BAB II
MAKANAN SEHAT, POLA MAKAN SEHAT, DAN KEBIASAAN PEKERJA KANTORAN.

II.1 Pengertian Makanan Sehat

Pengertian makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan sehat mengandung gizi yang seimbang, yaitu makanan yang sarat gizi dan baik dikonsumsi oleh tubuh. Mengetahui hubungan antara makanan yang dikonsumsi dan dampaknya bagi kesehatan penting untuk dipahami, agar para pekerja kantoran dapat memilih makanan sehat yang dibutuhkan oleh tubuh.

Makanan, dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Setiap aktivitas yang remaja lakukan dapat terjadi karena energi yang ada dalam tubuh mereka. Makanan yang remaja konsumsi sehari-hari memberi energi bagi tubuh untuk beraktivitas, baik berjalan, berlari, berpikir, dan aktivitas apapun yang mereka lakukan tiap hari.

Makanan yang sehat merupakan makanan yang tepat untuk menambah nutrisi bagi tubuh kita, yang didalamnya terkandung zat – zat gizi. Zat – zat gizi tersebut yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air (Hardani,2012).

II.1.1 Fungsi Makanan Bagi Tubuh

Fungsi makanan bukan hanya sekedar untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi lebih utama adalah untuk mendapatkan tenaga, mendapatkan zat-zat pembangun bagi sel-sel tubuh, mempertinggi daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta untuk menjamin kelancaran segala macam proses yang terjadi di dalam tubuh. Untuk itu, makanan yang dikonsumsi setiap hari hendaknya mengandung unsur-unsur penghasil tenaga, pembangun sel-sel, dan mengatur segala macam proses dalam tubuh. Sesuai dengan kegunaannya,

maka makanan yang masuk ke dalam tubuh dapt dikelompokkan sebagai berikut:

a. Makanan sebagai sumber tenaga terutama yang mengandung hidrat arang.
b. Makanan sebagai sumber zat pembangun, digunakan sebagai pembentukan sel-sel jaringan tubuh yang baru, pembentukan sel darah merah, sel darah putih, dan zat kekebalan atau antibody.
c. Makanan sebagai sumber zat pengatur, mutlak diperlukan walaupun sangat sedikit.

II.1.2 Ciri-ciri Makanan Sehat dan Makanan tidak sehat

a. Ciri-ciri makanan sehat

1. Tidak banyak mengandung lemak-lemak hewani.
2. Rendah garam dan MSG, penggunaan penyedap rasa yang banyak beredar di pasaran membuat makanan terasa lebih gurih dan nikmat, tapi bukan berarti menjadi lebih sehat.
3. Banyak mengandung sayuran atau serat.
4. Tidak/sedikit menggunakan bahan pengawet. Setiap bahan makanan yang dikemasa umumnya mengandung bahan pengawer, seperti bumbu kaldu, makanan kaleng dsb.
5. Menggunakan sedikit minyak goreng,
6. Tidak bersantan.
7. Tidak terlalu pedas.
8. Dimasak matang, jadi tidak setengah matang atau terlalu lama matang.

b. Ciri-ciri makanan tidak sehat

1. Mengandung Formalin

   Formalin adalah larutan formaldehida dalam air dan dilarang digunakan dalam pangan sebagai pengawet. Formalin ini digunakan pada industri plastik, anti busa, bahan konstruksi, kertas, karpet, textile, cat, mebel, dan pengawet. Formalin

dapat menyebabkan kanker. Sekitar 2 sendok makan formalin dapat menyebabkan kematian.

II.1.3 Jenis Makanan Sehat dan Serasi

1. Protein dan Lemak

Kombinasi kedua jenis makanan ini menjadi serasi selama tidak diberi tambahan lemak. Misalnya, Daging dan kacang-kacangan adalah dua jenis makanan yang memiliki kombinasi protein dan lemak. Unsur lemak yang terkandung di dalam kedua makanan ini berfungsi untuk melamabatkan proses pencernaan agar protein punya cukup waktu untuk berinteraksi dengan asam lambung. Tetapi jika lemak yang sudah ada ini ditambah dengan lemak lain, misalnya daging digoreng dengan minyak, secara otomatis lemak yang terkandung dalam minyak akan memberi tambahan lemak pada daging, maka, maka lemak itu bisa mengakibatkan proses pencernaan di dalam lambung menjadi tidak sempurna.

