BAB II

POLA MAKAN SEHAT SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS SUMBER DAYA MANUSIA

2.1 Pola Makan Sehat Sesuai Gizi Seimbang

Gizi berasal dari bahasa Arab “Al-Gizal” yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan. Dapat juga diartikan sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan.

Yang dimaksud dengan seimbang adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi, antara kelompok pangan sumber tenaga, sumber pembangunan (lauk pauk) dan sumber zat pengatur (sayuran dan buah) serta keseimbangan antar waktu makan (pagi, siang dan malam).

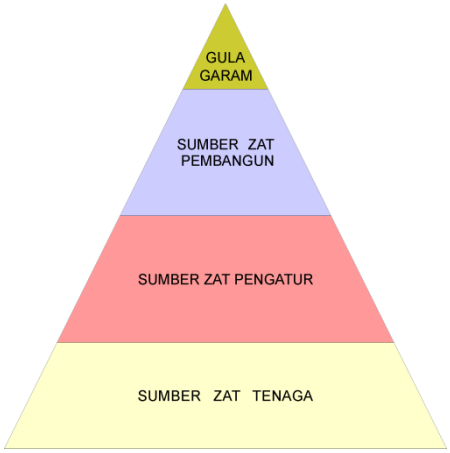
Yang dimaksud dengan gizi seimbang adalah pola makan yang seimbang antar zat gizi yang diperoleh dari aneka ragam makanan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat, cerdas dan produktif.

Pada tahun 1950, pedoman tentang pola makan sehat yang memenuhi gizi seimbang tertuang pada slogan 4 sehat 5 sempurna yang isinya antara lain :

1. Makanan pokok sumber karbohidrat/kalori
2. Lauk-pauk sumber protein hewani dan nabati
3. Sayur mayur sumber vitamin dan mineral
4. Susu sumber lemak, protein dan kalsium

Pada tahun 1992, Direktorat Gizi Masyarakat Indonesia mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang sebagai panduan untuk mengatur pola

makan sehat agar sesuai dengan gizi seimbang. Pedoman ini berisi 13 pesan dasar gizi seimbang disertai logo tumpeng (kerucut) dan anjuran porsi makan menurut umur.



Gambar 2.1 Logo PUGS

Bahan makanan dikelompokan berdasarkan fungsi utama zat gizi, yang dikenal dengan istilah TRI GUNA MAKANAN, yaitu:

1. Sumber zat tenaga (padi-padian, umbi-umbian, dan tepung-tepungan).
2. Sumber zat pengatur (sayuran dan buah).
3. Sumber zat pembangun (kacang-kacangan, makanan hewani dan hasil olahannya).

   Digambarkan kelompok bahan makanan yang penggunaannya dibatasi yaitu gula dan garam.

13 pesan dasar Pedoman Umum Gizi Seimbang dari Direktorat Gizi Masyarakat Indonesia diantaranya sebagai berikut :

1. Memakan aneka ragam makanan setiap hari
2. Memakan Makanan untuk memenuhi kecukupan energi
3. Memakan makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi

4. Membatasi konsumsi lemak dan minyak sampai 25% dari kecukupan energi
5. Menggunakan garam beryodium
6. Memakan makanan sumber zat besi
7. Memberikan ASI saja pada bayi sampai umur 4 bulan dan berikan MP-ASI sesudahnya
8. Membiasakan makan pagi
9. Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya
10. Melakukan aktivitas fisik secara teratur
11. Menghindari minuman yang beralkohol
12. Memakan makanan yang aman bagi kesehatan
13. Membaca label pada makanan yang dikemas

2.2 Pola Konsumsi Makanan

Dalam artikel Pedoman Umun Gizi Seimbang Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia yang dikeluarkan pada tanggal 27 April 2009, dijelaskan bahwa kebutuhan gizi seseorang bergantung kepada :

1. Golongan umur
2. Jenis Kelamin
3. Berat badan dan tinggi badan
4. Aktivitas sehari-hari

Anjuran jumlah porsi makanan memenuhi gizi seimbang anak laki-laki usia 1-12 tahun

Bahan Makanan	**1-3 th 1200 kkal**	**4-6 th 1700 kkal**	**7-9 th 1900 kkal**	**10-12 th 2000 kkal**
Nasi	3 p	4 p	4,5 p	5 p
Sayuran	1,5 p	2 p	3 p	3 p
Buah	3 p	3 p	3 p	4 p
Tempe	1 p	2 p	3 p	3 p
Daging	1 p	2 p	2 p	2,5 p

ASI	Sampai 2 th			
Susu	1 p	1 p	1 p	1 p
Minyak	3 p	4 p	5 p	5 p
Gula	2 p	2 p	2 p	2 p

Tabel 2.1 Anjuran jumlah porsi makanan memenuhi gizi seimbang anak laki-laki usia 1-12 tahun

Keterangan:

- p = porsi
- 1 p nasi = 100 g (3/4 gelas)
- 1 p sayuran = 100 g (1 gelas)
- 1 p buah = 50 g (1 buah)
- 1 p tempe = 50 g (2 potong sedang)
- 1 p daging = 50 g (1 potong sedang)
- Untuk anak perempuan, porsi nasi dikurangi 1 p dan untuk porsi daging dikurangi ½ p.

