



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB III

METODOLOGI

3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Penulis melakukan pengumpulan data dengan metode kualitatif (wawancara, *Focus Group Discussion*, dan observasi) dan kuantitatif (kuesioner) dalam proses “Perancangan Buku Ilustrasi Pola Hidup Anak Vegan Usia 7–10 Tahun”. Penulis melakukan wawancara dengan DR. Drs. Susianto, MKM, Dr. Sylvia Irawati, M.Gz., Leonarda Anggia, M.Psi., Psi., Retno Kristy selaku Kepala Redaksi dari Elex Media Komputindo, dan orang tua yang menerapkan gaya hidup vegan untuk anak. Dalam *Focus Group Discussion*, penulis melakukan diskusi kelompok bersama dengan anak-anak vegan dalam kurun waktu tertentu. Sedangkan, melalui kuesioner, penulis mendapatkan data mengenai orang tua vegan yang menerapkan gaya hidup vegan pada anaknya dan pandangan mereka mengenai media informasi berupa buku ilustrasi vegan untuk anak. Selanjutnya, dalam observasi, penulis melakukan studi eksisting terhadap beberapa buku yang beredar di pasar untuk melakukan pencarian data dengan mencatat informasi se-obyektif mungkin melalui apa yang penulis lihat di pasaran.

3.1.1. Wawancara

3.1.1.1. Wawancara dengan DR. Drs. Susianto, MKM

a. Proses Wawancara

DR. Drs. Susianto, MKM adalah seorang ahli gizi dan praktisi vegan yang telah mengampanyekan hidup sehat vegan di berbagai kegiatan dan seminar baik di

dalam maupun luar negeri. Dirinya yang lulus dengan predikat Summa Cum Laude di Gizi Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, juga aktif menulis buku dan berorganisasi, salah satunya menjadi presiden Vegan Society of Indonesia (VSI) dan sebagai salah satu *founder* World Vegan Organization yang baru saja diresmikan pada 1 Januari 2018. Dalam hal ini, penulis mendapatkan kesempatan untuk melakukan wawancara mengenai penerapan gaya hidup vegan untuk anak dengan mendatangi DR. Drs. Susianto, MKM di Kementerian Pariwisata (*Ministry of Tourism*) pada 27 Februari 2018 pukul 12:48 WIB. Penulis mendapatkan data berupa pengetahuan seputar gaya hidup vegan, baik pengaruh, manfaat, dan sebagainya.



Gambar 3.1. Wawancara dengan DR. Drs. Susianto, MKM

b. Analisis Wawancara

Menurut DR. Drs. Susianto, MKM, gaya hidup vegan memberikan pengaruh dan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan, lingkungan (*global warming*), dan hewan (*ethics*). Dari segi kesehatan, DR. Drs. Susianto, MKM menyatakan bahwa tingkat resiko penyakit degeneratif, seperti diabetes, hipertensi, jantung koroner, dan stroke pada pemakan daging adalah 70%, vegetarian adalah 40%, dan vegan adalah 20%, sehingga masyarakat memiliki tingkat resiko terendah melalui gaya hidup vegan. DR. Drs. Susianto, MKM menjelaskan bahwa pH darah manusia (7.35–7.45) bersifat basa. Protein hewani, seperti daging, ikan, telur, dan susu memiliki pH yang bersifat asam (*acidic*), sehingga jika banyak dikonsumsi membuat pH darah manusia menjadi rendah. Dalam hal ini, tubuh harus menyeimbangkan dengan mencari sumber basa yang terdapat di dalam tubuh, yaitu kalsium yang banyak terdapat pada tulang dan gigi. Sehingga, semakin banyak kita mengonsumsi protein hewani, semakin terkuras kalsium yang terdapat di dalam tubuh, yang mengakibatkan terjadinya keropos tulang (*osteoporosis*). Berbeda dengan protein hewani, protein nabati bersifat basa dan tidak mengandung kolestrol dan lemak jenuh. Kedelai (34%) merupakan sumber protein tertinggi dan memiliki konsentrasi protein yang jauh lebih tinggi daripada protein yang terdapat pada daging (16-21%), ikan (16-23%), dan telur (12-13%). Wijen (1160 mg) merupakan sumber kalsium tertinggi dan memiliki konsentrasi kalsium 10 kali lebih besar daripada susu. Sedangkan, untuk zat besi, bayam memiliki sumber zat besi tertinggi dan memiliki konsentrasi zat besi 10 kali lebih besar daripada daging kambing. DR. Drs. Susianto, MKM melanjutkan bahwa ia

