BAB II

KAMPANYE HIDUP SEHAT VEGETARIAN

2.1. Kampanye

2.1.1. Definisi Kampanye

Kampanye adalah tindakan mempengaruhi dengan cara apapun untuk membuat orang berpihak kepada kita. Menurut Venus Antar, 2004 terdapat beberapa definisi tentang kampanye, diantaranya :

1. Sebagai salah satu usaha yang terencana dan berjalan untuk memberikan informasi, mendidik, atau meyakinkan masyarakat untuk tujuan khusus.

2. Menggunakan berbagai lambang untuk mempengaruhi manusia sedemikian rupa sehingga tingkah laku yang ditimbulkan karena pengaruh tersebut sesuai dengan keinginan komunikator.

3. Rencana kegiatan komunikasi pemasaran yang berkesinambungan dan dilaksanakan berdasarkan suatu jadwal yang menunjukan suatu peran atau berbagai media (televisi, radio, majalah, surat kabar, dan film).

4. Kampanye publik merupakan aktifitas komunikasi di dalam menyampaikan pesan melalui jaringan saluran komunikasi secara terpadu, dan mengorganisir aktivitas komunikasi tersebut dengan tujuan menghasilkan dampak pada individu-individu dalam jumlah besar, dan atau kelompok masyarakat sesuai dengan target yang ingin dicapai, pada satuan waktu tertentu.

Dari definisi tersebut diatas maka dapat ditarik kesimpulan yaitu kampanye adalah aktivitas komunikasi yang terencana untuk memberikan informasi, mendidik, meyakinkan dan mempengaruhi individu-individu dalam jumlah besar atau kelompok masyarakat dengan menggunakan berbagai media (televisi, radio, majalah, surat kabar, dan lain sebagainya) agar memenuhi target yang ingin dicapai pada satuan waktu tertentu.

Menurut Venus Antar materi dan isi kampanye biasanya menyangkut :

1. Tema, topik, dan isu apa yang diangkat ke permukaan agar mendapat tanggapan.
2. Tujuan dari kampanye.
3. Program atau perencanaan dalam kampanye.
4. Sasaran dari kampanye yang hendak dicapai.

2.1.2. Jenis-jenis Kampanye

Kampanye dapat dibedakan menurut jenisnya menjadi 4 macam, yaitu :

1. Kampanye Sosial.

   Adalah suatu kegiatan berkampanye yang mengkomunikasikan pesan-pesan yang berisi tentang masalah sosial kemasyarakatan, dana bersifat non komersil. Tujuan dari kampanye sosial adalah untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat akan gejala-gejala sosial yang sedang terjadi. Kriteria penentuan kampanye pelayanan masyarakat adalah :

a. Non Komersil.

b. Tidak bersifat keagamaan.

c. Tidak bermuatan politik.

d. Berwawasan nasional.

e. Diperuntukan bagi semua masyarakat.

f. Diajukan oleh organisasi yang telah diakui dan diterima.

g. Dapat diiklankan.

h. Memiliki dampak dan kepentingan tinggi sehingga mendapat dukungan media lokal maupun nasional.

2. Kampanye Bisik.

Yaitu kampanye yang dilakukan melalui gerakan untuk melawan atau mengadakan aksi secara serentak dengan menyiarkan kabar angin.

3. Kampanye Promosi.

Adalah kegiatan kampanye yang dilaksanakan dalam rangka promosi untuk meningkatkan atau mempertahankan penjualan dan sebagainya.

4. Kampanye Politik.

Yaitu kampanye yang menyampaikan pesan-pesan kepada masyarakat agar masyarakat memperoleh informasi tentang apa dan bagaimana suatu partai, program maupun visinya. Dengan demikian masyarakat dapat memahami maksud dan tujuan dari partai tersebut untuk menentukan dipilih atau tidak. (Venus Antar, 2004: 20)

Dari jenis-jenis kampanye diatas, kampanye hidup sehat vegetarian digolongkan dalam jenis kampanye sosial karena memiliki tujuan untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat akan manfaat pola makan vegetarian bagi hidup yang lebih sehat.