Anjuran jumlah porsi makanan memenuhi gizi seimbang usia 13-49 th

Bahan Makanan	**13-15 th[1] 2400 kkal**	**16-18 th[2] 2600 kkal**	**19-29 th[3] 2700 kkal**	**30-49 th[4] 2500 kkal**
Nasi	6,5 p	8 p	8 p	7 p
Sayuran	3 p	3 p	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p	5 p	5 p
Tempe	3 p	3 p	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p	3 p	3 p
Susu	1 p			
Minyak	6 p	6 p	7 p	6 p
Gula	2 p	2 p	2 p	2 p

Tabel 2.2 Anjuran jumlah porsi makanan memenuhi gizi seimbang anak laki-laki usia 13-49 tahun

Keterangan :

1. Untuk perempuan, porsi nasi dikurangi 1 p dan untuk porsi minyak dikurangi 1 p.
2. Untuk perempuan, porsi nasi dikurangi 3 p dan untuk porsi minyak dikurangi 1 p.
3. Untuk perempuan, porsi nasi dikurangi 3,5 p dan untuk porsi minyak dikurangi 2 p.
4. Untuk perempuan, porsi nasi dikurangi 2,5 p.

Anjuran jumlah porsi makanan memenuhi gizi seimbang usia 50-65 th

Bahan Makanan	**50-64 th[1] 2200 kkal**	**50-64 th[2] 1900 kkal**	**65+ th[1] 2200 kkal**	**65+ th[2] 1900 kkal**
Nasi	6 p	4,5 p	5 p	7 p
Sayuran	4 p	3 p	4 p	3 p
Buah	5 p	4 p	4 p	5 p
Tempe	3 p	3 p	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p		
Ikan Segar			3 p	3 p
Susu	1 p	1 p	1 p	1 p
Minyak	6 p	4 p	4 p	4 p
Gula	2 p	2 p	2 p	2 p

Tabel 2.3 Anjuran jumlah porsi makanan memenuhi gizi seimbang usia 50-65 th

Keterangan:

1 = Laki-laki

2 = Perempuan

Anjuran jumlah porsi makanan memenuhi gizi seimbang untuk ibu hamil dan menyusui

Bahan Makanan	**Ibu Hamil (2000 + 285 kkal)**	**Ibu Menyusui (2000 + 500 kkal)**
Nasi	5 p + 1 p	5 p + 1 p
Sayuran	3 p	3 p + 1 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p + 1 p
Daging	3 p	3 p
Susu	+1 p	+1 p
Minyak	5 p	5 p + 1 p
Gula	2 p	2 p

Tabel 2.4 Anjuran jumlah porsi makanan memenuhi gizi seimbang untuk ibu hamil dan menyusui

2.3 Daftar Padanan Bahan Makanan

1. Bahan penukar nasi

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Bihun		50
Kentang	2 biji sedang	200
Mi Basah	1,5 gelas	200
Roti Putih	4 iris	80
Singkong	1 potong sedang	100
Ubi	1 biji sedang	150
Mi Kering		50

Tabel 2.5 Bahan makanan penukar nasi

Keterangan:

- Satu porsi nasi setara dengan ¾ gelas (100 g) mengandung:
  - 175 kalori
  - 4 g protein
  - 40 g karbohidrat
- Bahan penukar nasi artinya bahan makanan yang dapat digunakan sebagai penukar porsi nasi.

2. Bahan makanan penukar sayuran

Bahan Makanan		
Bayam	Buncis, Daun Singkong	Bunga Kol, Daun Pepaya
Daun Bawang	Daun Melinjo	Daun Pakis
Jagung Muda	Jantung Pisang	Jamur Segar
Kangkung	Labu Siam	Lobak
Oyong	Pare	Pepaya Muda
Rebung	Sawit	Tauge
Terong	Tomat	Wortel
Kacang Panjang	Ketimun	

Tabel 2.6 Bahan Makanan Penukar Sayuran

Keterangan :

- Satu porsi sayuran setara dengan 100g atau sekitar 1 gelas (setelah dimasak dan ditiriskan), mengandung:
  - 50 kalori
  - 3 g protein
  - 10 g karbohidrat
- Bahan penukar sayuran artinya bahan makanan yang dapat digunakan sebagai penukar satu porsi sayuran

