BAB II KAMPANYE SOSIAL PENTINGNYA SARAPAN PAGI

II.1 Landasan Teori

II.1.1 Kampanye

Menurut Rogers dan Storey (seperti dikutip Venus, 2012) kampanye merupakan serangkaian proses komunikasi pada sejumlah khalayak sasaran secara terogarnisir, berkelanjutan dan dilakukan pada kurun waktu tertentu. Adapun pakar lain mendefinisikan tentang kampanye memiliki makna berbeda, menurut Rice dan Paisley (seperti dikutip Abdurahman, 2007) kampanye merupakan aksi atau gerakan yang dilakukan baik individu atau kelompok yang tujuan akhirnya adalah untuk mempengaruhi persepsi, kepercayaan, tingkah laku orang lain dengan informasi serta pesan yang komunikatif.

II.1.2 Jenis-jenis Kampanye

Berdasarkan kampanye yang dilakukan, tentu hasil akhir dari kampanye adalah ke arah mana dan apa yang menjadi tujuan kampanye itu dilakukan. Oleh karena itu kampanye terbagi kedalam beberapa jenis orientasi yang dilakukan, menurut Venus (2012, hal.11) kampanye terbagi kedalam tiga jenis berdasarkan orientasi sebagai berikut:

- *Product-oriented Campaigns,* proses kampanye yang dilakukan pada umumnya terjadi dilingkungan bisnis dan berhubungan dengan produk atau istilah lain menyebut kampanye komersil, yang tentu pada tujuan akhirnya adalah mengenai penjualan.

- *Candidate-Oriented Campaigns,* pada kampanye jenis ini atau istilah lain dari kampanye politik merupakan kegitan yang dilakukan pada dasarnya memiliki hasrat untuk menguasai kekuasan politik dengan menggunakan kandidat baik individu atau kelompok.

- *Ideologically or Cause Oriented Campaigns,* merupakan kampanye yang dilakukan pada tujuan-tujuan khusus yang berorientasi pada sosial.

Kampanye yang dilakukan biasanya bertujuan untuk menangani masalah-masalah sosisal melalui perubahan perilaku dan sikap publik.

Seperti yang diutarakan oleh Gani (2014) mengenai kampanye sosial pada situsnya http://www.lspr.edu/pritakemalgani/kampanye-sosial/, merupakan sebuah proses komunikasi yang dilakukan secara terencana dan bertahap dengan tujuan guna mempengaruhi pola pikir atau persepsi yang berakhir pada perubahan perilaku orang lain.

II.1.3 Kesehatan Tubuh

Banyak yang beranggapan jika berbicara mengenai kesehatan maka yang akan pertama kali dilihat adalah keadan fisik dan penyakit, tetapi dalam kondisi tertentu kesehatan tidak selalu berbicara mengenai keadaan fisik dan penyakit. Definisi kesehatan menurut WHO atau organisasi kesehatan dunia (seperti dikutip Susanto, 2015) kesehatan adalah kondisi sejahtera baik secara fisik, mental atau sosial, secara garis besar tidak harus selalu menyangkut dengan penyakit.

Pola makan berbagai orang di seluruh dunia pada umumnya sama yaitu 3 kali dalam sehari, sarapan pagi, makan siang dan makan malam. Yang menjadi perbedaan antara masyarakat Indonesia dengan masyarakat di negara lain adalah asupan yang dikonsumsi. Jika melihat dari kebiasaan masyarakat Indonesia, nasi merupakan makanan yang sering dikonsumsi karena termasuk ke dalam makanan pokok.

