BAB II

PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG SAYUR BAYAM

II.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan bagian dari gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan inderawi seseorang. Martin & Oxman menjelaskan (seperti dikutip Kusrini, 2006, h.23) " Pengetahuan merupakan kemampuan untuk membentuk model mental yang menggambarkan obyek dengan tepat dan mempresentasikannya dalam aksi yang dilakukan terhadap suatu obyek". Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Misalnya ketika seseorang mencicipi masakan yang baru dikenalnya, ia akan mendapatkan pengetahuan tentang bentuk, rasa, dan aroma masakan tersebut.

II.2 Pengertian Masyarakat

Masyarakat adalah sekelompok orang yang mendiami suatu daerah tertentu dan yang secara bersama-sama memiliki tradisi kebudayaan yang sama. (Syam, 2007, h.38). Istilah masyarakat berasal dari kata musyarak yang berasal dari Bahasa Arab yang memiliki arti ikut serta atau berpartisipasi, sedangkan dalam bahasa Inggris disebut *Society*. Sehingga bisa dikatakan bahwa masyarakat adalah sekumpulan manusia yang berinteraksi dalam suatu hubungan sosial. Mereka mempunyai kesamaan budaya, wilayah, dan identitas.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia versi online masyarakat sendiri terbagi atas beberapa pengertian:

- **Masyarakat bahasa** yaitu kelompok orang yang merasa memiliki bahasa bersama, yang merasa termasuk dari kelompok itu, atau yang berpegang pada bahasa standar yang sama

- **Masyarakat desa** yaitu masyarakat yang penduduknya mempunyai mata pencaharian utama dari sektor bercocok tanam, perikanan, peternakan, atau gabungan dari kesemuanya itu, dan yang sistem budaya dan sistem sosialnya mendukung mata pencaharian itu
- **Masyarakat hukum** yaitu Hukum masyarakat yang menentukan hukumnya sendiri
- **Masyarakat kota** masyarakat yang penduduknya mempunyai mata pencaharian dari sektor perdagangan dan industri, atau yang bekerja dari sektor administrasi pemerintah
- **Masyarakat madani** yaitu masyarakat yang menjunjung tinggi nilai, norma, hukum yang ditopang oleh penguasaan iman, ilmu, dan teknologi yang berperadaban.
- **Masyarakat majemuk** yaitu masyarakat yang terbagi dari kelompok persatuan yang sering memiliki budaya yang berbeda.
- **Masyarakat modern** yaitu masyarakat yang perekonomiannya berdasarkan pasar secara luas, spesialisasi di bidang industri, dan pemakaian teknologi canggih
- **Masyarakat pedesaan** yaitu masyarakat desa
- **Masyarakat primitif** yaitu masyarakat yang mempunyai sistem ekonomi sederhana
- **Masyarakat tradisional** yaitu masyarakat yang lebih banyak dikuasai oleh adat-istiadat yang lama.

II.3 Sayur Bayam

Sayur bayam merupakan jenis sayuran yang memiliki manfaat yang sangat baik untuk kesehatan, karena dalam kandungan bayam terdapat banyak gizi dan vitamin yang bermanfaat untuk tubuh. Bayam sendiri mudah ditemukan karena harganya yang murah dan masa panen yang terbilang cepat. Banyak masyarakat yang menyukai jenis sayuran ini karena dipercaya memberikan khasiat untuk anak dan ibu menyusui. Hal itu dapat dibuktikan dengan takaran komposisi pada minuman susu formula untuk anak dan susu

formula untuk ibu menyusui, dimana komposisi pada susu formula anak terdapat zat besi, kalium, kalsium yang tentunya terdapat dalam kandungan bayam. Menurut Drs. Raden Prasojo Sudomo. APU (Ahli Penelitian Umum) seorang ahli peneliti umum bidang holtikultura menyebutkan bahwa "memang benar bayam itu memiliki kandungan yang baik untuk khasiat anak dan ibu menyusui karena pada dasarnya, bayam memiliki kandungan gizi yang terdapat pada takaran komposisi susu formula untuk anak dan ibu menyusui, seperti kalsium, kalium, zat besi, dll". Akan tetapi bayam juga memiliki dampak buruk bagi kesehatan jika dari cara pengolahannya tidak benar. Karena sayuran ini hanya bisa dikonsumsi untuk satu kali dan tidak boleh memanaskan kembali sayur yang sudah masak.

