

Perancangan Buku Panduan Kreasi Sajian Sayur yang Menarik untuk Anak-Anak

Agnes Caroline Nasthasia¹, Drs. Margana, M.Sn², Anang Tri Wahyudi, S.Sn., M.Sn³

DKV, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra

Villa Bukit Indah AA-5/12, Surabaya

Anez_nz@hotmail.com

Abstrak

Perancangan Buku Panduan Kreasi Sajian Sayur yang Menarik untuk Anak-Anak

Sayuran merupakan bahan makanan yang memiliki peran yang penting dalam masa pertumbuhan. Masa pertumbuhan adalah masa dimana seorang anak membutuhkan gizi dan nutrisi yang seimbang. Sayur mengandung berbagai macam vitamin dan mineral. Konsumsi sayur yang kurang dapat memicu penyakit. Ketidaksukaan anak akan sayur umumnya disebabkan beberapa hal, salah satunya minimnya kreativitas orang tua dalam mengolah sayuran menjadi suatu sajian yang menarik bagi anak. Oleh karena itu, buku panduan ini dirancang untuk membantu orang tua dalam mengkreasikan sajian sayur yang menarik untuk anak-anaknya. Selain itu, di dalam buku ini juga terdapat penjelasan mengenai pentingnya sayur dan panduan visualisasi bagi orang awam. Dengan adanya perancangan ini, diharapkan dapat membantu orang tua dalam mengkreasikan sajian sayur untuk anaknya dan anak dapat menjadi lebih gemar untuk mengkonsumsi sayur.

Kata kunci: Buku Panduan, Kreasi Sajian Sayur, Anak-anak

Abstract

Visual Guidelines Book for Creating Vegetables Dishes that Interesting for the Kids

Vegetable is food stuff that has an important role in growth period. Growth period is a period when kids need balance nutrition. Vegetable contains vitamins and minerals. The lack of vegetable consumption can trigger disease. Kids dont like vegetable because of many reasons, one of them is the lack of parents' creativity in creating vegetable dish into an interesting one for kids. Because of that, this guidelines book is here to help parents in creating vegetable dish that interesting for their kids. Beside that, this book have explanation of how important is vegetables and visualization guide for people. With the existence of this guidelines book, hope that it will help parents to create vegetable dishes for their kids and their kids will love to consume vegetable.

Keywords: *Guideline book, Creating vegetable dish, Kids*

Pendahuluan

Sayur mengandung berbagai vitamin, mineral, dan zat protein nabati yang dibutuhkan oleh anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Sayuran memiliki peran yang sangat penting dalam masa pertumbuhan. Masa pertumbuhan adalah masa dimana seorang anak membutuhkan gizi dan nutrisi yang seimbang. Dalam proses pemenuhan kebutuhan tersebut, sayur sangat berperan penting.

Sayuran kaya akan air, karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin. Karbohidrat, protein, dan lemak ialah tiga hal penting yang diperlukan oleh tubuh manusia. Vitamin dan mineral pun adalah

nutrisi mikro, yaitu nutrisi yang penting bagi tubuh tetapi diperlukan dalam kuantiti yang rendah.

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber kalori utama yang diperlukan oleh tubuh kita karena 80% dari kalori yang diperlukan tubuh manusia berasal dari karbohidrat. Setiap satu gram karbohidrat mengandung 4,1 kalori. Bahan makanan yang banyak mengandung karbohidrat antara lain beras, jagung, sagu, singkong, ubi, gandum, dan lain-lain. Selain sebagai sumber energi, karbohidrat juga berfungsi dalam proses metabolisme di dalam tubuh dan pembentukan struktur sel dengan mengikat protein dan lemak. (Saktiyono 66)

2. Protein

Satu gram protein setara dengan 4 kalori. Protein memiliki peranan penting dalam metabolisme dan pembentukan tubuh manusia. Protein merupakan zat pembangun sel dan berperan dalam memperbaiki bagian tubuh yang rusak. Protein pun merupakan nutrisi untuk mendukung pembentukan otot serta berperan dalam metabolisme tubuh. Angka Kebutuhan Gizi harian untuk protein sebesar 60 gram. Sumber protein dibagi menjadi dua, yaitu sumber hewani dan nabati. Yang termasuk sebagai sumber protein hewani antara lain daging sapi, ayam, ikan, telur. Sedangkan yang termasuk sebagai sumber protein nabati antara lain kacang-kacangan, tempe, tahu. (Saktiyono 68)