3. Bahan penukar buah-buahan

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Apokat	½ buah segar	50
Apel	½ buah sedang	75
Belimbing	1 buah besar	125
Duku	10 buah	75
Jeruk Manis	2 buah sedang	100

Mangga	½ buah sedang	50
Nanas	1/6 buah	75
Pepaya	1 ptg sedang	100

Tabel 2.7 Bahan penukar buah-buahan

Keterangan:

- Satu porsi sayuran setara dengan buah pisang ambon ukuran sedang atau 50g, mengandung:
  - 40 kalori
  - 0 g protein
  - 10 g karbohidrat
- Bahan penukar buah-buahan artinya bahan makanan yang dapat digunakan sebagai penukar satu porsi buah.

4. Bahan penukar tempe

Bahan Makanan	**URT**	**Berat (g)**
Kacang Kedelai	2 sdm	25
Kacang Merah	2 sdm	25
Kacang Tanah Kupas	2 sdm	20
Kacang Ijo	2 sdm	25
Oncom	2 ptg besar	50
Tahu	1 ptg besar	100

Tabel 2.8 Bahan Makanan Penukar Tempe

Keterangan:

- Satu porsi tempe setara setara dengan 2 potong sedang atau 50g, mengandung :
  - 80 kalori

- 6 g protein
- 3 g lemak
- 8 g karbohidrat

- Bahan penukar tempe artinya bahan makanan yang dapat digunakan sebagai penukar satu porsi tempe.

5. Bahan makanan penukar daging

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Daging ayam	1 ptg sedang	100
Hati segar	1 ptg sedang	50
Ikan segar	1 ptg sedang	50
Ikan asin	1 ptg kecil	25
Ikan teri kering	2 sdm	25
Telur ayam kampung	2 btr	60
Telur ayam negeri	1 btr besar	60
Udang basah	½ gelas	50
Susu sapi	1 gelas	200
Tepung sari kedelai	4 sdm	25
Tepung susu whole	5 sdm	25
Tepung susu krim	4 sdm	20

Tabel 2.9 Bahan Makanan Penukar Daging

Keterangan:

- Satu porsi daging sapi setara dengan 1 potong sedang atau 50 gram, mengandung :
  - 95 kalori
  - 10 g protein
  - 6 g lemak

- Susu sapi selain sumber protein dan lemak, juga mengandung karbohidrat, vitamin (terutama vitamin A dan niasin) serta mineral (kalsium dan fosfor)

6. Bahan makanan penukar minyak dan gula

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Margarin	½ sdm	5
Mentega	½ sdm	5
Kelapa	1 ptg kecil	30
Santan	½ gelas	50

Tabel 2.10 Bahan Makanan Penukar Minyak dan Gula

Keterangan:

- Bahan makanan ini hampir seluruhnya terdiri dari lemak
- Satu porsi minyak setara dengan 1 sendok makan atau 5 gram, mengandung:
  - 45 kalori
  - 5 g lemak

2.4 Kampanye

2.4.1 Definisi

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, pengertian dari kampanye ialah gerakan atau tindakan serentak untuk melawan, berpropaganda, mengadakan aksi, dan sebagainya.

- Menurut Rusady Ruslan, dalam bukunya Kiat dan Strategi Kampanye Public Relations. “Kampanye adalah salah satu usaha yang terencana dan berjalan untuk memberikan informasi, mendidik, atau meyakinkan bagian dari kehidupan sosial masyarakat. Tujuan kampanye untuk membentuk suatu perubahan sosial (social change) dan perubahan ini bisa menyangkut keadaan sosial atau kondisi tingkat penduduk masyarakat tertentu”.
- Rogers & Storey (1987:1), mendefinikan kampanye sebagai “Serangkaian tindakan komunikasi yang terencana dengan tujuan menciptakan efek tertentu pada sejumlah besar khalayak yang dilakukan secara berkelanjutan pada kurun waktu tertentu”.

Dari beberapa definisi diatas, bisa ditarik kesimpulan bahwa kampanye adalah serangkaian tindakan komunikasi yang terencana yang bertujuan untuk memberikan informasi, mendidik, dan membentuk suatu perubahan sosial yang dilakukan secara berkelanjutan pada kurun waktu tertentu.

2.4.2 Jenis Kampanye

Kampanye terbagi kedalam beberapa jenis diantaranya:

1. Kampanye Sosial

   Kampanye sosial adalah suatu kegiatan berkampanye yang mengkomunikasikan pesan-pesan yang berisi tentang masalah sosial kemasyarakatan, dan 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:

- Non Komersil
- Tidak bersifat keagamaan
- Tidak bermuatan politik
- Berwawasan nasional
- Diperuntukan bagi semua masyarakat
- Diajukan oleh organisasi yang telah diakui dan diterima
- Dapat diiklankan
- Memiliki dampak dan kepentingan tinggi sehingga mendapat dukungan media lokal maupun nasional.