II.3.1 Pengertian Bayam

Menurut Supriatna (2007). "Bayam adalah salah satu jenis tanaman daun yang dapat tumbuh didataran rendah maupun tinggi, dan berbentuk tumbuhan semak"(hal.27). Tanaman bayam berasal dari daerah Amerika tropik, bayam merupakan tanaman sayuran yang dikenal dengan nama ilmiah Amaranthus spp. Kata "*maranth*" dalam bahasa yunani berarti "*everlasting*" (abadi)

Tanaman bayam pada mulanya hanya digunakan sebagai tanaman hias, namun dalam masa perkembangan selanjutnya tanaman bayam dipromosikan sebagai bahan pangan sumber protein. Menurut Sellby (2010). "Bayam adalah salah satu sayuran yang paling begizi. Bayam bermanfat mencegah berbagai penyakit karena melindungi dan memperkuat tubuh melalui berbagai cara"(hal.102).



Gambar 2.1: Tanaman bayam
Sumber: Dokumen Pribadi

II.3.2 Habitat Bayam

Bayam biasanya tumbuh didaerah tropis, bayam tumbuh baik di daerah dataran rendah hingga ketinggian 1.400 m dibawah permukaan laut. Tanaman ini juga biasanya sering ditemukan tumbuh liar di tepi jalan, pekarangan yang tidak terawat, ladang, kebun, dan lain-lain. Tanaman bayam memerlukan cahaya matahari penuh, kebutuhan sinar matahari akan tanaman bayam cukup besar. Kelembaban udara yang cocok untuk tanaman bayam antara 40-60% dan suhu udara yang cocok untuk tanaman bayam berkisar antara 16-20 derajat Celsius. Rukmana menjelaskan (2005) “Bayam cocok ditanam didataran rendah sampai dataran tinggi. Pertumbuhan dan produksi tanaman dapat mencapai hasil maksimal jika dibudidayakan ditempat yang terbuka dengan kondisi tanah yang subur dan gembur”(hal.52).

Bayam sendiri memiliki beberapa macam jenis namun yang paling sering ditemukan dikalangan masyarakat adalah jenis bayam *Amaranthus Tricolor. L* ada 3 jenis bayam macam ini yaitu bayam hijau biasa, bayam merah, dan bayam putih yang warnanya hijau keputih-putihan. Dari masing-masing bayam tersebut memiliki kandungan zat besi dan mineral yang tinggi yang tentunya baik untuk kesehatan.



Gambar 2.2 : Lahan Pertanian Bayam
Sumber : Dokumen Pribadi

II.3.3 Jenis-jenis Bayam

Jenis bayam budidaya dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

1. Bayam cabut/bayam sekul atau bayam putih (*amaranthus tricolor*) ciri-ciri bayam cabut yaitu memiliki batang kemerah-merahan atau hijau keputih-putihan dan memiliki bunga yang keluar dari ketiak cabang. Bayam cabut yang batangnya merah disebut bayam merah (*blitum rubrum*) sedangkan yang batangnya putih disebut bayam putih (*blitum album*).
2. Bayam kakap atau bayam sekop (*amaranthus hybridus*) ciri-ciri bayam ini adalah memiliki daun lebar-lebar yang dibedakan atas dua spesies yaitu:
   a. Amaranthus hybridus caudatus, memiliki daun agak panjang dengan ujung runcing, berwarna hijau ke merah-merahan atau merah tua dan bunganya tersusun dalam rangkaian panjang terkumpul pada ujung batang.
   b. Amaranthus hybridus paniculatus, mempunyai dasar daun yang lebar sekali, berwarna hijau, rangkaian bunga tersusun dan besar-besar pada ketiak daun.

   Varietas bayam kakap/sekop unggul ada tujuh macam yaitu varietas giri hijau, varietas giri merah, maksi, raja, betawi, kop dan hijau. Sedangkan beberapa varietas bayam cabut unggul adalah cempaka sepuluh dan cempaka dua puluh.

Dari beberapa macam jenis bayam yang sering kita temukan adalah jenis bayam petik (tahun) dan jenis bayam cabut karena masa panennya yang terbilang sangat singkat dan sangat disukai oleh masyarakat karena rasanya yang gurih dan enak untuk diolah menjadi sayur untuk kebutuhan lauk sehari-hari..

II.3.3.1 Bayam Hijau

Bayam hijau adalah jenis bayam yang biasa dikonsumsi masyarakat. Bentuk daunnya yang kecil dan lembut sangat digemari oleh masyarakat, bayam ini juga disebut bayam cabut *(Amaranthus Tricolor. L)*. Juga ada bayam berdaun lebar, tebal dan agak liat yang disebut bayam tahunan (*Amaranthus Hybridus.L)* (Lingga, 2010, h.57).