2.1.3. Manfaat Kampanye

Kampanye mampu memberikan manfaat yang sangat besar dalam penanggulangan suatu masalah, sebab kampanye merupakan salah satu jenis komunikasi massa yang memiliki kelebihan mampu menyampaikan pesan secara sistematis untuk mencapai khalayak yang luas dan tersebar.

Dalam strategi penyampaian pesan yang tepat dan kemudian dilaksanakan dengan sungguh-sungguh maka pesan yang disampaikan bisa diterima dan dicerna dengan baik oleh khalayak, sehingga tujuan dari kampanye pun akan tercapai.

2.2. Pengertian Vegetarian

Vegetarian didefinisikan sebagai orang-orang yang banyak atau hanya mengkonsumsi makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Mereka tidak atau sedikit mengkonsumsi daging dan segala produk olahannya. Bahkan beberapa di antaranya ada yang menghindari pemakaian segala macam yang berasal dari hewan, meski bukan untuk dikonsumsi, seperti mantel bulu domba, sepatu dan jaket kulit. (Nurheti, Yuliarti. 2009)

Pada masa sekarang ini sudah banyak orang yang mengetahui dan menjalani pola makan vegetarian. Alasan masyarakat menganut pola makan vegetarian sangat beragam, diantaranya yaitu ;

1. Faktor Kesehatan.

   Tidak ada seorangpun yang mau terkena penyakit. Penyakit-penyakit mematikan seperti antrax, sapi gila, flu babi dan flu burung dapat ditularkan oleh hewan. Dengan menjalani pola makan vegetarian dapat mengurangi resiko terkena penyakit-penyakit mematikan tersebut karena vegetarian tidak mengkonsumsi daging sapi dan unggas. Pola makan vegetarian juga mengandung banyak serat yang dibutuhkan tubuh, dan serat tidak terkandung dalam makanan hewani. Dengan pola makan vegetarian yang kaya gizi dan kaya serat diikuti dengan gaya hidup sehat lainnya dapat mengurangi resiko seseorang terkena penyakit kanker, stroke, tekanan darah tinggi, jantung koroner dan obesitas.

2. Faktor Agama.

   Banyak orang yang menjalani pola makan vegetarian karena larangan agamanya. Seperti kelompok *Advent* atau Budha Maitreya dan beberapa aliran lain seperti Hinduisme.

3. Moralitas.

   Walaupun tidak membunuh atau memotong hewan, dengan mengkonsumsinya mengartikan bahwa menyetujui seseorang untuk membunuh hewan tersebut. “Seorang beragama Budha menyebutkan bahwa ketika mengkonsumsi daging hewan, maka turut mengkonsumsi penderitaan yang dirasakan oleh hewan-hewan tersebut saat dikorbankan untuk menjadi santapan manusia, lenguhan sapi yang terdengar miris saat disembelih, ikan-ikan yang menggelepar saat disiangi, dan

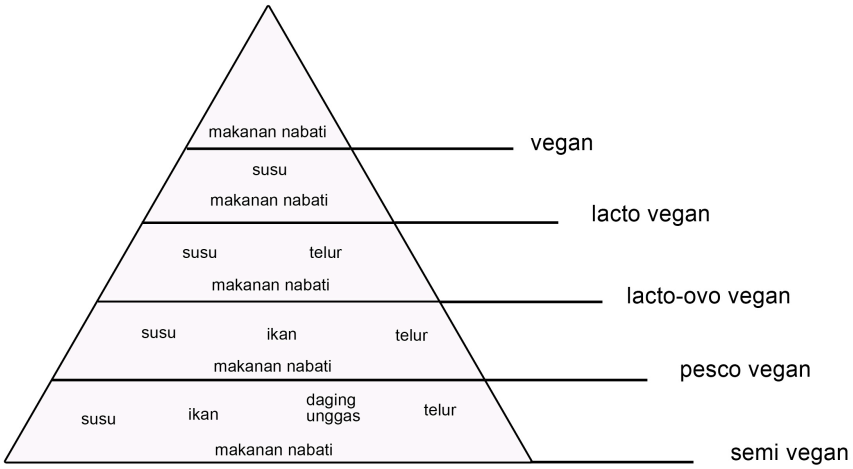
sebagainya. Sehingga menjadi seorang vegetarian berarti memutuskan untuk mengurangi penderitaan hewan-hewan tersebut.” (Elsara dalam Anthony Bachtiar, 2009)

