

BAB III

STRATEGI KOMUNIKASI

3.1 Analisis Data

- **Observasi Online**

Masih banyak ditemukan banyak sekali perdebatan baik secara langsung maupun online tentang pola makan mana yang lebih baik antara pola makan hewani atau pola makan nabati atau yang lebih dikenal sebagai vegetarian. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya pemahaman masyarakat akan keseimbangan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga dapat menjaga kesehatan tubuh.

Kadar gizi yang seimbang membutuhkan nutrisi dan vitamin yang didapatkan dari kedua jenis bahan pangan, hewani dan nabati. Konsumsi satu jenis bahan pangan yang berlebihan atau tidak dijaga dapat menyebabkan komplikasi atau pengaruh buruk pada tubuh. Beberapa contoh yang ditemukan adalah sebagai berikut:

- Penelitian yang dilakukan oleh BMC Medicine tentang kasus penyakit tulang
 - Kasus penyakit tulang pada orang dengan pola makan vegetarian lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang mengkonsumsi daging. Hal tersebut disebabkan oleh kadar gizi protein dan kalsium yang kurang akibat pola makan vegetarian yang tidak memberikan nutrisi tersebut.
- Riset yang diterbitkan oleh British Medical Journal tentang pengaruh pola makan terhadap kesehatan
 - Riset menunjukkan bahwa orang dengan pola makan vegetarian memiliki potensi terkena stroke yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang mengkonsumsi daging. Hal itu disebabkan oleh kurangnya asupan vitamin B12 yang diterima dari pola makan vegetarian.
- Riset yang dilakukan oleh RISKESDAS tentang kasus obesitas di Indonesia
 - Konsumsi daging yang berlebihan dapat menyebabkan kegemukan yang kemudian dapat menyebabkan obesitas. Hasil riset menunjukkan bahwa kasus obesitas di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Kasus obesitas masyarakat Indonesia berusia 18 tahun keatas terus meningkat dari 10,5%(2007), 14,8%(2013), dan 21,8%(2018). Selain itu kasus obesitas sentral masyarakat Indonesia berusia 15 tahun keatas juga terus meningkat dari 18,8%(2007), 26,6%(2013), dan 31%(2018).

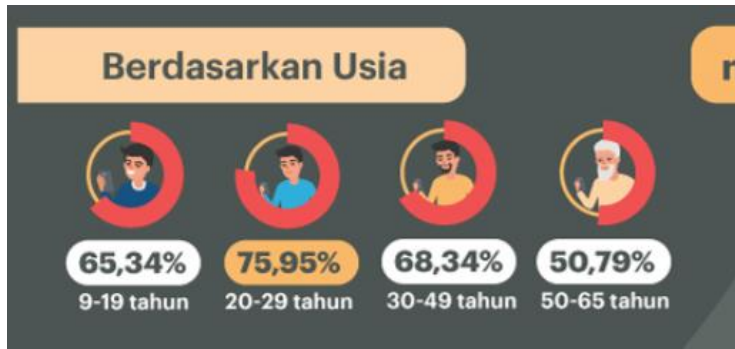
Menurut Debora Comini (perwakilan **UNICEF**) dalam artikel pada website **UNICEF Indonesia**, gizi yang baik bukan hanya tentang memiliki cukup makanan untuk dimakan tapi juga tentang memiliki makanan yang tepat untuk dimakan. Akan tetapi banyak anak – anak dan remaja di Indonesia yang hanya memiliki sedikit pilihan makanan bergizi dan orang tua juga tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang hal tersebut.

Pola makan yang dapat membantu dalam menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh adalah pola makan Flexitarian. Flexitarian diambil dari kata “flexible” dan “vegetarian” dan merupakan pola makan yang menggunakan manfaat dari pola makan nabati atau vegetarian tanpa menghilangkan konsumsi makanan hewani secara keseluruhan sehingga dapat memperoleh kandungan gizi yang seimbang bagi tubuh. Pola makan Flexitarian dikembangkan oleh seorang ahli gizi bernama Dawn Jackson Blatner pada tahun 2009 dan merupakan diet terbaik nomor tiga pada tahun 2019 dalam hal menjaga kesehatan jangka panjang.

Menurut riset Ananda Syaifullah yang diterbitkan melalui situs IndonesiaBaik.id, 66,3% dari masyarakat Indonesia menggunakan smartphone dan diantaranya masyarakat kalangan usia 20 sampai 29 tahun merupakan pengguna smartphone terbanyak mencapai persentase 75,95%. Berikut adalah infografis yang menunjukkan hasil riset tersebut:



Gambar 3.1 Riset Pengguna Smartphone di Indonesia



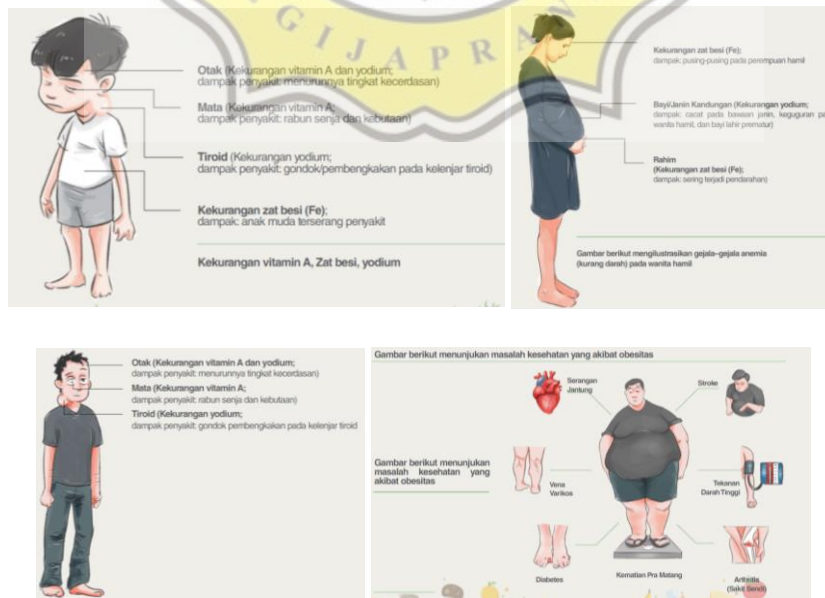
Gambar 3.2 Riset Pengguna Smartphone di Indonesia Berdasarkan Usia