Kebutuhan kalori pada anak-anak, remaja, dan dewasa berbeda-beda, pada anak laki-laki kebutuhan energi sekitar 2000 kkal dan anak perempuan sebanyak 1900 kkal. Sedangkan energi yang dibutuhkan oleh remaja laki-laki sebanyak 2500 kkal dan remaja perempuan sebanyak 2200 kkal. Berbeda dengan orang dewasa kebutuhan energi ditentukan dari kondisi dan aktivitas yang dilakukan. Orang dewasa setidaknya membutuhkan 2050 kkal-2600 kkal, jika dalam kondisi hamil dan menyusui pada wanita, maka ditambahkan sebanyak 300 kkal-470 kkal (Istiany dan Rusilati, 2013, h.159).

Menurut Bashira ketika diwawancara mengenai pola makan, untuk asupan tidak ada yang lebih penting antara asupan sarapan pagi, makan siang, dan makan malam, asupan yang dikonsumsi harus sama agar dapat menjaga kadar gula dalam tubuh tetap normal. Dalam periode 24 jam untuk mencukupi kebutuhan gizi harian sebanyak 100% maka dapat dibagi ke dalam 3 makan utama yaitu sarapan, makan siang, makan malam dan ditambah 2 kali cemilan dalam jangka 3-4 jam sekali. Sarapan, makan siang, dan makan malam masing-masing memberikan 30% asupan gizi harian sementara 10% asupan gizi harian dapat terpenuhi dari cemilan. Sarapan lebih ditekankan untuk mengkonsumsi asupan gizi yang seimbang, karena pada malam hari tubuh mengeluarkan banyak energi ketika tidur malam, sementara besok harinya tubuh sudah harus melakukan berbagai aktivitas yang membutuhkan energi. Dalam menunjang aktivitas harian selanjutnya, makan siang sangat dianjurkan karena dapat menambah energi yang telah terpakai antara pagi sampai siang hari. Sementara untuk makan malam dianjurkan dilakukan pada pukul 18.00 sore sampai 19.00 malam. Kebutuhan tiap individu untuk makan malam berbeda-beda jika seseorang lebih banyak melakukan aktivitas pada malam hari, maka kebutuhan asupan gizi harus seimbang, berbeda dengan seseorang yang aktivitas pada malam harinya tidak terlalu banyak maka dianjurkan untuk mengkonsumsi lebih banyak protein dan mengurangi asupan karbohidrat.

II.1.4 Gizi dan Peranannya dalam Tubuh

Gizi dikenal di Indonesia pada tahun 1950 sebagai terjemahan dari kata *nutrition* dalam bahasa Inggris. Kata gizi berasal dari bahasa Arab *Ghidza* yang memiliki arti yaitu makanan. Definisi ilmu gizi adalah hubungan antara makanan yang dikonsumsi oleh manusia serta pengaruhnya terhadap psikis dan sosial, dalam arti pengaruh fisiologis dan biokimiawi (Muchtadi, 2009, h.1). Berbicara mengenai makanan, tentu tidak terlepas dari kandungan zat-zat yang diperlukan bagi kelangsungan hidup. Para ahli membagi zat-zat ke dalam kelompok besar, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

Gizi sangat dibutuhkan peranannya bagi tubuh, terutama dalam memenuhi asupan gizi harian yang berdampak pada kesehatan dan tumbuh kembang. Gizi yang

diterima oleh tubuh sangat ditentukan dari makanan apa yang dikonsumsi, terkadang makanan yang dikonsumsi sangat banyak tetapi kandungan gizi yang tedapat tidak seimbang untuk memenuhi asupan gizi harian ataupun untuk kebutuhan perkembangan tubuh.

Lalu zat-zat tersebut dibagi menjadi 3 kelompok yaitu, zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Karbohidrat dan lemak termasuk ke dalam zat tenaga yang merupakan sumber utama energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Lalu protein dan vitamin merupakan zat yang termasuk ke dalam zat pembangun karena memiliki fungsi lain sebagai pengganti sel-sel yang rusak. Sedangkan mineral dan air termasuk ke dalam zat pengatur karena komponen utama sel dalam tubuh serta tempat berlangsungnya transpor energi kimia dan semua reaksi biokimia yang menjadi dasar pembentukan jaringan seperti tulang, gigi, kulit, dan sel darah merah (Muchtadi, 2009, h.3).