4. Kenyamanan Hidup

Hidup terasa lebih mudah dengan hanya mengkonsumsi sayuran atau makanan yang lebih mudah dicerna. Tidak perlu membeli daging yang harganya relatif lebih makan dari sayur mayur, juga tidak perlu khawatir apakah daging itu segar atau sudah ditambahkan formalin. Kalau hidup itu terasa ringan maka beban berkurang dan emosi juga menurun. (Anthony Bachtiar, 2009)

2.2.1 Jenis-jenis Vegetarian

Berdasarkan pola konsumsi vegetarian maka dapat dibagi menjadi 5 jenis yaitu :



Gambar 2.1 Piramida jenis-jenis vegetarian

1. Vegan, yaitu kelompok masyarakat yang hanya mengkonsumsi makanan nabati. Kelompok masyarakat ini sama sekali meninggalkan makanan hewani dan turunannya.

2. Lacto vegan, yaitu kelompok masyarakat yang hanya mengkonsumsi makanan nabati dan susu. Kelompok masyarakat ini masih mengkonsumsi susu dan produk turunannya selain makanan nabati.

3. Lacto-ovo vegan, yaitu kelompok masyarakat yang hanya mengkonsumsi makanan nabati, susu dan telur. Kelompok masyarakat ini masih mengkonsumsi susu, telur dan produk turunannya selain makanan nabati.

4. Pesco vegan, yaitu kelompok masyarakat yang masih mengkonsumsi susu, telur dan ikan selain makanan nabati. Kelompok masyarakat ini masih mengkonsumsi susu, telur dan produk turunannya juga masih mengkonsumsi ikan selain makanan nabati.

5. Semi vegan, yaitu kelompok masyarakat yang masih mengkonsumsi susu, telur, ikan dan daging unggas pada waktu-waktu tertentu saja, seperti pesta.

Dari kelima jenis-jenis vegetarian yang telah disebutkan diatas, terdapat urutan dari vegetarian yang paling ketat pola makannya hingga vegetarian yang masih longgar pola makannya. Kelima jenis vegetarian tersebut memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh manusia, dan akan lebih baik

lagi bila diikuti dengan gaya hidup sehat lainnya seperti rajin berolahraga, tidak merokok, tidak minum minuman keras, makan teratur dan murah senyum akan memberikan hidup yang sehat dan bahagia. (Nurheti Yuliarti, 2009).

2.2.2. Manfaat Vegetarian

Hidup adalah sebuah pilihan. Pola makan vegetarian untuk hidup yang lebih sehat juga merupakan sebuah pilihan. Dengan menjalankan pola makan vegetarian dengan baik dan benar juga diikuti dengan gaya hidup sehat lainnya, akan memberikan manfaat bagi tubuh. Menurut Nurheti Yuliarti beberapa manfaat vegetarian bagi tubuh adalah;

1. Pola makan vegetarian mengandung banyak vitamin-vitamin yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat oksidasi yang berkaitan dengan resiko terkena kanker dan masalah kesehatan lainnya.

2. Pola makan vegetarian selain dapat memenuhi gizi tubuh juga dapat menghindarkan dari obesitas yang menjadi penyebab awal berbagai penyakit serius.

3. Pola makan vegetarian membuat sistem kekebalan tubuh lebih kuat karena antioksidan yang didapat dari sayur-sayuran.

4. Pola makan vegetarian tidak mengandung lemak jenuh seperti yang ada pada makanan hewani, jadi pola makan vegetarian mengurangi resiko terkena penyakit kolesterol.

5. Pola makan vegetarian mengurangi resiko terkena bahkan menurunkan tekanan darah.

6. Pola makan vegetarian mengurangi resiko bahkan menurunkan serum kolesterol pada tubuh.

7. Pola makan vegetarian mengurangi resiko terkena penyakit kanker paru-paru, payudara, usus besar, kandung kemih, lambung, mulut, tenggorokan, kerongkongan, pankreas, dan leher rahim.