Gambar 2.3 : Bayam Hijau
Sumber: http://static.republika.co.id/uploads/images/detailnews/bayam_hijau_100821144535.jpg

II.3.3.2 Bayam Merah

Sebenarnya sayur bayam tidak hanya dikenal dengan bayam yang berwarna hijau saja. Namun ada pula

bayam merah atau blitul rubrum. Cirinya yaitu memiliki batang dan daun yang berwarna merah. Memiliki tinggi batang sekitar 0.4-1 mtr dan bercabang, batang lemah dan berair, daun bertangkai, berbentuk bulat telur serta pangkal runcing berwarna merah. Jenis bayam ini juga banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Dapat dibuat lalaban, sayuran berkuah hingga salad. Bayam ini juga memiliki sejumlah manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh. Selain mengkonsumsi bayam hijau dan bayam putih, msayarakat juga perlu mengkonsumsi bayam yang berwarna merah. Selain itu bayam jenis ini juga bisa dicampurkan sebagai pewarna makanan alami. Manfaat utama bayam merah adalah memperlancar sistem pencernaan, menurunkan resiko terkena kanker, mengurangi kolesterol, dan anti diabetes (Purwaningsih, 2007, h.57).



Gambar 2.4 : Bayam Merah
Sumber: http://blog.ub.ac.id/intandwi/files/2012/05/bayam.jpg

II.3.3.3. Bayam Putih

Bayam putih adalah bayam yang daunnya berwarna hijau keputih-putihan, daunnya bulat, berdaging tebal dan lunak. bayam ini juga sering ditemukan di pasar-

pasar tradisional maupun pasar modern. Bayam ini juga biasa dimasak dengan cara disayur.



Gambar 2.5 : Bayam putih
Sumber: http://4.bp.blogspot.com/_MCdLOttsqWw/TSvnpSoltZI/AAAAAAAAFog /1yAWe5E02gY/s1600/0959342p.jpg

II.3.4 Bagian-bagian Bayam

Tanaman bayam merupakan tumbuhan yang biasa ditanam untuk dikonsumsi oleh masyarakat sebagai sayuran hijau dari beberapa bagian yang terdapat pada bayam seperti daun, batang, bunga, dan akar yang memiliki fungsi untuk kesehatan, berikut tabel bagian-bagian bayam berada pada halaman 13.

Bagian	Penjelasan
 Gambar 2.6 : Daun Bayam Sumber : http://www.thewholegang.org/wp-content/uploads/2009/03/spinach-leaf-214x300.jpg	Daun pada bayam banyak memiliki kandungan serat dan mineral sehingga akan cepat lunak bila direbus terlalu lama. Proses pemasakan yang terlalu lama dapat mengurangi nilai kandungan gizi pada bayam. Melihat dari berbagai jenis macam bayam banyak segala jenis bayam dan bentuk daun yang berbeda-beda ada yang berbentuk agak panjang dengan ujung runcing, ada pula yang bentuk daunnya lebar dan bulat
 Gambar 2.7 : Batang Bayam Sumber : http://25.media.tumblr.com/tumblr_ldvg65al5p1qfgr6no1_250.jpg	Batang pada bayam juga banyak memiliki kandungan serat dan mineral. Batang pada bayam memiliki fungsi untuk berfotosintesis batang bayam disebut juga batang basah karena umumnya batang ini berair dan tidak keras karena tidak ada lapisan yang berkayu, untuk batang pada jenis bayam duri memiliki duri pada bagian batangnya.
 Gambar 2.8 : Bunga Bayam Sumber : http://vro.dpi.vic.gov.au/dpi/vro/vroimages.nsf/Images/sip_bower_spinach_flower/$File/bower_spinach_flower.jpg	Seperti halnya tanaman lain, bayam juga memiliki bunga. Bunga bayam tersusun secara besar-besar pada ketiak daun ada juga daun yang tersusun dalam rangkaian panjang terkumpul terletak pada ujung batang.
 Gambar 2.9 : Akar Bayam Sumber : http://us.123rf.com/400wm/400/400/thawats/thawats1210/thawats1210000115/15695189-root-of-water-spinach-isolated-on-white-background.jpg	Akar pada bayam berfungsi untuk menyerap air dari dalam tanah yang di perlukan oleh tanaman untuk berfotosintesis. Manfaat untuk kesehatan dari akar bayam jenis bayam merah adalah untuk pengobatan akan penyakit disentri.

