# BAB II. PERANCANGAN KAMPANYE SOSIAL HIDUP SEHAT DENGAN KONSUMSI BUAH

## II.1 Landasan Teori

### II.1.1 Perilaku Konsumsi

Menurut Notoatmodjo (2003), perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan, misalnya manusia. Perilaku manusia mempunyai bentangan yang sangat luas, mencakup: berjalan, berbicara, bereaksi, mengkonsumsi makanan dan lain-lain. Bahkan kegiatan internal *(internal activity)* seperti berpikir, persepsi dan emosi juga merupakan perilaku utama manusia. Dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah berbagai macam hal yang dikerjakan oleh organisme, baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997), konsumsi adalah suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain-lain. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih dititikberatkan pada bahan makanan, khususnya buah-buahan. Jadi, perilaku konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhan diri akan bahan makanan agar terpenuhi kecukupan gizi tersebut.

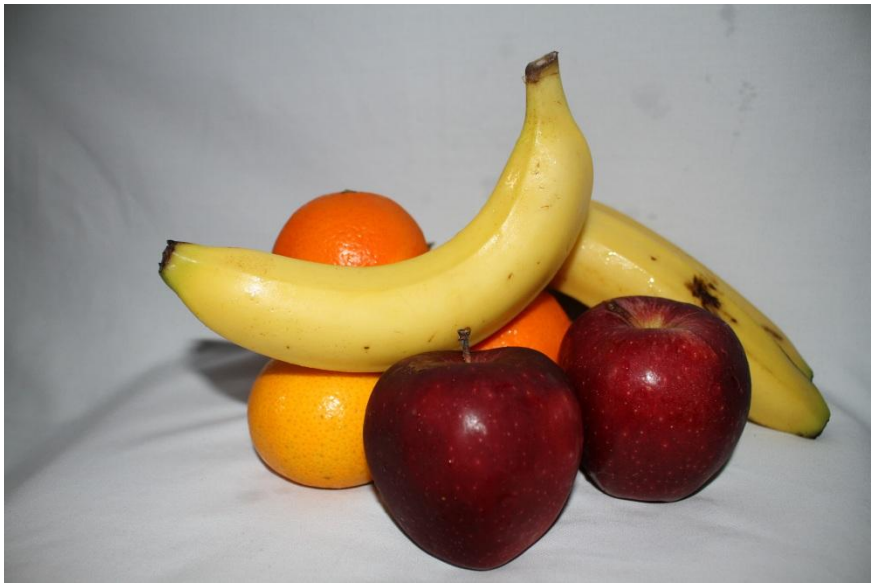
### II.1.2 Pengertian Buah

Buah merupakan kelompok bahan makanan dari bahan nabati (tumbuh-tumbuhan). Buah adalah bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana bentuk tersebut berasal dari indung telur atau sebagai *fundamen* (bagian) dari bunga itu sendiri (Sediaoetomo, 2004).

Sebagai negara tropis, indonesia sangat kaya akan buah. Oleh karena itu, sangat disayangkan jika konsumsi buah di masyarakat sangat relatif minim dibandingkan negara lain yang bukan penghasil buah (Astawan, 2008).

Drs. H. Hendro Sunarjono (2013). Berdasarkan sifat dan karakteristiknya, buah-buahan di kelompokan menjadi beberapa golongan yaitu :

- Buah bersifat musiman seperti durian, rambutan, mangga dan lain-lain
- Buah tidak musiman seperti pisang, nanas, alpukat, pepaya, semangka dan lain-lain.



Gambar II.1 Buah – Buahan / Fruits
Sumber: Sumber Pribadi

### II.1.3 Kandungan Gizi dan Manfaat Buah

Buah merupakan sumber serat, vitamin A, vitamin C, vitamin B, khususnya asam folat, berbagai mineral seperti magnesium, kalium, kalsium, namun tidak mengandung lemak ataupun kolesterol. Setiap buah mempunyai kandungan vitamin dan mineral yang berbeda. Semisal belimbing, durian, jambu, jeruk, mangga, melon, pepaya, rambutan, sawo, sirsak merupakan contoh buah yang mengandung vitamin C relatif lebih tinggi dibandingkan buah yang lainnya. Sedangkan jambu biji, mangga matang, pisang raja, dan nangka merupakan sumber vitamin A yang sangat tinggi (Astawan, 2008).

