

BAB III ANALISIS DATA

A. Identifikasi Data

1. Standar Makanan Bergizi

Menurut Irianto (2017) dan Almtsier (2004), Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah pedoman dasar tentang gizi seimbang yang disusun sebagai penuntun pada perilaku konsumsi makanan di masyarakat secara baik dan benar. PUGS dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama zat gizi yaitu sebagai sumber energi (karbohidrat, lemak, protein), makan sebagai sumber zat pembangun (protein, air), dan makanan sebagai sumber zat pengatur (vitamin, mineral).

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan senyawa yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh manusia. Sekitar 80% kalori yang didapat dari tubuh berasal dari karbohidrat. Berdasarkan susunan kimia, karbohidrat dibagi menjadi tiga golongan yaitu monosakarida (gula sederhana), disakarida (gula ganda), dan polisakarida (karbohidrat kompleks).

Dalam tubuh manusia karbohidrat bermanfaat untuk berbagai keperluan seperti:

- 1) Sumber energi utama yang diperlukan untuk bergerak, dimana satu gram karbohidrat menghasilkan empat kalori.
- 2) Pembentuk cadangan sumber energi. Kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan sumber energi yang sewaktu-waktu dapat dipergunakan.

- 3) Memberi rasa kenyang karena karbohidrat mempunyai volume yang besar dengan adanya selulosa.

Sumber energi atau tenaga, yaitu padi-padian atau sereal seperti beras, jagung, dan gandum; sagu; umbi-umbian seperti ubi, singkong, dan talas; serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mi, roti, makaroni, havermout, dan bihun.

b. Protein

Pada tahun 1838, protein dianggap sebagai makanan paling penting dan memiliki khasiat yang sangat istimewa bagi tubuh sehingga sering disebut *Protein Mystique*. Protein juga sering disebut zat putih telur karena protein pertama kali ditemukan pada putih telur (eiwit). Ini merupakan bahan utama pembentuk sel tumbuhan, hewan, dan manusia. Kurang lebih $\frac{3}{4}$ zat padat yang ada dalam tubuh adalah protein. Oleh karena itulah protein juga dikenal sebagai zat pembangun.

Tubuh manusia memerlukan protein untuk berbagai fungsi, antara lain:

- 1) Membangun sel tubuh. Makin bertambahnya usia seorang bayi, maka makin bertambah pula berat badannya. Bertambahnya berat tersebut disebabkan oleh terbentuknya jaringan baru seperti tulang dan otot
- 2) Mengganti sel tubuh. Sel atau jaringan tubuh manusia sering kali mengalami kerusakan seperti fraktur, *sprain*, *strain* dan lain-lain akibat cedera dalam melakukan kegiatan fisik. Ini membuat tubuh kita perlu protein sebagai pengganti sel-sel yang rusak tersebut.

- 3) Membuat air susu, enzim dan hormon. Air susu ibu tersusun atas protein, sehingga para ibu menyusui sangat disarankan mengonsumsi makanan yang mengandung protein. Di samping itu, untuk membentuk enzim maupun hormon juga diperlukan protein.
- 4) Membuat protein darah. Untuk mempertahankan stabilitas tekanan osmosis, struktur darah memerlukan protein. Di samping itu, hemoglobin juga tersusun atas serum dan protein.
- 5) Menjaga keseimbangan asam dan basa cairan tubuh. Protein sangat diperlukan untuk mengikat kelebihan asam atau basa dalam cairan tubuh sehingga reaksi netral dari cairan tubuh sehingga reaksi netral dari cairan tubuh selalu dapat dipertahankan.
- 6) Pemberi kalori. Protein dapat menyediakan energi yang diperlukan untuk beraktivitas, terutama dalam keadaan memaksa seperti saat sedang kelaparan. Satu gram protein dapat menghasilkan energi sebesar empat kalori.

Sumber protein, yaitu sumber protein hewani, seperti daging, ayam, telur, susu, dan keju; serta sumber protein nabati seperti kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, dan kacang tolo; serta hasil olahannya seperti tempe, tahu, susu kedelai, dan oncom.

c. Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik. Misalnya untuk pertumbuhan normal serta memelihara kesehatan dan reproduksi.

Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh, sehingga makanan yang kita konsumsi harus mengandung vitamin agar kebutuhan gizi dalam tubuh kita terpenuhi.

Vitamin bekerja sebagai biokatalisator –berperan untuk memperlancar reaksi-reaksi dalam tubuh. Salah satu contohnya adalah vitamin B6 yang dapat membantu pemecahan asam amino menjadi glikogen. Pada dasarnya, setiap vitamin mempunyai fungsi khusus. Walaupun demikian, beberapa vitamin berperan secara bersama-sama dalam mengatur fungsi tubuh, misalnya memacu dan memelihara pertumbuhan, reproduksi, kesehatan dan kekuatan tubuh, stabilitas sistem saraf, selera makan, pencernaan, penggunaan zat-zat makanan lainnya. Selain itu, vitamin juga berperan sebagai zat antioksidan –zat untuk menghindarkan terjadinya radikal bebas. Jenis vitamin yang termasuk zat antioksidan adalah vitamin A, C dan E.