Contoh makanan dengan kombinasi Protein dan Lemak adalah:

a. Daging (ayam, sapi, ikan) yang dipanggang, dibakar, direbus atau dikukus.
b. Kacang-kacangan yang disangrai, direbus atau dikukus.

2. Pati dan Lemak

Seperti halnya pada makanan yang mengandung protein dan lemak, pati dan lemak akan menjadi kombinasi makanan yang serasi selama tidak diberi tambahan lemak dalam mengolahnya. Misalnya Ubi atau ketela, jangan ditambahi santan kental seperti ketika kita membuat kolak. Gunakan lemak sekedarnya saja sebagai penambah cita rasa.

Contoh makanan dengan kombinasi Pati dan Lemak adalah:

a. Roti dengan sedikit mentega
b. Kentang tumbuk dengan sedikit krim
c. Nasi ditanak dengan sedikit minyak kelapa

d. Kentang goreng (protein dan lemak yang terkandung di dalam kentang sangat rendah sehingga aman jika digoreng dengan minyak tak jenuh dan baru, bukan minyak yang bekas dipakai).

3. Gula dan Asam

Kombinasi ini banyak terdapat pada buah-buahan yang segar dan yogurt murni.

Contoh makanan dengan kombinasi Gula dan Asam adalah:

a. Yogurt murni + madu murni.
b. Yogurt murni + buah manis.
c. Buah asam + buah manis.
d. Saus asam-manis.

4. Lemak Nabati dan Protein Nabati

Lemak dan protein pada nabati cenderung rendah, jadi aman apabila mengkombinasikan makanan yang sama-sama mengandung protein nabati. Karena proses pencernaannya tidak seberat ketika kita mengkonsumsi protein hewani. Justru jika kita mengkombinasikan kedua jenis makanan ini, hal ini akan saling mendukung sehingga melengkapi kandungan asam amino pada kedua jenis makanan tersebut. Satu yang perlu diingat ketika mengkombinasikan makanan ini adalah menghindari cara mengolahnya dengan tidak menambah lemak yang berlebihan.

Contoh makanan dengan kombinasi Protein Nabati dengan Protein Nabati adalah:

a. Nasi merah + tempe
b. Nasi + perkedel kacang merah
c. Sup isi aneka biji-bijian dan polong-polongan.

II.2 Pengertian Pola Makan

Pola makan diartikan sebagai cara atau usaha dalam mengatur kegiatan makan untuk memenuhi kebutuhan tubuh untuk menjadi lebih baik. Sedangkan menurut Depkes RI (2009),pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit.

II.3 Pola Makan Sehat Sesuai Gizi Seimbang

Istilah Pola Makan Sehat dan Seimbang adalah slogan baru yang menggantikan slogan pola makan sebelumnya, yaitu Pola Makan 4 Sehat 5 Sempurna. Slogan pola makan sehat dan seimbang lebih tepat dalam menggambarkan perilaku makan yang sehat. Menurut Harper (1986), pola makan (*dietary pattern*) adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial.

Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2004). Ilmuwan memperkirakan 75% kanker bisa dicegah melalui diet yang lebih baik. Konsumsi makanan yang salah dapat membuat tubuh kekurangan nutrisi-nutrisi vital yang diperlukan agar tubuh dapat bekerja dengan baik. Kunci menuju kesehatan yang baik adalah diet yang seimbang dan bervariasi (Weekes, 2008).

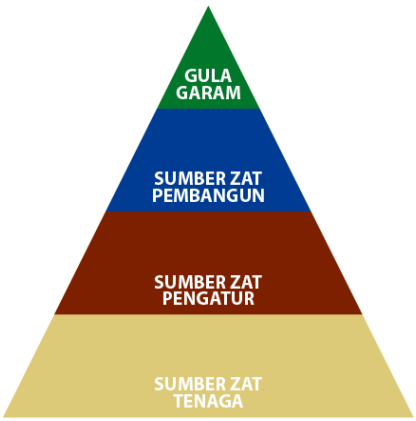
Gizi berasal dari bahasa Arab “Al-Gizal” yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan. Dapat juga diartikan sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan. Yang dimaksud dengan seimbang adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi, antara kelompok pangan sumber tenaga, sumber pembangunan (lauk pauk) dan sumber zat

pengatur (sayuran dan buah) serta keseimbangan antar waktu makan (pagi, siang dan malam). Gizi seimbang adalah pola makan yang seimbang antar zat gizi yang diperoleh dari aneka ragam makanan dengan 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.