telah meneliti status gizi 500 balita vegetarian se-Indonesia dari 13 kota. Penelitian ini merupakan penelitian jangka panjang selama kurang lebih 500 bulan, dengan hasil bahwa tidak ada satupun anak vegetarian dan vegan yang lahir tidak cukup berat badan (kekurangan gizi), melainkan memiliki berat yang lebih tinggi dibandingkan dengan bayi pada umumnya yang bukan vegetarian dan vegan. Jika balita dapat memenuhi gizi seimbang dengan penerapan gaya hidup vegan, anak usia di atasnya tidak akan menjadi masalah jika diterapkan dengan gaya hidup yang sama. Menurut DR. Drs. Susianto, MKM, penerapan gaya hidup vegan sebaiknya diperkenalkan sejak usia dini untuk dapat membiasakan anak dengan makanan berbasis nabati, terutama sayur dan buah. Karena jika diperkenalkan terlambat, maka akan sangat susah bagi anak untuk mengenal pola hidup sehat. DR. Drs. Susianto, MKM menyatakan bahwa pemberian media informasi berupa buku ilustrasi vegan untuk anak dibutuhkan dan sangat penting dalam mendukung pemahaman anak mengenai gaya hidup vegan. DR. Drs. Susianto, MKM juga menambahkan bahwa hingga saat ini belum ada media informasi berupa buku ilustrasi yang secara khusus memberikan pengetahuan mengenai vegan untuk anak di Indonesia. Sehingga, menurut beliau, penggunaan buku ilustrasi berperan penting sebagai sarana edukatif bagi anak-anak vegan.

c. Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis, gaya hidup vegan yang memiliki banyak manfaat dari berbagai aspek, baik untuk semua kalangan usia. Gaya hidup vegan perlu diperkenalkan sejak usia dini kepada anak-anak untuk dapat membiasakan anak dengan makanan berbasis nabati dan untuk mengenalkan pola

hidup sehat sejak dini, sehingga dapat membentuk kebiasaan yang dapat dipraktekkan hingga usia dewasa. Sedangkan, penggunaan buku ilustrasi vegan untuk anak memiliki peranan penting dalam mendukung pemahaman anak, serta sebagai sarana edukatif bagi anak-anak vegan.

3.1.1.2. Wawancara dengan Dr. Sylvia Irawati, M.Gz.

a. Proses Wawancara

Dr. Sylvia Irawati, M.Gz. adalah seorang dokter ahli gizi lulusan S2 Gizi Klinik yang berdomisili di Denpasar, Bali. Wawancara dilakukan oleh penulis melalui *digital chat* pada 27 Februari 2018 pukul 09:15 WIB. Dalam hal ini, penulis mendapatkan data berupa pengetahuan seputar gaya hidup vegan, terutama penerapan gaya hidup vegan untuk anak.

b. Analisis Wawancara

Menurut Dr. Sylvia Irawati, M.Gz., secara ilmiah, gaya hidup vegan aman dan sehat daripada mengonsumsi daging, susu, dan telur yang merupakan penyebab utama penyakit metabolik. Vegan bukan hanya mengenai pola makan, melainkan cara terbaik untuk hidup, cara kita dapat menyelaraskan diri dengan semua makhluk hidup dan alam. Dr. Sylvia Irawati, M.Gz. menyatakan bahwa gaya hidup vegan baik bagi semua kalangan usia jika dengan pengaturan pola makan yang tepat. Gaya hidup vegan dapat menyeimbangkan kebutuhan gizi manusia, terutama anak-anak, dengan variasi dan pengaturan pola makan yang tepat. Dalam hal ini, makanan bernutrisi yang didapatkan dari bahan pangan nabati dapat menggantikan atau bahkan lebih baik dari bahan pangan hewani. Dr. Sylvia Irawati, M.Gz. yang juga menjalani kehamilan, menyusui, dan membesarkan anak

secara vegan, tidak merasakan adanya perbedaan. Anak tetap sehat, cerdas, dan secara emosi lebih dapat mampu untuk mengendalikan dirinya. Dr. Sylvia Irawati, M.Gz. menjelaskan bahwa anak belajar kebiasaan pola makan yang baik dan sehat sejak usia prasekolah. Jika gaya hidup vegan diperkenalkan sejak dini, maka anak dapat memiliki dasar pola makan yang sehat dan *cruelty free*, sehingga dapat lebih bijak dalam memilih asupan makanan di kemudian hari. Gaya hidup vegan juga mampu untuk mencegah berbagai penyakit degeneratif, kardiovaskular, dan penyakit keganasan lainnya, sehingga tentu akan lebih baik jika diperkenalkan dan diberikan pemahaman kepada anak sejak dini, agar tidak memicu terjadinya gangguan kesehatan anak kedepannya. Menurut Dr. Sylvia Irawati, M.Gz., cara yang tepat untuk mengenalkan atau memberikan pemahaman kepada anak mengenai gaya hidup vegan adalah dengan melakukan penjelasan kepada anak sejak dini dan secara teladan, baik dengan buku cerita bergambar, membawa anak lebih dekat dengan alam, dan lain sebagainya.

c. Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis, anak belajar kebiasaan pola makan yang baik dan sehat sejak usia prasekolah, sehingga gaya hidup vegan perlu diperkenalkan sejak dini kepada anak, selain anak dapat memiliki dasar pemahaman pola makan yang sehat dan *cruelty free*, juga agar anak terhindar dari gangguan kesehatan di kemudian hari. Cara yang tepat untuk memberikan pemahaman kepada anak mengenai gaya hidup vegan adalah dengan melakukan penjelasan kepada anak sejak dini dan secara teladan, baik dengan buku cerita bergambar, membawa anak lebih dekat dengan alam, dan lain sebagainya.

3.1.1.3. Wawancara dengan Leonarda Anggia, M.Psi., Psi.

a. Proses Wawancara

Leonarda Anggia, M.Psi., Psi. adalah seorang psikolog dan *Student Counselor* di Universitas Multimedia Nusantara. Wawancara dilakukan oleh penulis di ruangan beliau pada 2 Maret 2018 pukul 10:32 WIB. Dalam hal ini, penulis mendapatkan data berupa pengetahuan seputar pengaruh buku ilustrasi terhadap anak dan peranan orang tua.



Gambar 3.2. Wawancara dengan Leonarda Anggia, M.Psi., Psi.

b. Analisis Wawancara

Menurut Leonarda Anggia, M.Psi., Psi., sikap ingin tahu anak muncul ketika pancaindera mereka sudah mulai berkembang dengan optimal (usia satu tahun ke atas). Pada tahap perkembangan ini, anak mulai ingin mengeksplorasi dan memiliki rasa keingintahuan akan lingkungan di sekitarnya. Hal ini terus berlanjut hingga pada tahapan kognitif yang semakin berkembang, dari konkrit hingga abstraksi. Pada tahapan ini, tingkat rasa ingin tahu anak bukan hanya sekedar yang dilihat, melainkan pada topik-topik tertentu (usia tujuh tahun ke atas). Peran orang

tua dalam hal ini sangat diperlukan, karena agen sosial pertama anak adalah orang tua. Seperti teori tabula rasa, anak ibarat kertas putih, *treatment* apapun yang diberikan oleh orang tua kepada anak akan berdampak pada perilaku dan perkembangan anak secara tidak langsung. Jika orang tua ingin mengenalkan gaya hidup vegan pada anaknya, harus dilakukan secara konsisten, sehingga anak dapat mengamati, meniru, dan mengimitasi apa yang dilakukan oleh orang tua. Peran atau pendampingan orang tua dalam memberikan suatu pengetahuan baru kepada anaknya dalam menjawab keingintahuan anak perlu difasilitasi agar tingkat pengetahuan anak semakin luas, baik melakukan interaksi dengan menjawab pertanyaan dari anak, menggunakan media informasi berupa buku bergambar, dan sebagainya. Penggunaan buku bergambar dapat membantu anak untuk memahami keingintahuan mereka. Tidak hanya sekedar penyampaian secara lisan dari orang tua ke anak, melainkan dikarenakan pikiran anak-anak yang masih sangat abstrak, dibutuhkan sesuatu yang nyata (dapat dilihat oleh mata). Leonarda Anggia, M.Psi., Psi. juga menjelaskan bahwa berdasarkan penelitian, penggunaan buku fisik lebih mudah untuk diterima dalam memori anak-anak daripada membaca buku secara digital. Maka dari itu, penggunaan buku fisik hingga saat ini masih menjadi salah satu pilihan anak-anak bahkan orang dewasa sekalipun.

c. Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis, diperlukan pendampingan orang tua dalam menjawab keingintahuan anak. Selain penyampaian secara lisan dari orang tua kepada anak, rasa ingin tahu anak juga perlu difasilitasi dengan sesuatu yang nyata (dapat dilihat oleh mata), salah satunya dengan melalui buku ilustrasi.

3.1.1.4. Wawancara dengan Retno Kristy

a. Proses Wawancara

Retno Kristy adalah Kepala Redaksi dari Elex Media Komputindo yang diwawancarai oleh penulis di kediaman beliau yang berlokasi di Kelapa Dua, Tangerang pada 26 Februari 2018 pukul 18:50 WIB. Dalam hal ini, penulis mendapatkan data berupa pengetahuan seputar informasi mengenai pembuatan karya buku anak, baik dari jumlah halaman, ukuran, bahan, dan sebagainya.