Dari data hasil observasi diatas, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai keseimbangan gizi tubuh manusia memerlukan kandungan gizi yang didapatkan dari kedua jenis bahan pangan, nabati dan hewani maka dari itu pola makan Flexitarian merupakan pola makan yang lebih tepat untuk menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh. Akan tetapi masih banyak yang tidak mengenal pola makan Flexitarian dan cara menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh. Dari riset diatas juga dapat dilihat bahwa jumlah masyarakat usia 20 sampai 30 tahun menggunakan smartphone dalam kehidupan sehari – harinya.

• **Studi Literatur**

Dari jurnal “Buku Panduan untuk Masyarakat, Keanekaragaman Hayati Lokal untuk Gizi dan Kesehatan Masyarakat” didapatkan data tentang:

- Akibat dari kadar gizi yang tidak seimbang




Gambar 3.3 Akibat Kadar Gizi Tidak Seimbang

- Data kandungan gizi dari bahan – bahan nabati (buah, sayur, kacang – kacangan)

13.1 Kategori Pangan: Buah-Buahan Kaya akan Vitamin A

Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - Jenis 1

Nama Bahasa Indonesia	Pepaya		
Nama Latin	Carica papaya	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tengah		
Nama Lokal	Pepaya	Botak	
Bagian Yang Digunakan	Buah masak	Buah masak	
Cara Memasak	Langsung, goreng, rebus	Langsung	
Perkiraan dan Skor Rasa	Manis - Enak	Manis - Enak	
Sumber Bahan Makanan	Kebun, Pekanbaru, Pasar	Kebun, Hulu, Sawah, Pekanbaru, Pasar	
Status	Budidaya, liar	Budidaya, liar	
Musim	Tidak musiman	Tidak musiman	
Terdapatnya	Banyak	Banyak	



ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI


Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Manfaat Utama
Buah Pepaya banyak mengandung vitamin A, dengan mengonsumsi buah pepaya bagus untuk penglihatan atau untuk kesehatan mata, selain itu buah Pepaya juga tinggi akan vitamin C, karena itu konsumsi buah pepaya baik untuk ketahanan tubuh. Buah Pepaya juga mengandung zat besi dalam jumlah sedang dimana bagus untuk kesehatan darah dan sangat penting bagi perempuan. Tapi itu hamil tidak dianjurkan untuk mengonsumsi pepaya setiap hari.

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar
Protein	0,5 g
Lemak	1,9 g
Karbohidrat	12,2 g
Energi	46 kcal
Zat besi	1,7 mg
Vitamin A (RAE)	102 mcg
Vitamin C	76 mg
Folat (B9)	36 mcg
Kalsium	23 mg
Seng	0,3 mg

Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - Jenis 2

Nama Bahasa Indonesia	Mangga		
Nama Latin	Mangifera indica	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal	Mangga	Mangga	
Bagian Yang Digunakan	Buah masak	Buah masak	
Cara Memasak	Langsung	Langsung, gulai	
Perkiraan dan Skor Rasa	Manis - Enak	Manis - Enak	
Sumber Bahan Makanan	Pasar, Kebun, Pekanbaru	Kebun, Sawah	
Status	Budidaya	Budidaya	
Musim	Juli, September	Mai	
Terdapatnya	Banyak	Banyak	



ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Medium
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI


Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Medium
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Manfaat Utama
Mangga bisa dijadikan sarapan dan juga makanan ringan. Mangga adalah buah yang sangat bergizi. Mangga banyak mengandung vitamin A, dengan mengonsumsi buah mangga sangat bagus untuk penglihatan atau untuk kesehatan mata. Selain itu buah Mangga juga tinggi akan vitamin C, sehingga mengonsumsi mangga baik untuk ketahanan tubuh. Buah mangga kaya akan serat, antioksidan, vitamin (vitamin A, C dan E). Selain itu juga sebagai anti kanker, melindungi jantung, hati, pencernaan dan otak kita. Vitamin B juga bagus untuk menghilangkan stress.

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar
Protein	0,7 g
Lemak	0 g
Karbohidrat	12,3 g
Energi	20 kcal
Zat besi	1 mg
Vitamin A (RAE)	26 mcg
Vitamin C	12 mg
Folat (B9)	14 mcg
Kalsium	20 mg
Seng	0 mg

Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - Jenis 9

Nama Bahasa Indonesia	Semangka		
Nama Latin	Citrullus lanatus	Minang	Mandailing
Asal	Afrika subtropis		
Nama Lokal	Semangka	Semangka	
Bagian Yang Digunakan	Buah	Buah	
Cara Memasak	Langsung	Langsung	
Perkiraan dan Skor Rasa	Manis-Enak	Manis - Enak	
Sumber Bahan Makanan	Pasar	Pasar	
Status	Budidaya	Budidaya	
Musim	Tidak musiman	Tidak musiman	
Terdapatnya	Hanya di pasar	Hanya di pasar	



ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Medium
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI


Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Medium
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Manfaat Utama
Semangka mengandung vitamin A dalam jumlah yang sedang, selain vitamin A semangka tidak banyak mengandung zat gizi yang lain, karena mengandung banyak air semangka dapat mencegah dehidrasi dalam tubuh, semangka juga memiliki sedikit zat yang dapat melindungi antioksidan.