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 disertain logo tumpeng (kerucut) dan ajuran porsi makan menurut umur.



Gambar II.1 Pedoman Umum Gizi Seimbang

Sumber : Dokumen Pribadi

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).

Tiga belas pesan dasar Pedoman Umum Gizi Seimbang dari Direktorat Gizi Masyarakat Indonesia tahun 1992, 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 6 bulan dan berikan MP-ASI sesudahnya.
8. Membiasakan makan pagi.
9. Minuml 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.

II.4 Pola Konsumsi Makan

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

Berikut anjuran jumlah porsi makanan memenuhi gizi seimbang usia 19-29 tahun.

Bahan Makanan	**19-29 Tahun 2700 kkal**
Nasi	8 P
Sayuran	3 P
Buah	5 P
Tempe	3 P
Daging	3 P
Susu	1 ½ P
Minyak	7 P
Gula	2 P

Tabel II.1 Anjuran jumlah porsi makanan memenuhi gizi seimbang laki-laki usia 19-29 tahun.

Sumber: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Bahan Makanan	**19-29 Tahun 2700 kkal**
Nasi	4.5 P
Sayuran	3 P
Buah	5 P
Tempe	3 P
Daging	3 P
Susu	1 ½ P
Minyak	5 P
Gula	2 P

Tabel II.2 Anjuran jumlah porsi makanan memenuhi gizi seimbang perempuan usia 13-49 tahun

Sumber: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Keterangan:

- P = Porsi
- 1 P nasi = 100
- 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)

II.5 TINJAUAN UMUM ROKOK

Rokok merupakan benda yang sudah tak asing lagi bagi kita. Merokok sudah menjadi kebiasaan yang sangat umum dan meluas di masyarakat. Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dan dibuktikan banyak orang. Efek-efek yang merugikan akibat merokok pun sudah diketahui dengan jelas. Banyak penelitian membuktikan kebiasaan merokok meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah,kanker paru - paru, kanker rongga mulut, kanker laring, kanker osefagus, bronkhitis, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin. Pada kenyataannya kebiasaan merokok ini sulit dihilangkan dan jarang diakui orang sebagai suatu kebiasaan buruk. Apalagi orang yang merokok untuk mengalihkan diri dari stress dan tekanan emosi, lebih sulit melepaskan diri dari kebiasaan ini dibandingkan perokok yang tidak memiliki latar belakang depresi.

a. Bahan-bahan kimia yang ada pada rokok

   Berikut adalah beberapa bahan kimia yang terkandung di dalam rokok:

   - Nikotin, kandungan yang menyebabkan perokok merasa rileks.
   - Tar, yang terdiri dari lebih dari 4000 bahan kimia yang mana 60 bahan kimia di antaranya bersifat karsinogenik.
   - Sianida, senyawa kimia yang mengandung kelompok cyano.
   - Benzene, juga dikenal sebagai bensol, senyawa kimia organik yang mudah terbakar dan tidak berwarna.
   - Cadmium, sebuah logam yang sangat beracun dan radioaktif.

- Metanol (alcohol kayu), alcohol yang paling sederhana yang juga dikenal sebagai metil alkohol.
- Asetilena, merupakan senyawa kimia tak jenuh yang juga merupakan hidrokarbon alkuna yang paling sederhana.
- Amonia, dapat ditemukan di mana-mana, tetapi sangat beracun dalam kombinasi dengan unsur-unsur tertentu.
- Formaldehida, cairan yang sangat beracun yang digunakan untuk mengawetkan mayat.
- Hidrogen sianida, racun yang digunakan sebagai fumigan untuk membunuh semut. Zat ini juga digunakan sebagai zat pembuat plastik dan pestisida.

b. Dampak Rokok

Bahaya rokok terutama adalah bagi kesehatan. Kita tahu bahwa rokok mengandung banyak sekali racun dan nikotin yang pada akhirnya dapat menyebabkan penyakit, kanker paru, impotensi dan bahkan serangan jantung. Semakin lama seseorang mengkonsumsi rokok maka semakin banyak racun yang terkumpul di tubuhnya. Hal ini bisa menghambat pertumbuhan fisik atau menyebabkan serangan penyakit pada masa tuanya.