Gambar 3.3. Wawancara dengan Retno Kristy

b. Analisis Wawancara

Menurut Retno Kristy, berdasarkan penerbit yang mengikuti referensi sesuai dengan sekte pasar (toko buku), dalam pembuatan sebuah buku ilustrasi membutuhkan minimal 64 halaman isi, hal ini sudah termasuk dengan *cover* dalam, kata pengantar, daftar isi, profil diri, dan daftar pustaka. Namun, Retno Kristy menyarankan untuk buku ilustrasi yang akan dibuat oleh penulis dengan menggunakan minimal 48 halaman buku. Banyaknya halaman buku tersebut sudah termasuk dalam kriteria halaman yang baik. Ukuran yang sesuai dengan

buku ilustrasi untuk anak, yaitu 19 cm x 23 cm (ukuran buku anak pada umumnya) dan 21.5 cm x 27.5 cm (ukuran majalah). Dalam hal ini, penulis disarankan untuk membuat buku dengan ukuran 19 cm x 23 cm yang pas dengan ukuran buku ilustrasi anak-anak dengan bentuk *portrait*. Buku ilustrasi disarankan diperbanyak dengan *activity* dan *step by step* agar buku tersebut lebih menarik dan dapat lebih mudah dipahami oleh anak-anak ketika membaca buku ilustrasi tersebut. Untuk bagian *layout*, sebaiknya buku ilustrasi didesain tidak terlalu padat dan disesuaikan dengan kenyamanan dalam membaca. Dari segi *style*, *style* gambar yang masih digemari oleh anak-anak saat ini adalah *style* gambar *Disney*. Untuk *style* gambar yang ditampilkan, juga harus disesuaikan dari segi segmen buku. Untuk penggunaan warna, dapat menggunakan variasi warna yang cerah dan disesuaikan dengan karakter anak-anak. Sedangkan, untuk pemilihan *cover*, baik *soft cover* maupun *hard cover* dan bahan kertas yang digunakan, tergantung pada isi buku ilustrasi anak dan juga disesuaikan dengan kebutuhan. Judul diusahakan dapat memberikan kesan yang *eye-catching* dan menggunakan pewarnaan yang tidak saling bertabrakan. *Font* untuk judul tidak hanya sekedar indah, melainkan dapat dibaca dengan jelas. *Font* untuk buku ilustrasi anak juga tidak boleh rumit, contohnya seperti font dalam buku *Winnie the Pooh*.

c. Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis, diketahui bahwa dalam pembuatan buku ilustrasi dibutuhkan minimal sebanyak 48 halaman, yang telah mencakup baik dari *cover* dalam, kata pengantar, daftar isi, profil diri, dan daftar pustaka. Ukuran buku yang dapat digunakan untuk buku ilustrasi adalah 19 cm x

23 cm dengan bentuk *portrait*. Untuk penggunaan warna, dapat menggunakan variasi warna yang cerah dan disesuaikan dengan karakter anak-anak. Untuk pemilihan *cover*, baik *soft cover* maupun *hard cover* dan bahan kertas yang digunakan dapat disesuaikan dengan kebutuhan.

3.1.1.5. Wawancara dengan Keluarga Suwanto

a. Proses Wawancara

Wawancara dengan keluarga Suwanto, keluarga yang menerapkan pola hidup vegan untuk anak. Wawancara dilakukan oleh penulis di rumah makan keluarga Suwanto, yaitu Tree of Life Vegan Resto pada 25 Februari 2018 pukul 10:05 WIB. Dalam hal ini, penulis mendapatkan data berupa pengetahuan seputar penerapan pola hidup vegan untuk anak.



Gambar 3.4. Wawancara dengan Keluarga Suwanto

b. Analisis Wawancara

Penulis mendapatkan informasi bahwa berawal dari penyakit *hypothyroid*, kegemukan, dan hati berlemak, Lucia (44) memilih untuk menjadi seorang vegetarian pada tahun 2007. Penyakit yang dialaminya pun berangsur-angsur membaik dengan dirinya yang menjadi seorang vegetarian, namun setelah mengetahui bahwa susu sapi, telur, dan mentega tidak baik dari berbagai aspek, pada tahun 2012 ia mulai mengubah pola hidupnya menjadi seorang vegan. Ia pun juga menerapkan gaya hidup vegan pada kedua anaknya sejak dini, yaitu Natania (17) dan Jovan (14). Lucia menyatakan bahwa dengan menerapkan gaya hidup vegan pada anak sejak dini, membuat anak dapat terhindar dari resiko penyakit-penyakit berbahaya. Vegan yang dimaksud bukan berarti tetap mengonsumsi makanan *junk food*, melainkan mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi. Lucia mengatakan bahwa anak-anak vegan memiliki banyak 'godaan', ditambah dengan pergaulan di sekolah yang terdapat banyak anak seusianya dengan gaya hidup yang berbeda. Sedangkan, sebagai orang tua walaupun sudah mengenalkan kepada anak dan memberikan pemahaman, terkadang hal tersebut masih dianggap kurang untuk dapat menjawab keingintahuan dan pemahaman anak akan gaya hidup vegan. Ali (46) menyatakan bahwa pengenalan gaya hidup vegan semakin dikenalkan pada anak sejak dini, maka akan semakin baik. Jika terlambat untuk dikenalkan, maka akan sulit bagi anak-anak untuk menerima gaya hidup tersebut. Ali juga menambahkan bahwa selama ini belum ada media informasi untuk anak yang dapat membantu orang tua dalam memberikan pemahaman kepada anak mengenai gaya hidup vegan, terutama yang mencakup interaksi antara anak dan