Gambar 2.10 : Tabel Bagian Bayam
Sumber: Web

II.4. Kandungan Bayam

II.4.1 Kandungan Vitamin

Vitamin merupakan senyawa kompleks yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita yang berfungsi untuk mambantu pengaturan atau proses kegiatan tubuh. Tanpa vitamin, manusia tidak akan dapat melakukan aktifitas hidup dan kekurangan vitamin dapat menyebabkan memperbesar peluang terkena penyakit pada tubuh kita. Menurut Almatsier (2010) “vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkam dalam jumlah sangat kecil dan padaumumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh” (h.151).

Seperti halnya vitamin dalam sayur bayam sangat berpengaruh bagi metabolisme dalam proses dan pengaturan kegiatan tubuh. Lingga (2010) “Bayam mengandung vitamin yang lengkap”(h.57). Kandungan vitamin pada bayam sangatlah banyak diantara kandungan vitamin pada bayam adalah vitamin A, B2, B6, B12, C, K, mangan, magnesium, zat besi, kalsium, kalium, dan fosfor. Berikut adalah manfaat dari masing-masing manfaat vitamin tersebut:

- Vitamin A berfungsi untuk: menjaga penglihatan, mencegah hingga memulihkan penyakit rabun, ini juga bagus untuk kesehatan mata agar semakin bagus.
- Vitamin B2 berfungsi untuk pembentukan sel darah merah, penghasilan antibodi, pernafasan sel, terutama yang menghasilkan energi dan metabolisme asam amino.
- Vitamin B6 befungsi sebagai metabolisme tubuh serta meningkatkan kekebalan tubuh. Ini baik untuk tumbuh kembang anak agar anak menjadi sehat dan kuat.
- Vitamin C berfungsi sebagai pembentuk dan pengekal kolagen, mempercepat proses penyembuhan luka, memperkuat tulang dan gigi, mempercepat proses metabolisme, serta menjadi antioksidan yang sangat baik untuk menangkal radikal bebas.

- Vitamin K sangat berperan dalam pembekuan darah dan juga berperan penting dalam proses pembentukan tulang.
- Kandungan magnesium adalah salah satu mineral makro yang banyak mempunyai manfaat bagi kesehatan kita yang berperan penting dalam sistem enzim dalam tubuh. Magnesium berfungsi sebagai mencegah pembekuan darah, kerusakan gigi dengan cara menahan kalsium gigi didalam email gigi
- Kandungan zat besi pada bayam berfungsi untuk pembentukan sel darah merah dalam tubuh sehingga mengurangi resiko kurang darah. Zat besi juga berperan dalam produksi hemoglobin dan menyokong sistem kekebalan tubuh.
- Kandungan mineralnya seperti kalsium dan fosfor sangat bagus untuk kesehatan tulang tubuh dan gigi agar tetap sehat dan kuat. Mineral ini juga baik untuk menghindari msalah osteoporosis dan tulang keropos.

II.4.2 Kandungan Gizi

Kandungan gizi dalam sayuran memang banyak dan bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Karena zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan.(Almatsier, 2010, h.3).

Menurut Devi, N. (2010) menjelaskan bahwa “Gizi merupakan substansi yang diperoleh dari makanan dan digunakan untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh”. Kata gizi berasal dari bahasa arab “*Gizzah*” yang berarti makanan, gizi merupakan hasil terjemahan dari bahasa inggris “*nutrition*” yang juga bisa diterjemahkan menjadi kata nutrisi (h.5).

Menurut kamus Indonesia versi online gizi adalah zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan.

Ber-gi-zi : mengandung gizi

Asupan gizi sangat dibutuhkan terutama untuk proses tumbuh kembang anak sehingga pemberian kebutuhan gizi secara akurat turut menentukan kualitas tumbuh kembang sebagai sumber daya manusia dimasa yang akan datang. Dalam tubuh kita memerlukan zat gizi untuk manjaga kesehatan tubuh, diantara zat gizi yang diperlukan dalam tubuh adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Jadi makanan yang dikonsumsi sehari-hari dalam kehidupan perlu diperhatikan guna menjaga kestabilan tubuh seperti halnya mengkonsumsi sayuran yang merupakan bagian dari nutrisi tersebut.

Kandungan gizi yang kaya akan nutrisi pada bayam juga dapat menurunkan kolesterol, gula darah, menurunkan tekanan darah, dan melancaran peredaran darah serta dapat mencegah kanker usus, diabetes, dan gagal ginjal.