### II.1.4 Dampak Kurang Konsumsi Buah

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah menurut Ruwaidah (2007), antara lain :

- **Meningkatkan Kolesterol Darah**

  Jika tubuh kurang konsumsi buah yang kaya akan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah. Karena kandungan serat dalam buah mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Dengan demikian, serat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah.

- **Gangguan pengelihatan mata**

  Gangguan pengelihatan mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan memperbanyak mengkonsumsi buah tomat, pepaya atau strawberry (Ruwaidah, 2007). Kandungan vitamin A dalam buah penting pertumbuhan, pengelihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi.

- **Menurunkan Kekebalan Tubuh**

  Buah sangat kaya dengan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker (Silalahi, 2006). Jika tubuh kekurangan asupan buah, maka imunitas/kekebalan tubuh akan menurun.

- **Meningkatkan Resiko Kegemukan**

  Kurang konsumsi buah dapat meningkatkan resiko kegemukan dan diabetes pada seseorang (WHO, 2003). Buah berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan.

- **Meningkatkan Resiko Sembelit**

  Konsumsi serat makanan dari buah, khususnya serat tak larut (tidak dapat dicerna, dan tidak larut air) menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga diperlukan kontraksi otot minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Sehingga mengurangi kontipasi (sulit buang air besar).

Dikutip daril laman *facebook.ForumHijauIndonesia* (2013), menurut Dr. Samuel Oetoro, MS, Sp.GK, selaku ahli nutrisi menyatakan “Perlu diingat bahwa agar mencapai hasil yang efektif, dengan rutin perlu mengonsumsi buah yang

bermacam-macam, karena tidak ada buah yang mempunyai fungsi lengkap. “Banyak orang yang merasa repot untuk mengonsumsi buah, padahal ini tidak bisa dijadikan alasan”.

### II.1.5 Remaja

Masa remaja merupakan periode tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu (Pardede, 2008). Masa remaja merupakan masa jalan panjang diantara periode kehidupan anak-anak menuju dewasa, berawal dari fase umur 9 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Masa remaja merupakan masa yang sangat rentan terhadap perkembangan fisik, psikis, sosial dan gizi (Arisman, 2009). Jadi kesimpulannya masa remaja merupakan masa diantara anak-anak dan dewasa, dimana terjadi perkembangan dinamis pada fisik, emosional, gizi, dan sosial.

Menurut Brown (2005) penggolongan remaja dapat dibagi menjadi 3 golongan, yaitu remaja awal yang berusia 11-14 tahun, remaja tengah yang berusia 15-17 tahun, dan remaja akhir yang berusia 18-21 tahun. Setiap perkembangan sering ditandai dengan aspek emosional, biologis, dan kemampuan sosial yang berbeda-beda.

### II.1.6 Pola Makan Remaja

Seorang anak akan berkembang dan tumbuh menjadi dewasa, dengan melalui fase remaja. Pada masa-masa ini fisik, sosial, dan psikologisnya akan terus berkembang dan berubah seiring berjalannya waktu. Perubahan ini membuat remaja mengalami banyak perubahan dari ragam gaya hidup, perilaku, dan tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan pola makan apa yang akan dikonsumsi.

Remaja berusaha keras untuk menunjukan kemandiriannya, mereka mulai memperhatikan penampilan diri sendiri, menghabiskan waktu lebih banyak diluar rumah dan mulai makan makanan diluar rumah. Perilaku makan remaja merefleksikan perubahan pengaruh dari orangtua (Worthington-Roberts, 2000). Remaja awal yang menuntut ilmu di Sekolah Menengah Pertama (SMP) cenderung memiliki perilaku makan yang tidak stabil, karena masih dipengaruhi keluarga dan pengaruh teman sebaya juga semakin kuat. Kedua pengaruh tersebut

pada masa ini akan sangat menentukan perilaku makan remaja selanjutnya (Mulyani, 2009).