Sumber zat pengatur berupa sayuran dan buah. Sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan kuning jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel, dan tomat; serta sayur kacang-kacangan, seperti kacang panjang, buncis, dan kecipir. Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga, kaya serat dan yang berasa asam, seperti pepaya, mangga, nenas, nangka masak, jambu biji, apel, sirsak, dan jeruk.

d. Lemak

Lemak adalah garam yang terjadi dari penyatuan asam lemak dengan alkohol organik yang disebut gliserol atau gliserin. Lemak yang

dapat mencair dalam temperatur biasa disebut minyak, sedangkan yang tetap berbentuk padat disebut lemak. Beberapa kegunaan lemak diantara lain:

- 1) Sebagai sumber energi dimana dalam satu gram lemak menghasilkan sembilan kalori.
- 2) Melarutkan vitamin sehingga dapat diserap oleh usus.
- 3) Memperlama rasa kenyang.

Lemak dapat bersumber dari tumbuh-tumbuhan (nabati), meliputi buah, biji, lembaga biji kemiri, zaitun, kelapa, dan jagung. Selain dari tumbuhan lemak juga bersumber dari hewan (hewani), meliputi mentega, susu, keju, dan kuning telur.

e. Mineral

Mineral adalah zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu reaksi fungsional tubuh, seperti untuk memelihara keteraturan metabolisme. Kurang lebih 4% tubuh manusia terdiri atas mineral. Secara umum, fungsi mineral bagi tubuh adalah sebagai berikut:

- 1) Menyediakan bahan sebagai koponen penyusun tulang dan gigi
- 2) Membantu fungsi organ seperti memelihara irama jantung, kontraksi otot, konduksi saraf, serta keseimbangan asam dan basa.
- 3) Memelihara keteraturan metabolisme seluler.
- 4) Selenium berperan sebagai zat antioksidan.

f. Air

Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia. Kurang lebih 60-70% berat badan orang dewasa berupa air. Oleh karena itu, air sangat diperlukan oleh tubuh terutama bagi mereka yang melakukan olahraga atau kegiatan berat. Air memiliki beberapa manfaat, antara lain:

- 1) Sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme dan hormon ke organ sasaran.
- 2) Mengatur temperatur tubuh terutama selama melakukan aktivitas fisik. Ketika dalam keadaan dehidrasi, pengaturan suhu tubuh bisa mengalami gangguan dan pada akhirnya menimbulkan kelelahan.
- 3) Mempertahankan keseimbangan volume darah.

Menurut Dinas Kesehatan Republik Indonesia (2014) gizi seimbang merupakan Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 dan sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta

masalah dan tantangan yang dihadapi. Dengan mengimplementasikan pedoman tersebut diyakini bahwa masalah gizi beban ganda dapat teratasi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat Pilar tersebut adalah mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, serta mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal.

Dikatakan pula dalam Pedoman Gizi Seimbang oleh Dinas Kesehatan Republik Indonesia (2014), gizi seimbang untuk dewasa yaitu perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang dapat terganggu oleh pola kegiatan kelompok usia dewasa saat ini yaitu persaingan tenaga kerja yang ketat, ibu bekerja diluar rumah, tersedianya berbagai makanan siap saji dan siap olah, dan ketidak-tahuan tentang gizi menyebabkan keluarga dihadapkan pada pola kegiatan yang cenderung pasif atau "*sedentary life*", waktu di rumah yang pendek terutama untuk ibu, dan konsumsi pangan yang tidak seimbang dan tidak higienis. Oleh karena itu, perhatian terhadap perilaku konsumsi pangan dengan gizi seimbang, termasuk kegiatan fisik yang memadai dan memonitor BB normal, perlu diperhatikan untuk mencapai pola hidup sehat, aktif dan produktif.

2. Cara Menentukan Kebutuhan Gizi dalam Keadaan Sehat

Dalam pemenuhan gizi yang sehat diperlukan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang cukup. AKG yang dianjurkan adalah tingkat konsumsi zat-zat gizi esensial yang dinilai cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi hampir semua orang

sehat di suatu negara. AKG untuk Indonesia didasarkan atas patokan berat badan untuk masing-masing kelompok menurut umur, gender, dan aktivitas fisik yang ditetapkan secara berkala melalui survei penduduk. Disamping itu, AKG disusun pula untuk kondisi khusus, yaitu bagi ibu hamil dan menyusui. AKG digunakan sebagai standar untuk mencapai status gizi optimal bagi penduduk dalam hal penyediaan pangan secara nasional dan regional serta penilaian kecukupan gizi penduduk golongan masyarakat tertentu yang diperoleh dari konsumsi makanannya.