2. Kampanye Bisik

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

3. Kampanye Promosi

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

4. Kampanye Politik

   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)

2.4.3 Media Kampanye

Media mempunyai peranan yang sangat penting dalam berkampanye, media membantu dalam proses penyebaran informasi dan sebagainya. Media yang sering digunakan dalam berkampanye antara lain:

1. Above The Line Media, diantaranya:
   a. Press/print (Koran, majalah, jurnal, direktori, dll)
   b. TV
   c. Video (video, games, dll)
   d. Radio
   e. Outdoor (billboard, Banner, Poster, dll)
   f. Theatre

2. Below The Line Media, diantaranya:
   a. Literatur (leaflet, flyers, folder, brosur, katalog, dll)
   b. Point Of Sales (Inhouse ads, hanging mobile, product sample, dll)
   c. Sky Ads. (Tulisan suara, flying banner, balloon)
   d. Body Ads. (Topi, Kaos, Uniform, dll)
   e. Gifts (paying, korek api, ballpoint, asbak, dll)

2.5 Tinjauan Umum Target Audience

2.5.1 Kelurahan Ciumbuleuit

Ciumbuleuit merupakan bagian dari wilayah kota Bandung yang terletak di sebelah utara. Luas wilayah dari kelurahan Ciumbuleuit adalah 297.74 Ha.

Sasaran kampanye difokuskan pada kalangan masyarakat menengah kebawah di kawasan kelurahan Ciumbuleuit khususnya rukun warga 03. Dari data kependudukan kelurahan Ciumbuleuit pada Maret 2009, Rukun warga 03 mempunyai jumlah penduduk 3285 jiwa dari 9 rukun tetangga, dengan rincian sebagai berikut :

a. Berdasarkan Jumlah Penduduk

No	RW	RT	Jumlah Penduduk		
			L	P	Jumlah
1	03	01	178	151	329
2		02	149	162	311
3		03	207	220	427
4		04	179	164	343
5		05	148	140	288
6		06	86	103	189
7		07	152	124	276
8		08	375	342	717
9		09	211	194	405
	Jumlah		1685	1600	3285

Tabel 2.11 Jumlah Penduduk RW 03 pada Maret 2009 berdasarkan Jenis Kelamin.

b. Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Jumlah penduduk
SD	841
SMP	525
SMA	800
Perguruan Tinggi	260
Tidak Sekolah	23
Belum Sekolah	329

Tabel 2.12 Jumlah Penduduk RW 03 pada Maret 2009 berdasarkan tingkat pendidikan.

c. Mata Pencaharian

Mata Pencaharian	Jumlah Penduduk
Buruh	217
Pedagang	42
Wiraswasta	84
PNS	94
TNI/POLRI	18
Pegawai Swasta	548
Pensiunan	74
Tidak Bekerja	570
Belum Bekerja	1242
Lain-lain	-

Tabel 2.13. Jumlah Penduduk RW 03 pada Maret 2009 berdasarkan mata pencaharian.

d. Jumlah kasus gizi buruk di kelurahan Ciumbuleuit

Rukun Warga	Jumlah Kasus
01	0
02	0
03	15
04	0
05	0
06	0
07	0
08	0
09	0
10	0
11	0

Tabel 2.14 Jumlah kasus gizi buruk di kelurahan Ciumbuleuit pada tahun 2010

2.5.2 Target Audience Kampanye

Demografis

- Usia : 25-40
- Pekerjaan : Buruh, Pedagang, Wiraswasta
- Agama : Semua Agama
- Status ekonomi : Menengah kebawah

Geografis

- Rukun Warga 03 Kelurahan Ciumbuleuit, Bandung

Psikografis

- Orang yang belum mampu memenuhi kebutuhan dasar untuk dirinya maupun keluarga.

- Orang yang ingin memberikan yang terbaik bagi keluarganya, namun belum mampu untuk memenuhinya karena keterbatasan ekonomi.

2.6 Analisa Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian penulis, dan ditambah oleh Data Laporan Kesehatan Tahun 2010, dapat disimpulkan bahwa isu gizi buruk pada daerah Ciumbuleuit menempati peringkat teratas, terutama di daerah Rw 03 yang mengalami tingkat gizi buruk tertinggi di daerah tersebut.

Hal ini dikarenakan pemahaman penduduk yang kurang mengenai makanan-makanan yang bergizi, dan juga disebabkan oleh faktor ekonomi dan pendidikan yang minim, dimana mayoritas penduduk di daerah Ciumbuleuit khususnya Rw.03, merupakan masyarakat kurang mampu. Seperti dalam lampiran.