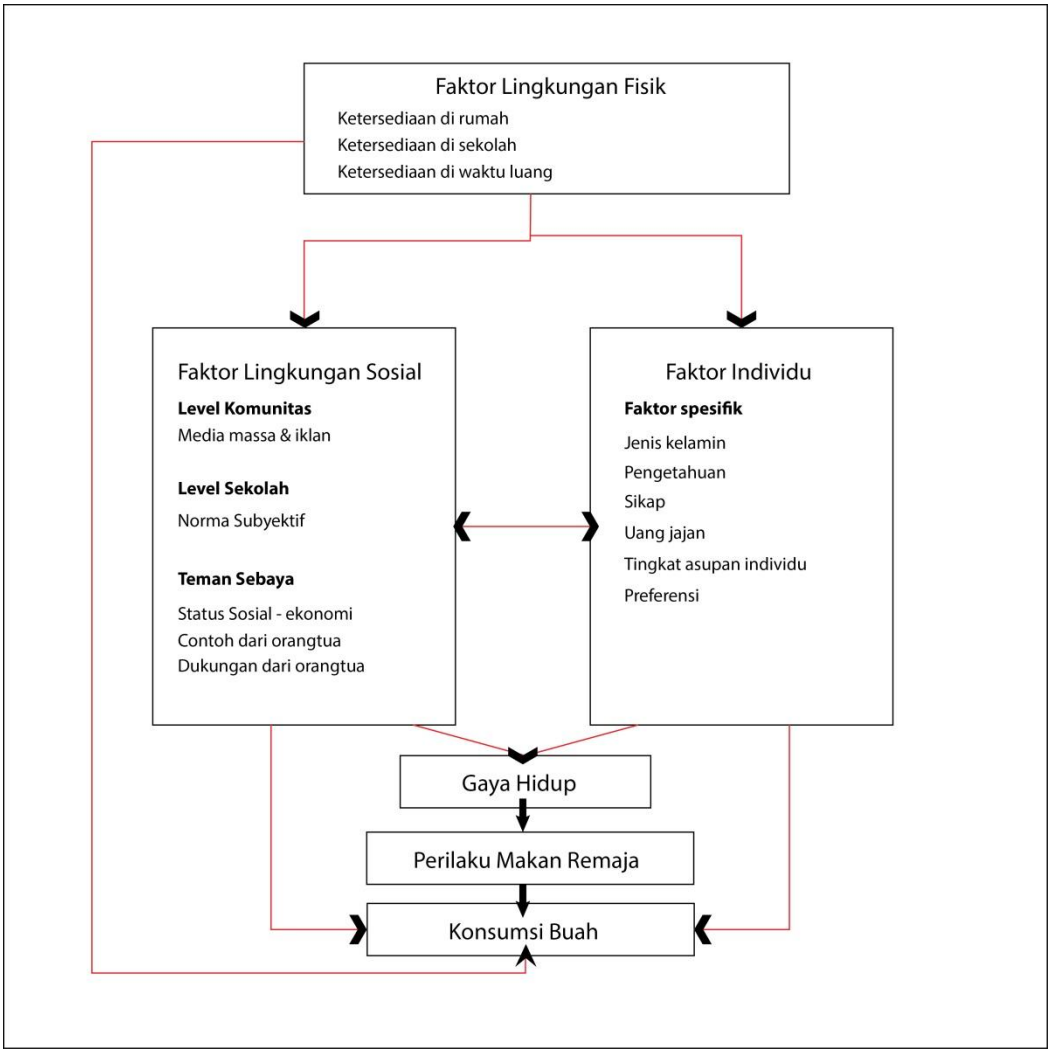
Dalam pengembangan kemandiriannya, remaja akan meningkatkan partisipasi dalam hubungan sosial yang dimilikinya, dan biasanya memiliki aktivitas yang sangat sibuk, sehingga dapat memberi dampak dengan apa yang mereka makan. Mereka akan mulai untuk membeli dan menyiapkan makanan untuk diri mereka sendiri, dan mulai sering makan diluar rumah (Worthington-Roberts, 2000).

Remaja jarang memikirkan tentang manfaat jangka panjang dari kesehatan. Mereka akan mengalami kesulitan untuk menghubungkan perilaku saat ini dengan kesehatannya nanti di masa depan. Banyak remaja kini yang memiliki pemikiran akan mengubah perilaku mereka nanti, dan merasa tidak perlu tergesa-gesa untuk mengubahnya (Warldlaw & Kessel, 2002).