Komponen Gizi	Bayam Hijau	Bayam Merah
Energi	36 kcal	51 kcal
Protein	3,5 g	4,6 g
Lemak	0,5 g	0,6 g
Karbohidrat	6,5 g	10,0 g
Kalsium	267 mg	368 mg
Fosfor	67 mg	111 mg
Zat Besi	3,9 mg	2,2 mg
Vitamin A	6.090 mg	5,800 mg
Vitamin B1	0,08 mg	0,08 mg
Vitamin C	80 mg	80 mg
Air	86,9 g	86,0 g
Bagian dapat dimakan	71 %	71 %

Gambar: 2.11 Tabel Kandungan nutrisi pada Bayam
Sumber: Dokumen Pribadi berdasarkan data
Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI 1992

II.5 Manfaat Sayur Bayam

Menurut Drs. Raden Prasojo Sudomo.APU (Ahli Penelitian Umum) bidang holtikultura Lembang, Bandung. Menyebutkan bahwa bayam memiliki manfaat diantaranya :

- Manfaat bayam sebagai sumber vitamin dan mineral pasti.

- Bayam memiliki manfaat sebagai sumber serat, karena manusia tanpa mineral pasti penyerapan makanannya akan sulit.



Gambar 2.12 : Drs. Raden Prasojo Sudomo. APU (Ahli Penelitian Umum) holtikultura Lembang, Bandung
Sumber : Dokumen Pribadi

Manfaat pada bayam memang sangat banyak, sayur ini juga mudah dikenal dikalangan masyarakat, selain mudah ditemukan sayur bayam juga memiliki rasa yang enak. Walaupun bayam memiliki jenis yang bermacam-macam, semua bayam memiliki manfaatnya masing-masing yang berguna bagi tubuh.

Sayur bayam memang memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh, akan tetapi bayam mengandung beberapa senyawa alergenik yang jika terlalu banyak dikonsumsi akan menyebebabkan gangguan kesehatan. Salah satu senyawa alergenik yang dominan adalah oksalat (*oxalate*). Kandungan oksalat yang terlalu tinggi pada makanan dapat mengganggu fungsi ginjal. Oksalat adalah sampah metabolisme makanan. Firelly. D (2011).

Walaupun sayur bayam kaya akan zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh, tidak semua orang dapat mengkonsumsi tanpa pantangan, karena bayam tidak dapat dikonsumsi bagi masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi

atau darah tinggi. Mengkonsumsi bayam yang masa inkubasinya terlalu lama juga tidak baik untuk kesehatan karena dapat menyebabkan toksin dalam tubuh. Mengkonsumsi sayur bayam tidak boleh lebih dari lima jam setelah dimasak, karena bayam mengandung zat nitrat (NO3). Jika teroksidasi oleh udara, nitrat akan menjadi nitrit (NO2). Nitrit adalah senyawa yang tidak berwarna, tidak berbau, dan bersifat racun bagi tubuh manusia. (Suyanti, 2008, h.24). Biasanya seorang ibu akan memasak kembali sayuran yang sudah ada atau dengan kata lain menghangatkan kembali masakan tersebut untuk menekan biaya kebutuhan rumah tangganya. Padahal sudah jelas dikatakan bahwa mengkonsumsi sayur bayam yang sudah dimasak lalu dimasak kembali dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan. Apabila terus dilakukan dengan cara demikian maka dapat berakibat buruk pada keseimbangan gizi keluarga.

II.6 Pengetahuan Masyarakat Tentang Bayam

Pengetahuan masyarakat akan kandungan gizi bayam masih sangat terbatas, konsumsi sayur mereka hanya sebatas karena sayuran merupakan makanan sehat, murah dan mudah didapatkan. Masih banyak masyarakat terutama ibu muda yang baru berumah tangga yang belum menyadari ada dampak negatif dari sayuran bila dikonsumsi secara berlebihan contohnya sayur bayam, sayur bayam itu sendiri sebenarnya baik untuk kesehatan karena mengandung zat besi, mineral dan banyak vitamin didalamnya akan tetapi cara konsumsi akan sayuran dalam hal pengolahan yang baik dan benar masih banyak yang belum mengetahuinya.