AKG berbeda dengan Angka Kebutuhan Gizi. Angka kebutuhan gizi adalah banyaknya zat-zat gizi yang dibutuhkan seseorang untuk mencapai dan mempertahankan status gizi adekuat, sedangkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) adalah kecukupan zat gizi untuk rata-rata penduduk (Almatser, 2004).

Selain kebutuhan gizi menurut umur, gender, aktivitas fisik, dan kondisi khusus, dalam keadaan sakit, penetapan kebutuhan gizi harus memperhatikan perubahan kebutuhan karena infeksi, gangguan metabolik, penyakit kronik, dan kondisi abnormal lainnya. Dalam hal ini perlu dilakukan perhitungan kebutuhan gizi secara khusus dan penerapannya dalam bentuk modifikasi diet atau diet khusus (Almatser, 2004).

Komponen utama yang menentukan kebutuhan energi adalah Angka Metabolisme Basal (AMB) atau *Basal Metabolic Rate* (BMR) dan aktivitas fisik. Komponen lain adalah pengaruh termis makanan atau *Specific Dynamic Action of Food* (SDA). Karena jumlahnya relatif kecil, komponen SDA dapat diabaikan (Almatser, 2004).

a. Cara menentukan AMB

Diantara beberapa rumus untuk menentukan AMB, penulis memilih satu yang dirasa tepat dan mudah digunakan sehari-hari khususnya untuk orang awam. Rumus tersebut yaitu:

$$\text{Laki-laki} = 30 \text{ kkal} \times \text{kg BB}$$

$$\text{Perempuan} = 25 \text{ kkal} \times \text{kg BB}$$

Keterangan : BB = berat badan dalam kg

kkal = kilo kalori

b. Cara Menentukan Kebutuhan Energi untuk Kebutuhan Fisik

Aktivitas fisik dapat dibagi dalam empat golongan, yaitu sangat ringan, ringan, sedang, dan berat. Kebutuhan energi untuk berbagai aktivitas fisik dinyatakan dalam kelipatan AMB.

Aktivitas	Gender	
	Laki-laki	Perempuan
Sangat ringan	1,30	1,30
Ringan	1,65	1,55
Sedang	1,76	1,70
Berat	2,10	2,00

Tabel 3.1. Tabel AMB Berdasarkan Kegiatan Fisik

Jika kebutuhan gizi dihitung berdasarkan aktivitas fisiknya maka hasil dari rumus perhitungan AMB dikalikan dengan angka aktivitas fisik berdasarkan tabel diatas.

Contoh cara menaksir kebutuhan energi untuk seorang perempuan dengan berat badan 50 kg dengan aktivitas sedang adalah sebagai berikut.

1) Kebutuhan energi untuk AMB

$$= 25 \text{ kkal} \times \text{kg BB}$$

$$= 25 \text{ kkal} \times 50 \text{ kg}$$

$$= 1250 \text{ kkal}$$

2) Kebutuhan energi dengan aktivitas fisik

$$= 1,70 \times 1250 \text{ kkal} = 2125 \text{ kkal}$$

Maka kebutuhan energi untuk perempuan dengan kegiatan sedang tersebut adalah 2125 kkal

c. Faktor Berat Badan

Untuk mengetahui seseorang sudah memiliki berat badan yang sesuai atau belum maka perlu diketahui Indeks Masa Tubuh (IMT) orang tersebut. IMT dapat dihitung dengan rumus:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut IMT dapat dikategorikan berdasarkan tabel berikut.

Kategori		Batas Ambang
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,5
Normal		> 18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Tabel 3.2. Tabel Indeks Masa Tubuh

Kemudian bila berat badan dinilai kurang dari berat badan ideal, maka kebutuhan energinya ditambah sebanyak 500 kkal, sedangkan bila lebih, dikurangi sebanyak 500 kkal.

Contoh:

Seorang laki-laki yang mempunyai berat badan 45 kg dengan tinggi badan 165 cm dengan aktivitas ringan, mempunyai IMT: $45/16,5^2 = 16,5$. Orang tersebut mengalami kekurangan berat badan tingkat berat. Bila IMT yang diinginkan adalah 19,0 maka berat badan idealnya adalah $1,65^2 \times 19,0 = 51,7$ kg atau jika dibulatkan menjadi 52 kg.