Gizi yang dihasilkan dari mengkonsumsi makanan sangat berpengaruh terhadap perkembangan tubuh, terutama gizi yang didapat merupakan hasil dari makanan awal atau sarapan pagi. selain itu zat-zat yang terkandung dalam tubuh memiliki peranannya masing-masing, seperti yang dijelaskan oleh Muchtadi (2009, h.6) diantaranya:

a. Karbohidrat

   Karbohidrat merupakan sumber energi utama dalam tubuh yang paling murah dibandingkan lemak ataupun protein. Karbohidrat dapat ditemukan pada makanan yang dihasilkan oleh tumbuhan baik berupa batang, daun, buah, akar, ataupun biji. Karena masyarakat Indonesia memiliki makanan pokok khusus, maka nasi biasanya menjadi sumber karbohidrat yang tiap hari sering dikonsumsi.



Gambar II.2 Makanan Mengandung Karbohidrat
Sumber: https://2.bp.blogspot.com/MvzVfClsvHc/WheyIm_TjYI
/AAAAAAAAAUM/B3i92vbQl2w9LplpzVkHrDRMb55I70xsQCLcBGAs/s1600
/karbohidrat.png
(Diakses pada 11/1/2018)

Selain itu, menurut Muchtadi (2009, h.6) karbohidrat memiliki fungsi lain seperti berikut:

1. Sebagai sumber energi utama yang diperlukan oleh tubuh.
2. Memberi volume pada isi usus dan melancarkan gerak peristalisik usus sehingga memudahkan dalam pembungan feces.
3. Bagian dari zat karbohidrat berguna untuk reseptor hormon.
4. Simpanan energi dalam hati dan otot memudahkan untuk di mobilisasi
5. Pengatur metabolisme protein dan lemak.

b. Lemak

Lemak merupakan bentuk dari energi yang berlebih dari tubuh, biasanya ditemukan pada hewan dan bagian dari tumbuhan seperti biji-bijian dan kacang-kacangan. Sedangkan bentuk lemak pada tumbuhan dan hewan berbeda, pada hewan lemak berbentuk padat lalu lemak yang tedapat pada tumbuhan biasanya berbentuk cair seperti minyak. Selain dari tumbuhan dan hewan lemak biasa ditemukan pada olahan makanan seperti mentega dan margarin (Muchtadi, 2009, h.17).



Gambar II.3 Makanan Mengandung Lemak
Sumber: http://www.seratus.id/wp-content/uploads/2017/09/good-fats.jpg
(Diakses pada 11/1/2018)

Lemak memiliki peranan dalam tubuh sebagai persediaan energi, jumlah lemak pada tubuh wanita dan pria berbeda. Untuk wanita jumlah lemak sebanyak 18% dari berat badan dan 15-18% jumlah lemak pada pria dari total berat badan. Peranan kedua lemak dalam tubuh adalah sebagai regulator tubuh, lalu peranan lemak pada makanan juga berfungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E, dan K (Muchtadi, 2009, h.17). Para dokter ahli penyakit jantung di Amerika Serikat juga memberikan anjuran untuk mengkonsumsi lemak. Namun lemak yang dapat dikonsumsi hanya sebanyak 30% dari total kalori per hari, dari total lemak tersebut terbagi ke dalam lemak jenuh dan lemak tidak jenuh (Muchtadi, 2009, h.216).

c. Protein

Istilah protein yang dikemukakan oleh Mulder seorang pakar kimia Belanda pada tahun 1938 adalah *"to take first place"* yaitu bahwa protein merupakan zat yang mengandung nitrogen dan memiliki peranan penting dalam menjalankan fungsi-fungsi tubuh. Setiap sel hidup memiliki senyawa protein, setengah dari berat kering dan 20% dari berat tubuh seorang manusia dewasa merupakan protein (Muchtadi, 2009, h.25).