Kebutuhan manusia akan makanan sangatlah dibutuhkan untuk perkembangan. Karena makan dan perilaku terhadap makanan terutama berpusat pada keluarga selama masa kanak-kanak, awal dan pertengahan, dan kebiasaan makanan sangat berkaitan dengan budaya dan pilihan serta pola individu dalam keluarga. Oleh karena itu seorang ibu memiliki peran besar dalam keluarga dan bertanggung jawab dalam belanja pangan, mengatur menu makanan keluarga, dan berperan langsung dalam

pemeliharaan gizi keluarga. karena pengetahuan gizi ibu sangat berpengaruh terhadap keadaan gizi keluarga.

II.6.1 Proses Pengolahan Bayam

Mengolah masakan menjadi makanan sehat merupakan faktor penting dalam menu makanan sehari-hari, karena kenikmatan mengkonsumsinya saja belum cukup untuk mendapatkan kadar gizi yang dibutuhkan dalam tubuh. Seorang ibu memiliki peranan penting dalam pemilihan menu yang tepat untuk keluarga sehat ketika menyajikan sebuah makanan yang tepat akan kadar gizi yang didapat. Disinilah bagaimana cara pengolahan yang baik menjadi faktor penting dalam memasak sebuah sayuran.

Cara mengolah bayam tidak bisa diabaikan begitu saja, karena dari cara pengolahan yang baik dan benar nilai kandungan gizi pada sayuran tersebut tidak akan berkurang Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh para ibu dalam mengkonsumsi dan mengolah bayam yang baik dan benar.

II.6.2 Analisa Pengetahuan Masyarakat di Lapangan

- **Wawancara**

  Untuk menghimpun data tentang pengetahuan masyarakat terhadap bayam maka dilakukan wawancara dengan tujuan seberapa besar pengetahuan masyarakat akan bayam, jumlah responden yang diwawancara berjumlah 10 orang. Para responden adalah para ibu muda yang baru berumah tangga di daerah Bandung, ada 5 pertanyaan yaitu :

  a. **Apakah pernah mengkonsumsi sayur bayam?**
     Sebanyak 10 orang atau seluruhnya dari responden yang ada menjawab pernah mengkonsumsi sayur bayam

dilingkungannya, karena harganya yang murah menjadikan sayuran ini pernah dikonsumsi oleh masyarakat.

b. Apakah mudah menemukan sayur bayam di pasaran?

Sebanyak 7 orang mengatakan mudah ditemukan dipasaran, seperti pasar tradisional, sedangkan 3 orang mengatakan tidak mudah menemukan bayam dipasaran karena kalah dengan sayuran yang lainnya seperti kol, kubis, kangkung, dll.

c. Setujukah bahwa kandungan gizi pada bayam memiliki kandungan zat besi yang paling besar diantara sayuran lainnya?

Sebanyak 5 orang menjawab setuju bahwa kandungan zat besi pada bayam lebih besar dari sayuran lainnya, itu terlihat dari bagaimana masyarakat mengkonsumsi sebagai pencegah anemia atau kekurangan darah, bahkan ada yang mengkonsumsi bayam sebagai obat setelah melahirkan, sedangkan 2 orang menjawab tidak setuju karena kandungan zat besi bisa didapatkan pada sayuran lainnya, sedangkan 3 orang menjawab netral karena mereka mengkonsumsi semua jenis sayuran.

d. Apakah mengolah bayam hanya sebagai sayuran yang berkuah saja?

Sebanyak 6 orang menjawab bahwa mereka mengolah bayam sebagai sayuran yang berkuah atau biasanya di sup, sedangkan 3 orang menjawab tidak, karena biasanya mereka mengolah bayam dalam bentuk lain seperti jus, dan makanan ringan, sedangkan 1 orang menjawab netral karena hanya sebatas mengkonsumsi tidak mengolahnya.

e. **Setujukah bahwa sayur bayam hanya dapat dikonsumsi sekali dan tidak boleh dikonsumsi lebih dari 5 jam?**

   Sebanyak 4 orang responden mengatakan setuju bahwa sayur bayam tidak boleh dikonsumsi lebih dari 5 jam, sedangkan 3 orang mengatakan tidak setuju, karena biasanya mereka mengkonsumsi bayam berkali-kali bahkan bisa lebih dari 7 jam, sedangkan 3 orang mengatakan ragu-ragu karena mereka biasa membeli sayuran di warung bukan hasil olahannya/masakannya sendiri.