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar
Protein	0,5 g
Lemak	0,2 g
Karbohidrat	6,9 g
Energi	28 kcal
Zat besi	0,2 mg
Vitamin A (RAE)	51 mcg
Vitamin C	6 mg
Folat (B9)	2 mcg
Kalsium	7 mg
Seng	0,1 mg

Sub-kategori: Kacang-kacangan – jenis 4

Nama Bahasa Indonesia	Kacang tanah		
Nama Latin	Arachis hypogaea	Minang	Mandailing
Asal	Amerika selatan		
Nama Lokal	Kacang tanah	Kacang tanah	
Bagian Yang Digunakan	Biji	Biji	
Cara Memasak	Goreng, rebus, bakar, gulai, langsung	Goreng, gulai, bakar	
Perkiraan dan Skor Rasa	Manis-asam - Enak-biasa	Manis-asam - Enak-biasa	
Sumber Bahan Makanan	Pasar, kebun, sawah	Pasar, pekarangan	
Status	Budidaya	Budidaya	
Musim	Januari, April, Agustus	Juli	
Terdapatnya	Sedikit	Sedikit	



ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Sangat tinggi

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Sangat tinggi

Manfaat Utama
Kacang tanah kaya akan zat gizi terutama kandungan protein yang sangat tinggi, kemudian mineral dan vitamin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, agar tetap sehat dan kuat. Antioksidan dan mineral pada kacang tanah dapat mengurangi resiko kanker. Kacang tanah dapat menurunkan tingkat kolesterol dari tubuh sehingga dapat mencegah penyakit jantung. Selain itu juga dapat mengurangi gula darah bagi yang mengalami diabetes. Kacang tanah juga sebagai sumber energi yang dapat meningkatkan stamina.

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar
Protein	27,9 g
Lemak	42,7 g
Karbohidrat	17,4 g
Energi	525 kcal
Zat besi	5,7 mg
Vitamin A (RAE)	1,2 mcg
Vitamin C	0 mg
Folat (B9)	82 mcg
Kalsium	316 mg
Seng	1,8 mg

Gambar 3.4 Kandungan Gizi Dari Bahan Nabati 1

Sub-kategori: Kacang-kacangan – jenis 3

Nama Bahasa Indonesia	Kedelai	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Glycine max</i>		
Asal	China		
Nama Lokal	Kedelai	Kacang kuning	
Bagian Yang Digunakan	Biji	Biji	
Cara Memasak	Tahu, Tempeh	Tahu, Tempeh	
Perkiraan dan Skor Rasa	Manis/tawar - Enak/biasa	Manis/tawar - Enak/biasa	
Sumber Bahan Makanan	Pasar	Pasar	
Status	Budidaya	Budidaya	
Musim	Tidak musiman (pasar)	Tidak musiman (pasar)	
Terdapatnya	-	-	



Manfaat Utama

Kedelai mengandung protein yang sangat tinggi, mengkonsumsi kacang kedelai sangat bagus untuk kesehatan. Tahu, tempe, kecap, tauco dan susu kedelai adalah produk makanan yang berasal dari kedelai. Selain tinggi protein kedelai juga mengandung vitamin, mineral dan juga serat yang bermanfaat bagi tubuh antara lain dapat menjaga kesehatan jantung, kesehatan tulang, bagus untuk pencernaan dan juga dapat mencegah penyakit kanker karena kandungan antioksidan yang tinggi dalam kedelai.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Tinggi

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Tinggi

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar
Protein	30 g
Lemak	15,6 g
Karbohidrat	30,1 g
Energi	286 kcal
Zat besi	6,9 mg
Vitamin A (RAE)	4 mcg
Vitamin C	0 mg
Folat (B9)	52 mcg
Kalsium	196 mg
Seng	3,6 mg

Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 6

Nama Bahasa Indonesia	Bayam hijau	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Amaranthus spp.</i>		
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal	Bayam, Bayam lar	Siarum, Siarum lar	
Bagian Yang Digunakan	Daun	Daun	
Cara Memasak	Tumis, rebus, gulai	Tumis, rebus, gulai	
Perkiraan dan Skor Rasa	Manis/tawar - Enak/biasa	Manis/tawar - Enak/biasa	
Sumber Bahan Makanan	Pasar, pekarangan, sawah, sungai	Pasar, kebun, pekarangan	
Status	Budidaya, lar	Budidaya, lar	
Musim	Tidak musiman	Tidak musiman	
Terdapatnya	Sedang	Sedang	



Manfaat Utama

Tingginya Asam folat dan zat besi pada daun bayam dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Bayam dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi nyeri kehamilan dan melancarkan saluran pencernaan. Membantu pertumbuhan organ dalam janin dan meningkatkan daya tahan tubuh ibu. Kandungan serat dalam bayam tinggi sehingga bagus untuk pencernaan. Bayam menjaga agar mata tetap sehat dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Medium
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar
Protein	0,9 g
Lemak	0,4 g
Karbohidrat	2,9 g
Energi	16 kcal
Zat besi	3,5 mg
Vitamin A (RAE)	320 mcg
Vitamin C	41 mg
Folat (B9)	104 mcg
Kalsium	166 mg
Seng	0,4 mg

Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 17

Nama Bahasa Indonesia	Selada	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Lactuca sativa</i>		
Asal	Timur tengah		
Nama Lokal	Selada	Selada	
Bagian Yang Digunakan	Daun	Daun	
Cara Memasak	Langsung	Langsung, rebus	
Perkiraan dan Skor Rasa	Manis/tawar - Enak/biasa	Manis/tawar - Enak/biasa	
Sumber Bahan Makanan	Pasar	Pasar	
Status	Budidaya	Budidaya	
Musim	Juni	Tidak musiman	
Terdapatnya	Sedikit (pasar)	Sedikit (pasar)	



