BAB II

PEMBAHASAN DAN PENYELESAIAN MASALAH PERANCANGAN MEDIA KAMPANYE TENTANG MANFAAT BUAH KIWI UNTUK KESEHATAN TUBUH.

2.1. Gizi

Almatsier (2004) mengatakan bahwa 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. 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 hanya dipenuhi oleh satu jenis makanan, melainkan harus terdiri dari beragam makanan.

2.2. 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 tanpa vitamin tubuh akan rentan sekali terkena penyakit.

2.2.1. Jenis-jenis Vitamin

Ada beberapa jenis vitamin yang dibutuhkan 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 diberbagai 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.

2.3. Buah Kiwi

Buah ini berasal dari negeri Cina yang diberi nama *Yang Tao*. Buah ini kemudian diperkenalkan ke Negara Selandia Baru pada tahun 1960 yang kemudian diberi nama *Chinese Gooseberry*. Setelah berhasil melakukan pengembangan terhadap buah ini, kemudian buah ini mulai

dipasarkan ke restoran di Negara Amerika pada tahun 1961. Keberhasilan pemasaran buah ini kemudian mendapat tanggapan dari berbagai Negara yang akhirnya menamakan buah ini menjadi buah kiwi. Alasan penamaan buah kiwi ini, dilatar belakangi oleh burung kiwi yang berasal dari Negara Selandia Baru, yang kulitnya menyerupai kulit buah ini (Minyem, 2008).

Buah kiwi ini merupakan jenis buah beri dengan bentuk normal oval, kira-kira sebesar telur ayam. Buah ini memiliki rasa asam manis, yang dijamin bisa memberikan kesegaran pada lidah manusia. Buah ini memiliki 2 jenis yang berbeda pada bagian isinya, ada isinya yang berwarna hijau, ada pula isinya yang berwarna kuning.

Berikut adalah klasifikasi buah kiwi :

Kingdom : *Plantae*

Subkingdom : *Tracheobionta*

Super Divisi : *Spermatophyta*

Divisi : *Magnoliophyta*

Kelas : *Magnoliopsida*

Sub Kelas : *Dilleniidae*

Ordo : *Theales*

Famili : *Actinidiaceae*

Genus : *Actinidia*

Spesies : *Actinidia deliciosa* dan *Actinidia chinensis*

(Cak Mus, 2008)



Gambar 2.1 Kiwi Hijau

Sumber (www.zespri-europe.com/assets/images/kiwi_green_recipe.jpg)



Gambar 2.2 Kiwi Emas

Sumber (www.zespri-europe.com/assets/images/kiwi_gold_recipe.jpg)

2.3.1. Manfaat Buah Kiwi

Pada umumnya manusia membutuhkan vitamin C untuk meningkatkan daya tahan tubuh yang dapat melawan infeksi dan radikal bebas, seperti yang terkandung dalam buah kiwi. Buah kiwi dipercaya mengandung vitamin C sekitar 2 kali lipat dibandingkan

buah jeruk. Satu buah kiwi dapat memenuhi kebutuhan harian vitamin C orang dewasa. Vitamin C ini sangat penting untuk menyerap zat besi dari dalam makanan, karena vitamin C tidak bisa disimpan dalam tubuh manusia, sehingga disarankan kepada anak untuk mengkonsumsi makanan yang kaya akan vitamin C.

Kekurangan vitamin C pada umumnya terjadi pada orang-orang yang tidak mengkonsumsi sayuran dan buahan. Kekurangan vitamin C juga terjadi pada perokok, karena rokok dapat mengurangi tingkatan vitamin C. Kekurangan vitamin C untuk periode yang cukup lama, akan mendorong sariawan perut yang menyebabkan kelesuan, sakit pada otot, dan pembusukan gigi. Hal ini juga akan menyebabkan penyakit kuning, demam, dan gangguan hebat lainnya yang dapat berakibat fatal jika tidak diobati.

Menurut Lynley Drummond, peneliti Health Science Zespri Internasional dari New Zealand, mengatakan setiap 100 gram buah kiwi mengandung sekitar 93-109 miligram vitamin C. Jumlah yang cukup tinggi dari pada asupan harian yang direkomendasikan daily recommended intake, yaitu 75-90 miligram per hari. Menurutnya biji kiwi juga merupakan sumber asam lemak omega tiga yang baik untuk kesehatan, karena mengkonsumsi makanan yang kaya asam lemak omega tiga dapat mengurangi resiko penyakit jantung koroner, stroke, serta

mencegah gangguan perkembangan pada anak seperti autisme. Asam lemak omega tiga merupakan komponen potensial dalam mencerdaskan otak, sehingga baik dikonsumsi oleh pasien alzheimer guna mencegah kerusakan saraf otak lebih lanjut.