II.6 KEBIASAAN PEKERJA KANTORAN

Kesibukan dan kepadatan pekerjaan di kantor sering menyebabkanseseorang mengabaikan kesehatannya. Ditambah lagi dengan besarnya tanggung jawab yang harus dipikul oleh seorang karyawan terhadap pekerjaan yang ditanganinya. Untuk menjaga kesehatan tubuh, sebaiknya para pekerja kantoran menerapkan pola makan sehat di kantor, dengan mengubah kebiasaan-kebiasaan yang tidak mendukung kesehatan tubuh.

Berikut ini kebiasaan-kebiasaan para pekerja kantoran yang harus dicegah untuk memulai pola makan sehat:

1. Mengabaikan Sarapan Pagi

   Pada situs prlog.org tanggal, 5 Juli 2012 menjelaskan banyak efek negatif jika mengabaikan sarapan pagi diantaranya:

   - Mengabaikan sarapan pagi dapat mengakibatkan pergesekan yang berlebihan pada dinding dalam usus yang akan melukai selaput usus dan menimbulkan penyakit pada sistem pencernaan. Tidak makan pagi juga membuat daya tahan tubuh menurun drastis serta menyebabkan mudah terserang berbagai penyakit.
   - Perlu diketahui bahwa trombosit pada orang-orang yang tidak makan pagi lebih mudah lengket dan menggumpal sehingga mudah terjadi penyumbatan.
   - Tidak makan pagi juga berpengaruh buruk terhadap otak yang menyebabkan penyediaan gula darah lebih rendah dari pada biasanya serta membuat persediaan gizi pada otak tidak cukup yang tentu sangat berpengaruh pada perkembangan intelegensia.

2. Kurangnya minum cukup air putih

   Pada situs intips kesehatan.blogspot.com tanggal, 5Juli 2012 menjelaskan mengingatkandungan air di tubuh manusia mencapai 60 persen. Jadi minum air putih 6-8 gelas sehari merupakan sebuah keharusan untuk kebutuhan tubuh setiap manusia. Berikut ini 5 bahaya kurang minum air putih bagi kesehatan:

   - Air putih sangat baik untuk sel-sel otak kita. Fungsi air putih ini agar otak bisa berpikir lebih cepat, tidak mudah lupa atau pikun dan bisa berkonsentrasi untuk setiap aktivitas yang di jalankan. karena jika kekurangan air terutama air putih akan menyebabkan cairan di otak akan menurun, asupan oksigen yang semestinya mengalir ke otak juga ikut berkurang. Sehingga menyebabkan sel-sel otak menjadi tidak aktif dan tidak berkembang sebagaimana yang diharapkan.

- Terasa haus, tenggorokan terasa kering, suhu badan menjadi panas, terkena gejala sakit kepala, air kencing akan bewarna pekat, denyut nadi yang terasa cepat, gejala halusinasi dan juga berakibat fatal yaitu kematian.
- Menyebabkan infeksi kandung kemih. Gejala infeksi kandung kemih yaitu suhu badan yang sedikit meningkat, terasa nyeri pada saat buang air kecil bahkan kadang kala terdapat darah dalam urine yang dikeluarkan.
- Menganggu fungsi kerja ginjal. Ini dikarenakan air putih sangat penting untuk mencegah batu ginjal. Fungsi air putih pada organ ginjal akan membuat komponen pembentuk batu ginjal menjadi lebih mudah luruh bersama buang air kecil yang kita keluarkan setiap harinya.

3. Merokok Setelah makan

   Bahaya merokok sehabis makan lebih besar 10 kali lipat dibanding hari-hari biasa. Ini dikarenakan peredaran darah pada saluran pencernaan sehabis makan meningkat, akibatnya sejumlah besar kandungan dalam rokok yang tidak baik bagi kesehatan diserap, sehingga bisa merusak hati, otak besar dan pembuluh darah jantung serta menyebabkan kemungkinan penyakit kanker lebih besar.

II.7 Pengaturan Pola Makan Sehat dan Efektif Bagi Pekerja Kantoran.

Ketika sedang bekerja di kantor, rata-rata seorang pekerja kantoran menghabiskan waktu 8-10 jam per hari untuk bekerja. Tingginya kesibukan yang dijalani tidak jarang membuat pekerja yang bekerja di kantor sulit untuk mengatur pola makan terlambat makan, atau punya pola makan sembarangan. Para pekerja kantoran hanya makan seadanya atau bahkan mengabaikan waktu makan. Sehingga banyak pekerja kantoran yang kekurangan energi, badan menjadi lesu, dan mudah kelelahan.