### II.1.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah

Menurut Story, Neumark-Sztainer, & French (2002) perilaku konsumsi remaja dipengaruhi beberapa faktor yaitu individual seperti psikososial, biologis, lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, lingkungan fisik seperti sekolah, restoran, supermarket, dan sistem makro atau sosial seperti media massa, pemasaran, periklanan, norma sosial dan budaya. Jenis kelamin yang akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi seseorang, remaja laki-laki biasanya cenderung lebih banyak makan dari pada remaja perempuan. Jenis kelamin juga salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah. Dari berbagai penelitian disebutkan bahwa remaja perempuan lebih mendominasi untuk konsumsi buah dibandingkan remaja laki-laki (Sandvik et al., 2005). Dan pada penelitian Baker dan Wardle (2003) perempuan mengkonsumsi buah sayur lebih banyak, meskipun untuk porsinya lebih kecil. Sedangkan penelitian Setiowati (2000) menunjukan tidak ada perbedaan yang nyata antara remaja laki-laki dan perempuan dalam hal jumlah konsumsi buah. Anak remaja mungkin memiliki keterbatasan dalam pemilihan makanan oleh dirinya sendiri, sehingga faktor lingkungan seperti ketersediaan buah dapat secara langsung berpengaruh pada jumlah konsumsinya (Klepp et al,. 2005).

Tabel kerangka teori perilaku makan pada remaja modifikasi dari Worthington-Roberts (2000), Krummel & Kris-Etheron (1996), dan Klepp et al,. (2005).




### II.I.8 Buah Untuk Konsumsi Rutin

Manfaat buah-buahan untuk dikonsumsi setiap hari sangat banyak dan bermacam-macam, buah salah satu makanan yang menyehatkan dan menjadi salah satu bagian dari empat sehat 5 sempurna dalam siklus tabel makanan. Berikut manfaat buah, seperti :

- Mencegah dan mengobati kanker, manfaat manggis salah satunya adalah mencegah dan mengobati kanker. Masih banyak buah lain yang dapat berfungsi untuk mencegah dan mengobati kanker.

- Memulihkan stamina tubuh, buah juga dapat digunakan untuk memulihkan stamina tubuh dan meningkatkan daya tahan.
- Menu diet, buah juga dapat digunakan sebagai pedoman dan untuk menu diet yang alami.
- Memperlambat penuaan dini, disini biasanya para remaja sangat ingin terlihat cantik dan segar.

Begitu banyak Manfaat buah buahan yang ada di sekeliling kita, oleh karena itu jangan lupa untuk mengkonsumsi buah buahan ini setiap hari agar hidup sehat sepanjang tahun (Yuli Yana 2014) dalam (manfaat.co.id)

### II.1.9 Kecukupan Konsumsi Buah yang Dianjurkan

Sejak tahun 1990, telah dicanangkan dalam *Dietary for Americans* bahwa rekomendasi minimum untuk mengkonsumsi buah adalah 2 porsi/hari. Menurut WHO/FAO (2003), yang dimaksud dengan 1 porsi buah adalah 1 potongan sedang atau 2 potongan kecil buah atau 1 mangkok buah irisan. Konsumsi buah dianggap cukup apabila asupan buah 5 porsi atau lebih per hari. Sedangkan yang dianggap kurang apabila asupan buah kurang dari 5 porsi dalam sehari.

Berikut tabel konsumsi buah per hari :

Tabel II.2 Tabel konsumsi buah perhari
Sumber : http://klikharry.com/2012/07/23/phbs-no-8-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari/

| Jenis Buah | Ukuran | Berat ( gr ) |
|---|---|---|
| **Alpukat** | ½ buah besar | 50 |
| **Apel** | ½ buah besar | 75 |
| **Belimbing** | 1 Buah besar | 125 |
| **Melon** | 1 potong sedang | 100 |
| **Jambu Air** | 2 buah sedang | 100 |
| **Kedongdong** | 1 buah besar | 100 |
| **Mangga** | ½ buah sedang | 50 |

| | | |
|---|---|---|
| **Nangka** | 3 Biji | 50 |
| **Nanas** | 1/6 buah | 75 |
| **Papaya** | 1 potong sedang | 100 |
| **Rambutan** | 8 buah | 75 |
| **Sawo** | 1 buah sedang | 50 |
| **Semangka** | 1 potong besar | 150 |
| **Jambu Biji** | 1 buah | 100 |
| **Duku** | 10 buah ` | 75 |
| **Pisang** | 1 buah | 50 |
| **Lengkeng** | 10 buah | 75 |

