BAB II
MEDIA INFORMASI BUKU GAYA HIDUP VEGETARIAN

Pada bab ini memaparkan tentang hal mengenai media informasi, buku, gaya hidup dan juga vegetarian yang berkaitan dengan solusi melalui strategi kreatif dan pemilihan media yang tepat pada bab selanjutnya.

II.1 Media Informasi

II.1.1 Definisi Media Informasi

Menurut Arsyad (2002), media informasi merupakan penggabungan dari dua kata yaitu media dan informasi. Media merupakan bentuk jamak dari kata medium, dalam ilmu komunikasi media bisa diartikan sebagai saluran, sarana penghubung, dan alat komunikasi. Kata media sebenarnya berasal dari bahasa latin yang secara harafiah mempunyai arti perantara atau pengantar. Sedangkan informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisa, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Sedangkan informasi sendiri mencakup data, teks, gambar, suara, kode, program, dan basis data. Informasi dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari yang diperoleh berdasarkan data dan pengamatan terhadap masalah yang terjadi serta diteruskan melalui komunikasi.

Pada zaman sekarang media informasi sangat berkembang, dikarenakan adanya pengaruh pertumbuhan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat ditambah dengan kesadaran masyarakat akan pentingnya informasi dalam kehidupan. Masyarakat saat ini telah akrab dengan media informasi. Telah banyak media informasi di seluruh dunia seperti televisi, radio, internet, telepon genggam dan buku. Hampir disetiap tempat di seluruh dunia akan didapati aktifitas masyarakat dalam mendapatkan informasi, hal ini terbukti dengan banyaknya warnet yang ada di setiap kota, televisi yang hampir ada di tiap rumah dan telepon genggam yang memiliki fitur media informasi dan jejaring sosial serta toko-toko buku telah banyak terdapat di setiap daerah.

II.1.2 Pengelompokkan Media Informasi

Berikut adalah daftar kelompok media instruksional menurut Anderson (1976) pada tabel di bawah ini:

Tabel II.1 Daftar Kelompok Media Instruksional

KELOMPOK MEDIA		MEDIA INSTRUKSIONAL
1.	Audio	• pita audio (rol atau kaset) • piringan audio • radio (rekaman siaran)
2.	Cetak	• buku teks terprogram • buku pegangan/manual • buku tugas • koran • majalah
3.	Audio – Cetak	• buku latihan dilengkapi kaset • gambar/poster (dilengkapi audio)
4.	Proyek Visual Diam	• film bingkai (*slide*) • film rangkai (berisi pesan verbal)
5.	Proyek Visual Diam dengan Audio	• film bingkai (*slide*) suara • film rangkai suara
6.	Visual Gerak	• film bisu dengan judul (*caption*)
7.	Visual Gerak dengan Audio	• film suara • video/vcd/dvd
8.	Benda	• benda nyata • model tiruan (*mock up*)
9.	Manusia dan sumber lingkungan	
10.	Komputer	• media berbasis komputer; CAI (*Computer*

		Assisted Instructional) & CMI (*Computer Managed Instructional*)

Salah satu media informasi yang masih digunakan oleh orang banyak adalah buku. Buku adalah salah satu media informasi yang memiliki peran sangat penting. Meski sekarang jaman sudah berkembang kian pesatnya dimana teknologi sudah mendominasi, akan tetapi buku sebagai sumber pengetahuan belum bisa tergantikan. Selain media yang mudah untuk dijangkau juga memiliki sifat mobilitas yang tinggi, dan buku dapat dibaca kapan saja dimana saja.

II.2 Tinjauan Buku

Menurut Iyan Wb (2007), buku merupakan kumpulan kertas yang dijilid menjadi satu. Dan setiap sisi dari sebuah lembaran kertas disebut halaman. Buku dengan menggunakan konten, gaya, format, desain dan urutan dari berbagai komponen dapat menjadi sumber informasi yang mudah dan praktis. Berisi tentang penjelasan singkat berupa teks dan didukung gambar visual.

Ada beberapa kategori jenis buku yang berisi informasi murni menurut Iyan, antara lain:

1. Ensiklopedi

   Ensiklopedi adalah serangkaian buku yang menghimpun uraian tentang berbagai cabang ilmu tertentu dalam artikel terpisah dan biasanya tersusun sesuai abjad atau menurut kategori secara singkat dan padat.
2. Biografi

   Biografi adalah kisah atau keterangan tentang kehidupan seseorang. Sebuah biografi lebih kompleks daripada sekedar daftar tanggal lahir atau mati, dan data-data pekerjaan seseorang, biografi juga bercerita tentang perasaan yang terlibat dalam mengalami kejadian-kejadian.
3. Panduan

   Disebut juga sebagai buku petunjuk. Buku ini berisi tentang tahapan cara/proses misalnya membuat kue, kiat sukses beternak ayam dan lain-lain.

4. Tafsir

   Tafsir adalah keterangan atau penjelasan tentang ayat-ayat Al-Qur'an agar maksudnya lebih mudah dipahami.

II.2.1 Anatomi Buku

Buku merupakan media informasi yang sistematis oleh karena itu dalam pembuatan buku perlu memperhatikan anatominya. Pada bukunya Iyan juga menjelaskan tentang anatomi buku terdiri dari:

1. Sampul Buku

   Sampul buku merupakan salah satu sarana untuk memikat perhatian pembaca. Sampul buku bisa berupa ilustrasi maupun tipografi yang dilengkapi dengan judul buku, penulis dan penerbit.

2. Nomor Halaman

   Nomor halaman berfungsi untuk mempermudah pembaca mencari halaman yang dibutuhkan dalam sebuah buku.

3. Halaman Judul Utama

   Halaman judul utama adalah sebuah halaman buku yang memuat nama penulis, judul buku, subjudul buku dan logo penerbit.

4. Halaman Hak Cipta

   Halaman hak cipta adalah halaman buku yang berisi keterangan atau data singkat buku yang diterbitkan, baik data buku, tim penerbit, maupun hak cipta penerbit (*copyright*).