Tri Mutiara, pakar nutrisi dari Slim Gourmetmengatakan bahwa, apapun makanan atau minuman yang akan dikonsumsi, sebaiknya telaah dulu

manfaat dan kandungannya untuk tubuh kita. Antara lain, kadar gula, pengawet, dan lemak. “Makin gemuk tubuh seseorang karena menderita obesitas, makin besar pula resikonya terkena penyakit. Sebab, kebanyakan penyakit berawal dari obesitas,”

Ada beberapa cara untuk menyiasati pola makan sehat pada pekerja kantoran di antaranya adalah:

1. **Pagi hari**

   Setelah bangun tidur pada pagi hari, sebaiknya memakan sesuatu untuk menjaga metabolisme tubuh. Buah dan kacang-kacangan seperti almond, biji bunga matahari, dan kenari dapat menjadi pilihan yang sehat karena kacang-kacangan memiliki kandungan serat, lemak sehat, dan protein yang baik untuk tubuh.

2. **Sarapan**

   Seringkali kita terburu-buru untuk berangkat ke kantor sehingga lupa untuk sarapan. Padahal makan pagi wajib dilakukan untuk dapat menjaga kadar gula dalam tubuh tetap stabil serta membuat tubuh serta otak bekerja lebih efektif. Konsumsi makanan yang praktis namun sehat seperti telur rebus dan jeruk atau roti dengan selai kacang untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat dan protein tubuh.

3. **Atur konsumsi teh dan kopi**

   Kafein terlalu banyak dapat menghambat kinerja otak. Ganti kopi atau teh hitam yang biasa dikonsumsi dengan teh jijau. Teh hijau memiliki kandungan antioksidan yang tinggi dan berfungsi untuk meningkatkan metabolisme tubuh, membantu pencernaan, dan mencegah kerusakan sel tubuh akibat radikal bebas.

4. **Makanan sehat untuk para pekerja kantor**

   Di sela-sela waktu antara makan pagi dan makan siang, konsumsi buah atau segelas air kelapa. Segelas jus buah segar juga dapat dikonsumsi karena mengandung probiotik yang baik untuk pencernaan dan mengatur keseimbangan pH tubuh.

5. Makan Siang

Apa yang dipilih untuk makan siang serta waktu memakannya memiliki dampak yang signifikan bagi berat badan dan energi tubuh.

6. Jeda jam makan

Setiap dua jam sekali, para pekerja kantoran perlu makan agar otak mendapat asupan gula untuk menghidari kelelahan, perubahan mood, dan tubuh lesu. Makanlah camilan yang sehat seperti kacang-kacangan, keju rendah lemak, biji labu dan bunga matahari. Satu gelas susu rendah lemak juga dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan protein tubuh.

7. Makan Malam

Penting untuk mengetahui kualitas, kuantitas, dan waktu makan malam yang tepat. Banyak yang menganggap bahwa makan malam merupakan makanan pengganti tenaga yang telahdikeluarkan seharian. Sehingga membuat para pekerja kantoran mengonsumsi makanan sesuai dengan keinginan. Padahal pada saat malam hari, tubuh sudah tidak melakukan banyak aktivitas sehingga tidak memerlukan banyak asupan energi. Sebaiknya konsumsi sedikit makanan dengan sayuran dan protein menjadi prioritas. Pastikan makan malam dua jam sebelum waktu tidur.

II.8 Analisa Masalah

Berdasarkan dari fokus masalah yang telah ditentukan sebelumnya, maka permasalahan terletak pada kebiasaan masyarakat khususnya para pekerja kantoran akan kebiasaan makan yang kurang sehat. Untuk penyelesaian masalah ini, perlu dilakukan analisa masalah. Sumber data diperoleh dari hasil penelitian yaitu melalui:

