BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Mengkonsumsi sayuran merupakan hal penting bagi kesehatan karena sayuran merupakan sumber makanan yang mengandung gizi lengkap dan sehat. Mengkonsumsi sayuran sudah menjadi budaya yang terus berlangsung di lingkungan masyarakat. Sayuran memiliki fungsi yang sangat penting bagi kelangsungan proses metabolisme dan kesehatan tubuh, terlebih lagi nilai kandungan gizi pada sayuran baik untuk kesehatan.

Banyak sekali jenis sayuran yang sering dikonsumsi oleh masyarakat diantara sayur tersebut adalah kangkung, bayam, wortel, buncis, kacang panjang, brokoli dan lain-lain. Selain memiliki kandungan vitamin dan mineral yang tinggi, sayuran juga memiliki kandungan protein dan vitamin yang berbeda-beda. Diantara beberapa sayuran tersebut yang memiliki manfaat yang sangat besar adalah sayur bayam, selain kaya akan vitamin dan mineral ternyata bayam juga kaya akan protein dan karbohidrat, lemak dan zat besi. Kandungan zat besi yang terdapat pada bayam juga sangat tinggi dibandingkan dengan sayuran yang lain, zat besi sangat dibutuhkan untuk tubuh karena zat besi dapat membentuk sel-sel darah merah dan membantu mengantarkan oksigen ke seluruh tubuh sehingga membantu tubuh untuk beraktifitas secara optimal.

Kesadaran masyarakat akan pola makan yang sehat terlihat dari cara bagaimana masyarakat itu sendiri memilih sayuran yang baik sebagai menu makanan sehari-hari. Disamping itu kurangnya kesadaran masyarakat akan cara pengolahan bayam yang tepat seperti dengan memasak kembali (menghangatkan) sayuran yang sudah dimasak, hal ini perlu diwaspadai

masyarakat karena tidak semua jenis sayuran bisa dipanaskan kembali dalam artian dihangatkan untuk dikonsumsi kembali, karena untuk jenis sayuran seperti bayam hanya bisa dikonsumsi untuk sekali penggunaan atau tidak bisa dipanaskan kembali untuk dikonsumsi, karena selain dapat merusak kandungan gizi pada sayuran itu sendiri kandungan yang terdapat pada sayur bayam itu juga memiliki kandungan zat yang apabila dipanaskan kembali untuk dikonsumsi akan menyebabkan toxid atau racun pada tubuh. Seperti yang dikatakan Sutomo, & Anggraini, (2010) " tidak disarankan memanaskan sayur bayam dan mengkonsumsi sayur bayam lebih dari 4 (empat) jam". (h.53).

Banyaknya jenis macam sayuran bayam menjadikan sayuran ini sebagai tanaman yang mudah dikenal, karena selain tumbuh di alam liar bayam juga biasa dibudidayakan petani sebagai tanaman sayuran yang masa panennya terhitung cepat, sehingga konsumsi kebutuhan masyarakat akan sayuran ini terbilang banyak dikonsumsi oleh masyarakat.

Pada umumnya ada dua jenis macam bayam yang biasa dikonsumsi masyarakat yaitu bayam petik dan bayam cabut, bayam petik berdaun lebar dan tegak dan biasanya pada daun mudanya dikonsumsi untuk lalapan, sedangkan bayam cabut daunnya berukuran lebih kecil dan ditanam untuk waktu yang singkat dan dikonsumsi dalam bentuk sayuran berkuah, ditumis, dan dibuat sup. Kebutuhan akan sayuran ini setiap harinya menjadi kebutuhan yang pokok juga, selain di sayur, bayam juga bisa dikonsumsi dalam bentuk olahan lainnya seperti dibuat makanan ringan seperti keripik,bayam krispi, kue, bahkan bisa dijadikan minuman jus yang semua itu adalah jenis makanan yang tentunya sehat dan nikmat.

Bayam merupakan sayuran yang populer dikalangan masyarakat karena tidak sulit ditemukan di pasar tradisional maupun pasar modern, harganya yang murah serta cara pengolahannya yang mudah menjadikan sayuran ini sebagai sayuran yang banyak disukai masyarakat, hanya saja banyak dari

kalangan orang tua yang sudah lanjut usia tidak dapat mengkonsumsi bayam karena penyakit yang dideritanya seperti hipertensi, dan darah tinggi, ketika usia bertambah tua, pemberian gizi harus disesuaikan dengan kebutuhan sebab kandungan zat besi pada bayam bisa membuat intensitas tekanan pada darah menjadi tinggi apabila dikonsumsi oleh penderita hipertensi dan darah tinggi maka dapat berdampak buruk untuk kesehatan.

Disisi lain, sumber informasi yang diterima masyarakat hanyalah sebatas lewat media online seperti blog, artikel yang ada di internet saja, yang belum bisa dipertanggung jawabkan akan kebenarannya. Minimnya informasi yang didapat membuat masyarakat bisa menjadi salah dalam persepsi akan memasak yang benar, seperti memasak sayuran. Banyak masyarakat mengetahui bahwa bayam adalah sayuran yang menyehatkan, akan tetapi minimnya pengetahuan informasi akan dampak bahaya dari bayam jika tidak tepat dalam pengolahannya. Menurut Lingga, (2010) “dengan mengkonsumsi satu porsi bayam kebutuhan vitamin A harian telah terpenuhi, namun hal ini sangat dipengaruhi oleh cara pengolahan yang dilakukan dan metabolisme tubuh dalam mengatur penyerapan vitamin yang larut dalam minyak tersebut”. (h.57). Hal inilah yang perlu diwaspadai masyarakat tentang cara pengolahan sayur bayam yang baik dan benar.

Untuk itulah mengkonsumsi sayur bayam sangat penting untuk kesehatan terutama untuk tumbuh kembang anak dalam masa pertumbuhan karena bayam mengandung zat besi yang sangat tinggi yang bisa membantu ketahanan tubuh anak. Disamping itu juga proses ketika mengolah sayur bayam tidak bisa diabaikan begitu saja karena dapat berdampak buruk untuk kesehatan,

I.2 Identifikasi Masalah

Dari beberapa masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Minimnya media informasi yang membahas tentang cara pengolahan bayam yang tepat sebelum dikonsumsi.
- Kandungan zat besi dalam bayam sangat tinggi sehingga tidak bisa dikonsumsi oleh penderita hipertensi dan darah tinggi
- Kurangnya kesadaran masyarakat akan cara pengolahan bayam yang baik dan benar sebelum dikonsumsi.

I.3 Fokus Masalah

Masalah ini difokuskan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bayam terutama para ibu muda yang sudah berumah tangga agar mengetahui jenis, manfaat, cara mengkonsumsi dan mengolah sayur bayam yang baik dan benar agar nilai kandungan gizi yang terdapat pada sayur bayam tidak berkurang.

I.4 Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan ini adalah memberikan informasi dan pemahaman kepada masyarakat terutama para ibu muda tentang jenis, manfaat dan pentingnya mengkomsumsi dan mengolah sayur bayam yang baik dan benar melalui media informasi yang komunikatif dan mudah dimengerti. Oleh karena itu untuk memenuhi kebutuhan informasi sayur bayam kepada masyarakat, maka timbullah ide gagasan untuk merancang suatu media informasi mengenai sayur bayam dalam bentuk gambar dan teks.