5. Prakata

   Prakata adalah sebuah pengantar dari penulis yang berisi ulasan tentang maksud dan metode yang digunakan penulis dalam penulisan bukunya.

6. Daftar Isi

   Daftar isi adalah tampilan semua judul bagian yang terdapat di dalam buku untuk memberikan gambaran umum pada pembaca mengenai struktur dan materi yang terdapat didalam buku sehingga mudah untuk menemukan pembahasan yang diperlukan.

7. Ilustrasi

   Ilustrasi merupakan tambahan penjelasan teks yang diwujudkan dalam bentuk visual. Fungsi ilustrasi bagi suatu buku adalah menjelaskan dan mendukung teks yang tidak dapat digantikan dengan kata-kata.

8. Teks

   Teks merupakan kumpulan tulisan yang berisi tentang penjelasan dari isi buku.

9. Daftar Pustaka

   Daftar pustaka digunakan untuk mencari referensi atau bahan bacaan lanjutan yang disarankan penulis untuk mendukung pembahasan yang terdapat di dalam bukunya.

10. Biografi Penulis

    Biografi penulis menjelaskan tentang penulis, riwayat pendidikan, pekerjaan, dan daftar karya tulis yang telah dihasilkan.

11. Sinopsis

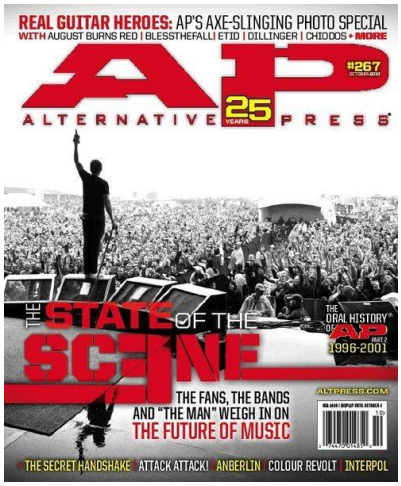
    Sinopsis berisi tentang ringkasan dari isi sebuah buku agar memberikan gambaran pada pembaca tentang isi yang terkandung pada buku yang akan dibaca.

II.2.2 Elemen Visual

Menurut Rustan (2009) elemen visual yang terdapat pada buku terbagi dalam beberapa bagian, diantaranya:

a. Foto

   Kekuatan terbesar dari fotografi pada media periklanan khususnya adalah kredibilitasnya atau kemampuannya untuk memberi kesan sebagai *trustable media.*



Gambar II.1 Contoh penerapan foto pada layout
Sumber: http://www.facebook.com/altpress (Diakses pada 2 September 2013)

b. *Artworks*

Artworks adalah segala jenis karya seni bukan fotografi baik berupa ilustrasi, kartun, sketsa dan lain-lain yang dibuat secara manual maupun dengan komputer.



Gambar II.2 Contoh penerapan artworks pada layout
Sumber: http://tommisiswono.tumblr.com (Diakses pada 6 Desember 2013)

c. *Infographics*

Fakta-fakta dan data-data statistik hasil survey dan penelitian yang disajikan dalam bentuk grafik (*chart*), tabel, diagram, bagan, peta dan lain-lain.



Gambar II.3 Contoh penerapan *infographics* pada layout
Sumber: http://behance.com/angelinaignatov (Diakses pada 30 Oktober 2013)

d. Garis

Garis merupakan elemen desain yang dapat menciptakan kesan estetis pada suatu karya desain. Didalam suatu layout, garis mempunyai sifat yang fungsional antara lain membagi suatu area, penyeimbang berat dan sebagai elemen pengikat sistem desain supaya terjaga kesatuannya.



Gambar II.4 Contoh penerapan garis pada layout
Sumber: http://www.dgi-indonesia.com/index.php (Diakses pada 1 Mei 2012)

e. Kotak

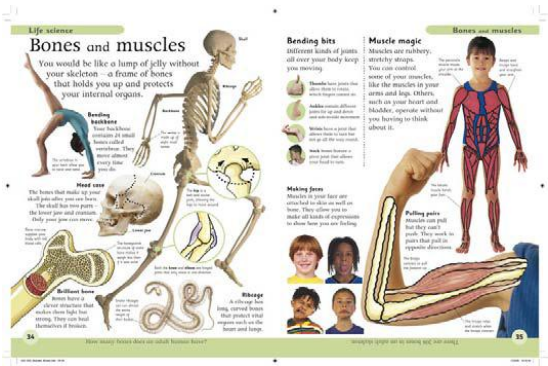
Berisi artikel yang bersifat tambahan/suplemen dari artikel utama. Bila letaknya dipinggir halaman disebut dengan *Sidebar*. Elemen-elemen visual juga sering diberi kotak supaya terlihat lebih rapi.



Gambar II.5 Contoh penerapan kotak pada layout
Sumber: http://www.dgi-indonesia.com/index.php (1 Mei 2012)

f. Inset

Elemen visual berukuran kecil yang diletakkan didalam elemen visual yang lebih besar. Fungsinya memberi informasi pendukung. Banyak terdapat pada *informational graphics*. Inset kadang juga disertai dengan *caption* maupun *callouts*.



Gambar II.6 Contoh penerapan inset pada *layout*
Sumber: http://www.dgi-indonesia.com/index.php (1 Mei 2012)

g. *Point*

Suatu daftar/*list* yang mempunyai beberapa baris berurutan ke bawah, biasanya di depan tiap barisnya diberi penanda angka atau poin. *Dingbats* juga sering digunakan sebagai poin. *Dingbats* adalah simbol, tanda baca dan ornamen-ornamen.



Gambar II.7 Contoh penerapan *point* pada *layout*
Sumber: Majalah Computer Art (Juni 2005)

Dari penjelasan tentang buku dan elemen visual diatas, kategori buku yang akan digunakan untuk menginformasikan hasil penelitian gaya hidup vegetarian adalah kategori buku panduan, kategori ini dinilai cocok karena informasi yang akan disampaikan bersifat deskriptif dan informatif. Dimana informasi yang disampaikan akan mengajak pembaca untuk mempelajari tentang dampak positif gaya hidup vegetarian bagi masyarakat.