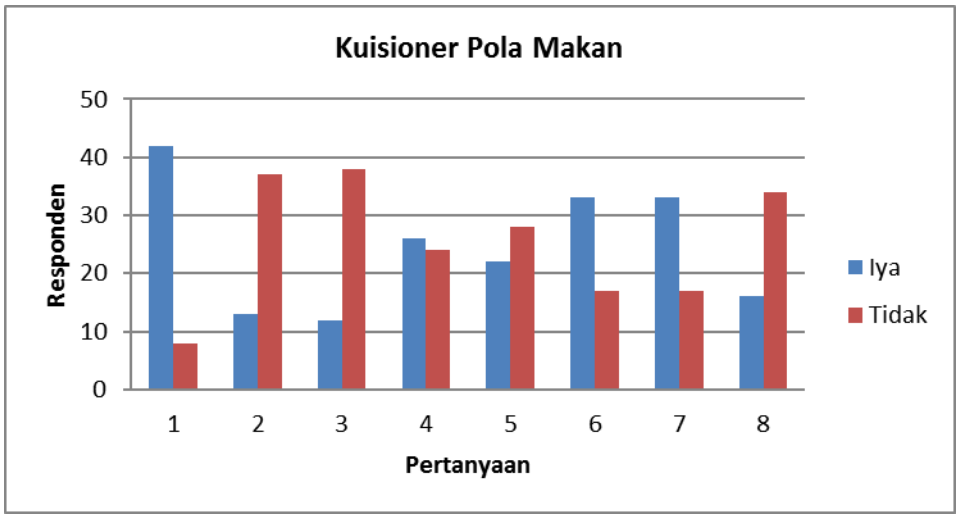
a. Data primer

Proses pencarian data yang dilakukan adalah dengan menyebarkan dua puluh kuisioner kepada masyarakat umum khususnya para pekerja kantoran yang terdapat di sekitar Bandung tepatnya kawasan Bandung Indah Plaza (BIP) di Jl. Merdeka dan kawasan Bandung Electronic Center (BEC) Jl. Purnawarman. Alasan dipilihnya kawasan perbelanjaan

Bandung Indah Plasa dan kawasan Bandung Electronic Center dalam pencarian data primer adalah karena pusat keramaian dan banyak terdapat tempat makan yang banyak di datangi oleh para pekerja kantoran untuk santap makan siang pada saat istirahat dikantor. Serta menyebarkan 30 kuisioner kepada teman teman yang sudah bekerja di sosial media secara online yang dimulai pada tanggal 21 Oktober sampai dengan 2 November 2013

No	Pertanyaan	Responden	Jawaban	
			Iya	Tidak
1	Apakah anda mengetahui Pola makan sehat?	50	42	8
2	Apakah anda mengetahui bahwa makanan yang anda konsumsi sehari-hari telah memenuhi pola makan sehat?	50	13	37
3	Apakah Anda mengkonsumsi sarapan sebelum pergi bekerja?	50	12	38
4	Apakah anda mengkonsumsi air putih sebanyak 2,5 liter setiap harinya?	50	26	24
5	Apakah jarak waktu antara makan malam dengan waktu tidur anda lebih dari 2 jam?	50	22	28
6	Apakah anda perokok?	50	33	17
7	Jika iya, apakah anda memiliki kebiasaan merokok setelah makan?	50	33	17
8	Apakah anda mengetahui bahaya dari merokok setelah makan?	50	16	34

Tabel II.3 Rangkuman hasil kuisioner



Gambar II.2 Pedoman Umum Gizi Seimbang

Sumber : Dokumen Pribadi

Berdasarkan kuisioner tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Pengetahuan para pekerja kantoran akan pola makan sehat
   - 42 Orang menjawab iya : 84%
   - 8 Orang menjawab tidak : 16%
2. Pengetahuan para pekerja kantoran akan asupan nilai gizi dari makanan yang sehari-hari dikonsumsi telah memenuhi pola makan sehat
   - 13 Orang menjawab iya :26%
   - 37 Orang menjawab tidak :74%
3. Apakah para pekerja kantoran mengkonsumsi sarapan pagi sebelum pergi bekerja
   - 12 Orang menjawab iya :24%
   - 38 Orang menjawab tidak :76%
4. Apakah para pekerja kantoran mengkonsumsi air putih sebanyak 2.5 liter setiap hari
   - 26 Orang menjawab iya :52%
   - 24 Orang menjawab tidak :48%

5. Apakah para pekerja kantoran antara mengkonsumsi makanan terakhir atau makan malam dengan tidur malam memiliki senggang waktu lebih dari 2 jam
   - 22 Orang menjawab iya : 44%
   - 28 Orang menjawab tidak :56%
6. Apakah para pekerja kantoran merokok
   - 33 Orang menjawab iya :66%
   - 17 Orang menjawab tidak :34%
7. Bagi pekerja kantoran yang merokok, apakah mereka memiliki kebiasaan merokok setelah makan
   - 33 Orang menjawab iya :66%
   - 17 Orang menjawab tidak :34%
8. Apakah pekerja kantoran mengetahui bahaya dari merokok setelah makan
   - 16 Orang menjawab iya :32%
   - 34 Orang menjawab tidak :68%

b. Data sekunder

Proses pencarian data selanjutnya dilakukan dengan melalui media buku, makalah akademik dan media internet yang berhubungan dengan permasalahan.