3. Lemak

Seperti halnya karbohidrat, lemak berfungsi sebagai penghasil energi. Setiap satu gram lemak menghasilkan 9,3 kalori. Lemak yang manusia makan berasal dari hewan (lemak hewani) atau tumbuhan (lemak nabati). Bahan makanan yang mengandung lemak hewani antara lain daging, telur, susu, ikan segar, keju, dan mentega. Sedangkan bahan makanan yang mengandung lemak nabati antara lain kelapa, buah alpukat, kacang tanah, dan kacang-kacangan yang lainnya. Selain sebagai sumber energi, lemak juga memiliki fungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E, K; pelindung terhadap organ dalam tubuh; pelindung tubuh dari suhu rendah; cadangan makanan yang tersimpan di bawah kulit; dan komponen bagian sel tertentu, misalnya membran sel. (Saktiyono 67)

4. Vitamin

Dibutuhkan oleh tubuh, meskipun hanya dalam jumlah kecil untuk membantu pertumbuhan dan membakar makanan untuk menghasilkan energi. Ada berbagai jenis vitamin, diantaranya adalah: (Krisnawati 8)

a. Vitamin A

Fungsi: membantu dalam proses melihat, mencegah penyakit rabun senja, dan mencegah kulit bersisik, membantu pertumbuhan sel-sel epitel dan proses oksidasi dalam tubuh, dan proses metabolisme umum. Proses metabolisme yang dimaksud ialah metabolisme protein.

Sumber: buah dan sayuran berwarna oranye serta sayuran daun berwarna hijau seperti pepaya, mangga, wortel, tomat, labu kuning, ubi jalar kuning, daun katuk, bayam, daun pepaya, kailan, sawi, selada air, peterseli, dan seledri.

b. Vitamin B

Fungsi: menambah nafsu makan pada anak, menjaga sistem saraf, dan membantu proses metabolisme pembentukan sel darah merah. Sumber: daging, ikan, unggas, padi-padian utuh, kacang-kacangan, biji-bijian, kacang

keledai, sayuran berdaun hijau seperti daun bayam, daun katuk, kailan, selada air, dan kentang.

c. Vitamin C

Fungsi: kesehatan kulit, otot, tulang, gigi, dan gusi. Selain itu, vitamin C dapat membantu dalam pencegahan flu, penyembuhan luka, dan membantu penyerapan zat besi.

Sumber: apel, nanas, anggur, jambu biji, stroberi, jeruk, daun singkong, kol, brokoli, kale, peterseli, cabai, paprika.

d. Vitamin D

Fungsi: mengatur kadar kapur dan fosfor dalam darah, memperbesar penyerapan kapur dan fosfor dalam usus, serta mencegah penyakit tulang dan rakhitis.

Sumber: minyak ikan, ikan salmon, ikan tuna, susu, kuning telur, mentega, dan ragi.

e. Vitamin E

Fungsi: antioksidan untuk melindungi kelenjar timus, memperkuat kekebalan sel serta sel fagosit, melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat stres, mencegah kemandulan, menjaga kesehatan kulit.

Sumber: tauge, kacang almond dan kacang-kacangan lainnya, minyak keping lembaga gandum, alpukat, kuning telur, lemak susu, mentega, dan hati.

f. Vitamin K

Fungsi: kebutuhan penting untuk sintesis beberapa protein termasuk dalam pembekuan darah. Vitamin K juga dibutuhkan dalam pembentukan tulang.

Sumber: hati, sayur-sayuran berwarna hijau yang berdaun banyak, sayuran sejenis kol, dan susu.

5. Mineral

Sayuran juga memiliki beberapa kandungan mineral. Mineral dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral mudah larut dalam air sehingga mineral tidak mengalami proses pencernaan, tetapi langsung diserap oleh usus. Tubuh manusia membutuhkan lebih dari 14 unsur mineral untuk membangun dan mengatur proses fisiologinya. Beberapa jenis mineral, fungsi, dan sumbernya dapat dilihat pada tabel berikut.

a. Kalsium

Fungsi: membantu proses pembekuan darah, membantu pembentukan tulang dan gigi, membantu kontraksi dan relaksasi otot.