Protein merupakan zat penting bagi tubuh, selain termasuk ke dalam zat pembangun yang berfungsi untuk membentuk jaringan baru sebagai pengganti jaringan-jaringan yang telah rusak dalam tubuh. Protein dapat

ditemukan pada makanan yang berasal dari tumbuhan ataupun hewan seperti telur, daging, susu, ikan, sayuran, dan kacang-kacangan.



Gambar II.4 Makanan Mengandung Protein
Sumber: https://1.bp.blogspot.com/cTjATRH6gj4/WU5VLZZC46I/AAAAAAAAEpM/VPqAgzPakCAcy_FQXDLG9BrJLi2wZMDgQCLcBGAs/s1600/Makanan%2BYang%2BMengandung%2BProtein%2BSuper%2BTinggi.jpg
(Diakses pada 11/1/2018)

Adapun fungsi protein dalam tubuh menurut Muchtadi (2009, h.26), adalah sebagai berikut:

1. Protein memiliki peran sebagai pemelihara dan pembentukan jaringan tubuh baru untuk menggantikan jaringan yang telah rusak.
2. Pembentukan senyawa tubuh dimana hormon yang diproduksi oleh tubuh pada dasarnya adalah protein beserta turunan dari zat protein.
3. Mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh
4. Mempertahankan netralitas tubuh, protein sangat berperan dalam sel darah yaitu sebagai penyangga yang dapat bereaksi dengan asam dan basa. Jaringan tubuh tidak akan bereaksi apabila pH dalam tubuh berubah dari keadaan normal, maka dari itu protein sangat berperan dalam menjaga agar pH tidak terjadi perubahan dalam darah.
5. Protein dapat membentuk antibodi yang bekerja untuk mehilangkan dan memecah racun pada hati.
6. Protein merupakan transpor zat gizi, dimana protein akan membawa zat gizi makanan dari usus menembus dinding usus sampai ke darah lalu disebar ke seluruh jaringan tubuh.

d. Vitamin

Dalam tubuh vitamin sangat diperlukan peranannya dengan jumlah yang sedikit dan hanya bisa didapat dari makanan, karena tubuh tidak dapat memproduksi vitamin.



Gambar II.5 Makanan Mengandung Vitamin
Sumber: http://2.bp.blogspot.com/-BdrKtIj_E0M/VqQOEFZdx4I/AAAAAAAABF4/jOzrpXPhQgw/s1600/sayuran-vitamin-b.jpg
(Diakses pada 11/1/2018)

Vitamin dapat ditemukan pada buah-buahan dan sayuran, lalu mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran pada saaat sarapan pagi dapat mempermudah proses pencernaan makanan menjadi lebih optimal. Berdasarkan kelarutannya vitamin terbagi ke dalam 2 golongan yaitu vitamin larut air (grup vitamin B dan vitamin C), dan vitamin larut lemak yaitu vitamin A, D, E dan K. dari kedua golongan besar vitamin tersebut, yang harus selalu dikonsumsi oleh tubuh setiap hari adalah vitamin larut air. Setiap vitamin memiliki peranan yang berbeda, seperti vitamin C dan B memiliki peranan untuk membantu sistem daya tahan tubuh. Sedangkan vitamin A, D, E, dan K memiliki fungsi untuk menjaga kesehatan berbagai organ penting dalam tubuh (Muchtadi, 2009, h.36).

e. Mineral dan Air

Mineral dan air sangat diperlukan oleh tubuh sebagai pengatur kadar asam dan basa. Lalu tubuh memiliki beberapa cara untuk mengatur kadar mineral dalam tubuh, ada yang dicerna melalui saluran pencernaan dan ada yang ditahan oleh tubuh untuk mempertahankan keseimbangan asam dan basa.