Sedangkan elemen visual yang dipilih adalah ilustrasi dan *artworks*. Dipilihnya elemen visual ini karena informasi yang disampaikan membutuhkan elemen-elemen tersebut untuk melengkapi informasi yang sudah disampaikan dengan menggunakan teks.

Semua itu menjadi pilihan format desain media utama untuk pembuatan media informasi ini. Buku panduan dipilih karena konten informasi yang akan disampaikan disesuaikan dengan komposisi isi buku, dimana komposisi isi buku tersebut berbanding 50-50, 50% isi buku adalah teks sedangkan 50% sisanya berisi visual.

II.3 Gaya Hidup

II.3.1 Definisi Gaya Hidup

Definisi Gaya Hidup menurut Philip Kotler (2002:192), menyatakan gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Bisa disimpulkan bahwa Gaya hidup adalah menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu (Kotler, 2002:282).

Menurut Chaplin (2005:185), gaya hidup adalah cara seorang individu menanggapi lingkungan jenis kebutuhan atau inspirasinya yang individual dan karakteristik sifatnya. Konsep tersebut mencakup keseluruhan motivasi dan pola tingkah laku individu sepanjang hidupnya atau satu aspek individu dari gaya hidup. Misalnya adalah cara mengatasi perasaan inferiornya. Gaya hidup dapat juga diartikan sebagai pengekspresian diri dalam bentuk tampilan. Tampilan yang dimaksud biasa diekspresikan dari sikap dan tingkah laku yang kadang menjadi kebiasaan dan merupakan ciri khas seseorang.

Untuk melihat bagaimana gaya seorang ataupun sekelompok orang dapat diamati dari tempat tinggal maupun bentuk interaksi yang dilakukan setiap wargannya, baik dalam suatu perkampungan maupun lingkungan dimana setiap individu melakukan suatu interaksi. Interaksi yang dimaksud adalah interaksi yang dilakukan oleh satu individu dengan individu lain yang sangat dipengaruhi oleh perkembangan sikap dan perilaku individu tersebut. Dengan demikian sikap dan perilaku itu dapat membentuk suatu pola hidup yang khas dalam komunitas. Kehidupan yang demikian pada gilirannya akan memunculkan suatu bentuk gaya hidup. (Chaplin, 2005:186)

Perubahan gaya hidup membawa implikasi pada perubahan selera (selera pria dan wanita berbeda), kebiasaan dan perilaku pembelian. Perubahan lain yang terjadi adalah meningkatnya keinginan untuk menikmati hidup. Manfaat jika memahami gaya hidup konsumen:

1. Pemasar dapat menggunakan gaya hidup konsumen untuk melakukan segmentasi pasar sasaran.
2. Pemahaman gaya hidup konsumen juga akan membantu dalam memposisikan produk di pasar dengan menggunakan iklan.
3. Jika gaya hidup diketahui, maka pemasar dapat menempatkan iklannya pada media-media yang paling cocok.
4. Mengetahui gaya hidup konsumen, berarti pemasar bisa mengembangkan produk sesuai dengan tuntutan gaya hidup konsumen.

II.3.2 Faktor-Faktor Psikologis Gaya Hidup

Menurut Adlin (2006:230), pilihan gaya hidup yang di anut sesorang dipengaruhi oleh empat faktor psikologis yang penting yaitu motivasi, persepsi, pengetahuan, serta keyakinan dan sikap.

1. Motivasi

   Seseorang mempunyai kebutuhan psikologis seperti lapar, haus, atau merasa tidak nyaman dan kebutuhan psikologis yang muncul dari kebutuhan akan pengakuan, penghargaan, atau rasa memiliki. Kebanyakan kebutuhan ini tidak cukup kuat untuk memotivasi seseorang supaya bertindak pada suatu saat. Kebutuhan berubah menjadi motif kalau merangsang sampai tingkat intensitas yang mencukupi. Motif atau dorongan adalah kebutuhan yang cukup menekan untuk mengarahkan seseorang mencari kepuasan.
2. Persepsi

   Persepsi adalah proses yang dilalui orang dalam memilih, mengorganisasikan, dan menginterpretasikan informasi guna membentuk gambaran berarti mengenai dunia. Bagaimana orang bertindak dipengaruhi oleh persepsinya mengenai situasi. Dua orang dengan motivasi yang sama dan dalam situasi yang sama mungkin mengambil tindakan yang jauh berbeda karena memandang situasi secara berbeda.
3. Pengetahuan

   Ketika orang melakukan suatu aktivitas, cara belajar. Pembelajaran melibatkan perubahan dalam perilaku individu yang muncul dari pengalaman.

Kebanyakan perilaku manusia dipelajari. Teori pembelajaran percaya bahwa pengetahuan dihasilkan melalui dorongan, rangsangan, petunjuk, respon, dan penguatan kembali.

4. Keyakinan dan Sikap

   Keyakinan adalah pemikiran deskriptif yang dimiliki seseorang mengenai sesuatu. Pemasar tertarik pada keyakinan bahwa orang merumuskan mengenai produk dan jasa spesifik, karena keyakinan ini menyusun citra produk dan merek yang mempengaruhi tingkah laku membeli. Orang mempunyai sikap terhadap agama, politik, pakaian, musik, makanan, dan hampir segala sesuatu yang lain.

II.4 Vegetarian

II.4.1 Sejarah Vegetarian

Menurut Anggen (2012:5), sebelum vegetarian mulai naik daun dan menjadi pola hidup baru bagi masyarakat modern, sebenarnya vegetarian sudah ada sejak zaman pra sejarah. Bahkan, perjalanan sejarah vegetarian ini sangat panjang dan mengalami perjuangan lumayan berat mempertahankan pola hidup tidak mengkonsumsi daging. Dulu, masih sangat sedikit yang menjalankan pola hidup vegetarian. Namun, dari sedikit itu pulalah akhirnya mampu memberikan bukti-bukti nyata bahwa dengan menjadi vegetarian, kualitas hidup seseorang jauh lebih meningkat. Terbukti pula bahwa manusia-manusia zaman sebelum modern, kebanyakan berumur panjang dan tidak menderita penyakit mematikan yang aneh-aneh.