Sumber: susu, kuning telur, udang, mentega, keju, dan sayuran

b. Fosfor

Fungsi: membantu proses pembentukan tulang dan gigi, membantu proses pembelahan sel

Sumber: susu, daging, ikan, telur, sayuran hijau

- c. Zat Besi
Fungsi: pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah
Sumber: daging, telur, hati, keju, sayuran hijau
- d. Natrium
Fungsi: mengatur denyut jantung, memelihara keseimbangan asam dan basa, membantu mengantarkan impuls saraf
Sumber: garam dapur, ikan, keju, dan makanan laut
- e. Kalium
Fungsi: mengatur tekanan osmotik sel, membantu mengantarkan rangsang pada sel saraf.
Sumber: daging, telur, ikan, dan kacang-kacangan
- f. Klor
Fungsi: menjaga tekanan osmotik dan kadar air dalam tubuh, membantu pembentukan HCl pada lambung
Sumber: garam dapur, ikan, dan makanan laut
- g. Fluor
Fungsi: menguatkan tulang dan gigi
Sumber: kuning telur, susu
- h. Iodium
Fungsi: membantu pembentukan hormon tiroksin
Sumber: garam iodium dan ikan
- i. Magnesium
Fungsi: mengaktifkan pembentukan sel darah merah
Sumber: hati, telur, dan sayuran hijau
- j. Tembaga
Fungsi: membantu pembentukan tulang, membantu pembentukan ASI, membantuk pembentukan hemoglobin
Sumber: hati, kacang-kacangan, dan daging

Konsumsi sayur yang kurang dapat memicu penyakit, antara lain : diabetes tipe 1, dehidrasi, kelebihan berat badan, jantung koroner, kolestrol, kanker, sembelit, dan masih banyak lagi. Data *World Health Organization* dan *Food Agriculture Organization* (FAO) menunjukkan kekurangan asupan buah dan sayur dapat menyebabkan risiko kematian akibat kanker saluran cerna yaitu sebesar 14 persen, risiko kematian akibat penyakit jantung koroner sebesar sebelas persen, dan kematian akibat stroke sebesar sembilan persen.

Ibu hamil sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur. Penelitian yang dilakukan Sahlgrenska Academy Swiss menyatakan ibu hamil yang mengkonsumsi sayuran setiap hari cenderung memiliki anak yang terbebas dari diabetes Tipe 1. Penelitian ini melibatkan 6.000 anak berusia lima tahun yang diambil sampel darahnya untuk kemudian dianalisa. Dari total populasi, tercatat 3% anak mengalami peningkatan kadar antibodi penanda

diabetes Tipe 1 atau mengidap diabetes Tipe 1 saat usianya menginjak lima tahun. Resiko ini meningkat hingga dua kali lipat dan biasa ditemukan pada anak yang ibunya jarang mengkonsumsi sayur saat hamil, sedangkan resiko terendah tercatat ditemukan pada anak-anak yang ibunya mengkonsumsi sayuran setiap hari. Penelitian ini merupakan penelitian pertama yang menunjukkan adanya hubungan antara resiko anak yang mengidap diabetes Tipe 1 dengan kebiasaan sang ibu mengkonsumsi sayur selama kehamilan. Sayuran dalam penelitian ini, merupakan termasuk semua jenis sayuran kecuali sayuran umbi (wortel, lobak, atau kentang). Dan dapat dipastikan bahwa manfaat sayuran di saat kehamilan saat penting demi menjaga anak agar terbebas dari diabetes Tipe 1.

Dalam suatu penelitian terhadap 14 jenis sayuran yang dikonsumsi masyarakat umum sehari-hari terungkap bahwa terdapat semacam senyawa aktif dalam tubuh yang berfungsi untuk meluruhkan sel-sel tumor. (Tim PS 6)

Ketidaksukaan anak akan sayur umumnya disebabkan beberapa hal, antara lain :

1. Pengenalan sayuran pada anak yang sangat rendah/kurang
Orang tua yang memiliki kebiasaan makan buruk akan menularkannya kepada anak. Umumnya orang tua yang tidak makan sayuran tidak akan memasak sayuran di rumah, sehingga akhirnya anak pun ikut tertular untuk tidak mengenal sayuran. Para peneliti dari *Michigan State University* menemukan, bahwa anak yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan sehat di rumah ternyata mencontoh dari kebiasaan makan orang tuanya.
2. Rasa sayur itu sendiri yang kurang menyenangkan bagi anak
Penyebab mengapa anak-anak tidak menyukai sayuran adalah anak-anak sebenarnya memiliki selera yang lebih banyak dibandingkan orang dewasa. Hal ini yang menyebabkan anak kecil lebih kuat dalam mengenal suatu rasa. Diperkirakan sekitar 50 persen lebih anak kecil tidak menyukai sayuran. Beberapa psikolog dan ahli gizi mengklaim bahwa hal ini disebabkan anak kecil tidak mendapatkan rasa enak dari makanan tersebut. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan di Monell Chemical Senses Center, Philadelphia, didapatkan bahwa anak-anak lebih suka rasa manis dibandingkan dengan rasa pahit.
3. Sayuran agak sulit dikunyah karena kandungan seratinya.
4. Minimnya kreativitas orangtua dalam mengolah sayuran menjadi sesuatu sajian yang menarik bagi anak. Selama ini umumnya orangtua hanya mengolah sayuran menjadi masakan yang ditumis atau dimasak berkuah.