Manfaat Utama

Selada biasa digunakan sebagai hidangan salad ataupun lalapan. Daun selada memiliki sumber vitamin A dan K yang sangat tinggi. Selain itu, daun selada juga memiliki mineral penting seperti zat besi, kalsium, kalium, folat, dan juga kandungan serat yang cukup tinggi. Jangan khawatir takut gemuk atau akan konsumsi lemak tinggi karena daun selada hanya mengandung 8 kalori dan nol lemak sehingga jika kita makan daun selada justru akan membuat kita kenyang lebih lama.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar
Protein	1,2 g
Lemak	0,2 g
Karbohidrat	2,9 g
Energi	18 kcal
Zat besi	0,5 mg
Vitamin A (RAE)	150 mcg
Vitamin C	8 mg
Folat (B9)	56 mcg
Kalsium	22 mg
Seng	0,2 mg

Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 1

Nama Bahasa Indonesia	Kacang panjang	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Vigna unguiculata</i>		
Asal	Asia timur		
Nama Lokal	Kacang panjang	Kacang panjang	
Bagian Yang Digunakan	Polong	Polong	
Cara Memasak	Gulai, goreng, rebus	Gulai, rebus, goreng, tumis	
Perkiraan dan Skor Rasa	Manis/tawar - Enak/biasa	Manis/tawar - Enak/biasa	
Sumber Bahan Makanan	Pasar, pekarangan, kebun	Pasar, kebun, sawah	
Status	Budidaya	Budidaya	
Musim	Tidak musiman	Tidak musiman	
Terdapatnya	Banyak	Banyak	



Manfaat Utama

Kacang panjang terkenal dimanfaatkan atau diolah menjadi sayuran atau hanya digunakan sebagai lalapan atau kudisan. Ternyata kacang panjang memiliki berbagai keunggulan dan manfaat gizi seperti sumber folat bagi manusia. Diambil per 100 gram kacang panjang bisa mengandung 65 mg atau 15% dari total kebutuhan harian folat. Folat dibarengi dengan vitamin B9 adalah salah satu komponen penting untuk menjaga fungsi dan kesehatan tubuh.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar
Protein	2,3 g
Lemak	0,1 g
Karbohidrat	5,3 g
Energi	31 kcal
Zat besi	0,6 mg
Vitamin A (RAE)	10,4 mcg
Vitamin C	46 mg
Folat (B9)	33 mcg
Kalsium	60 mg
Seng	0,5 mg

Gambar 3.5 Kandungan Gizi Dari Bahan Nabati 2

Dari “Modul Pengetahuan Bahan Daging dan Unggas” didapatkan data tentang kadar gizi yang didapatkan dari berbagai jenis bahan daging.

Tabel 1.7.
Komposisi nutrisi daging sapi, domba dan babi

Komposisi	Sumber daging		
	sapi	domba	babi
Air (%) ^a	60	56	42.0
Protein (%) ^a	17.5	15.7	11.9
Lemak (%) ^a	22	27.7	45.0
Ca (mg/100gram) ^b	11.0	10.0	9
P (mg/100gram) ^b	171	147	175
Fe (mg/100gram) ^b	2.8	1.2	2.3
Vitamin A (SI) ^b	30.0	-	-
Vitamin B (mg/g) ^b	0.08	0.15	0.58

Sumber: a: Potter et al, (1995); a: Schweigert, (1987)

Gambar 3.6 Tabel Komposisi Nutrisi Daging Sapi, Domba, dan Babi

Tabel 1.9.
Komposisi nutrisi daging berdasarkan letak daging segar pada karkas sapi

Jenis daging karkas	Persentase kimia daging (%)				Kilokalori (per 100 g)
	protein	air	Lemak	abu	
Chuck	18.6	65	16	0.9	220
Flank	19.9	61	18	0.9	250
Loin	16.7	57	25	0.8	290
Rib	17.4	59	23	0.8	280
Round	19.5	69	11	0.8	160
Rump	16.2	55	28	1.0	320

Sumber: *American Meat Institut Foundation* (1960)

Gambar 3.7 Tabel Komposisi Nutrisi Daging Berdasarkan Bagian Daging

Tabel 1.11.
Komposisi Kimia Daging Unggas

Jenis Daging	Persentase komposisi kimia daging (%)			
	Air	Protein	Lemak	Abu
Ayam:				
Daging putih	73.7	23.4	1.9	1.0
Daging Merah	73.7	20.6	4.7	1.0
Kalkun	58.3	20.1	20.2	1.0
Itik	52.7	10.9	35.8	0.4

Gambar 3.8 Tabel Komposisi Kimia Daging Unggas

Dari “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia” didapatkan data tentang kadar gizi yang dianjurkan untuk mencapai keseimbangan gizi.

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
1 – 3 tahun	13	92	1350	20	45	0.7	7	215	19	1150
4 – 6 tahun	19	113	1400	25	50	0.9	10	220	20	1450
7 – 9 tahun	27	130	1650	40	55	0.9	10	250	23	1650
Laki-laki										
10 – 12 tahun	36	145	2000	50	65	1.2	12	300	28	1850
13 – 15 tahun	50	163	2400	70	80	1.6	16	350	34	2100
16 – 18 tahun	60	168	2650	75	85	1.6	16	400	37	2300
19 – 29 tahun	60	168	2650	65	75	1.6	17	430	37	2500
30 – 49 tahun	60	166	2550	65	70	1.6	17	415	36	2500
50 – 64 tahun	60	166	2150	65	60	1.6	14	340	30	2500
65 – 80 tahun	58	164	1800	64	50	1.6	14	275	25	1800
80+ tahun	58	164	1600	64	45	1.6	14	235	22	1600
Perempuan										
10 – 12 tahun	38	147	1900	55	65	1.0	10	280	27	1850
13 – 15 tahun	48	156	2050	65	70	1.1	11	300	29	2100
16 – 18 tahun	52	159	2100	65	70	1.1	11	300	29	2150
19 – 29 tahun	55	159	2250	60	65	1.1	12	360	32	2350

