BAB I
PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Makanan merupakan kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari manusia. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat-zat makanan kita harus mengetahui jumlah dan macam makanan yang diperlukan. Makanan banyak memberikan energi bagi manusia untuk menunjang aktivitasnya, memberikan ketahanan tubuh dari berbagai macam penyakit, serta sebagai penentu kualitas pertumbuhan.

Saat ini, prioritas memilih makanan berdasarkan rasa yang lezat dan kenyang seusai menyantap. Hal ini karena terbentur dengan kesibukan di atas rata – rata dan adanya pengabaian pola makan sehat itu sendiri. Padahal dalam kenyataannya pola makan sehat itu sangat mempengaruhi kualitas hidup baik jangka pendek maupun panjang.

Seiring dengan perkembangan zaman, perubahan gaya hidup masyarakat telah mempengaruhi pola makan dan kesehatan. Perubahan itu menimbulkan sebagian masyarakat cenderung menyukai makanan yang kandungan gizinya tidak seimbang. Selain itu,pemikiran yang serba instan menyebabkan banyak orang untuk mengonsumsi makanan yang cepat saji. Padahal kita tahu makanan tersebut merupakan makanan yang tidak sehat dan kandungan gizinya tidak seimbang. Perubahan-perubahan seperti itulah yang dapat dengan mudah memicu timbulnya berbagai penyakit degenerative di usia muda,yang sangat merugikan generasi penerus bangsa.

Kesibukan bagi pekerja kantoran terkadang membuat kesehatan maupun pola makan sehat itu tidak menjadi prioritas. Walaupun setiap perusahaan memberikan jam makan siang kepada para karyawannya, namun para pekerja kantoran tidak dapat memilih makanan yang mempunyai nilai gizi

yang cukup bagi tubuh. Ketersediaan pilihan makanan di lingkungan kerjanya menyebabkan keterbatasan akan makanan itu sendiri, demikian pula kecenderungan untuk memilihnya.

Belum lagi bagi beberapa pria dan wanita di Indonesia, antara makan dan merokok sudah membentuk suatu permasalahan yang erat, mereka pasti akan merokok ketika sehabismakan. Bahaya merokok sehabis makan lebih besar 10 kali lipat dibanding merokok biasa. Ini dikarenakan peredaran darah pada saluran pencernaan sehabis makan meningkat, akibatnya sejumlah besar kandungan dalam rokok yg tidak baik bagi kesehatan diserap, sehingga bisa merusak hati, otak besar dan pembuluh darah jantung dan juga menyebabkan beberapa penyakit lainnya.

Uniknya, rokok menjadi benda fenomenal di Indonesia karena dipuja sekaligus dicerca. Hal ini dibuktikan dengan fakta, bahwa sekalipun banyak orang sadar akan bahaya rokok bagi kesehatan mereka, masih banyak orang yang tetap bersikeras meneruskan kebiasaannya merokok. Tidak dapat dipungkiri, bahwa bagi sebagian orang rokok begitu dibutuhkan tetapi pada sisi lain menjadi musuh bagi orang-orang yang menyadari akan bahaya dari rokok.

Masalah tersebut hampir sama dengan pola makan sehat, banyak orang mengetahui bahwa pola makan sehat dapat memberikan banyak khasiat untuk kebutuhan tubuh sehari-hari.Namun faktanya para pekerja kantoran tidak memperhatikan hal tersebut, dengan alasan faktor kesibukan, maupun kebiasaan dari pola makan pekerja kantoran tersebut.

I.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut:

a. Asupan makanan bergizi tidak diperhatikan oleh pekerja kantoran karena kurangnya kesadaran untuk mencari maupun memilih makanan yang sehat untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh.
b. Kesulitan pekerja kantoran untuk menerapkan pola makan yang sehat dalam kehidupan sehari – harinya di tempat kerja.
c. Kurangnya perhatian para pekerja kantoran akan kebiasaan merokok setelah makan, karena sudah menjadi kebudayaan masyarakat Indonesia.
d. Kesulitan pekerja kantoran untuk menghilangkan kebiasaan merokok setelah makan.
e. Para pekerja kantoran kurang mengetahui bahaya dari merokok setelah makan.

I.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah:

a. Bagaimanakah menginformasikan prilaku makan sehat para pekerja kantoran kota Bandung tentang bahaya merokok setelah makan.

I.4. Batasan Masalah

Berdasarkan judul yang diangkat, responden dibatasi berdasarkan subjek yakni pekerja kantoran di wilayah Bandung, yang memiliki kebiasaan merokok. Subjek tersebut ditentukan berdasarkan pola makan yang lebih sehat dengan mengetahui pentingnya bahaya dari merokok sesudah makan.

I.5. Tujuan Perancangan

Adapun maksud dari perancangan sebagai berikut:

a. Meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya para pekerja kantoran untuk lebih menerapkan pola makan yang lebih sehat pada kehidupan sehari hari di tempat kerja.
b. Meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya para pekerja kantoran akan dampak dari segi kesehatan bahaya dari merokok setelah makan sehat.
c. Diharapkan dapat mencegah maupun mengurangi kebiasaan masyarakat Indonesia maupun pekerja kantoran akan merokok setelah makan sehat.