Pada abad ke-7 sebelum masehi, muncul paham vegetarian baru yang dicetuskan untuk pertama kalinya oleh Phytagoras. Menurut Phytagoras yaitu seorang ahli filsafat Yunani, seorang vegetarian harus berusaha menghindari daging dan penyembelihan hewan, serta sama sekali tidak memasukan daging sebagai bahan konsumsi manusia. Hingga pada masa ini, setelah vegetarian belum benar-benar dikenal. Para vegetarian tersebut hanya tahu bahwa tidak memakan daging dan hanya memakan tumbuhan ini adalah bentuk diet *ala* Phytagoras.

Tokoh yang menjadi pencetus tren vegetarian di abad ke-17 adalah Thomas Tryon yang menulis buku berjudul *The Way To Health*. Dalam bukunya, Tryon menganjurkan dan mengajarkan untuk memakan makanan vegetarian dan menolak daging dari hewan.



Gambar II.8 Joseph Brotherton
Sumber: http://www.weasteheritagetrail.co.uk/about/explore-the-cemetery/joseph-brotherton-mp-1783-1857/index.htm (Diakses pada: 11 Juni 2013)

Hingga akhirnya istilah vegetarian muncul untuk pertama kalinya tanggal 30 September 1987, yang dicetuskan oleh Joseph Brotherton dan kawan-kawannya saat pembetukan Vegetarian Society Inggris di Northwood Villa, Kent Inggris. Sejak saat itulah, perkembangan vegetarian semakin luas dan semakin banyak manusia mulai sadar bahwa ada banyak manfaat yang biasa diperoleh dengan menjadi seorang vegetarian.

II.4.2 Pengertian Vegetarian

Vegetarian berasal dari bahasa latin, yaitu kata *vegetus*, (Susianto: 2010) yang artinya keseluruhan, hidup, segar, sehat, kuat, aktif dan bergairah. Jika dilihat di Kamus Besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka tahun 1994, maka vegetarian memiliki dua arti yaitu sebagai orang karena alasan kesehatan atau karena alasan agama akhirnya hanya memakan hasil tumbuh-tumbuhan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.

Menurut Prameswari (2012), vegetarian juga mempunyai dua pengertian, yakni pengertian sebagai kata benda dan kata sifat. Sebagai kata benda, berarti orang yang berpantang makan daging, tetapi hanya makan sayur-sayuran dan bahan

makanan nabati lainnya. Sebagai kata sifat, vegetarian berarti tidak mengandung daging atau kebiasaaan berpantang daging. Dengan demikian, kaum vegetarian sudah tentu akan menjauhkan diri dari makanan yang mengandung daging.



Gambar II.9 Logo Vegetarian Society
Sumber: http://www.vegsoc.org/ (Diakses pada: Selasa, 11 Juni 2013)

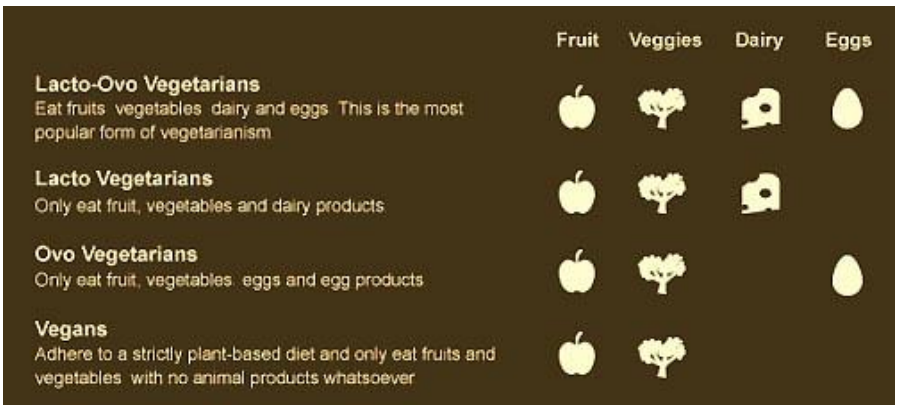
Definisi asli dari vegetarian adalah dengan atau tanpa telur atau produk olahan susu dan definisi ini masih digunakan oleh Vegetarian Society hingga sekarang. Vegetarian adalah sebutan bagi orang yang hanya makan tumbuh-tumbuhan dan tidak mengkonsumsi makanan yang berasal dari mahluk hidup seperti daging, unggas, ikan atau hasil olahannya. Pertama kali istilah Vegetarian digunakan secara formal pada tanggal 30 September 1847 oleh Joseph Brotherton dan kawan-kawan di Northwood Villa, Kent, Inggris. Saat itu adalah pertemuan pengukuhan dari Vegetarian Society Inggris.

II.4.3 Jenis Vegetarian

International Vegetarian Union (IVU) mendefinisikan vegetarian sebagai sesorang yang hidup dengan berbagai produk tumbuhan (nabati), dengan atau tanpa mengonsumsi susu dan telur serta produk olahannya, tetapi secara keseluruhan menghindari penggunaan daging segala jenis hewan. IVU membagi vegetarian dalam tiga kelompok utama, yaitu:

- *Lacto-ovo vegetarian* adalah tipe vegetarian yang paling umum ditemui. Tipe ini tidak mengonsumsi segala jenis daging, baik daging ternak ataupun daging unggas dan juga ikan. Namun, masih mengonsumsi susu dan telur beserta produk olahannya

- .*Lacto vegetarian* adalah tipe vegetarian yang mengonsumsi bahan pangan nabati dan berpantang makan daging ternak, daging unggas, ikan, dan telur beserta produk olahannya namun masih mengonsumsi susu.
- *Vegan* adalah vegetarian murni, atau vegetarian total. Vegan tidak memakan produk hewani apapun. Kelompok vegetarian ini meninggalkan sama sekali produk hewani dan turunannya, termasuk gelatin, keju, yoghurt. Selain itu, vegan juga menghindari madu, *royal-jelly*, dan produk turunan serangga. Sebagian besar orang vegan menghindari madu karena dibuat oleh lebah, yang sering terbunuh pada saat pengambilan madu dari sarangnya. Vegan juga menghindari penggunaan produk hewani seperti kulit hewan ataupun kosmetik yang mengandung produk hewani.