Gambar 3.9 Tabel Standard Gizi Seimbang 1

Kelompok Umur	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (Pantotenat) (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
Bayi / Anak														
0 – 5 bulan ¹	375	10	4	5	0.2	0.3	2	1.7	0.1	80	0.4	5	125	40
6 – 11 bulan	400	10	5	10	0.3	0.4	4	1.8	0.3	80	1.5	6	150	50
1 – 3 tahun	400	15	6	15	0.5	0.5	6	2.0	0.5	160	1.5	8	200	40
4 – 6 tahun	450	15	7	20	0.6	0.6	8	3.0	0.6	200	1.5	12	250	45
7 – 9 tahun	500	15	8	25	0.9	0.9	10	4.0	1.0	300	2.0	12	375	45
Laki-laki														
10 – 12 tahun	600	15	11	35	1.1	1.3	12	5.0	1.3	400	3.5	20	375	50
13 – 15 tahun	600	15	15	55	1.2	1.3	16	5.0	1.3	400	4.0	25	550	75
16 – 18 tahun	700	15	15	55	1.2	1.3	16	5.0	1.3	400	4.0	30	550	90
19 – 29 tahun	650	15	15	65	1.2	1.3	16	5.0	1.3	400	4.0	30	550	90
30 – 49 tahun	650	15	15	65	1.2	1.3	16	5.0	1.3	400	4.0	30	550	90
50 – 64 tahun	650	15	15	65	1.2	1.3	16	5.0	1.7	400	4.0	30	550	90

Gambar 3.10 Tabel Standard Gizi Seimbang 2

Kelompok Umur	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (Pantotenat) (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
65 – 80 tahun	650	20	15	65	1.2	1.3	16	5.0	1.7	400	4.0	30	550	90
80+ tahun	650	20	15	65	1.2	1.3	16	5.0	1.7	400	4.0	30	550	90
Perempuan														
10 – 12 tahun	600	15	15	35	1.0	1.0	12	5.0	1.2	400	3.5	20	375	50
13 – 15 tahun	600	15	15	55	1.1	1.0	14	5.0	1.2	400	4.0	25	400	65
16 – 18 tahun	600	15	15	55	1.1	1.0	14	5.0	1.2	400	4.0	30	425	75
19 – 29 tahun	600	15	15	55	1.1	1.1	14	5.0	1.3	400	4.0	30	425	75
30 – 49 tahun	600	15	15	55	1.1	1.1	14	5.0	1.3	400	4.0	30	425	75
50 – 64 tahun	600	15	15	55	1.1	1.1	14	5.0	1.5	400	4.0	30	425	75
65 – 80 tahun	600	20	20	55	1.1	1.1	14	5.0	1.5	400	4.0	30	425	75
80+ tahun	600	20	20	55	1.1	1.1	14	5.0	1.5	400	4.0	30	425	75
Hamil (+an)														
Trimester 1	+300	+0	+0	+0	+0.3	+0.3	+4	+1	+0.6	+200	+0.5	+0	+25	+10
Trimester 2	+300	+0	+0	+0	+0.3	+0.3	+4	+1	+0.6	+200	+0.5	+0	+25	+10
Trimester 3	+300	+0	+0	+0	+0.3	+0.3	+4	+1	+0.6	+200	+0.5	+0	+25	+10

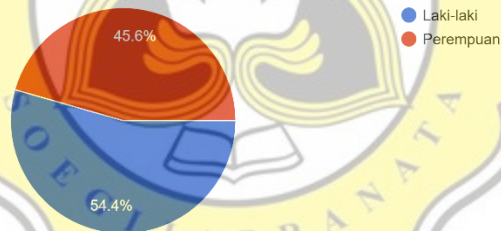
Gambar 3.11 Tabel Standard Gizi Seimbang 3

- **Kuisisioner (tentang penggunaan smartphone target)**

Kuisisioner dilakukan untuk mendapatkan data lebih lanjut mengenai:

- **Target Khalayak**

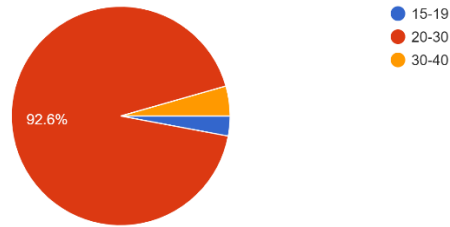
Jenis Kelamin
68 responses



Gambar 3.12 Hasil Kuisisioner 1

Hasil kuisisioner dari 68 responden menunjukkan bahwa terdapat 54.4% responden laki – laki dan 45.6% responden perempuan.

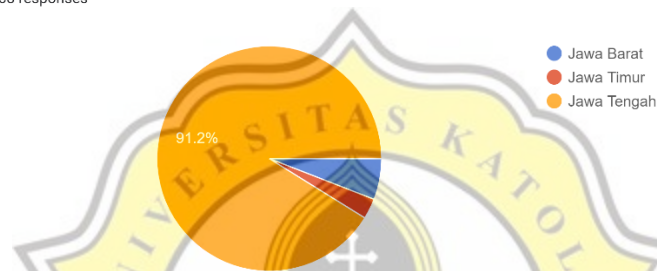
Range Usia
68 responses



Gambar 3.13 Hasil Kuisiner 2

Mayoritas responden dari survei kuisiner yang telah disebarluaskan termasuk dalam kalangan usia 20 sampai 30 tahun, mencapai 92.6%.

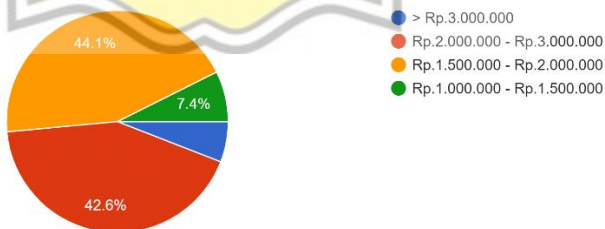
Domisili
68 responses



Gambar 3.14 Hasil Kuisiner 3

Mayoritas responden dari survei kuisiner yang telah disebarluaskan berdomisili di Jawa Tengah, mencapai 91.2%.