Visual dapat mempengaruhi emosi seseorang, terutama emosi anak. Visual yang

dimaksud adalah warna. Warna memiliki kemampuan menciptakan impresi dan mampu menimbulkan efek-efek tertentu. Efeknya berpengaruh terhadap pikiran, emosi, tubuh, dan keseimbangan.

Secara psikologis, warna dapat mempengaruhi kelakuan. Sebagaimana diuraikan oleh J. Linschoten dan Drs. Mansyur, warna memegang peranan penting dalam penilaian estetis dan turut menentukan suka tidaknya manusia akan bermacam-macam benda. Dari pemahaman tersebut dapat dijelaskan bahwa warna, selain dapat dilihat dengan mata, ternyata mampu mempengaruhi perilaku seseorang. (Swasty 40)

Oleh karena itu, perlu dirancang sebuah buku panduan bagaimana mengkreasikan sayuran dalam makanan bagi anak. Dengan adanya buku panduan ini, diharapkan orang tua dapat terbantu dalam mengajak anak untuk mengkonsumsi sayuran. Selain mengajarkan anak-anak untuk mengkonsumsi sayur, juga berguna untuk menanamkan pola makan sehat sejak dini.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan ialah kualitatif deskriptif. Pencarian data primer diperoleh langsung dari objek penelitian. Teknik pengumpulan data primer dilakukan dengan cara metode wawancara, observasi, dan juga pendokumentasian.

Sumber informasi yang pertama adalah orang tua yang mempunyai pengalaman dapat mengubah kebiasaan anak dari tidak menyukai makan sayuran hingga menyukai makan sayuran dengan cara mengkreasikan makanan. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan antara lain: siapa yang memasak makanan di rumah, apakah anak suka makan sayur, adakah solusi agar anak mau makan sayur, dan sebutkan satu fungsi utama sayur.

Sumber informasi kedua adalah anak-anak. Dari wawancara dengan anak-anak, akan diketahui hal-hal yang menyebabkan mengapa mereka tidak menyukai sayur dan tokoh karakter apa yang mereka sukai untuk dijadikan kreasi makanan. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan antara lain: apakah suka makan sayur, apakah pernah makan sayur, sayuran apa yang paling disukai, kenapa suka sayur tersebut, dan tokoh, film, atau boneka apa yang disukai.

Dan yang terakhir adalah *chef*. *Chef* akan memberikan informasi mengenai bagaimana komposisi makanan yang baik, bagaimana cara menutup rasa pahit pada sayur, apakah sayur akan hilang gizinya, dan apa teori yang biasa digunakan untuk teknik *food plating*.

Data sekunder akan didapatkan dari metoda kepustakaan berupa media cetak buku dan juga artikel dari internet. Presentase perbandingan penggunaan media cetak buku dan artikel dari internet ialah 3:1 dimana media cetak buku lebih banyak digunakan. Media cetak buku lebih dapat dipertanggung

jawabkan kebenarannya.

Observasi yang dilakukan ialah dengan mendatangi toko-toko buku yang ada dan mencari buku dengan tema sejenis. Kemudian, akan dibedah dan diuraikan lebih lanjut untuk menemukan *Strength, Weakness, Opportunities, dan Threats*. Dengan mendapatkan data tersebut, maka apa yang menjadi *weakness* dari buku-buku tersebut akan dijadikan nilai *strength* pada buku panduan kreasi sajian sayur ini.

Pembahasan

Anak-anak membutuhkan makanan agar mendapatkan berbagai zat gizi yang diperlukan untuk menghasilkan energi, pertumbuhan, memperbaiki jaringan yang rusak, pengendalian proses tubuh, dan perlindungan terhadap penyakit. Sayuran memiliki peran penting dalam proses pemenuhan kebutuhan tersebut.