Gambar II.10 Jenis Vegetarian
Sumber: http://www.retailmenot.com/ (Diakses pada: Jum'at 8 November 2013)

II.4.4 Gizi Vegetarian

Kebutuhan gizi seorang vegetarian ini akan dibahas menurut kebutuhan nutrisi di dalam tubuh.

a. Karbohidrat

Senyawa organik karbon, hidrogen dan oksigen, terdiri atas satu molekul gula sederhana atau lebih yang merupakan bahan makanan penting dan sumber tenaga. Kaum vegetarian tidak akan mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, karena memang karbohidrat merupakan penyusun utama sejumlah bahan pangan nabati.

- Produk kedelai: susu kedelai, keju dan *yoghurt*, tahu dan tempe.

- Kacang-kacangan: Buncis, kacang polong, kacang tanah dan produk yang terbuat dari kacang-kacangan seperti selai kacang.
- Sereal & padi-padian: soba, nasi dan tepung terigu.
- Biji-bijian: wijen, labu dan bunga matahari.
- Olahan susu: susu, keju dan *yoghurt*.
- Telur.



Gambar II.11 Sumber karbohidrat vegetarian.
Sumber: http://www.veggienumnum.com/nutrition/carbohydrates-dietary-fibre/
(Diakses pada: Kamis, 14 November 2013)

b. Protein

Protein merupakan zat pembangun jaringan tubuh. Bahan-bahan makanan sumber protein pada vegetarian adalah kedelai serta berbagai jenis olahannya seperti tahu, tempe, miso, TVP (*Textured Vegetable Protein*), dan kacangan-kacangan (seperti kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, dan lain sebagainya). Beberapa jenis sayuran seperti kol dan wortel. Protein dalam pangan nabati umumnya tidak lengkap karena tidak mengandung semua jenis asam amino esensial, meskipun lengkap namun ada beberapa jenis yang hanya terdapat dalam jumlah yang kecil. Asam amino esensial yang berada dalam jumlah sedikit biasanya adalah metionin, lisin atau triptofan. Oleh karena itu, kaum vegetarian harus mau mengonsumsi sumber protein yang sangat bervariasi agar kebutuhan semua jenis asam amino dapat terpenuhi. Protein untuk *lacto vegetarian* dan *lacto-ovo vegetarian* bisa didapatkan dari susu sedangkan untuk vegan dapat dengan mengkombinasikan berbagai jenis bahan nabati yang kaya akan protein.



Gambar II.12 Sumber terbaik protein yaitu kacang kedelai serta olahannya.
Sumber: http://www.veggienumnum.com/nutrition/protein/
(Diakses pada: Kamis, 14 November 2013)

c. Lemak

Lemak berfungsi sebagai sumber energi dan pengangkut vitamin A, D, E dan K. Lemak nabati terdiri atas lemak tak jenuh tunggal (*monounsaturated fatty acid* atau MUFA), tidak jenuh jamak (*polyunsaturated fatty acid* atau PUFA), dan lemak jenuh (*saturated fatty acid* atau SFA). Bahan-bahan makanan sumber lemak pada vegetarian berdasarkan jenis lemak, antara lain adalah sebagai berikut :

- Lemak tak jenuh, misalnya omega-6 dari bunga kunyit, bunga matahari, wijen, minyak kedelai, kenari, dan mentega. Sedangkan omega-9 dari minyak zaitun, minyak kanola, minyak kedelai, minyak kacang *macadamia* dan minyak kenari.



Gambar II.13 Mentega
Sumber: http://glutendoctors.blogspot.com
(Diakses pada: Kamis, 14 November 2013)

- Lemak jenuh, yaitu pada minyak kelapa.



Gambar II.14 Minyak Kelapa Sawit
Sumber: http://assets.inhabitat.com/
(Diakses pada: Kamis, 14 November 2013)

Vegetarian tipe vegan sulit memenuhi kebutuhan akan lemak. Kandungan asam lemak omega-3 dalam berbagai jenis makanan nabati memang sedikit. Untuk itu, diperlukan suplemen asam lemak omega-3 yang terdapat dalam biji rami. *Lacto vegetarian* dan *lacto-ovo vegetarian* tidak terlalu sulit untuk memenuhi kebutuhan lemak karena masih bisa diperoleh dari produk susu dan telur.

d. Vitamin

Vitamin dibutuhkan untuk metabolisme tubuh dan membantu pertumbuhan. Vitamin dapat ditemukan pada sebagian besar sayur-sayuran dan buah-buahan. Defisiensi vitamin yang sering dialami vegetarian terutama tipe vegan adalah defisiensi vitamin B12. Hal ini disebabkan oleh karena vitamin B12 hanya terdapat pada makanan yang berasal dari hewan seperti hati, telur, susu, dan daging terutama pada daging sapi dan babi. Untuk itu, kaum vegan vegetarian memerlukan suplemen vitamin B12 atau berkerja ekstra untuk mendapatkan sumbernya dari kedelai. Kaum *lacto vegetarian* dan *lacto-ovo vegetarian* dapat mencukupi kebutuhan vitamin B12 dari susu dan produk olahan susu.

1. Vitamin A – untuk kesehatan kulit dan penglihatan
    - Wortel, brokoli dan sayuran hijau lain seperti bayam dan katuk.