orang tua. Padahal, diperlukan sarana edukasi bagi anak, terlebih anak yang serba ingin tahu dalam memahami gaya hidup vegan. Natania dan Jovan yang ikut dalam sesi wawancara juga ikut *sharing* mengenai pengetahuan mereka seputar gaya hidup vegan. Mereka juga menyatakan bahwa saat mereka masih berusia anak-anak, cukup sulit bagi mereka dalam memahami gaya hidup vegan, ditambah dengan minimnya media informasi untuk anak.

c. Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis, penerapan pola hidup vegan untuk anak tetap dapat memenuhi gizi seimbang anak, memberikan manfaat kesehatan, bahkan dapat menurunkan resiko penyakit-penyakit berbahaya. Namun, diperlukan adanya media informasi untuk anak yang dapat membantu orang tua dalam memberikan pemahaman kepada anak mengenai gaya hidup vegan, terutama yang mencakup interaksi antara anak dan orang tua.

3.1.1.6. Wawancara dengan Melia

a. Proses Wawancara

Wawancara dengan Melia dilakukan oleh penulis di rumah makan Tree of Life Vegan Resto pada 25 Februari 2018 pukul 12:21 WIB. Dalam hal ini, penulis mendapatkan data berupa pengetahuan seputar penerapan pola hidup vegan untuk anak.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A



Gambar 3.5. Wawancara dengan Melia

b. Analisis Wawancara

Penulis mendapatkan informasi bahwa Kelvin (8) yang merupakan keponakan dari Melia (54), adalah seorang anak berkebutuhan khusus yang pada awalnya memiliki sikap yang tidak terkontrol dengan baik. Namun, setelah menerapkan gaya hidup vegan, terlihat adanya perubahan dari diri Kelvin. Kelvin jauh lebih mampu untuk dapat mengendalikan dirinya, bahkan ia terlihat seperti anak normal pada umumnya. Melia yang secara langsung melihat perubahan tersebut juga merasa terkejut, bahwa dengan hanya melalui perubahan pola makan dapat memiliki dampak yang luar biasa. Beliau berpendapat bahwa anak perlu dibiasakan dengan gaya hidup vegan sejak dini, karena pengaruh yang diberikan melalui gaya hidup tersebut memiliki manfaat yang sangat besar bagi kesehatan mereka. Melia juga mengatakan bahwa untuk menerapkan gaya hidup vegan pada

anak cukup mudah, yaitu dengan melakukan pengaturan dan pemilihan pola makan yang tepat. Namun, sulit untuk memberikan pemahaman kepada anak mengenai gaya hidup vegan tersebut. Jika hanya diberikan sebatas perkataan dari orang tua ke anak, apalagi dengan situasi Kelvin yang berkebutuhan khusus, akan sangat sulit bagi Kelvin untuk menerima pengetahuan baru tersebut. Beliau juga mengatakan bahwa bantuan media informasi berupa buku cerita, *games*, dan sebagainya, dapat membantu dalam memfasilitasi hubungan komunikasi antara anak dan orang tua, sehingga anak secara sadar dapat lebih mudah dalam memahami mengapa mereka menerapkan gaya hidup vegan.

c. Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis, penerapan pola hidup vegan untuk anak dapat menurunkan resiko penyakit-penyakit berbahaya dan memberikan manfaat kesehatan bagi anak-anak. Namun, diperlukan adanya media informasi yang dapat membantu dalam memfasilitasi hubungan komunikasi antara anak dan orang tua, sehingga anak secara sadar dapat lebih mudah dalam memahami mengapa mereka menerapkan gaya hidup vegan.

3.1.2. *Focus Group Discussion*

a. Proses FGD

Sesi *Focus Group Discussion* diadakan pada tanggal 24 Maret 2018 pada acara Vegan Festival Indonesia di Tribeca Central Park Mall, Jakarta. Sesi diskusi ini berlangsung selama kurang lebih 30 menit, dengan peserta terdiri dari anak-anak berusia 7–11 tahun. Penulis melakukan *Focus Group Discussion* untuk mencari

tahu seberapa jauh pengetahuan anak mengenai vegan dan tipe buku ilustrasi anak yang disukai oleh mereka.