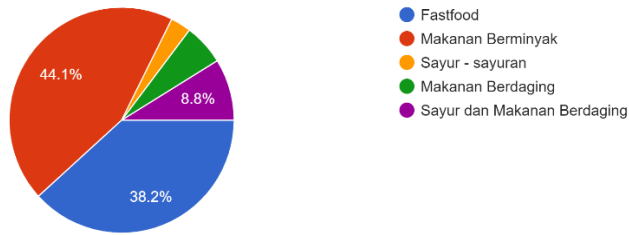
Pendapatan / Uang Saku Per Bulan
68 responses



Gambar 3.15 Hasil Kuisiner 4

Hasil kuisiner menunjukkan jumlah tertinggi responden memiliki pendapatan atau uang saku diantara Rp.1.500.000 sampai Rp.2.000.000 (44.1%) dan antara Rp.2.000.000 sampai Rp.3.000.000(42.6%).

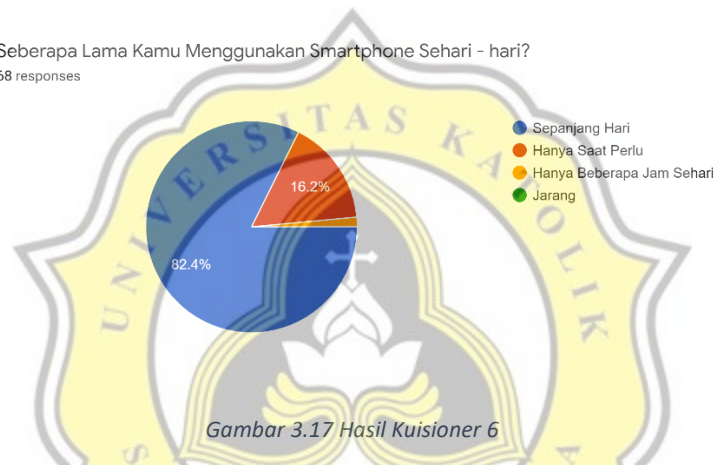
Jenis Makanan Yang Paling Sering Kamu Konsumsi
68 responses



Gambar 3.16 Hasil Kuisiner 5

Hasil kuisiner menunjukkan bahwa mayoritas responden paling sering mengkonsumsi makanan berminyak(44.1%) dan fastfood(38.2%).

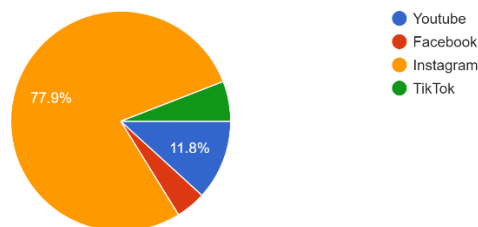
Seberapa Lama Kamu Menggunakan Smartphone Sehari - hari?
68 responses



Gambar 3.17 Hasil Kuisiner 6

Hasil kuisiner menunjukkan mayoritas responden menggunakan smartphone sepanjang hari dalam kehidupannya sehari – hari, mencapai 82.4%.

Media Sosial Apa Yang Paling Sering Kamu Gunakan?
68 responses



Gambar 3.18 Hasil Kuisiner 7

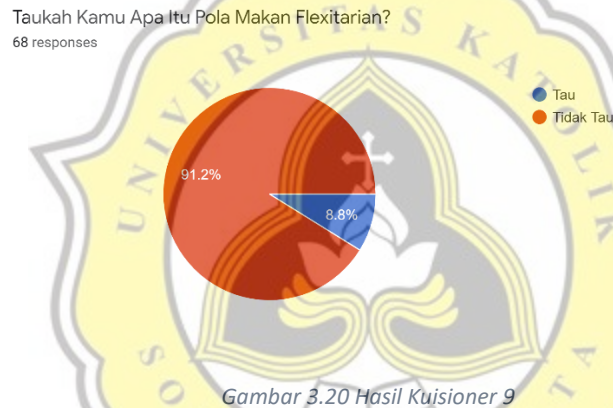
Hasil kuisiner menunjukkan bahwa media sosial yang paling sering digunakan oleh mayoritas responden adalah media sosial Instagram, mencapai 77.9%.

○ **Pengetahuan Target Mengenai Keseimbangan Gizi dan Pola Makan Flexitarian**



Gambar 3.19 Hasil Kuisiner 8

Hasil kuisiner menunjukkan bahwa mayoritas responden mengetahui bahwa keseimbangan gizi itu penting (95.6%) akan tetapi masih kurang tahu (64.7%) akan bagaimana cara menjaga keseimbangan gizi.



Gambar 3.20 Hasil Kuisiner 9

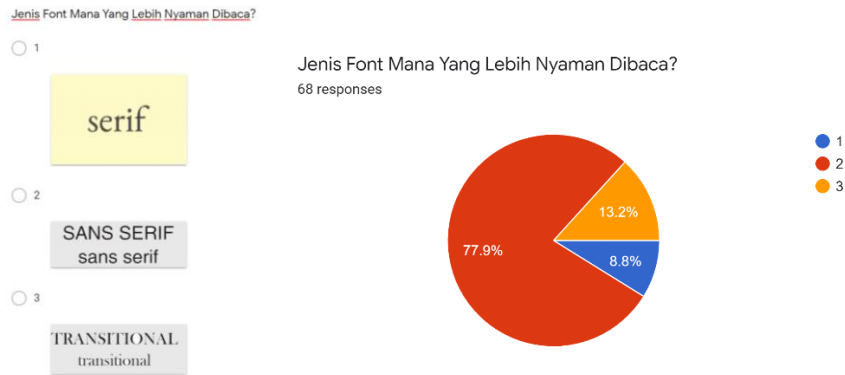
Hasil kuisiner menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengetahui tentang pola makan Flexitarian, mencapai 91.2%.