### II.1.10 Kampanye

Definisi kampanye menurut kamus besar bahasa indonesia adalah gerakan atau tindakan serentak untuk melawan,mengadakan,beraksi,dan sebagainya (Ebta Setiawan, 2012). Sedangkan menurut Rogers dan Storey (1987) kampanye adalah "serangkaian bentuk komunikasi terencana dengan tujuan menciptakan efek tertentu kepada sejumlah khalayak ramai, yang dilakukan secara berkala dan rentan waktu tertentu" (Venus,2004:7) dalam (Sihnu Bagus, 2010).

Dikutip dari laman *wikipedia.org* beberapa jenis kampanye umum yang dilakukan oleh hubungan masyarakat (Humas) diantara lain adalah :

- **Product Oriented Campaign**

  Yakni kegiatan kampanye berorientasi lebih ke komersial, seperti pelucuran produk terbaru. Biasanya kampanye seperti ini lebih condong ke membangun citra positif terhadap produk yang diluncurkan.
- **Candidate Oriented Campaign**

  Yakni kegiatan kampanye berorientasi lebih ke perorangan/calon, seperti pencalonan partai politik.

- **Ideological or Caused Campaign**

  Yakni kegiatan kampanye yang bersifat sosial, yang membujuk mengubah perilaku seseorang, seperti kampanye tentang bahaya penyakit AIDS

### II.1.11 Informasi

Informasi menurut (Joner Hasiguan, 2014) adalah sebuah konsep yang universal dalam jumlah muatan besar, meliputi banyak hal dalam ruang lingkupnya masing-masing dan terekam pada sejumlah media (orangbejo.com, 2014).

Adapun jenis-jenis informasi, yakni seperti berikut :

1. *Informasi berdasarkan Fungsi* adalah informasi berdasarkan materi dan kegunaan informasi. Informasi jenis ini antara lain adalah informasi yang menambah pengetahuan dan informasi yang mengajari si pembaca. Informasi yang menambah pengetahuan, misalkan peristiwa yang terjadi, selebritis dan sebagainya.
2. *Informasi berdasarkan format penyajian* adalah informasi yang berdasarkan bentuk penyajian informasi. Informasi jenis ini antara lain, foto, karikatur, lukisan abstrak, dan tulisan teks.
3. *Informasi berdasarkan lokasi peristiwa* adalah informasi yang berdasarkan lokai tempat kejadian.
4. *Informasi berdasarkan bidang kehidupan* adalah informasi berdasarkan bidang-bidang kehidupan yang ada misalnya, pendidikan, olahraga, musik, sastra, budaya, dan iptek (Artikelsiana.com, 2014).

### II.1.12 Infografis

Pengertian dari infografis yakni bentuk visualisasi data yang menyampaikan informasi kompleks kepada pembaca agar mudah dipahami dengan lebih cepat (Houseofinfographic.com, 2016). Proses pembuatan infografis disebut *data visualization*, kunci untuk membuat infografis adalah, skill desain, *story telling*, dan penguasaan informasi.

## II.2 Analisis Masalah

Berdasarkan data yang ada siswa-siswi yang kurang mengkonsumsi buah 42,5 % ini hampir setengah dari keseluruhan siswa di SMPN 8 Depok yang rajin mengkonsumsi buah. Rata-rata yang tidak mengkonsumsi buah mengaku malas karena jajanan disekolah masih banyak yang enak daripada buah-buahan.

## II.3 Solusi Perancangan

Membuat media informasi berupa poster A2, dengan muatan infografis diharapkan target sasaran dapat memahami dan menangkap pesan yang disampaikan melalui media ini. Yang akan dipasang di SMPN 8 Depok.