Visual dapat mempengaruhi emosi seseorang, terutama emosi anak. Visual yang dimaksud adalah warna. Warna memiliki kemampuan menciptakan impresi dan mampu menimbulkan efek-efek tertentu. Efeknya berpengaruh terhadap pikiran, emosi, tubuh, dan keseimbangan anak.

Secara psikologis, warna dapat mempengaruhi perilaku anak. Sebagaimana diuraikan oleh J. Linschoten dan Drs. Mansyur, warna memegang peranan penting dalam penilaian estetis dan turut menentukan suka tidaknya manusia akan bermacam-macam benda. Dari pemahaman tersebut dapat dijelaskan bahwa warna, selain dapat dilihat dengan mata, ternyata mampu mempengaruhi perilaku seorang anak. (Swasty, 40)

Warna dari sajian makanan yang diolah menjadi poin penting dalam sajian kreasi. Dengan adanya berbagai macam sayuran, hal ini membantu dalam membuat variasi hidangan sayuran. Macam warna warna sayuran antara lain :

1. Warna hijau tua atau muda, misalnya sayuran daun, jenis sayuran kacang muda, dan beberapa sayuran buah, seperti pare ayam.. Klorofil adalah pigmen yang mempunyai peranan utama dalam memberikan warna hijau pada sayur-sayuran hijau. Pigmen ini memiliki peranan penting dalam proses fotosintesis tumbuhan hijau. Tanpa klorofil, tumbuhan hijau tidak dapat hidup karena tidak memperoleh sumber energi. (Made Astawan dan Andreas Leomito 55)
2. Warna kuning / oranye, misalnya wortel dan waluh kuning. Makanan yang berwarna jingga mengandung alfa-karoten. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Murakoshi dari *University of Medicine* Jepang, alfa-karoten mempunyai kemampuan sebagai antioksidan dan bersinergi dengan beta-karoten dalam mencegah pertumbuhan tumor. Selain itu, sebuah penelitian

yang dipublikasi pada *Journal of The National Cancer Institute* tahun 1996 menunjukkan adanya korelasi antara konsumsi bahan pangan yang kaya alfa-karoten dan rendahnya resiko terjangkit penyakit kanker paru-paru. (Made Astawan dan Andreas Leomito 92)

3. Warna merah, misalnya bit, kol merah, dan tomat. Pigmen yang mempengaruhi warna merah pada sayuran ialah pigmen *betalain* yang merupakan kombinasi dari pigmen ungu *betacyanin* dan pigmen kuning *betaxanthin*. Dalam suatu penelitian diketahui bahwa *betanin* sangat efektif untuk menghambat reaksi oksidasi, menghambat reaksi radikal bebas, dan menjaga metabolisme serotonin yang diperlukan untuk mencegah depresi. (Made Astawan dan Andreas Leomito 56)
4. Warna ungu, misalnya terong, kol ungu, dan radis. Pigmen ungu yang berada pada sayuran disebut antosianin. Seperti yang kita ketahui, fungsi antosianin sebagai antioksidan sangat penting dalam mencegah radikal bebas. Sebuah uji yang dilakukan ARS di Amerika menyatakan bahwa terung berwarna ungu kehitaman memiliki kandungan antioksidan tiga kali lebih besar dibandingkan dengan terung pada umumnya. (Lingga 377)
5. Warna putih, misalnya lobak, kol putih, kembang kol, dan taoge. Sayur berwarna putih tidak memiliki pigmen untuk menyerap warna tertentu sehingga semua sinar yang menyentuh bahan makanan tersebut dipantulkan dan kemudian tertangkap mata kita. Bahan makanan warna putih mampu meningkatkan ketahanan tubuh karena mengandung berbagai senyawa kimia berkhasiat. (Sarasvati 76)

Sayur yang dimakan mentah mengandung nutrisi lebih banyak apabila dibandingkan dengan sayur yang sudah diolah. Sayur yang dimasak terlalu lama atau direndam terlalu lama dalam air akan mengurangi nilai nutrisi sayur itu sendiri. Apabila cara pengolahan sayur menyebabkan nilai nutrisi yang diterima menjadi berkurang, maka perlu konsumsi sayur lebih untuk memperoleh nutrisi yang cukup.