Perhitungan kebutuhannya energinya adalah sebagai berikut:

Kebutuhan AMB = 30 kkal x 52 kg	= 1560	kkal	
AMB + aktivitas fisik = 1,65 x 1560 kkal	= 2574	kkal	
Tambahan untuk kenaikan berat badan	= 500	kkal	
Total kebutuhan energi	= 4634	kkal	+
Dibulatkan menjadi	= 4630	kkal	

3. Dinas Kesehatan Kota Surakarta

a. Profil

Dinas Kesehatan adalah salah satu instansi pemerintahan yang khusus menangani bidang kesehatan. Nama kepala dinas kota Surakarta adalah dr. Siti Wahyuningsih, M.Kes., M.H . Kantor dinas Pendidikan beralamat di Komp. Balai Kota, Jl. Jend. Sudirman No.2, Kp. Baru, Ps. Kliwon, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57133, Telp (0271)642020.

b. Visi dan Misi Dinas Kesehatan Kota Surakarta

1) Visi Dinas Kesehatan Kota Surakarta

“Terwujudnya Masyarakat Surakarta yang Sehat, Mandiri, dan Berbudaya”

2) Misi Dinas Kesehatan Kota Surakarta

- a) Mengoptimalkan Pelayanan Masyarakat yang Paripurna.
- b) Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Kesehatan.
- c) Meningkatkan Sistem Kewaspadaan Dini Penanggulangan Penyakit.
- d) Memantapkan Upaya Promotif Preventif untuk Mewujudkan Budaya Hidup Bersih dan Sehat Serta Kemandirian Masyarakat.
- e) Menggerakkan Kemitraan dan Peran Serta Masyarakat di Bidang Kesehatan.

c. Tugas dan Fungsi Dinas Kesehatan Kota Surakarta

Dinas Kesehatan mempunyai tugas pokok menyelenggarakan urusan pemerintahan daerah bidang kesehatan berdasarkan asas otonomi daerah dan tugas pembantuan. Untuk menyelenggarakan tugas pokok sebagaimana dimaksud, dinas kesehatan mempunyai fungsi:

- 1) Penyelenggaraan Kesekretariatan Dinas;
- 2) Penyusunan Rencana Program, Pengendalian, Evaluasi dan Pelaporan;
- 3) Penyelenggaraan Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan;
- 4) Penyelenggaraan Kesehatan Keluarga dan Gizi;
- 5) Penyelenggaraan Kesehatan Lingkungan;
- 6) Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular;
- 7) Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular;
- 8) Penyelenggaraan Surveilans dan Kejadian Luar Biasa (KLB);

- 9) Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Dasar;
 - 10) Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Rujukan;
 - 11) Penyelenggaraan Peningkatan Mutu Pelayanan Kesehatan dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan;
 - 12) Perencanaan, Pendayagunaan, dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kesehatan;
 - 13) Pengawasan dan Pengendalian Kefarmasian, Makanan, Minuman, Obat Tradisional Serta Pcrbekalan Kesehatan;
 - 14) Penyelenggaraan Sistem Informasi Manajcmen Kesehatan;
 - 15) Penyelenggaraan Sosialisasi;
 - 16) Pembinaan Jabatan Fungsional; dan
 - 17) Pengelolaan UPT.
- d. Kegiatan Dinas Kesehatan Kota Surakarta
- 1) Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

B. Hasil Analisis Data

1. UPT Puskesmas Ngoresan

Berdasarkan wawancara dengan bu Juniati A.Md selaku ahli gizi di UPT Puskesmas Ngoresan, makanan yang sehat dapat dilihat dari beberapa indikator selain dari gizi yang terkandung pada makanan, kebersihan juga menjadi indikator yang penting. Makanan yang sehat juga mengandung gizi seimbang dan tidak mengandung bahan-bahan berbahaya seperti bahan pengawet. Makanan yang dimasak atau diolah sendiri cenderung lebih sehat dibanding makanan yang siap saji

karena jika kita mengolah makanan yang kita konsumsi kita mengetahui jelas bahan-bahan yang kita gunakan untuk makanan yang kita olah.

Bu Juniati menjelaskan bahwa penting untuk mengonsumsi makanan yang sehat untuk meningkatkan serta mempertahankan daya tahan tubuh. Berbagai macam penyakit sangat mudah menyerang karena pola makan yang buruk atau salah makan, dan menurunnya daya tahan tubuh kita seperti sakit Infeksi Saluran Pernafasan (ISPA) atau gangguan saluran pencernaan yang dapat merambat menjadi penyakit lainnya yang lebih berat.

Dalam mengolah makanan yang sehat, bahan makanan yang sebenarnya dibutuhkan tidaklah sulit seperti bahan makanan lokal yang tersedia di pasar atau supermarket karena yang terpenting adalah penyajian yang benar dengan bahan makanan yang tentunya sehat. Beragamnya makanan yang disajikan dan dikonsumsi juga menjadikan sebuah menu lebih sehat untuk dikonsumsi karena makanan yang bervariasi akan lebih mengandung gizi yang seimbang dan lengkap. Mengurangi mengonsumsi junk food juga diperlukan untuk tetap menjaga kesehatan.

Mengetahui cara menghitung Angka Metabolisme Basal (AMB), dan Indeks Masa Tubuh (IMT) juga sangat membantu kita untuk mengetahui jumlah kalori yang kita butuhkan untuk menjaga berat badan, menaikkan atau menurunkan berat badan, serta menentukan kalori yang kita butuhkan untuk aktivitas sehari-hari kita.