○ **Preferensi Target Mengenai Jenis Pendekatan Di Bidang Komunikasi Dan Desain Visual**



Gambar 3.21 Hasil Kuisiner 10

Hasil kuisisioner menunjukkan bahwa responden lebih menyukai gaya Bahasa yang santai dan tidak kaku, mencapai 94.1%.



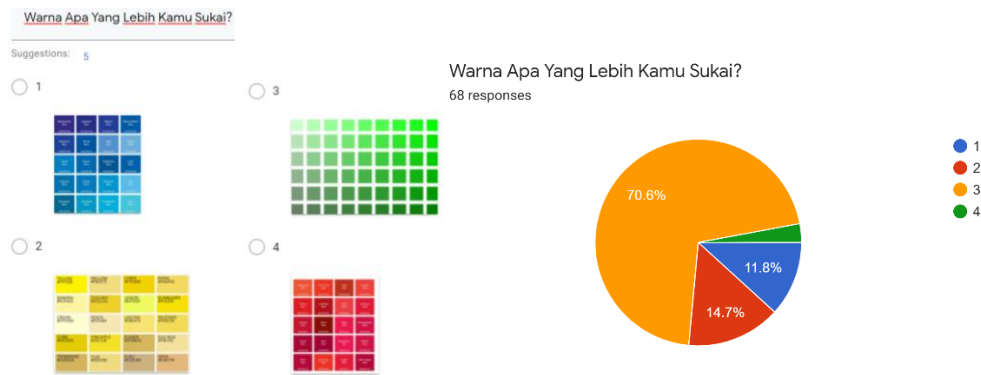
Gambar 3.22 Hasil Kuisisioner 11

Hasil kuisisioner menunjukkan jenis font yang lebih disukai oleh para responden (77.9%) adalah jenis font sans serif.



Gambar 3.23 Hasil Kuisisioner 12

Hasil kuisisioner menunjukkan gaya desain yang lebih disukai oleh para responden (67.6%) adalah gaya desain neumorphism yang lebih futuristik dan menarik.



Gambar 3.24 Hasil Kuisisioner 13

Hasil kuisisioner menunjukkan warna yang lebih disukai oleh para responden (70.6%) adalah warna hijau.

3.2 Sasaran Khalayak

- **Geografis**
 - Daerah Jawa Tengah
 - Perkotaan
- **Demografis**
 - Usia 20 sampai 30 tahun
 - Jenis kelamin laki – laki dan perempuan
 - Kelas ekonomi menengah keatas (SES A1 dan B)
- **Psikografis**
 - Pola makan sembarangan
 - Kandungan gizi dalam tubuh relatif tidak seimbang
 - Penggunaan smartphone merupakan bagian dari kehidupan sehari – hari

3.3 Unique Selling Proposition

Unique Selling Proposition dapat diambil dari titik pertemuan antara kelebihan dan manfaat yang dapat ditawarkan oleh perancang melalui fitur – fitur aplikasi dengan kebutuhan target yang diharapkan dari media aplikasi yang dirancang. Pada perancangan ini USP yang diambil adalah aplikasi yang dapat menyediakan informasi yang akurat dan solusi yang lebih tepat untuk permasalahan gizi tidak seimbang beserta dengan desain visual yang menarik dan fitur – fitur yang fungsional dan efisien yang dapat membantu menjaga dan memperbaiki kondisi kesehatan target.

3.4 Strategi Komunikasi

Strategi komunikasi untuk perancangan visual aplikasi guna membantu menjaga keseimbangan gizi sejak awal bertujuan untuk menyediakan informasi akan keberadaan aplikasi tersebut yang dapat membantu target khalayak memahami dan menjaga keseimbangan gizi tubuh. Teknik dan fungsi yang akan digunakan dalam strategi komunikasi perancangan tersebut adalah sebagai berikut:

- **Media Utama**

- **Teknik Informatif**

Di dalam aplikasi akan disediakan informasi mengenai apa itu keseimbangan gizi dan kasus – kasus penderita penyakit yang disebabkan oleh gizi yang tidak seimbang sehingga target khalayak dapat lebih memahami pentingnya menjaga keseimbangan gizi tubuh dan akibatnya jika keseimbangan gizi tidak dijaga.

- **Fungsi Edukatif**

Aplikasi juga akan menyediakan fitur yang akan menyediakan informasi tentang kadar gizi yang dianjurkan menurut usia dan berat badan untuk mencapai gizi yang seimbang. Selain itu aplikasi juga akan menyediakan informasi tentang kadar gizi yang didapatkan dari tiap bahan – bahan makanan dan resep sederhana yang tepat dan dapat memberikan gizi yang dibutuhkan tubuh sesuai dengan standard gizi seimbang.

- **Media Pendukung**

- **Fungsi Edukatif**

Konten dari postingan yang akan diunggah pada media sosial mengandung informasi tentang ciri – ciri tubuh yang memiliki kadar gizi tidak seimbang dan kemungkinan dampak negatif yang dapat terjadi di masa depan. Selain itu postingan yang diunggah juga memperkenalkan aplikasi dengan memberikan informasi tentang fitur dan kegunaan di dalam aplikasi yang dapat membantu menjaga keseimbangan gizi.

- **Teknik Persuasif**

Di dalam postingan yang diunggah untuk memperkenalkan aplikasi akan menggunakan kata – kata persuasif untuk menghimbau target khalayak untuk menggunakan aplikasi. Dengan kata – kata persuasif yang menunjukkan

pentingnya menjaga keseimbangan gizi diharapkan target khalayak akan tertarik untuk menggunakan aplikasi guna menjaga keseimbangan gizi tubuh.