Tubuh akan bereaksi jika kadar mineral dalam tubuh berlebih, tubuh memiliki beberapa cara untuk mengeluarkan cairan tersebut melalui urine, hati (asam empedu), dan kulit atau keringat (Muchtadi, 2009, h.72). lalu mineral dan air memiliki peranan dalam tubuh sebagai berikut:

1. Mempertahankan keseimbangan asam basa
2. Sebagai katalis untuk reaksi biologis
3. Komponen senyawa tubuh yang esensial
4. Memelihara keseimbangan air dalam tubuh agar tidak terjadi dehidrasi berlebih
5. Transmisi impuls saraf
6. Pertumbuhan jaringan tubuh

Seperti halnya pada vitamin, kekurangan dan kelebihan kadar mineral dalam tubuh dapat mengakibatkan beberapa gangguan pada kesehatan. Kekurangan zat mineral dapat menyebabkan defisiensi atau dehidrasi, sedangkan jika kelebihan mengkonsumsi zat mineral akan menyebabkan keracunan (Muchtadi, 2009, h.225).

II.2 Objek Penelitian

Dalam melakukan kegiatan sehari-hari tubuh memerlukan energi, dan energi awal yang didapat oleh tubuh pertama kali adalah ketika seseorang melakukan sarapan pagi. Selain itu, dengan melakukan sarapan pagi asupan gizi harian dapat terpenuhi yang bermanfaat selain untuk kesehatan tetapi untuk membantu tumbuh dan kembang, serta profuktivitas kerja.

II.2.1 Sarapan Pagi

Sarapan menurut Jetvig (seperti dikutip Nahak, Lado, dan Radamuri, 2012) adalah makanan awal yang dikonsumsi pagi hari dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan yang baik dianjurkan mengkonsumsi makanan ringan namun memiliki kadar serat tinggi, protein yang cukup dan kandungan lemak yang rendah. Dengan melakukan kegiatan sarapan pagi maka kecukupan gizi harian akan dapat terpenuhi sebanyak 15-30%. Selain itu dengan melakukan

sarapan maka tubuh akan mendapatkan 3 zat utama yang penting untuk melakukan aktivitas harian. Ketiga zat tersebut merupakan zat tenaga, zat pembangun, serta zat pengatur yang banyak sekali terdapat pada makanan yang sering dikonsumsi seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan lemak.

Menurut Khomsan (seperti dikutip Nahak, Lado, dan Radamuri, 2012) manfaat lainnya dari melakukan sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi, serta meningkatkan profuktivitas kerja. Lalu zat-zat yang diperoleh dari makanan seperti karbohidrat dapat meningkatkan kadar gula darah pada tubuh menjadi normal, karena pada malam hari tubuh banyak mengeluarkan energi yang berdampak pada penurunan gula darah. Kegiatan sarapan pagi sangat penting, dengan melewatkan kegiatan penting tersebut maka akan muncul beberapa dampak baik secara kesehatan ataupun gangguan aktivitas harian. Melihat dampak yang timbul bagi kesehatan, dengan melewatkan kegiatan penting sarapan pagi bisa menjadi penyebab penyakit jantung dan diabetes. Karena dengan melewatkan sarapan, maka tubuh akan terasa sangat lapar dan makanan yang dikonsumsi menjadi tidak stabil, itu akan berpengaruh terhadap keseimbangan gula dan insulin.

Selain itu jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, kebiasan tidak melakukan sarapan pagi dapat membuat daya tahan tubuh menjadi rusak yang dapat mengakibatkan tubuh mudah terserang berbagai penyakit. Sedangkan jika melihat dampak yang timbul kepada aktivitas harian, tentu dengan tidak melakukan sarapan pagi maka otak akan sulit utuk berkonsentrasi yang menyebabkan menurunnya kemampuan kognitif, lemas, serta mudah lelahnya tubuh jika melakukan aktivitas berlebihan atau aktivitas yang berat.