Pada buah kiwi juga terdapat kandungan asam amino arginin dan glutamate. Asam amino arginin ini bersifat vasodilator atau penurunan tekanan darah dan membantu meningkatkan aliran darah. Mengkonsumsi makanan yang mengandung asam amino arginin seperti buah kiwi sangat disarankan, karena asam amino arginin ini terbukti mampu mengobati gejala impotensi ringan dan juga mampu meningkatkan kemampuan berpikir otak manusia.

Kandungan mineral esensial pada buah kiwi juga tergolong sangat banyak, seperti kalium, kalsium, magnesium, seng, tembaga, mangan, dan fosfor. Mineral kalium dalam buah kiwi bisa mencapai 5,4 mg/kalori, yang berfungsi menjaga fungsi gerak reflek sistem saraf dan sistem otot. Mineral ini juga berfungsi sebagai penurun tekanan darah tinggi dan mampu mencegah timbulnya stroke dan jantung koroner, karena di dalam tubuh, mineral kalium berperan membuat jantung dapat berdenyut dengan teratur, mengaktifkan kontraksi otot, mengendalikan keseimbangan air dalam jaringan sel, dan mengatur tekanan darah (Anonim, 2010).

Berikut adalah manfaat lain dari pada buah kiwi :

a. Sebagai antioksidan.
b. Dapat mencegah sel kanker.
c. Dapat mempertahankan tubuh dari serangan flu dan stres.
d. Dapat menjaga kesehatan mata.
e. Membantu melancarkan pencernaan.
f. Dapat digunakan sebagai bahan pembuatan kosmetik.
g. Dapat mengurangi kerutan wajah dan lingkaran hitam di sekitar mata.
h. Dapat dibuat masker yang berfungsi untuk mengangkat kotoran, menghilangkan bintik hitam, dan membuat kulit wajah menjadi segar dan elastis.

2.4. Kampanye

Kampanye menurut kamus adalah gerakan (tindakan) serentak untuk melawan, mengadakan aksi, dan sebagainya. Menurut Roger Storey dalam (Venus, 2004:7) kampanye ialah serangkaian tindakan komunikasi yang terencana dengan tujuan mendapatkan efek tertentu pada sejumlah besar khalayak yang dilakukan secara berkelanjutan pada kurun waktu tertentu.

2.4.1. Fungsi Kampanye

Hasil yang ingin dicapai dalam pelaksanaan kampanye ini adalah menambah wawasan, pengetahuan, pemahaman dan menanamkan sikap peduli terhadap masalah yang sedang dibahas baik dari pihak masyarakat atau pun dari pihak pemerintah. Hal ini mengacu pada fungsi dari kampanye itu sendiri sebagai alat komunikasi yang akan menyelesaikan masalah tersebut.

2.5. Analisis 5W+1H

Metode alanisa 5W + 1H adalah metode yang dikemukakan oleh Joseph Rudyard Kipling, metode yang terdiri dari what (apa), when (kapan), where (dimana), who (siapa), why (mengapa), dan 1H adalah how (bagaimana). Dalam membuat media kampanye ini digunakan analisis 5W + 1H, dan berikut analisisnya :

2.5.1. What

Informasi manfaat buah kiwi untuk kesehatan tubuh adalah suatu informasi yang diberikan kepada masyarakat khususnya masyarakat yang peduli akan kesehatannya.

2.5.2. When

Informasi manfaat buah kiwi untuk kesehatan tubuh ini disampaikan kepada masyarakat, pada saat memperingati hari

Kesehatan Nasional yang dilaksanakan setiap tanggal 12 November melalui acara seminar kesehatan.

2.5.3. Where

Informasi manfaat buah kiwi untuk kesehatan tubuh ini disampaikan pada masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan, khususnya kota Bandung.

2.5.4. Who

Informasi manfaat buah kiwi untuk kesehatan tubuh ini disampaikan pada masyarakat yang sudah memahami dan memiliki tanggung jawab serta peduli akan kesehatannya.

2.5.5. Why

Informasi manfaat buah kiwi untuk kesehatan tubuh ini diadakan untuk menambah wawasan masyarakat tentang buah kiwi dan manfaatnya untuk kesehatan.

2.5.6. How

Informasi manfaat buah kiwi untuk kesehatan tubuh ini diadakan dengan cara membuat sebuah perancangan media informasi yang didukung dengan diselenggarakannya acara seminar kesehatan dan gerak jalan sehat.