Dari *interview* yang dilakukan dengan sumber informasi pertama, yaitu orang tua, dapat disimpulkan bahwa rata-rata ibu rumah tangga turun tangan dalam menyiapkan sajian di rumah. Mereka mengaku bahwa anak-anak mereka cenderung tidak suka makan sayur. Orang tua yang memiliki anak gemar konsumsi sayur membiasakan anaknya untuk mengkonsumsi sayur sejak kecil. Sedangkan orang tua yang anaknya tidak gemar mengkonsumsi sayur, memberikan solusi yang mungkin dapat berhasil menurut mereka, yakni dengan melakukan variasi makanan, antara lain dicampur dengan daging dan digoreng *crispy*, dan memperbanyak konsumsi susu untuk memenuhi nutrisi yang kurang dari sayuran.

Kebanyakan orang tua mengetahui bahwa fungsi utama sayur adalah untuk serat dan pencernaan, sedangkan hanya satu orang tua yang mengetahui fungsi utama sayur yang utama, yaitu sumber vitamin.

Interview selanjutnya dilakukan dengan anak-anak. Kebanyakan dari mereka tidak menyukai makan sayuran karena rasa yang enak dan tidak pahit di lidah mereka. Mereka semua pernah mengkonsumsi sayuran. Sayuran yang disukai oleh anak seumur mereka adalah sayur buncis dan labu karena rasa yang tidak pahit. Perihal tokoh kartun yang disukai, setiap anak memiliki tokoh atau film favorit yang berbeda-beda.

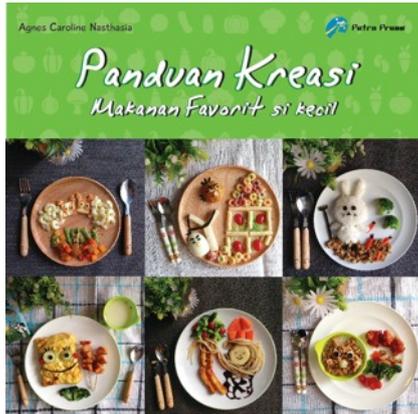
Terakhir adalah *interview* dengan *chef* sebagai sumber informasi. Dari wawancara tersebut disimpulkan bahwa tidak ada teori *plating* yang baku, hanya permainan potongan bentuk, penataan, dan variasi warna, *art*, dan *feel* dari setiap *chef*. Ada teknik yang umumnya dilakukan oleh para *chef*:

- Menggunakan cara klasik untuk penempatan, yaitu sayuran pada pukul 2 dan protein pada pukul 6
- Menggunakan warna-warna cerah dalam permainan warna, seperti hiasan berupa saos
- Tidak melupakan garnish, tetapi penggunaannya tidak berlebihan. Garnish yang digunakan pun harus cocok dengan masakan
- Melakukan pengulangan. Meletakkan tiga potongan-potongan protein yang identik berdampingan dengan *garnish* di sisi lain untuk menciptakan *visual interest*.

Untuk beberapa sayuran seperti pare, agar rasa pahit dapat hilang, biasanya *chef* merendam sayuran tersebut dengan air garam terlebih dahulu agar rasa pahit hilang. Bisa juga disiasati dengan memotong sayur menjadi bagian-bagian kecil, sehingga tidak terlalu terasa seperti sayur. Atau bisa dicampur dengan bahan lainnya, seperti kentang supaya rasa tidak terlalu dominan. Selanjutnya, agar gizi pada sayur tidak hilang, maka sayur harus dimasak dalam waktu yang tepat. Apabila direbus, biasanya sebentar saja sekitar 2 menit. Hal lain yang dapat menyebabkan gizi pada sayur hilang adalah apabila *mixing* dengan bahan daging, pasti akan hilang karena apabila masak daging, matangnya lebih lama dibandingkan masak sayur. Vitamin pada sayur sudah hilang baru kemudian daging matang.

Khalayak sasaran atau *target audience* perlu ditetapkan terlebih dahulu sebelum membuat sebuah buku. Hal ini diperlukan agar tujuan dari perancangan buku ini dapat tercapai, berikut ini akan dijelaskan karakter sasaran dari segi demografis, geografis, psikografis, dan behavioral.

- Segi Demografis
Sasaran perancangan dalam rancangan ini adalah ibu rumah tangga dengan rentang usia 24-35



Gambar 3. Tampilan cover depan buku panduan
Sumber: Olahan pribadi



Gambar 4. Tampilan cover belakang buku panduan
Sumber: Olahan pribadi

Informasi mengenai pengenalan pentingnya konsumsi sayur meliputi apa itu sayuran, penjelasan mengapa anak tidak mau mengonsumsi sayuran, penjelasan mengapa anak harus mengonsumsi sayuran, dan penjelasan mengenai kandungan-kandungan yang terdapat di dalam sayuran dan manfaat-manfaat yang terdapat di dalam sayuran.