8. Pola makan vegetarian relatif lebih murah dibandingkan mengkonsumsi daging karena harga daging relatif lebih mahal.

9. Pola makan vegetarian dapat memperlambat waktu dalam mendapatkan menstruasi pertama, yang mana berhubungan dengan pengurangan resiko terkena kanker payudara.

10. Pola makan vegetarian mengandung banyak zat-zat yang penting bagi tubuh seperti antioksidan dan betacaroten yang didapat dari sayuran, zat-zat penting ini tidak dapat didapatkan dari makanan hewani.

11. Pada saat membeli bahan makanan tidak perlu bingung apakah bahan makanan tersebut sudah ditambahkan formalin atau zat-zat yang dapat membahayakan kesehatan tubuh seperti yang dijumpai pada banyak daging.

2.2.3. Gizi Vegetarian

Menjalani pola makan vegetarian dapat memberikan hidup yang lebih sehat. Agar hidup yang lebih sehat dapat dicapai, maka seorang vegetarian harus mengetahui apa saja dan darimana gizi-gizi yang dibutuhkan tubuh dapat

didapatkan. Menurut Anggoro Suprapto 5 gizi penting yang harus di perhatikan kecukupan nutrisinya bagi vegetarian;

1. Protein.

   Protein berfungsi sebagai ;

   - Pengganti sel-sel tubuh yang sudah rusak.
   - Pembentuk sel-sel jaringan tubuh dalam masa pertumbuhan.
   - Memenuhi unsur penting dalam hormon dan enzim, yaitu sistem dalam tubuh.
   - Memberikan tenaga, jika jumlah hidrat arang dan lemak tidak mencukupi kebutuhan tubuh.
   - Membangun antibody di dalam darah untuk melawan infeksi dan penyakit.

Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)	Non Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)
Kacang tanah	26	Daging Kambing	16
Kedelai kering	31	Daging Sapi	20
Susu kedelai	41	Daging Ayam	18
Ikan Teri	68		

Tabel 2.1 Pembanding Gizi Protein Makanan Nabati dan Hewani

Dengan demikian dapat disimpulkan kandungan protein yang terkandung dalam makanan nabati lebih besar dibandingkan dengan makanan hewani. Jadi vegetarian tidak akan kekurangan nutrisi protein yang dibutuhkan tubuh bila dapat mengkombinasikan dengan baik.

2. Karbohidrat.

Karbohidat berfungsi sebagai ;

- Energi untuk beraktivitas.
- Menjaga kehangatan tubuh.
- Memberi rasa kenyang.

Kebanyakan manusia memperoleh karbohidrat dari makanan nabati seperti nasi, kentang, jagung karena dalam daging tidak terdapat karbohidrat. Jadi vegetarian dengan mudah dapat memenuhi kebutuhan karbohidrat yang dibutuhkan tubuh.

3. Lemak.

Lemak berfungsi sebagai ;

- Menyimpan tenaga tubuh jangka panjang.
- Melindungi tubuh dari dingin dan cedera.
- Melarutkan vitamin A, D, E, dan K.
- Pelumas persendian.
- Menghaluskan kulit.

Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)	Non Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)

Kelapa	86	Daging Kambing	56
Minyak kacang	18	Daging Sapi	48
Minyak jagung	10	Daging Ayam	32
Kedelai	20	Susu sapi	55
Kacang tanah	22	Mentega	55

Tabel 2.2 Pembanding Gizi Lemak Makanan Nabati dan Hewani

Dengan demikian dapat disimpulkan kandungan lemak yang terkandung dalam makanan nabati lebih besar dibandingkan dengan makanan hewani. Jadi vegetarian tidak akan kekurangan nutrisi lemak yang dibutuhkan tubuh bila dapat mengkombinasikan makanan dengan baik.