2. Dinas Kesehatan Kota Surakarta

Berdasarkan wawancara dengan bu Wulan Ayu K., S.KM., selaku staf dari seksi Kesehatan Keluarga dan Gizi (KESGA) Dinas Kesehatan Kota Surakarta, program dan upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat milik Dinas Kesehatan Kota Surakarta merupakan program langsung dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Program yang sedang populer dan gencar dilakukan adalah program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Dalam kegiatannya program GERMAS berfokus pada olahraga, pola makan sehat, dan pemeriksaan kesehatan rutin yang disosialisasikan dalam penyuluhan maupun acara rutin yang dilakukan di *Car Free Day (CFD)* setiap hari minggu pagi. Selain itu program lain yang lebih berfokuskan kepada makanan sehat adalah program 10 Pesan Gizi Seimbang, dan 4 Pilar Gizi Seimbang.

Pada tingkat dinas, pensosialisasian serta penyuluhan tersebut lebih kepada menggerakkan Unit Pelaksana Teknis (UPT) seperti puskesmas atau posyandu untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat dalam sistem yang berjenjang dari kota kemudian ke kecamatan lalu ke kelurahan, dan seterusnya.

Selain wawancara dengan bu Wulan, penulis juga melakukan wawancara dengan bapak Agus Subagyo, S.SiT., selaku kepala Seksi Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan (PROMKES) dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta. Dalam wawancara dengan pak Agus, beliau memberikan dukungan pada proyek tugas akhir penulis serta menyarankan untuk membuat versi lain dari buku “Resep Makanan Sehat”, yaitu dalam bentuk *e-book (electronic book)* agar mudah diakses oleh *audience* yang lebih luas, serta menyarankan lebih menggunakan media sosial

seperti *instagram*, *facebook*, dan lain-lainnya dalam upaya mempromosikan buku “Resep Makanan Sehat” ini.

3. Hasil Survey Kuisioner

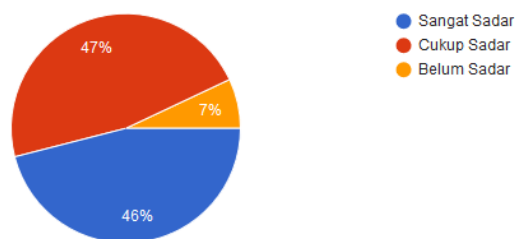
Dalam perancangan buku ilustrasi ini penulis menggunakan kuisioner *online* untuk mengetahui permasalahan yang ada di pasar/*target audience*, dan mendapatkan solusi yang sesuai dengan *target audience*. Kuisioner disebar oleh penulis di seluruh Indonesia dengan memanfaatkan hubungan dan relasi yang penulis miliki dibantu dengan teman-teman penulis yang ikut menyebarkan lagi kehalayak yang lain melaui media sosial yang ada dengan target dewasa usia 18-24 tahun dan mendapatkan 100 responden.

Berikut adalah pertanyaan serta data yang didapat penulis dari kuisioner *online* yang telah disebar:

1. Seberapa sadarkah kamu tentang pentingnya pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi?

Seberapa sadarkah kamu tentang pentingnya pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi?

100 responses

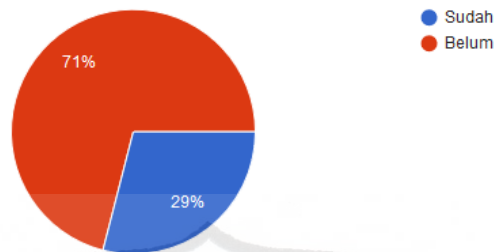


Sebanyak 47% reseponden menjawab cukup sadar, 46% responden menjawab sangat sadar, dan sebanyak 7% responden menjawab belum sadar.

2. Sudahkah kamu rutin mengonsumsi makanan yang berigizi?

Sudahkah kamu rutin mengonsumsi makanan yang bergizi?

100 responses

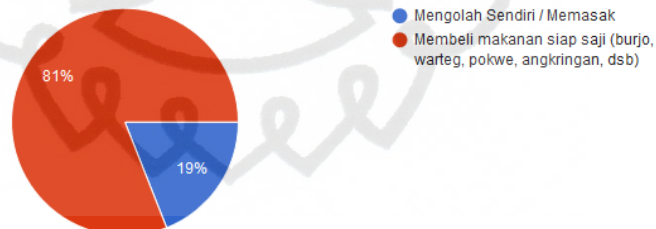


Sebanyak 71% responden menjawab sudah, dan sebanyak 29% menjawab belum rutin mengonsumsi makanan yang bergizi

3. Bagaimana kamu mengonsumsi makanan sehari-hari?

Bagaimana kamu mengonsumsi makanan sehari-hari?