Gambar 5. Pengenalan pentingnya konsumsi sayur pada buku panduan
Sumber: Olahan pribadi



Gambar 6. Pengenalan pentingnya konsumsi sayur pada buku panduan
Sumber: Olahan pribadi

Selanjutnya adalah panduan dalam mengkreasi sajian. Di dalam buku ini akan ada panduan *step by step* pembuatan kreasi dan penjelasannya, sehingga pembaca tidak akan merasa kebingungan. *Step by step* tersebut membantu orang tua dalam berkreasi sehingga tidak akan bingung langkah apa yang harus dilakukan terlebih dahulu.



Gambar 7. Contoh kreasi sajian sayur pada buku panduan
Sumber: Olahan pribadi



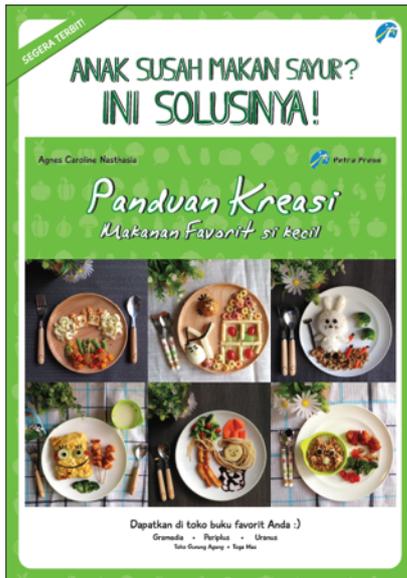
Gambar 8. Contoh kreasi sajian sayur pada buku panduan
Sumber: Olahan pribadi

Gambar 9. Contoh kreasi sajian sayur pada buku panduan
Sumber: Olahan pribadi

Yang terakhir di dalam buku panduan ini adalah panduan visualisasi. Selain membahas *step by step* kreasi sajian sayur, bagian terakhir dari buku ini dapat membantu orang tua untuk mengembangkan kreasi mereka. Bagian ini berfungsi sebagai panduan visualisasi bagi orang awam dalam mengkreasi sajian. Hal yang diajarkan antara lain dalam warna, keseimbangan, komposisi, dan peralatan yang digunakan. Dengan adanya bagian ini, diharapkan orang tua akan mendapatkan inspirasi-inspirasi kreasi sajian sayur yang lebih kreatif.



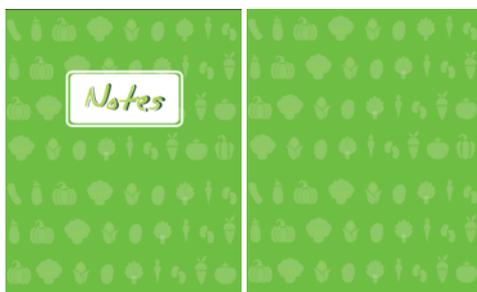
Gambar 10. Panduan visualisasi bagi orang awam pada buku panduan
Sumber: Olahan pribadi



Gambar 13. Media promosi berupa poster
Sumber: Olahan pribadi

Media souvenir terdiri dari: notes, celemek, pembatas buku, dan gantungan.

- Notes akan diberikan secara cuma-cuma kepada 100 pembeli pertama. Notes akan sangat berguna bagi ibu-ibu sehingga mereka dapat menggunakan untuk mencatat hal-hal penting atau mencatat bahan-bahan yang harus dibeli untuk memasak atau keperluan rumah tangga.



Gambar 14. Media souvenir berupa notes
Sumber: Olahan pribadi

- Sebagai orang tua yang kehidupannya dekat dengan *gadget*, gantungan dapat dijadikan sebagai media promosi yang unik. Selain untuk digunakan sendiri, gantungan dapat juga diberikan kepada anaknya sebagai gantungan tempat pensil atau gantungan tas. Gantungan terbuat dari *clay*.



Gambar 15. Media souvenir berupa gantungan
Sumber: Olahan pribadi

- Apron dapat digunakan oleh ibu-ibu pada saat mengkreasikan makanan anak-anaknya agar pakaian yang digunakan tidak kotor atau terkena noda.