Gambar 3.6. *Focus Group Discussion*

b. Analisis FGD

Diskusi kelompok yang dilakukan oleh penulis terdiri dari 5 orang anak yang vegan sejak lahir dan 1 orang anak yang vegan dengan keinginan sendiri. Arti vegan yang mereka ketahui hanya sebatas pada vegan yang tidak boleh mengonsumsi daging, telur, dan susu. Sedangkan, untuk alasan mengapa mereka vegan, 5 orang anak yang vegan sejak lahir mengatakan bahwa mereka vegan karena mengikuti gaya hidup orang tua, dan 1 orang anak yang vegan dengan keinginan sendiri mengatakan bahwa karena ia juga dapat merasakan penderitaan hewan saat ia melihat hal tersebut melalui sebuah film. Sehingga, secara tidak

langsung dengan dirinya menjadi vegan, ia memiliki rasa *compassion* yang besar terhadap makhluk hidup lainnya. Sebagian besar anak-anak vegan mengaku kerap kali sering mendapatkan pertanyaan dari anak sebayanya mengenai gaya hidup mereka yang berbeda tersebut. Namun, setelah penulis menanyakan apa yang mereka lakukan terhadap hal tersebut, sebagian besar ekspresi wajah mereka berubah, mereka tampak sedih karena mereka tidak bisa menjawab pertanyaan mengapa mereka vegan, terlebih sebagian besar anak-anak vegan yang terlibat dalam diskusi kelompok sudah vegan sejak lahir. Mereka mengaku hanya bisa berdiam diri tiap kali ditanya mengenai persoalan gaya hidup mereka yang dianggap berbeda tersebut. Tidak hanya itu, mereka sendiri juga sering bertanya-tanya mengapa mereka vegan dan mengapa mereka kerap kali dianggap berbeda dengan anak-anak lainnya. Dalam hal ini, anak-anak vegan tidak memiliki keberanian untuk mengeluarkan suara mereka, dikarenakan kurangnya pengetahuan akan gaya hidup yang mereka terapkan. Ditambah lagi dengan mereka yang dikelilingi oleh anak-anak sebayanya yang memiliki gaya hidup yang berbeda dengan mereka. Ketidaktahuan anak-anak vegan akan gaya hidup yang mereka jalankan, ditunjukkan dengan salah satu anak yang menganggap vegan hanya mengonsumsi sayuran dan buah saja, tanpa mengonsumsi kacang-kacangan dan biji-bijian. Hal ini merupakan pengetahuan yang salah, karena kacang-kacangan dan biji-bijian tentunya diperlukan sebagai sumber protein utama bagi vegan. Dengan minimnya pengetahuan akan gaya hidup mereka, beberapa anak vegan mengaku pernah memiliki ketertarikan untuk mengonsumsi makanan di luar makanan vegan. Bahkan salah satu anak pernah merasa dirinya

ingin mencicipi daging dan ingin berhenti menjadi vegan karena ketidaktahuan yang dimilikinya akan gaya hidup tersebut. Ia merasa ingin menjadi sama dengan anak-anak lainnya dan diterima oleh lingkungan disekitarnya. Namun, di sisi lain, bagi mereka menjadi vegan tidak sulit dan tidak membuat tubuh mereka lemas. Mereka tetap dapat bermain dan beraktivitas layaknya anak-anak pada umumnya. Ketika penulis menanyakan mengenai bagaimana jika ada buku ilustrasi mengenai vegan untuk anak, reaksi mereka sangat tertarik dan antusias. Antusias mereka dalam hal tersebut didukung dengan mereka yang tidak ingin 'buta' dengan gaya hidup yang mereka jalankan dan keinginan untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan orang mengenai gaya hidup mereka tersebut. Selain itu, mereka juga gemar dalam membaca buku. Beberapa anak mengatakan bahwa mereka tidak terlalu sering dalam memainkan *gadget*, karena tidak dibiasakan oleh orang tua. Untuk buku, mereka tidak menyukai buku yang tebal dan terlalu banyak tulisan, melainkan mereka menyukai buku yang memiliki banyak gambar dan terdapat variasi warna didalamnya.