II.2.2 Menu Sarapan Pagi

Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) serta melihat rata-rata kebutuhan kkal per hari, makanan dan minuman yang dikonsumsi pada saat sarapan memiliki

beberapa alternatif yang memiliki kandungan zat karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air, seperti pada tabel berikut ini.

Tabel II.1 Makanan Alternatif Sarapan Pagi
Sumber: Buku "*Gizi Terapan*" hal.161, Istiany dan Rusilanti (2013)

Menu Sarapan Pagi	**Cemilan Pada Pukul 10.00 Pagi**
Nasi Goreng	Roti isi
Ayam Goreng	Buah – buahan
Sayuran	Pudding
Susu	Snack/ Cemilan
Ikan Goreng	Jus Buah/ Sayur
Telur Dadar	

II.2.3 Waktu Ideal Untuk Sarapan

Waktu yang ideal untuk melakukan sarapan pagi adalah dimulai dari bangun tidur sampai pukul 10.00 pagi, karena jika melakukan sarapan diatas waktu tersebut maka masuk ke dalam kategori makan siang. Waktu tersebut terbagi ke dalam dua tahap yaitu waktu untuk mengkonsumsi makanan utama pada saat sarapan dan dilanjutkan dengan mengkonsumsi cemilan untuk 3-4 jam setelah sarapan.

II.3 Analisa

Dalam memperoleh data pemahaman masyarakat di kota Bandung mengenai pentingnya melakukan sarapan pagi, maka dilakukan beberapa cara yaitu pertama melakukan peyebaran kuesioner kepada khalayak sasaran dengan kriteria, remaja awal, remaja akhir, dan orang dewasa. Selain itu untuk mempertegas mengenai hal penting melakukan sarapan pagi, dilakukan kepada ahli yang paham mengenai kesehatan dan gizi.

II.3.1 Analisa 5W+1H

Analisa yang dilakukan pada metode ini adalah agar mengetahui objek permasalahan apa yang terjadi dan siapa saja yang melakukannya.

1. *What* (apa)

   Apa itu sarapan pagi dan apa yang menjadi masalah dengan sarapan pagi. seperti yang telah diapaparkan sebelumnya, sarapan menurut Jetvig (seperti dikutip Nahak, Lado, dan Radamuri, 2012) adalah makanan awal yang dikonsumsi pagi hari dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan yang baik dianjurkan mengkonsumsi makanan ringan namun memiliki kadar serat tinggi, protein yang cukup dan kandungan lemak yang rendah. Permasalahan yang terjadi adalah masyarakat sering melewatkan kegiatan penting tersbut.

2. *Where* (Di mana)

   Kebanyakan orang melewatkan sarapan pagi ketika di rumah dan sedang dalam keadaan terburu-buru untuk melakukan kegiatan penting lainnya, bahkan tidak sedikit juga yang melewatkan sarapan karena kebiasan.

3. *When* (Kapan)

   Waktu untuk melakukan sarapan pagi yang baik adalah dimulai pukul 06.00 pagi sampai pukul 10.00 pagi. Sedangkan khalayak sasaran memberikan tanggapan waktu untuk sarapan dimulai dari pukul 06.00 sampai pukul 08.00 pagi, pernyataan itu diutarakan karena ketika lewat pukul 08.00 pagi maka aktivitas harian sudah mulai dilakukan dan kesempatan untuk melakukan sarapan menjadi tidak ada.

4. *Why* (Mengapa)

   Berbagai alasan diutarakan oleh khalayak sasaran ketika diberikan pertanyaan mengapa melewatkan kegiatan penting sarapan pagi. jawaban yang diberikan sangat beragam mulai dari karena kebiasan untuk tidak sarapan setiap hari,

karena pekerjaan, jarak yang jauh menuju kantor atau sekolah, serta adapula yang beralasan karena memiliki riwayat penyakit.