100 responses

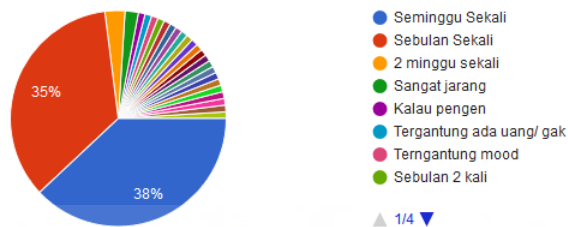


Sebanyak 81% responden menjawab membeli makanan yang siap saji, dan sebanyak 19% responden menjawab mengolah/memasak sendiri.

4. Seberapa sering kamu mengonsumsi junk food?

Seberapa sering kamu mengonsumsi Junk Food?

100 responses

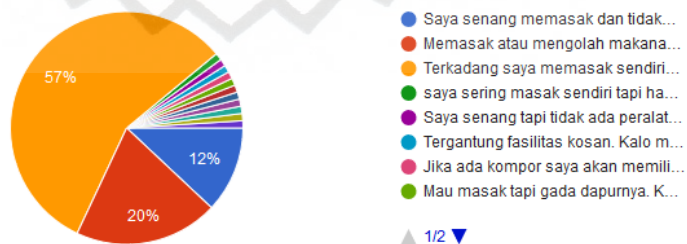


Sebanyak 38% responden menjawab mengonsumsi junk food seminggu sekali, sebanyak 35% responden menjawab mengonsumsi junk food sebulan sekali, dan sisanya memberikan berbagai macam jawaban seperti jarang (9%), dan sisanya seperti dua minggu sekali dan sebagainya.

5. Bagaimana pandanganmu tentang mengolah makanan sendiri?

Bagaimana pandanganmu tentang mengolah makanan sendiri?

100 responses



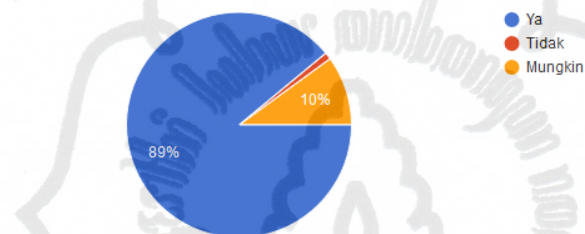
Sebanyak 57% responden menjawab terkadang memasak dan terkadang membeli makanan yang siap saji, sebanyak 20% responden menjawab memasak atau mengolah makanan sendiri itu merepotkan, dan sebanyak 12% responden menjawab senang memasak dan tidak masalah dengan memasak makanan sendiri, kemudian sisanya sebanyak 11% responden dengan kalimat

yang berbeda-beda menjelaskan tidak memasak sendiri karena keterbatasan alat dan waktu.

6. Apakah kamu tertarik untuk lebih mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi?

Apakah kamu tertarik untuk lebih mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi?

100 responses

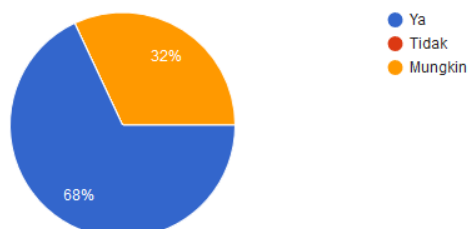


Sebanyak 89% responden menjawab ya (tertarik mengonsumsi makanan yang lebih sehat dan bergizi), sebanyak 10% responden menjawab mungkin, dan sebanyak 1% menjawab tidak.

7. Jika ada buku tentang resep makanan sehat yang mudah untuk dibuat apakah kamu akan membacanya?

Jika ada buku tentang resep makanan sehat yang mudah untuk dibuat apakah kamu akan membacanya?

100 responses

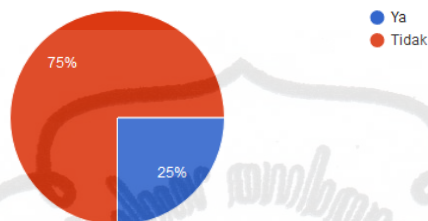


Sebanyak 68% responden menjawab ya (tertarik untuk membaca), dan sebanyak 32% responden menjawab mungkin.

8. Apakah kamu mengetahui dan dapat menghitung Angka Kecukupan Gizi (AKG)?

Apakah kamu mengetahui dan dapat menghitung Angka Kecukupan Gizi (AKG)?

100 responses

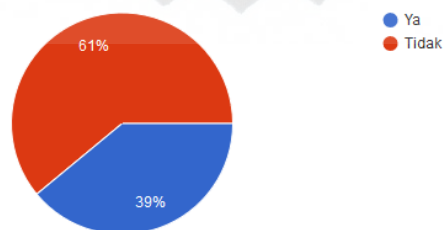


Sebanyak 75% responden menjawab tidak mengetahui dan dapat menghitung AKG, dan sebanyak 25% menjawab mengetahui dan dapat menghitung AKG.