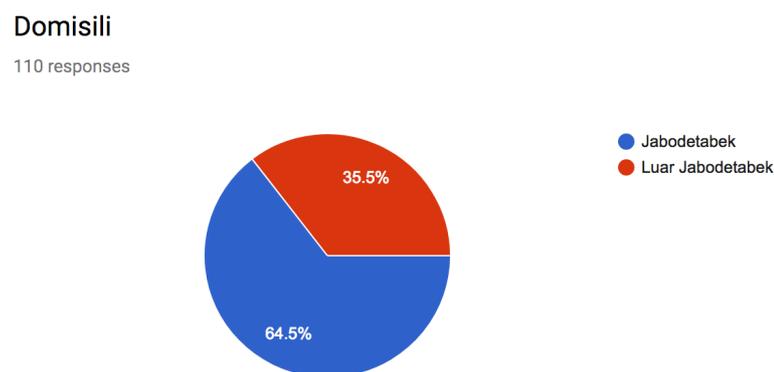
c. Kesimpulan FGD

Berdasarkan sesi FGD yang dilakukan penulis, anak-anak vegan masih memiliki minimnya pengetahuan akan gaya hidup yang mereka terapkan, dan kerap kali memiliki asumsi yang salah mengenai gaya hidup vegan. Hal ini kemudian membuat anak menjadi rendah diri dan tidak memiliki keberanian dalam menjawab pertanyaan yang diberikan kepada mereka mengenai gaya hidup yang mereka jalankan. Di sisi lain, mereka juga ingin memperkaya diri mereka dengan pengetahuan mengenai vegan. Dengan mereka yang gemar dalam membaca buku,

mereka tidak menyukai buku yang tebal dan terlalu banyak tulisan, melainkan mereka menyukai buku yang memiliki banyak gambar dan terdapat variasi warna didalamnya.

3.1.3. Kuesioner

Kuesioner disebarakan secara *online* melalui media sosial seperti *Facebook* dan *WhatsApp* kepada komunitas orang tua vegan dan dijawab oleh 110 responden. Tujuan dari kuesioner ini adalah untuk mengetahui pandangan mereka mengenai penggunaan media informasi anak terhadap penerapan pola hidup vegan pada anak. Berikut adalah hasil dari kuesioner tersebut:

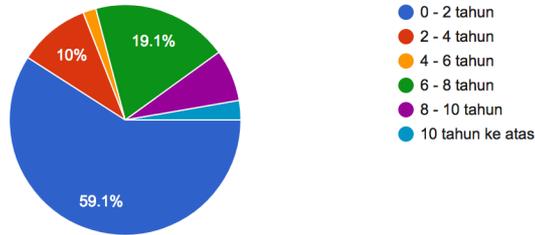


Gambar 3.7. Diagram Hasil Kuesioner 1
(Database Google Form “Survei mengenai Pola Hidup Anak Vegan”, 2018)

Berdasarkan pertanyaan di atas, diketahui bahwa yang paling dominan dalam mengisi kuesioner adalah orang tua vegan yang berada di wilayah Jabodetabek, yaitu sebanyak 71 orang dengan presentase 64.5%. Sedangkan, sisanya adalah orang tua vegan yang berada di luar wilayah Jabodetabek, yaitu sebanyak 39 orang dengan presentase 35.5%.

Sejak usia berapa anak anda mulai menerapkan pola hidup vegan?

110 responses



Gambar 3.8. Diagram Hasil Kuesioner 2

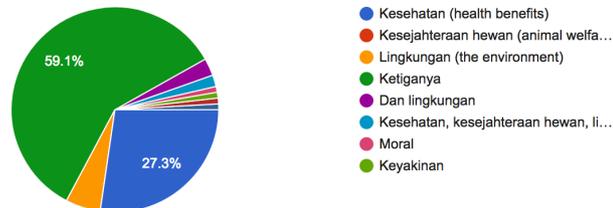
(Database Google Form “Survei mengenai Pola Hidup Anak Vegan”, 2018)

Berdasarkan pertanyaan di atas, diketahui bahwa sebagian besar orang tua vegan sudah menerapkan pola hidup vegan pada anak-anaknya sejak usia dini. Dengan sebanyak 76 orang sudah menerapkan pola hidup vegan pada anak-anaknya sejak usia 0–4 tahun dengan presentase 69.1%, disusul dengan sebanyak 23 orang sudah menerapkan pola hidup vegan pada anak-anaknya sejak usia 4–8 tahun dengan presentase 20.9%, dan sebanyak 11 orang sudah menerapkan pola hidup vegan pada anak-anaknya sejak usia 8–10 tahun ke atas dengan presentase 10%. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa penerapan pola hidup vegan pada anak tidak berbahaya dan dapat memenuhi gizi seimbang anak, melihat banyaknya orang tua vegan yang menerapkan pola hidup vegan pada anak-anaknya sejak usia dini.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

Apa yang membuat anda memilih untuk menjadi vegan dan membesarkan anak anda dengan pola hidup yang sama?