Berdasarkan hasil riset dilapangan, ternyata masih banyak pengetahuan masyarakat yang belum mengetahui informasi mengenai sayur bayam tentang kandungan gizi baik dari cara mengolah dan mengkonsumsinya. Informasi mengenai sayuran yang matang diartikan dalam kata sayuran yang memang benar-benar harus matang, padahal matang dalam mengolah sayur diartikan sebagai masakan yang sudah bisa dikonsumsi dengan kata lain tanpa harus menjadikan sayur yang dimasak terlihat sangat lunak dan layu karena dapat mengurangi kadar gizi yang didapat saat memasaknya.

Oleh karena itu sebaiknya masyarakat terutama para ibu memperhatikan lima langkah dalam mengolah bayam yang baik dan benar :

a. **Memilih sayuran yang masih segar**

   Kebanyakan masyarakat biasa membeli sayuran di pasar-pasar tradisional itu bukan berarti di pasar modern tidak tersedia, melainkan karena kebanyakan dari masayarakat lebih memilih pasar tradisional karena harganya yang lebih murah. Beda dengan harga sayuran di pasar modern itu dikarenakan kualitas dari sayuran itu sendiri lebih bagus dari pasar tradisional.

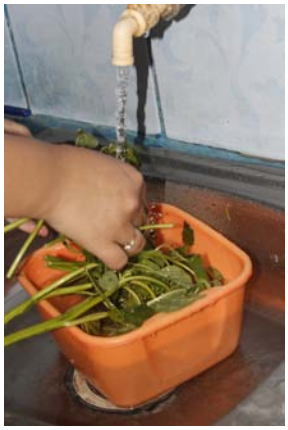
Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan banyaknya masyarakat kalangan menengah memilih pasar tradisional untuk membeli sayuran, karena harganya yang murah. Sedangkan masyarakat yang tergolong kategori mampu lebih memilih di pasar modern karena sayurannya masih segar dan higienis serta kualitasnya yang bagus tidak heran jika harganya pun cukup mahal.



Gambar: 2.13 Bayam Segar
Sumber: Dokumen Pribadi

b. Mencuci Terlebih Dahulu

Pada saat mengolah bayam sebaiknya mencuci terlebih dahulu sebelum memotong bagiannnya menjadi lebih kecil, karena jika memotong terlebih dahulu lalu mencucinya, maka hal itu dapat mengurangi zat gizi terutama vitamin yang larut dalam air. Menurut Rusilanti & Dahlia (2010) “sebaiknya sayuran di cuci terlebih dahulu sebelum dipotong-potong, hal ini dapat mengurangi zat gizi terutama vitamin yang larut dalam air (vitamin C dan B)”(h.11).



Gambar 2.14 : Proses Mencuci Bayam
Sumber :Dokumen Pribadi

c. Tidak Menyimpan Terlalu lama

Sayur bayam adalah sayuran hijau yang memiliki kandungan nitrit sebanyak 5 mg per kg, bila sayur bayam disimpan terlalu lama didalam kulkas maka kadar nitrit akan meningkat sampai 300 mg per kg. Karena nitrit adalah senyawa yang tidak berwarna, tidak berbau, dan bersifat racun bagi tubuh manusia. (Suyanti, 2008, hal.24). Sayuran yang disimpan terlalu lama akan. Efek racun pada nitrit menimbulkan reaksi dengan zat besi dalam sel darah merah tepatnya di hemoglobin. Ikatan nitrit dengan hemoglobin disebut Methemoglobin yang mengakibatkan hemoglobin tidak mampu mengikat oksigen. Jika jumlah methemoglobin mencapai lebih dari 15% dari total hemoglobin, maka akan terjadi Sianosis yang artinya keadaan dimana seluruh jaringan tubuh manusia kekurangan oksigen.

Cirri-ciri dari nitrit pada sayuran adalah sayuran akan terlihat berlendir, warna pada sayuran akan berubah menjadi hitam pekat, dan rasa pada sayuran akan terasa asam dan berbau.



Gambar :2.15 Sayuran dalam kulkas
Sumber:Dokumen Pribadi

d. Hindari Memasak Terlalu Lama

Mengolah sayuran memang harus matang, akan tetapi tingkat kematangan sayuran itu sendiri tidak boleh melebihi batas seperti memasak sayuran terlalu lama dalam hal ini memasak sayur bayam jangan terlalu lama, baik direbus maupun ditumis karena zat bermanfaat yang dikandungnya akan hilang karena panas. Dan ada baiknya tidak menggunakan suhu api yang terlalu besar sehingga merusak kandungan gizi dari sayuran tersebut. Ciri-ciri dari memasak yang tidak terlalu lama adalah:

- Tekstur pada sayuran sudah terlihat lunak.
- Warna pada air sayur tidak terlalu pekat.
- Tidak berlendir akibat terlalu lama dalam proses pemasakan.
- Rasa pada sayuran tidak berubah.