9. Apakah kamu mengetahui dan dapat menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT)?

Apakah kamu mengetahui dan dapat menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT)?

100 responses



Sebanyak 61% responden menjawab tidak mengetahui dan dapat menghitung IMT, dan sebanyak 39% responden menjawab mengetahui dan dapat menghitung IMT.

10. Apa yang terlintas di benakmu ketika mendengar tentang “Makanan Sehat”?



Pertanyaan ini dibiarkan bersifat terbuka untuk mendapatkan *insight* yang lebih dalam dari para responden. Dari berbagai macam jawaban yang diberikan dapat disimpulkan bahwa sebanyak 26% menjawab makanan sehat adalah makanan berupa sayur dan buah-buahan, 15% menjawab makanan yang baik bagi tubuh, 12% menjawab makanan yang baik untuk tubuh, 11% menjawab empat sehat lima sempurna, 9% menjawab makanan mahal, 7% menjawab makanan yang memiliki porsi yang pas atau gizi lengkap (karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air), 6% menjawab tidak enak, 3% menjawab enak, 2% menjawab harus selalu dikonsumsi, 2% menjawab dibuat sendiri, dan sisanya sebanyak 7% lainnya menjawab berbagai macam jawaban seperti rendah kalori, menyeimbangkan berat badan, dan sebagainya.

Kemudian dari jawaban pertanyaan terbuka ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden belum benar-benar mengerti makna yang sebenarnya dari makanan sehat yang mana makanan yang memiliki porsi yang pas atau gizi lengkap (karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air).

C. Target Market

Segmentasi target *market* yang dimaksud pada konsep perancangan buku ilustrasi makanan sehat ini adalah sebagai berikut:

1. Segmentasi Geografis

Secara umum mencakup seluruh wilayah Indonesia, secara khusus mencakup wilayah kota Solo

2. Segmentasi Demografis

- a. Umur : Dewasa (18-24 tahun)
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan
- c. Agama : Semua Agama
- d. Pendidikan : Setingkat SMA dan di atasnya
- e. Kelas Sosial : Menengah

D. Komparasi

1. Cerita Dapur Nusantara dalam Rasa & Rupa

a. Deskripsi Umum

Buku “Cerita Dapur Nusantara dalam Rasa & Rupa” menyajikan lima puluh lima resep aneka masakan Nusantara yang dilengkapi aneka sambal dan tips-tips praktis lewat ilustrasi cat air yang menarik. Selain resep, buku ini juga menyajikan beragam bumbu-bumbu dapur Nusantara.

Judul : Cerita Dapur Nusantara dalam Rasa & Rupa

Pengarang : Bara Pattiradjawane

Halaman : 143

Penerbit : PT Gramedia Pustaka Utama

ISBN : 9786020328799

Tahun : 2017



Gambar 3.1. Sampul Depan Buku Cerita Dapur Nusantara dalam Rasa & Rupa

b. Target Market

1) Segmentasi Demografis

Umur : Dewasa (18-40 tahun)

Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan

Agama : Semua Agama

Pendidikan : Semua Jenjang Pendidikan

Kelas Sosial : Menengah Keatas

2) Segmentasi Geografis

Segmentasi geografis “Cerita Dapur Nusantara dalam Rasa & Rupa” mencakup seluruh Indonesia.

c. Tampilan Visual

Buku “Cerita Dapur Nusantara dalam Rasa & Rupa” memiliki keunikan tersendiri dari buku resep lainnya, yaitu alih-alih menggunakan foto buku resep ini menggunakan ilustrasi cat air. Buku ini dipilih penulis untuk menentukan komparasi dalam segi informasi dan karakteristik visual yang menjadi isi konten.



Gambar 3.2. Buku Cerita Dapur Nusantara dalam Rasa & Rupa

2. Ensiklopedia Negriku: Makanan Tradisional

a. Deskripsi Umum

Buku “Ensiklopedia Negriku: Makanan Tradisional” adalah salah satu buku dari seri Ensiklopedia Negriku yang menyajikan konten budaya untuk anak-anak. Buku ini menyajikan informasi tentang makanan tradisional dari berbagai daerah di Indonesia disertai bahan-bahan serta pembuatan makanan tersebut. Selain itu buku ini juga menjelaskan tentang pentingnya makanan untuk anak-anak.