Gambar 16. Media souvenir berupa apron
Sumber: Olahan pribadi

- Pembatas buku dapat berguna bagi pembaca buku. Apabila pembaca belum selesai membaca buku, ia dapat menandai halaman dengan meletakkan pembatas buku.



Gambar 17. Media souvenir berupa pembatas buku
Sumber: Olahan pribadi

Untuk tahap awal, buku ini akan dipasarkan di Surabaya, namun tidak menutup kemungkinan di kemudian hari dapat meluas ke kota-kota besar lainnya di Indonesia. Buku akan didistribusikan melalui toko-toko buku, seperti Gramedia, Peripus, Uranus, Toga Mas, dan Toko Gunung Agung.

Setelah melalui perhitungan pengeluaran untuk peluncuran buku, komisi desain, dan penambahan PPN, buku panduan kreasi sajian sayur ini akan dijual dengan harga Rp 90.000. Harga ini sangat sebanding dengan informasi dan isi dari buku ini. Buku dengan tema sejenis yang ditemukan di toko-toko buku dijual dengan harga kurang lebih Rp70.000. Tetapi isi informasi dan harga kurang sesuai.

Simpulan

Konsumsi sayur sangat penting untuk pemenuhan kebutuhan gizi dan nutrisi dalam tubuh, terutama untuk anak-anak. Kurangnya konsumsi sayur dapat menyebabkan berbagai macam penyakit, bahkan dapat menimbulkan kematian. Oleh karena itu, anak-anak harus dibiasakan untuk mengkonsumsi sayur sejak kecil agar dapat merasakan manfaatnya kelak setelah dewasa. Orang tua harus kreatif dalam menghadapi anak-anaknya yang sulit untuk mengkonsumsi sayur dan harus memiliki inovasi dalam menghadapi masalah. Dengan hadirnya buku panduan ini, diharapkan dapat menolong orang tua dalam mengatasi masalah kurangnya konsumsi sayur pada anak. Selain terdapat beberapa kreasi sajian sayur yang menarik untuk anak-anak, terdapat pula pengenalan akan pentingnya konsumsi sayur dan juga

panduan visualisasi bagi orang awam. Tidak menutup kemungkinan bahwa buku ini akan memunculkan inspirasi-inspirasi baru bagi orang tua dalam kreasi sajian sayur.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Tuhan yang Maha Esa atas kasih dan karuniaNya dari awal hingga akhir ini. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada orang-orang yang telah berperan sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini, antara lain: terima kasih pula kepada dosen pembimbing, Bapak Margana dan Bapak Anang, yang sudah memberikan masukan sehingga saat ini saya dapat menyelesaikan perancangan ini dengan hasil yang memuaskan, terima kasih kepada keluarga yang telah memberi dukungan baik materi dan non materi dan juga doa, terima kasih juga untuk dukungan, motivasi, dan juga doa dari teman-teman terdekat, dan semua pihak yang mendukung baik secara material maupun dukungan doa.

Daftar Pustaka

- Astawan, Made, Andreas Leomitro Kasih. (2008). *Khasiat Warna-Warni Makanan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bararah, V. F (2013, September 20). Kenapa Anak Kecil Tak Suka Sayuran. Pesan disampaikan dalam <http://health.detik.com/read/2010/01/20/163054/1282637/764/kenapa-anak-kecil-tak-suka-Sayuran>
- Devi, Nirmala. (2010). *Nutrition and Food Gizi untuk Keluarga*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Krisnawati, Inti. (2008). *Healing Food for Kids*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Melindacare (2013, September 20). Manfaat Sayuran bagi Kehamilan. Pesan disampaikan dalam http://melindahospital.com/modul/user/detail_artikel.php?id=768_Manfaat-Sayuran-Bagi-Kehamilan
- Nawawi, Q. 2013, September 20. Kurang Sayur, Waspada Penyakit Kronis Menghadang. Pesan disampaikan dalam <http://health.okezone.com/read/2013/05/01/486/800709/kurang-sayur-waspada-penyakit-kronis-menghadang>
- Saktiyono. (2006). *IPA BIOLOGI Smp dan MTS 2*. Jakarta: Erlangga.
- Swasty, Wirania. (2010). *A-Z Warna Interior Rumah Tinggal*. Depok: Griya Kreasi.

Waluyani, D. O (2013, September 20). Kebiasaan
Makan Sehat Anak Mencontoh dari Ibu.
<http://food.detik.com/read/2012/06/04/161617/1932325/900/kebiasaan-makan-sehat-anak-mencontoh-dari-ibu>