4. Mineral.

Mineral merupakan unsur penting untuk hampir semua reaksi kimia dan diperlukan oleh tubuh sebagai zat pembentuk atau pembangun tulang, otot, saraf, darah dan zat pengatur transmisi rangsangan saraf, juga pencernaan. (Anggoro Suprapto. 2009)

Jenis mineral yang dibutuhkan oleh tubuh adalah zat besi, zat kalsium, zat fosfor, kalium, magnesium.

a. Zat besi.

Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)	Non Vegetarian	Kandungan (Per 100g)
Daun ubi jalar	10	Daging kerbau	2
Daun kelor	7	Daging sapi	2
Tempe kedelai	10	Daging ayam	1
Kacang kedelai	8	Daging angsa	1
Ragi	17	Ikan teri	3
Bungkil kacang tanah	30	Telur bebek	2

Tabel 2.3 Pembanding Gizi Zat Besi Makanan Nabati dan Hewani

Dengan demikian dapat disimpulkan kandungan zat besi yang terkandung dalam makanan nabati lebih besar dibandingkan dengan makanan hewani. Jadi vegetarian tidak akan kekurangan nutrisi zat besi yang dibutuhkan tubuh bila dapat mengkombinasikan makanan dengan baik.

b. Zat kalsium.

Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)	Non Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)
Wijen	110	Daging kambing	11
Bayam	267	Daging Sapi	11
Kacang merah	400	Ikan tawas	48
Kacang kedelai	585	Telur ayam	54

Bungkil kacang tanah Daun pete cina	730 1500	Telur bebek	56

Tabel 2.4 Pembanding Gizi Zat Kalsium Makanan Nabati dan Hewani

Dengan demikian dapat disimpulkan kandungan zat kalsium yang terkandung dalam makanan nabati lebih besar dibandingkan dengan makanan hewani. Jadi vegetarian tidak akan kekurangan nutrisi zat kalsium yang dibutuhkan tubuh bila dapat mengkombinasikan makanan dengan baik.

c. Zat fosfor.

Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)	Non Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)
Beras merah	163	Daging kambing	124
Jagung giling	380	Daging sapi	170
Bungkil kacang tanah	470	Daging ayam	200
Biji jambu monyet	450		
Havermout	405		

Tabel 2.5 Pembanding Gizi Zat Fosfor Makanan Nabati dan Hewani

Dengan demikian dapat disimpulkan kandungan zat fosfor yang terkandung dalam makanan nabati lebih besar dibandingkan dengan makanan hewani. Jadi vegetarian tidak akan kekurangan nutrisi zat fosfor yang dibutuhkan tubuh bila dapat mengkombinasikan makanan dengan baik.

d. Kalium.

Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)	Non Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)
Nanas	146	Kalkun	5
Jagung	280	Susu	3
Jeruk	200	Daging domba	4
Pisang	370	Daging sapi	5
		Daging ayam	6

Tabel 2.6 Pembanding Gizi Kalium Makanan Nabati dan Hewani

Dengan demikian dapat disimpulkan kandungan kalium yang terkandung dalam makanan nabati lebih besar dibandingkan dengan makanan hewani. Jadi vegetarian tidak akan kekurangan nutrisi kalium yang dibutuhkan tubuh bila dapat mengkombinasikan makanan dengan baik.

e. Magnesium.

Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)	Non Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)
Kacang tanah	206	Daging ayam	23

Kacang kedelai Kacang mete	265 269	Daging sapi	25

Tabel 2.7 Pembanding Gizi Magnesium Makanan Nabati dan Hewani

Dengan demikian dapat disimpulkan kandungan magnesium yang terkandung dalam makanan nabati lebih besar dibandingkan dengan makanan hewani. Jadi vegetarian tidak akan kekurangan nutrisi magnesium yang dibutuhkan tubuh bila dapat mengkombinasikan makanan dengan baik.

5. Vitamin.

Vitamin sangat penting bagi tubuh vitamin merupakan katalisator untuk memperlancar reaksi kimia yang terjadi di dalam tubuh, agar tetap sehat.

a. Vitamin A dan retinoids.

Vitamin A dan retinoids berguna sebagai ;

- Menghindarkan kanker perut, cervix, uteri, vagina, trachea dan bronchus.
- Menjaga kesehatan mata, kulit dan mempertinggi daya tahan tubuh terhadap infeksi.
- Menjaga kesehatan lapisan halus jalan pernapasan.

Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)
Brokoli	2000
Labu	4200
Ubi hijau	5100
Alpukat	8000
Ketela	8100
Bayam	8100
Wortel pekat	12000

Tabel 2.8 Nilai Gizi Vitamin A pada Makanan Nabati

Sumber utama vitamin A terdapat pada makanan nabati, maka vegetarian tidak perlu khawatir untuk melengkapi kebutuhan vitamin A yang dibutuhkan tubuh.

b. Vitamin B (B1, B2, B6 dan B12).

Vitamin B Berguna sebagai ;

- Memelihara sistem saraf.
- Membantu metabolisme karbohidrat dan mengatur keseimbangan air dalam jaringan tubuh.
- Memacu nafsu makan, mengatur air dalam jaringan tubuh, memperbaiki fungsi saluran cerna.
- Pembakaran sari makanan di dalam sel.

Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)
Ragi Almonds Kacang tanah Bayam Roti gandum	206 265 269

Tabel 2.9 Nilai Gizi Vitamin B pada Makanan Nabati

Sumber utama vitamin B terdapat pada makanan nabati, maka vegetarian tidak perlu khawatir untuk melengkapi kebutuhan vitamin B yang dibutuhkan tubuh.

c. Vitamin C.

Vitamin C berguna sebagai ;

- Pembentukan dan pemeliharaan zat perekat tubuh.
- Memelihara keutuhan dan pembentukan dinding kapiler.
- Mempercepat pembentukan sel darah merah.
- Menjaga gigi melekat kuat pada gusi.
- Mempercepat penyembuhan luka dan mencegah infeksi.

Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)
Tomat	23
Jeruk keprok	31
Jeruk peras	38
Kol	53
Jeruk purut	63
Kecambah	87
Brokoli	90
Cabai hijau	128

Tabel 2.10 Nilai Gizi Vitamin C pada Makanan Nabati

Sumber utama vitamin C terdapat pada makanan nabati, maka vegetarian tidak perlu khawatir untuk melengkapi kebutuhan vitamin C yang dibutuhkan tubuh.

d. Vitamin D.

Vitamin D berguna untuk mengatur kadar zat kapur dalam darah.

Vitamin banyak didapatkan dari cahaya matahari, kol, wortel, dan minyak jagung. Maka vegetarian tidak perlu khawatir untuk mencukupi kebutuhan vitamin D yang dibutuhkan tubuh.

e. Vitamin E.

Vitamin E berguna untuk ;

- Mencegah kemandulan dan pendarahan pada wanita dan mencegah keguguran.
- Membantu sirkulasi darah dan memelihara oksigen.
- Menyembuhkan luka tanpa bekas.
- Membantu peredaran darah, melarutkan zat-zat penyumbat dalam pembuluh darah, mencegah serangan jantung.

Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)	Non Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)
Ubi jalar	4	Daging ayam	1
Kacang polong	2	Daging sapi	1
Nasi merah	2		
Minyak kacang	22		
Minyak kedelai	140		
Minyak jagung	87		

Tabel 2.11 Nilai Gizi Vitamin E pada Makanan Nabati

Dengan demikian dapat disimpulkan kandungan vitamin E yang terkandung dalam makanan nabati lebih besar dibandingkan dengan makanan hewani. Jadi vegetarian tidak akan kekurangan nutrisi vitamin E yang dibutuhkan tubuh bila dapat mengkombinasikan makanan dengan baik.

f. Vitamin K.

Vitamin K berguna untuk ;

- Pembekuan dan penggumpalan darah.

Vegetarian	Kandungan (Per 100 g)
Kacang kedelai	190
Bayam	134
Bunga kol	270
Kol	250

Tabel 2.12 Nilai Gizi Vitamin K pada Makanan Nabati

Dengan demikian dapat disimpulkan kandungan vitamin K yang terkandung dalam makanan nabati lebih besar dibandingkan dengan makanan hewani. Jadi vegetarian tidak akan kekurangan nutrisi vitamin K yang dibutuhkan tubuh bila dapat mengkombinasikan makanan dengan baik.