mematikan seperti kanker, stroke, tekanan darah tinggi, kolesterol, jantung dan obesitas.

Vegetarian terbagi manjadi 5 jenis, yaitu Vegan murni yang penganutnya hanya mengkonsumsi makanan nabati saja, Lacto Vegan yang penganutnya masih mengkonsumsi susu dan makanan nabati, Lacto-ovo Vegan yang penganutnya masih mengkonsumsi susu dan telur, Pesco Vegan yang penganutnya masih mengkonsumsi susu, telur dan ikan, Semi Vegan yang penganutnya masih mengkonsumsi daging ayam dan sapi pada saat-saat tertentu.

Kelima jenis vegetarian tersebut sama-sama menyehatkan. Penganut pola makan vegetarian di duniapun beragam tergantung pilihan dan kesanggupan khalayak masing-masing. Bagi khalayak yang ingin memulai pola makan vegetarian dapat memulai mempelajari dan memulai pola makan vegetarian dari jenis yang masih longgar terlebih dahulu sesuai dengan pilihan dan kesanggupan masing-masing. Dimulai dari pola makan yang longgar, dapat ditingkatkan ke pola makan yang lebih ketat sesuai dengan kebutuhan dan kesanggupan.

Pola makan adalah kebiasaan yang dibawa sejak kecil. Mengubah pola makan tidak mudah dan memerlukan proses. Pola makan yang terbiasa mengkonsumsi daging sejak kecil akan sulit untuk mengubahnya menjadi pola makan yang tidak memakan daging sama sekali, maka diperlukan proses dengan mencoba jenis vegetarian yang paling longgar dulu hingga bertahap melakukan pola makan yang lebih ketat sesuai dengan kebutuhan dan kesanggupan.

Dalam masyarakat luas terdapat anggapan bahwa menganut pola makan vegetarian dapat menyebabkan kekurangan gizi sehingga masyarakat enggan untuk melakukan pola makan vegetarian. Anggapan ini dapat terjadi apabila menganut pola makan vegetarian tanpa memiliki pengetahuan tentang gizi makanan yang dikonsumsi dan dibutuhkan tubuh. Maka untuk melakukan pola makan vegetarian, khalayak harus memiliki pengetahuan mengenai nutrisi. Dengan diadakannya kampanye hidup sehat vegetarian ini, khalayak akan memiliki pengetahuan tentang vegetarian sebelum memulai menjalankan pola makan vegetarian.

Pola makan vegetarian memberikan nutrisi yang sempurna bagi semua anggota keluarga dari anak kecil hingga yang sudah dewasa. “Nutrisi terbaik yang diperlukan bayi selama setengah tahun pertama berasal dari susu ibu. Itu merupakan cara alami dimana ibu menyusui bayi untuk meningkatkan sistem imunitas, perlindungan terhadap infeksi, dan mengurangi resiko alergi. Air susu ibu juga mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan oleh bayi yang sedang tumbuh yang bahan-bahan tersebut tidak terdapat pada susu formula. Pendamping makanan selain air susu ibu biasanya diberikan pada bayi usia 6 bulan, tetapi tergantung dengan kecepatan tumbuh anak.

Beberapa tanda untuk memulai memperkenalkan makanan padat adalah anak memiliki kemampuan untuk duduk tanpa dipegangi, hilangnya refleks lidah menekan, dan mengambil makanan

dan meletakkannya di mulut". (Reed Mangels, 2010 dalam Pradnyamita)

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan dapat diidentifikasikan masalah sebagai berikut :

- Masyarakat belum memahami informasi dan *benefit* yang dapat diperoleh dari makanan vegetarian.
- Serat tinggi yang terkandung dalam pola makan vegetarian sangat dibutuhkan untuk pencernaan di dalam usus.
- Pola makan vegetarian dapat mengurangi resiko terkena penyakit kanker, stroke, tekanan darah tinggi, kolesterol, jantung koroner, dan obesitas.
- Untuk memulai menjalankan pola makan vegetarian, dapat dimulai dari pola makan yang longgar terlebih dahulu sesuai kebutuhan dan keingginan.

1.3. Fokus Masalah

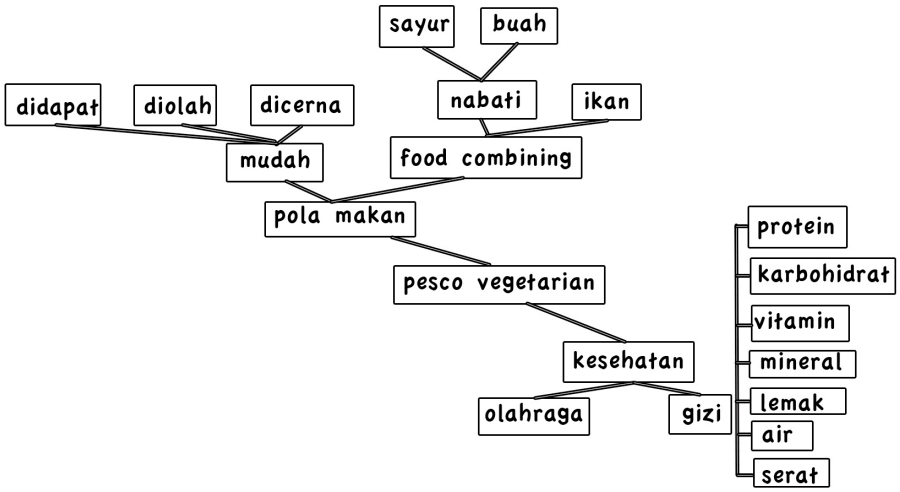
Berdasarkan uraian yang dijelaskan di atas, dapat dikemukakan rumusan masalah yaitu masih banyak masyarakat yang belum memahami manfaat dari makanan vegetarian. Maka diperlukan sosialisasi manfaat vegetarian yang dapat memberikan hidup yang lebih sehat dibandingkan dengan hidup non-vegetarian, memberikan informasi bahwa menjalankan pola makan vegetarian tidak menyebabkan seseorang terkena kekurangan gizi karena nilai gizi dari kombinasi makan vegetarian dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh dan mengajak khalayak untuk mencoba melakukan pola makan vegetarian.

1.4. Tujuan Perancangan

Tujuan dari kampanye hidup sehat vegetarian ini adalah agar masyarakat mengetahui manfaat dari pola makan vegetarian sehingga banyak masyarakat yang melakukan pola makan vegetarian untuk dirinya dan keluarga.

1.5. Definisi Kata Kunci

Kata kunci dapat didefinisikan sebagai pecahan dari sebuah konsep yang bertujuan agar dapat lebih memahami lebih dalam konsep tersebut. Kata kunci biasanya adalah kata yang paling tepat untuk menggambarkan sebuah konsep.



Gambar 1.1 Tabel *Mind Maping*

Dari *mind maping* di atas didapatkan kata kunci yaitu adalah :

"**vegetarian, pola makan seimbang, lebih sehat"**