5. *Who* (Siapa)

   Dalam permasalahan mengenai pentingnya sarapan pagi, berbagai kalangan usia mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa pernah atau sering melewatkan kegiatan tersebut dengan berbagai alasan.

6. *How* (Bagaimana)

   Untuk mengatasi masalah seperti melewatkan sarapan pagi ini adalah bisa dilakukan dengan cara membiasakan diri untuk melakukan sarapan pagi jika itu berhubungan dengan personal. Lalu bisa diberikan pemahaman dan informasi mengenai pentingnya melakukan sarapan pagi baik untuk manfaat kesehatan atau untuk profuktivitas kegiatan harian, serta dampak apa yang akan terjadi pada kesehatan jika melewatkan saparan dibiarkan khususnya dalam jangka waktu yang cukup lama.

II.3.2 Kuesioner

Dalam melakukan metode kuantitatif yaitu penyebaran kuesioner, dilakukan kepada khalayak sasaran yang secara objek permasalahan memiliki sangkut paut yang relevan. Penyebaran kuesioner dilakukan kepada 60 orang termasuk kalangan remaja awal, remaja akhir, dan orang dewasa. Setelah penyebaran kuesioner dilakukan, dapat disimpulkan mengenai hasil dari penyebaran kuesioner sebagai berikut.

- Mengenai kegiatan melakukan sarapan pagi di masyarakat, sebanyak 31% responden remaja awal, 38% responden remaja akhir dan 31% responden orang dewasa sering melewatkan kegiatan sarapan pagi.

- Lalu untuk menyempatkan sarapan pagi meskipun dalam kegiatan penting lainnya, dari berbagai kalangan, sebanyak 27% remaja awal, 6% remaja

akhir, dan 67% orang dewasa sering menyempatkan sarapan pagi meskipun dalam kegiatan penting yang lainnya.

Berdasarkan data yang diperoleh tersebut maka dapat diasumsikan dari berbagai kalangan usia baik remaja awal, remaja akhir dan orang dewasa. Mengenai pemahaman melakukan sarapan pagi, kalangan remaja akhir menjadi khalayak sasaran yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk diberikan pemahaman pentingnya melakukan sarapan pagi.

II.3.3 Wawancara

Wawancara dilakukan untuk mempertegas materi mengenai pentingnya sarapan pagi. maka dari itu narasumber yang dipilih memiliki pengetahuan yang relevan terkait pentingnya sarapan pagi, dan didapatkan hasil seperti berikut.

Kesehatan yang didapat memang paling utama dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi, meskipun aktivitas fisik memiliki pengaruh juga terhadap kesehatan. Hubungan kesehatan tubuh dan profuktivitas kegiatan harian saling mempengaruhi, dan semua berawal dari apa yang dikonsumsi. Ketika melakukan berbagai aktivitas, sementara asupan gizi yang dikonsumsi sangat kurang maka yang terjadi adalah profuktivitas kerja menjadi menurun.

Untuk asupan gizi tiap sarapan, makan siang, dan malam, tidak ada yang lebih penting antara asupan yang dibutuhkan ketika sarapan, makan siang atau makan malam. Asupan yang dikonsumsi harus sama dan seimbang agar kandungan gula darah dalam tubuh tetap normal. Sarapan pagi memang lebih ditekankan untuk mengkonsumsi asupan gizi yang seimbang, karena pada malam hari tubuh banyak mengeluarkan energi ketika istirahat sementara besok harinya tubuh memerlukan energi untuk beraktivitas. Untuk sarapan pagi sendiri dianjurkan untuk tidak selalu mengkonsumsi makanan ringan atau makanan berat saja, namun yang harus diperhatikan adalah keseimbangan gizi yang terkandung. Untuk makanan dengan kadar gula tinggi memang sebaiknya dikonsumsi secukupnya tidak berlebih, karena dapat berdampak pada malas bergerak dan tidak bersemangat untuk melakukan kegiatan harian.