- Merica
- Buah persik
- Melon dan mangga
- Olahan susu

2. Vitamin B: B1 (*thiamine*), B2 (*riboflavin*), B3 (*niacin*), B6 (*pyridoxine*), *folate*, *pantothenic acid* dan *biotin* – untuk membantu mengeluarkan energi dan nutrisi yang diperlukan.
   - Sereal gandum
   - Ragi, kacang & biji-bijan
   - Buah-buahan seperti alpukat, pisang, sayuran hijau dan jamur
3. Vitamin B12 – untuk metabolisme tubuh & pembentukan DNA baru.
   - Olahan susu
   - Telur
   - Sereal dan susu kedelai
4. Vitamin C – penting untuk banyak fungsi dari tubuh dan untuk merawat kesehatan tubuh secara keseluruhan.
   - Jeruk and beri
   - Kiwi
   - Merica merah
   - Kentang
   - Tomat
5. Vitamin D – untuk penyerapan kalsium, tubuh bisa menghasilkan vitamin D dengan sendirinya ketika berada dibawah cahaya matahari tapi juga bisa terdapat dari beberapa makanan.
   - Telur
   - Susu, keju dan mentega
   - Sereal dan margarin
6. Vitamin E – dibutuhkan oleh tubuh untuk membentuk sel darah merah, menyembuhkan dan melindungi dari radikal bebas.
   - Kacang dan biji-bijan
   - Minyak sayur

- Alpukat
- Telur

7. Vitamin K – Dibutuhkan untuk membekukan darah dan kesehatan tulang, tubuh mampu membentuk vitamin K dengan sendirinya untuk setengah dari kebutuhan tubuh per hari.
   - Tumbuhan berdaun hijau
   - Rumput laut
   - Wortel



Gambar II.15 Sumber vitamin banyak berasal dari buah-buahan.
Sumber: http://www.veggienumnum.com/nutrition/vitamins/
(Diakses pada: Kamis, 14 November 2013)

e. Mineral

Mineral adalah substansi yang sangat diperlukan manusia untuk mengatur pertumbuhan, reproduksi, maupun kesehatannya. Kebutuhan mineral dapat dipenuhi dari sayur-sayuran berdaun hijau dan kacang-kacangan. Salah satu jenis makro mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh adalah kalsium. Pada vegetarian jenis vegan, kebutuhan kalsium dipenuhi dari sawi, bayam, brokoli serta kacang-kacangan. Pada *lacto vegetarian* dan *lacto-ovo vegetarian*, kebutuhan kalsium dapat juga dipenuhi dari produk olahan susu. Defisiensi mineral yang paling sering dialami vegetarian yaitu defisiensi zat besi dan zink. Zat besi banyak terdapat dalam daging merah, sedangkan zink banyak terdapat pada daging dan tulang dan hanya terdapat dalam jumlah sedikit pada tanaman.

1. Zat Besi – penting untuk pembentukansel darah merah.
    - Buncis
    - Kacang dan biji-bijan
    - Tumbuhan berdaun hijau
    - Telur
2. Kalsium – penting untuk pertumbuhan dan perawatan tulang dan fungsi otak.
    - Tahu
    - Olahan susu
    - Produk olahan kedelai
    - Tumbuhan berdaun hijau
    - Kacang, terutama kacang brazi dan kacang *almond*
    - Biji-bijan terutama wijen
3. Zink – Kandungan mineral vital untuk fugnsi sistem tubuh, terutama sistem kekebalan tubuh.
    - Olahan susu
    - Biji-bijan terutama wijen dan labu
    - Tepung, sereal dan beras
    - Keju
4. Yodium – penting banyak fungsi metabolisme dan pencegahan penyakit gondok.
    - Rumput laut
    - Tumbuhan berdaun hijau
    - Olahan susu



Gambar II.16 Sumber mineral banyak berasal dari tumbuhan.
Sumber: http://www.veggienumnum.com/nutrition/minerals/
(Diakses pada: Kamis, 14 November 2013)

II.4.5 Manfaat Menjadi Vegetarian

Berikut ini adalah manfaat-manfaat yang bisa diperoleh dengan menjadi seorang vegetarian atau menjalani pola makan seorang vegetarian menurut Monica Anggen (2012:7). Manfaat-manfaat itu adalah sebagai berikut:

a. Kulit lebih sehat & bersih.

   Ada banyak khasiat dari sayur dan buah yang dikonsumsi. Dengan menjadikan sayur dan buah tersebut sebagai bahan makanan pokok, maka asupan vitamin, mineral dan serat yang terkandung di dalam sayur dan buah akan membuat proses metabolisme pada kulit menjadi lebih cepat sehingga akan terlhat lebih bersih.

b. Berat badan terkontrol

   Serat yang terkandung di dalam sayur dan buah akan membuat tubuh menjadi kenyang lebih lama dibandingkan jika hanya mengkonsumsi daging. Karena itu, biasanya para vegetarian memiliki tubuh yang lebih langsing dan terhindar dari obesitas. Hal ini sangat mungkin terjadi karena di dalam sayur terdapat banyak protein, mineral, air dan serat.

c. Peningkatan kesehatan

   Dengan menjadi vegetarian, maka kesehatan tubuh menjadi meningkat. Itulah sebabnya mengapa banyak dokter atau klinik kesehatan yang menggunakan cara detoksifikasi dengan memanfaatkan konsumsi sayur dan buah untuk meningkatkan kesehatan tubuh seseorang. Detoksifikasi dengan menggunakan buah dan sayuran tersebut mengandung zat fitokimia yang membantu

membuang racun dari dalam tubuh. Selain itu daya tahan tubuh meningkat karena adanya kandungan berbagai vitamin dari sayuran dan buah-buahan.

d. Terhindar dari berbagai penyakit berbahaya dan mematikan

   Ada banyak penelitian yang menyatakan bahwa para penyuka daging kebanyakan rentan akan berbagai penyakit yang berbahaya, disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, yaitu banyak mengandung daging, seperti *junk food*. Dengan menjadi vegetarian maka tubuh akan mengurangi hampir 50% resiko terserang penyakit. Pola hidup vegetarian juga membuat tubuh terhindar dari berbagai penyakit yang di tularkan oleh hewan. Misalnya, penyakit flu burung, *salmonella*, *typhus* atau penyakit- penyakit lainnya.