Judul : Ensiklopedia Negriku: Makanan Tradisional

Pengarang : Dian Kristiani

Halaman : 114

Penerbit : Penerbit Bhuana Ilmu Populer

ISBN : 9786023941247

Tahun : 2016



Gambar 3.3. Sampul Depan Buku Ensiklopedia Negriku: Makanan Tradisional

b. Target Market

1) Segmentasi Demografis

Umur : Anak-anak (6-12 tahun)

Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan

Agama : Semua Agama

Pendidikan : Sekolah Dasar

Kelas Sosial : Menengah Keatas

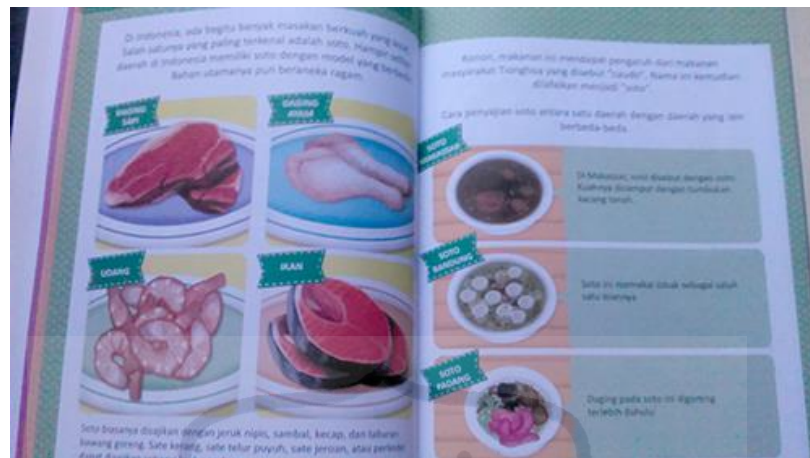
2) Segmentasi Geografis

Segmentasi geografis “Ensiklopedia Negriku: Makanan Tradisional” mencakup seluruh Indonesia.

c. Tampilan Visual

Buku “Ensiklopedia Negriku: Makanan Tradisional” memiliki karakteristik tampilan visual yang pada umumnya mudah untuk dimengerti oleh anak-anak. Buku ini dipilih penulis untuk menentukan komparasi dalam segi informasi dan karakteristik visual pada konten.





Gambar 3.4. Buku Ensiklopedia Negriku: Makanan Tradisional

E. Analisis SWOT

Analisis SWOT adalah metode perencanaan strategis yang digunakan untuk mengevaluasi kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman dalam suatu proyek atau suatu spekulasi bisnis.

Analisis SWOT	Buku Ilustrasi Resep Makanan Sehat Sebagai Pengenalan Pola Hidup Sehat Bagi Mahasiswa Indekos	Ensiklopedia Negriku: Makanan Tradisional	Cerita Dapur Nusantara dalam Rasa & Rupa
Strenght (Kekuatan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengangkat tema resep makanan sehat yang masih jarang oleh buku lain. 2. Menggunakan ilustrasi sebagai visual isi konten yang masih sangat jarang digunakan pada buku-buku resep makanan. 3. Dilengkapi dengan informasi berupa cara menghitung Angka Metabolisme Basal (AMB), 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengangkat topik tentang bagaimana tentang makanan tradisional yang masih jarang diangkat oleh buku lain. 2. Beragam jenis kuliner yang ditampilkan lebih bervariasi. 3. Menggunakan penjelasan yang ringkas sehingga mudah dipahami. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengangkat tema resep makanan tradisional dari seluruh Indonesia yang sudah mulai jarang diangkat oleh buku resep lain. 2. Menggunakan ilustrasi sebagai visual isi konten yang masih sangat jarang digunakan pada buku-buku resep makanan. 3. Menggunakan penjelasan yang ringkas, sehingga mudah dipahami.

	Indeks Masa Tubuh (IMT), serta menghitung AMB berdasarkan kegiatan fisik masing-masing.		
Weakness (Kelemahan)	<ol style="list-style-type: none">1. Konten yang lebih terfokus pada makanan utama saja.	<ol style="list-style-type: none">1. Penjelasan tentang makanan kurang detail.2. Ilustrasi tidak begitu selaras pada warna maupun gaya gambarnya.3. Konten dan ilustrasi yang terlalu terfokuskan untuk anak-anak menutup pembaca dari jenjang umur yang lain.	<ol style="list-style-type: none">1. Tidak ada informasi gizi pada konten resep makanannya.2. Konten terbatas hanya menyajikan seputar resep makanan saja.

Oportunity (Peluang)	1. Masih sedikit buku resep makanan bergizi yang berfokus pada audiens yang merupakan mahasiswa sehingga memberikan citra yang lebih modern dan kekinian.	1. Masih sedikit buku ensiklopedia yang menyajikan konten makanan tradisional.	1. Masih sedikit buku resep makanan yang menggunakan ilustrasi sebagai key visual.
Threat (Ancaman)	1. Minat baca mahasiswa yang cenderung lebih membaca yang mereka tertarik saja. 2. Banyaknya variasi buku lain yang lebih menarik.	1. Minat baca anak-anak yang masih tergolong rendah. 2. Banyak variasi buku lain yang lebih menarik.	1. Banyaknya variasi buku lain yang lebih menarik. 2. Beberapa audiens lebih menyukai foto sebagai pengantar gambar untuk makanan ketimbang ilustrasi

Tabel 3.3. Analisis SWOT