3.5 Strategi Media

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan melalui penelitian dan kuisioner tentang gaya hidup target khalayak, strategi media yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

- **Media Utama**

Di dalam perancangan ini, media utama yang digunakan berupa suatu perancangan visual aplikasi smartphone yang menurut hasil kuisioner dan data riset yang telah dikumpulkan merupakan media yang tepat untuk mencapai target khalayak yang menggunakan smartphone dalam kehidupan sehari – harinya. Aplikasi tersebut akan digunakan untuk membantu target khalayak memantau dan menjaga keseimbangan gizi tubuh mereka melalui pola makannya sehari – hari. Strategi perancangan untuk media utama tersebut adalah sebagai berikut:

- **Tampilan**

- **Log In / Sign Up Screen**

Halaman awal terdiri dari logo dan nama aplikasi disertai dengan ikon untuk log in atau sign in (pendaftaran). Selain itu di halaman awal juga tersedia sedikit penjelasan tentang kegunaan aplikasi.

- **Data Collection Screen**

Halaman kedua merupakan pendataan informasi pengguna yang terdiri dari jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, dan kondisi tubuh (keluh kesah yang dialami berupa pilihan checklist). Pendataan tersebut akan digunakan untuk menentukan standard keseimbangan gizi menurut usia dan berat badan, dan juga memahami kadar gizi yang kurang dari keluhan yang dialami tubuh.

- **Home Page**

Halaman ketiga merupakan home page yang terdiri dari visualisasi bagan tentang kadar gizi tubuh sesuai dengan data yang telah diberikan sebelumnya. Selain itu pada halaman ini juga terdapat ikon – ikon yang akan mengarahkan pengguna ke fitur – fitur lainnya yang tersedia dalam aplikasi.

- **Fitur**

- **Fitur “Healthy Body”**

Berisi visualisasi bagan tentang standard keseimbangan gizi menurut usia dan berat badan yang telah dicantumkan saat pendataan. Fitur ini menyediakan informasi tentang pentingnya keseimbangan gizi dan informasi tentang pola makan Flexitarian yang dianjurkan untuk menjaga keseimbangan gizi tubuh.

- **Fitur “Body Condition”**

Berisi tentang kadar gizi tubuh pengguna sesuai dengan informasi dan keluhan yang dicantumkan saat pendataan. Pada fitur ini juga diberikan informasi tentang gizi apa saja yang tidak seimbang dalam tubuh pengguna dan perlu diperbaiki, dan juga kemungkinan penyakit yang dapat dialami pengguna di masa depan jika permasalahan gizi tersebut tidak ditangani.

- **Fitur “How to Fix”**

Berisi tentang fitur daily planning pola makan yang menggunakan berbagai jenis makanan Flexitarian. Pada fitur ini pengguna juga dapat mengakses informasi tentang kumpulan resep – resep makanan Flexitarian sesuai dengan jenis nutrisi yang dibutuhkan. Pengguna juga dapat memasukan resep – resep makanan yang disukai pada bagian “Saved Recipe” yang akan digunakan pada daily planning pola makan pengguna.

- **Fitur Reminder**

Fitur reminder ini akan menggunakan fitur notifikasi untuk mengingatkan pengguna pada waktu tertentu berupa “Breakfast Time”, “Lunch Time”, dan “Dinner Time” yang disertai dengan tombol “OK”. Setelah tombol “OK” ditekan beberapa pilihan jenis makanan akan muncul pada layar sesuai dengan jenis – jenis makanan yang telah dipilih pengguna dan disimpan pada fitur “Saved Recipe” dan pengguna harus memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi.

- **Media Pendukung**

Media pendukung yang digunakan adalah melalui sosial media Instagram yang menurut hasil survei kuisioner merupakan aplikasi media sosial yang paling populer

dan sering digunakan oleh target khalayak berusia 20 sampai 30 tahun. Melalui konten postingan yang akan diunggah pada media sosial tersebut akan dibagikan informasi tentang ciri – ciri tubuh yang memiliki kadar gizi tidak seimbang dan juga memperkenalkan aplikasi beserta dengan kegunaan dan fitur – fitur yang ditawarkan dalam aplikasi. Selain itu postingan media Instagram juga akan memberikan visual dan informasi singkat tentang pilihan berbagai jenis resep menu Flexitarian yang baik untuk menjaga keseimbangan gizi tubuh.

3.6 Strategi Kreatif

Strategi kreatif yang akan digunakan dalam perancangan tersebut adalah gaya desain yang lebih tepat dan sesuai dengan selera target khalayak menurut data dari hasil survei kuisisioner. Gaya desain tersebut akan digunakan pada perancangan media utama dan media pendukung. Berikut adalah gaya desain yang akan digunakan:

- Jenis Visual : Menggunakan gaya desain neumorphism yang memiliki jenis visual futuristik yang lebih disukai oleh target khalayak menurut hasil survei kuisisioner. Jenis desain tersebut memiliki gaya yang sederhana, menarik dan tertata sehingga akan lebih mudah dalam menyampaikan informasi kepada target.
- Font : Menggunakan jenis font sans serif yang lebih tidak kaku dan nyaman untuk dibaca bagi target khalayak.
- Warna : Menggunakan tone warna hijau yang lebih sesuai dengan selera target khalayak menurut hasil survei kuisisioner.

3.7 Perencanaan Biaya Kreatif

Perkiraan biaya yang dibutuhkan untuk berlangsungnya strategi pemasaran aplikasi adalah sebagai berikut:

- Rp.2,500,000.00 - Pembuatan akun media sosial Instagram dan penggunaan fitur iklan atau advertisement pada media sosial.
- Rp.4,000,000.00 - Pembuatan desain konten yang akan dipublikasikan melalui media sosial.
- Rp.2,000,000.00 (per tahun) - Pendaftaran aplikasi ke dalam Playstore dan Appstore dan perawatan informasi aplikasi.