e. Memperbesar kesempatan hidup

   Sebuah tim dari Loma Linda University Amerika Serikat pernah melakukan penelitian yang membandingkan tingkat hidup para pemakan daging dengan para pemakan sayur dan buah. Dari hasil penelitian tersebut akhirnya bahwa para vegetarian memiliki kesempatan hidup lima belas tahun lebih lama daripada para pemakan daging.

f. Pengeluaran berkurang

   Tidak bisa dipungkiri bahwa bahan makanan yang berasal dari hewan seperti daging dan susu, pastilah berharga mahal beda dibandingan dengan sayuran dengan 10 ribu saja sudah bisa dapat berbagai macam sayuran untuk dihidangkan menjadi makanan. Dengan makan sayuran dan buah-buahan kebutuhan tubuh sudah terpenuhi dengan baik tanpa harus mengkonsumsi makanan hewani.

g. Karakter Pribadi menjadi lebih tenang

   Beberapa penelitian mengatakan bahwa orang-orang yang mengkonsumsi makanan berbahan daging atau produk hewani lain nya meiliki emosi tidak stabil, mudah meledak-ledak dan sering terbawa nafsu. Sedangkan apabila mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, maka emosi menjadi stabil dan karakter pribadi menjadi lebih tenang.

h. Mengurangi pemanasan global

Vegetarian akan mampu mengentikan hampir 80% pemanasan global serta mengurangi emisi gas rumah kaca. Selain itu menjadi vegetarian akan mampu menghemat air bersih, meyelamatkan berbagai hutan yang tersebar diseluruh muka bumi, menghentikan penebangan hutan untuk pembukaan lahan yang ditunjukan untuk membuka perternakan, menjaga udara menjadi lebih bersih dan berkurangnya gas metana dari kotoran hewan, sehingga mengurangi dampak polusi kotoran hewan yang semuanya tidak dapat di olah kembali.

II.5 Pengumpulan Data

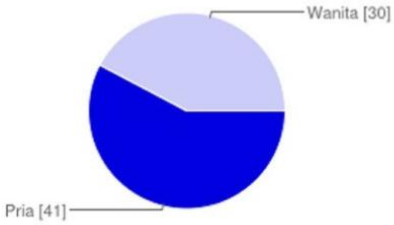
Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian terdiri dari data primer. Data primer diperoleh dari hasil penggalian informasi dari responden yang dilakukan melalui pengisian kuesioner.

II.5.1 Kuesioner Penelitian

Kuesioner penelitian diberikan kepada 71 reponden dalam pada masyarakat Kota Bandung tanggal 28-31 Oktober 2013 melalui media Google Drive. Bentuk kuesioner penelitian terdiri dari 9 butir pernyataan yang berhubungan dengan topik penelitian yang sedang diteliti.

II.5.2 Hasil Kuesioner

Jenis Kelamin



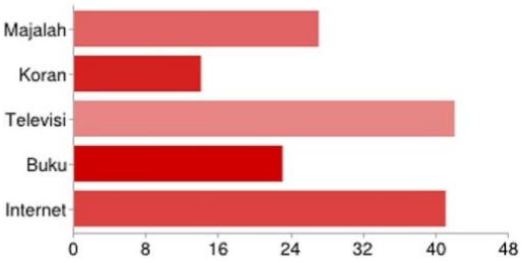
Pria	**41**	58%
Wanita	**30**	42%

Apakah anda pernah mendengar istilah Vegetarian?



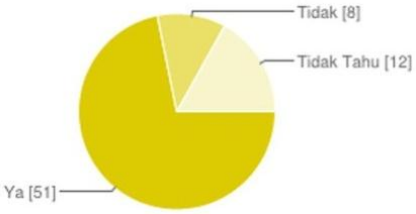
Ya	**71**	100%
Tidak	**0**	0%

Dimana anda mendengar istilah Vegetarian?



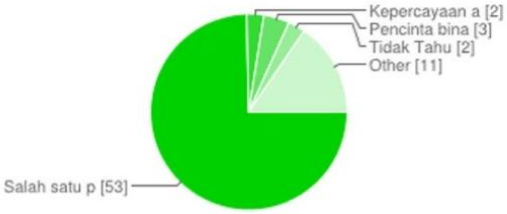
Majalah	**27**	18%
Koran	**14**	10%
Televisi	**42**	29%
Buku	**23**	16%
Internet	**41**	28%

Apakah menurut anda Gaya Hidup Vegetarian itu baik untuk dilakukan?



Ya	**51**	72%
Tidak	**8**	11%
Tidak Tahu	**12**	17%

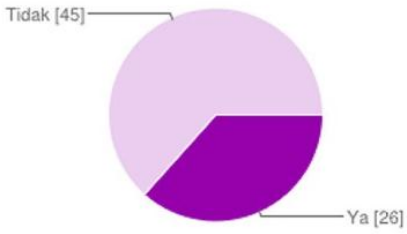
Apa definisi Gaya Hidup Vegetarian menurut anda?



Salah satu pola hidup sehat	**53**	75%
Kepercayaan atau alasan agama	**2**	3%
Pencinta binatang	**3**	4%
Tidak Tahu	**2**	3%
Other	**11**	15%

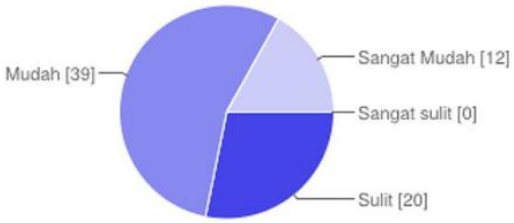
Gambar II.17 Grafik Hasil Pengolahan Data
Sumber: Dokeumentasi pribadi

Apa anda tertarik dan pernah mencoba menjadi seorang Vegetarian?



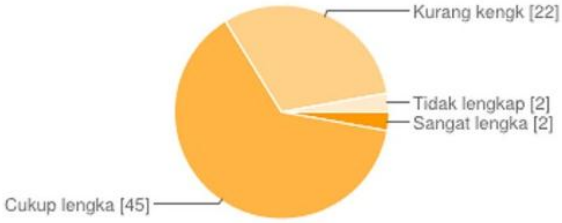
Ya	**26**	37%
Tidak	**45**	63%

Apa anda kesulitan dalam mencari informasi seputar Gaya Hidup Vegetarian?