Tidak seorang pun disarankan untuk melewatkan sarapan pagi, karena dengan melewatkan kegiatan tersebut maka satu tahapan penting terlewati dan akan berpengaruh terhadap hal lainnya. Dampak yang terjadi pada seseorang yang melewatkan sarapan biasanya berbeda-beda ada yang merasakan dampak pusing serta sakit perut, dan ada juga yang merasakan lemas serta sulit untuk berkonsentrasi. Bahkan untuk seseorang yang sering sakit perut ketika sarapan sangat dianjurkan untuk memaksakan sarapan dan tidak melewatkannya, karena sakit perut yang muncul adalah efek dari asam lambung yang tinggi dan jika melewatkan sarapan maka asam lambung semakin tinggi. Jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, sering melewatkan sarapan pagi dapat memicu berbagai penyakit kronis seperti diabetes, obesitas, penyakit jantung, hingga organ tubuh lambung yang akan rusak karena terkikis oleh asam lambung yang tinggi.

II.4 Resume

Sarapan adalah kegiatan mengkonsumsi makanan awal sebagai sumber energi untuk aktivitas harian, biasa dilakukan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai pukul 10.00 pagi. sarapan dapat memenuhi asupan gizi harian sebanyak 15-30% dengan memperhatikan kandungan gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Sarapan tidak disarankan untuk selalu mengkonsumsi makanan berat, tetapi dapat diganti mengkonsumsi makanan ringan dengan memperhatikan asupan gizi yang seimbang. Hindari mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar gula berlebih karena dapat menyebabkan malas untuk melakukan kegiatan.

Melakukan kegiatan sarapan dapat menjaga kadar gula pada tubuh tetap normal, dengan tidak melakukan sarapan pagi maka asupan gizi pada tubuh dalam sehari menjadi tidak normal. Selain itu dampak tidak melakukan sarapan bisa menyerang pada kesehatan seperti pusing, sakit perut, hingga kerusakan pada lambung. Lalu dampak yang lebih parah dapat memicu berbagai penyakit kronis jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama seperti gangguan pada tekanan darah atau diabetes, obesitas, hingga penyakit jantung.

Berdasarakan hasil yang didapat dalam melakukan analisa dari berbagai kalangan usia di masyarakat, sering melewatkan kegiatan penting sarapan pagi. Terlebih pada kalangan remaja akhir sarapan pagi menjadi hal yang sering dilewatkan dibandingkan pada kalangan usia lainnya seperti remaja awal dan orang dewasa. Lalu dari berbagai kalangan usia untuk menyempatkan sarapan pagi meskipun dalam kegiatan penting yang lainnya, hanya sebanyak 6% remaja akhir yang sering menyempatkan untuk sarapan pagi, hasil tersebut sangat dominan berbeda jika dibandingkan dengan kalangan remaja awal dan remaja akhir dalam menyempatkan sarapan pagi.

Melihat dari pemamaparan dan hasil dari data lapangan yang didapat maka khalayak sasaran yang ditentukan dan perlu diperhatikan lebih mengenai pentingnya sarapan pagi adalah kalangan remaja akhir.

II.5 Solusi Perancangan

Solusi yang dapat diberikan kepada masyarakat adalah dengan menyampaikan informasi serta ajakan pentingnya melakukan sarapan pagi. Selain itu dengan diberikannya informasi serta ajakan melalui kampanye sosial kepada masyarakat, wawasan mengenai sarapan dan asupan gizi yang dibutuhkan baik untuk kesehatan atau aktivitas kegiatan harian dapat diperhatikan dengan lebih baik sehingga berdampak pada persepsi mengenai sarapan pagi di masyarakat dapat berubah dan masyarakat tidak lagi melewatkan sarapan pagi dengan begitu saja.