II.9 Penyelesaian Masalah

Berdasarkan analisa data primer dan sekunder yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa yang menjadi permasalahan adalah kontradiksi antara anggapan para pekerja kantoran dengan kenyataan sehari-hari, para pekerja kantoran beranggapan bahwa pola makan yang biasa dilakukan sudah sehat tapi kenyataannya tidak diiringi dengan perilaku serta kebiasaan pola makan yang sehat. Dengan demikian, maka penyelesaian masalah atau solusi yang paling tepat dilakukan yaitu dengan mengenalkan lagi lebih detail mengenai pola makan yang sehat dalam bentuk media informasi. Media informasi berbasis website berupa kampanye sosial merupakan sarana yang tepat

untuk mengenalkan pola makan sehat. Tujuannya untuk mengajak dan memberi tahu para pekerja kantoran untuk merubah kebiasaan yang kurang bagus akan pola makan sehat.

II.10 Kampanye

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.

II.10.1 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 local 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, 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)

Dari uraian tersebut maka kampanye pola makan sehat bagi pekerja kantoranadalah kampanye sosial. Hal itu dilihat dari tujuan kampanyenya yaitu, menumbuhkan kesadaran akan pentingnya

pola makan sehat, serta mengubah kebiasaan merokok setelah makan.

II.10.2 Media Kampanye

Media mempunyai peranan yang sangat penting dalam berkampanye, media membantu dalam proses penyebaran informasi dan sebagainya.

Media informasi dapat dibagi menjadi beberapa kelompok yaitu :

- Media Lini Atas

  Merupakan media yang tidak langsung bersentuhan dengan target audiens dan jumlahnya terbatas tetapi jangkauan target yang luas, seperti billboard, iklan televis, iklan radio, dan lain-lain.

- Media Lini Bawah

  Merupakan media yang tidak langsung bersentuhan dengan target audiens dan jumlahnya terbatas tetapi jangkauan target yang luas, seperti billboard, iklan televis, iklan radio, dan lain-lain.

- Media Cetak

  Media cetak dapat berupa brosur, Koran, majalah, poster, pamplet, spanduk, dan lain-lain

- Media Elektronik

  Media ini dapat disampaikan melalui radio, kaset, kamera *handphone,* dan internet.

II.11 Tinjauan Umum Website

Website atau situs dapat diartikan sebagai kumpulan halaman yang menampilkan informasi data teks, data gambar diam atau gerak, data animasi, suara, video dan atau gabungan dari semuanya, baik yang bersifat statis maupun dinamis yang membentuk satu rangkaian bangunan yang saling terkait dimana masing-masing dihubungkan dengan jaringan-jaringan halaman (*hyperlink*). Bersifat statis apabila isi informasi website tetap, jarang berubah, dan isi informasinya searah hanya dari pemilik website. Bersifat dinamis apabila isi informasi website selalu berubah-ubah, dan isi

informasinya interaktif dua arah berasal dari pemilik serta pengguna website. Contoh website statis adalah berisi profil perusahaan, sedangkan website dinamis adalah seperti Friendster, Multiply, dll. Dalam sisi pengembangannya, website statis hanya bisa diupdate oleh pemiliknya saja, sedangkan website dinamis bisa diupdate oleh pengguna maupun pemilik.

II.12 Target Audiens

Target audiens dipilih secara spesifik berdasarkan:

a. Demografis
   1. Gender : Laki-laki dan Perempuan
   2. Usia : 22-30 tahun.
   3. Pendidikan : S1/D3
   4. Pekerjaan : Pekerja Kantoran
   5. Ekonomi : Menengah Keatas

b. Geografis (berdasarkan lokasi)
   Masyarakat yang berada di wilayah kota Bandung

c. Psikografis (karakter/sifat)
   Pekerja kantoran yang tidak memiliki keperdulian akan kesehatan.