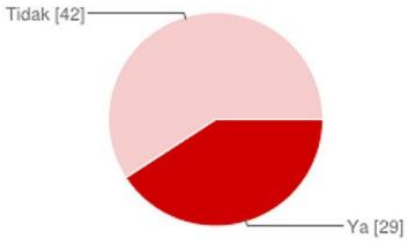
Sangat sulit	**0**	0%
Sulit	**20**	28%
Mudah	**39**	55%
Sangat Mudah	**12**	17%

Apakah informasi yang anda dapatkan tentang vegetarian sudah cukup lengkap?



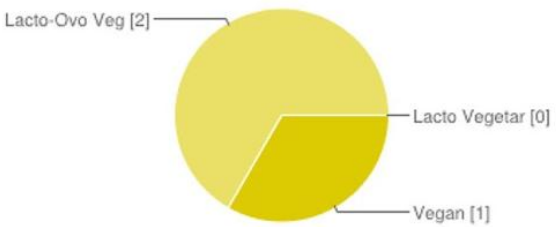
Sangat lengkap	**2**	3%
Cukup lengkap	**45**	63%
Kurang kengkap	**22**	31%
Tidak lengkap	**2**	3%

Apa anda pernah mendengar isu negatif tentang Vegetarian?



Ya	**29**	41%
Tidak	**42**	59%

Apakah anda seorang Vegetarian? (Kosongkan bila anda tidak termasuk)



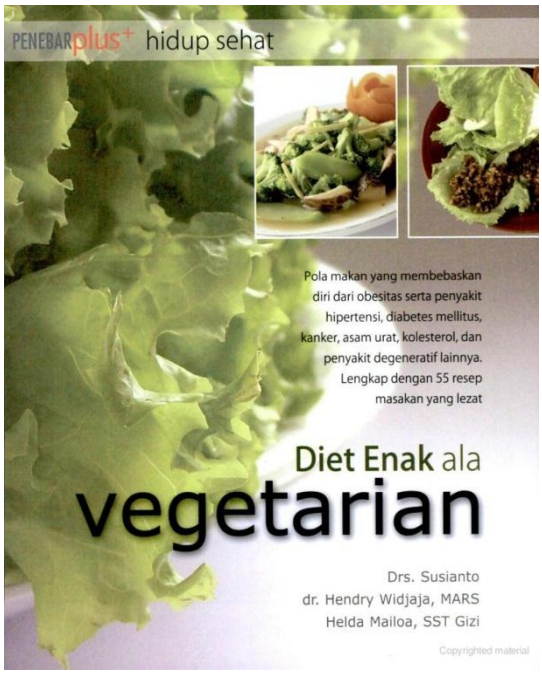
Vegan	**1**	33%
Lacto-Ovo Vegetarian	**2**	67%
Lacto Vegetarian	**0**	0%

Gambar II.18 Grafik Hasil Pengolahan Data
Sumber: Dokeumentasi pribadi

II.6 Buku-Buku tentang Vegetarian

Ada beberapa buku yang membahas gaya hidup vegetarian yang beredar di Indonesia. Antara lain sebagai berikut:

1. Diet Enak ala Vegetarian



Gambar II.19 Buku Diet Enak ala Vegetarian
Sumber: http://books.google.co.id/books/about/Diet_Enak_Ala_Vegetarian.html
(Diakses pada: Kamis, 14 November 2013)

Buku dari penulis Susianto, Hendry Widjaja, Helda J. Mailoa ini membahas gaya hidup vegetarian melalui pesan bahwa vegetarian adalah salah satu diet yang menggugah cita rasa dengan menampilkan banyak menu favorit yang bisa menggugah selera.

Bagian awal buku ini membahas tentang pengertian vegetarian yang menjelaskan sekillas tentang gaya hidup vegetarian, lalu manfaat gaya hidup vegetarian, pengetahuan gizi seimbang dan juga variasi menu makanan vegetarian.

Gaya visual yang digunakan buku ini menggunakan teknik fotografi sebagai ilustrasi utama dan sebagian besar teks seperti buku-buku kesahatan lainnya.

Target audiens buku ini merupakan masyarakat dewasa dan juga ibu rumah tangga yang terbiasa memasak dan menginginkan gaya hidup yang lebih sehat.

2. Cara Instan Sehat Ala Vegetarian



Gambar II.20 Cara Instan Sehat ala Vegetarian
Sumber: http://gramediaonline.com/moreinfo.cfm?Product_ID=848125
(Diakses pada: Kamis, 16 November 2013)

Dalam buku ini, Monica Anggen menulis pengetahuan serta informasi menarik seputar gaya hidup vegetarian dengan membahas pengertian, banyaknya manfaat vegetarian serta beberapa variasi resep menu praktis dan mudah saji.

Gaya visual yang ditampilkan menggunakan banyak teknik fotografi yang sudah di *masking*, sehingga berbaur dengan *background* dengan warna solid. Target audiens dari buku ini merupakan kalangan semua umur, dan belum terfokus pada salah satu target tertentu, sehingga pendekatannya masih umum.

II.7 Kesimpulan

Dari data yang telah diperoleh dan dianalisa, dapat disimpulkan bahwa responden telah memiliki pengetahuan vegetarian, tetapi masih terdapat banyak keraguan dalam minat untuk memulai gaya hidup vegetarian. Faktor-faktor keraguan tersebut diantaranya yaitu:

a. Meskipun sudah banyak, informasi yang ada masih kurang menarik dan masih kurang memiliki pendekatan yang tepat pada target audiens hingga menimbulkan minat.
b. Masih ada isu negatif tentang vegetarian yang sebenarnya sudah memiliki solusi, seperti defisiasi vitamin B12 dan zat besi dengan solusi produk kedelai. Namun masyarakat belum mendapatkan informasi yang jelas tentang solusi tersebut.