Gambar : 2.16 Sayur Bayam
Sumber : Dokumen pribadi

e. Segera Mengkonsumsi

Mengkonsumsi bayam sebaiknya masih dalam keadaan masih hangat, karena jika dikonsumsi dalam keadaan yang sudah didiamkan lebih dari beberapa jam dapat menyebabkan keracunan pada tubuh. Karena jelas dikatakan bahwa mengkonsumsi sayur bayam tidak boleh lebih dari lima jam setelah dimasak, karena bayam mengandung zat nitrat (NO3). Jika teroksidasi oleh udara, nitrat akan menjadi nitrit (NO2). (Suyanti, 2008, h.24). Selain itu bayam yang sudah dimasak tidak boleh dipanaskan dalam hal ini dihangatkan kembali untuk dikonsumsi, karena bayam hanya bisa untuk satu kali konsumsi.



Gambar 2.17 Bayam yang sudah diolah menjadi sayur
Sumber: Dokumen Pribadi

II.6.3 Studi Target Audiens

Berdasarkan analisa yang dilakukan terhadap target audiens agar informasi yang disampaikan tepat sasaran, sehingga analisa yang dilakukan ini akan menentukan strategi perancangan dan konsep visual yang akan dibuat. Faktor-faktor yang menjadi dasar analisa target audiens ini adalah demografis, psikografis, geografis, dan behavioristik.

- **Demografis**

- Target audiens yang dituju adalah ibu muda yang baru berumah tangga usia antara 21-30 tahun yang sedang menggeluti dunia memasak, hal ini disebabkan karena memasak sudah menjadi pengaruh dan gaya ibu muda saat ini, seiring banyaknya acara-acara ditelivisi yang mengangkat tema memasak.
- Jenis kelamin : perempuan.
- Status Sosial Ekonomi : Menengah
- Pekerjaan : Ibu rumah tangga.

- **Psikografis**

  Secara psikografis faktor ini menganalisa target audiens yang dituju berdasarkan gaya hidup, sikap, kepribadian, serta pola pikir dalam pengambilan keputusan.

  - Secara psikografis target audiens adalah ibu muda yang memiliki gaya hidup sehat, seperti dalam pemilihan menu makanan sehari-hari. Biasanya ibu muda belajar memasak dengan informasi yang didapat melalui majalah, dan menonton acara memasak ditelevisi, hanya saja informasi tentang sayur bayam yang didapat pada buku tidak secara khusus dijelaskan lebih detail. Disamping itu cenderung suka mengikuti gaya memasak yang dibawakan oleh pembawa acara memasak yang ada di acara televisi tersebut, sehingga memasak merupakan *trendsetter* ibu muda saat ini.
  - Target audiens biasanya cenderung ingin mencoba-coba dalam hal memasak, dan memiliki minat yang tinggi akan memasak, dan memasak merupakan hal yang asyik untuk dikerjakan.
  - Target audiens biasanya memiliki pola pikir yang cenderung memasak menu sehari-hari yang disukai oleh keluarganya, walaupun itu menu yang sama dalam kesehariannya.

- **Geografis**

  Secara geografis faktor ini menjelaskan kriteria dari target audiens berdasarkan negara, wilayah, dan iklim, dimana informasi ini ditujukan kepada target audiens yang bertempat tinggal di pulau Jawa.

  - Secara geografis media informasi ini akan dituju kepada target audiens yang berada di pulau Jawa wilayah Bandung, hal ini disebabkan karena bandung merupakan dengan penduduk yang mengkonsumsi sayuran, baik dalam bentuk olahan sayur maupun lalaban.

II.7 Buku

Buku adalah sekumpulan kertas atau bahan lainnya yang dijilid menjadi satu pada salah satu ujungnya dan berisi tulisan atau gambar. Setiap sisi dari sebuah lembaran kertas pada buku disebut sebuah halaman. Seiring dengan perkembangan dalam bidang dunia informatika, kini dikenal pula istilah *e-book* atau buku-e (buku elektronik), yang mengandalkan komputer dan Internet (jika aksesnya *online*). Menurut kamus besar Indonesia buku adalah lembar kertas yang berjilid, berisi tulisan atau kosong.

Buku merupakan media informasi yang sistematis, oleh karena itu buku dipilih sebagai media yang bisa memberikan informasi secara tepat sasaran.