110 responses



Gambar 3.9. Diagram Hasil Kuesioner 3

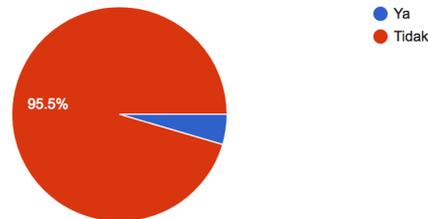
(Database Google Form “Survei mengenai Pola Hidup Anak Vegan”, 2018)

Berdasarkan pertanyaan di atas, diketahui bahwa sebagian besar orang tua vegan memilih untuk menerapkan gaya hidup vegan dengan alasan pertimbangan kesehatan (*health benefits*), kesejahteraan hewan (*animal welfare*), dan lingkungan (*the environment*). Hal ini ditunjukkan dengan sebanyak 65 orang dengan presentase 59.1% memilih alasan ketiganya, disusul dengan sebanyak 30 orang dengan presentase 27.3% memilih alasan kesehatan, dan sebanyak 6 orang dengan presentase 5.5% memilih alasan lingkungan, serta sebagian kecil orang yang memiliki pendapat yang tidak jauh berbeda dengan alasan-alasan yang ada. Dalam hal ini, orang tua vegan secara tidak langsung telah mengetahui manfaat yang didapatkan dari pola hidup vegan, dampak yang diberikan bagi kesehatan, hewan, dan lingkungan, dan mengapa mereka memilih untuk menjadi seorang vegan.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

Adakah permasalahan (misal: malnutrisi, lemas, dsb) selama anak anda menerapkan pola hidup vegan?

110 responses

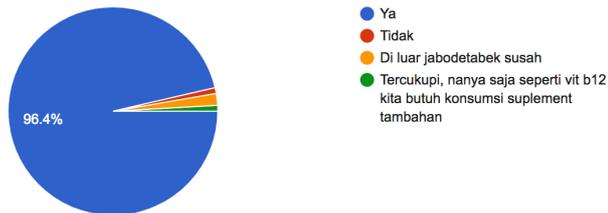


Gambar 3.10. Diagram Hasil Kuesioner 4

(Database Google Form “Survei mengenai Pola Hidup Anak Vegan”, 2018)

Apakah nutrisi anak anda tercukupi dengan pola hidup vegan? (protein, karbohidrat, mineral, dsb)

110 responses



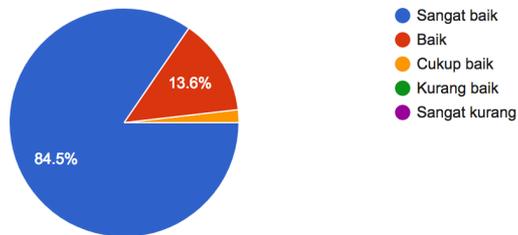
Gambar 3.11. Diagram Hasil Kuesioner 5

(Database Google Form “Survei mengenai Pola Hidup Anak Vegan”, 2018)

Berdasarkan kedua pertanyaan di atas, selain diketahui bahwa penerapan pola hidup vegan aman bagi anak, orang tua vegan telah mengetahui dengan baik pemenuhan gizi seimbang bagi anak dengan pola hidup vegan. Dengan sebanyak 105 orang dengan presentase 95.5% tidak merasakan adanya permasalahan selama menerapkan pola hidup vegan pada anak, dan sebanyak 106 orang dengan presentase 96.4% yang nutrisi anaknya tetap tercukupi dengan pola hidup vegan.

Seberapa baikkah pola hidup vegan untuk diperkenalkan pada anak sejak dini?

110 responses



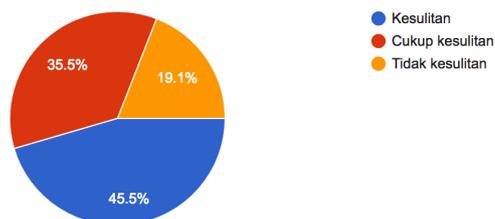
Gambar 3.12. Diagram Hasil Kuesioner 6

(Database Google Form “Survei mengenai Pola Hidup Anak Vegan”, 2018)

Berdasarkan pertanyaan di atas, diketahui bahwa penerapan pola hidup vegan pada anak baik untuk diperkenalkan sejak dini. Hal ini ditunjukkan dengan sebanyak 93 orang dengan presentase 84.5% menjawab sangat baik, disusul dengan sebanyak 15 orang dengan presentase 13.6% menjawab baik, dan sebagian kecil orang yang menjawab cukup baik.

Apakah anda merasakan kesulitan dalam menyampaikan informasi pola hidup vegan kepada anak?

110 responses



Gambar 3.13. Diagram Hasil Kuesioner 7

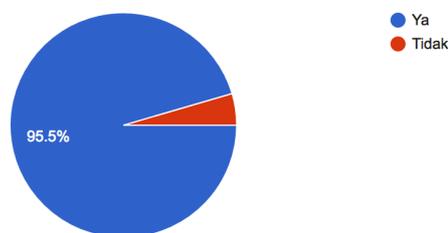
(Database Google Form “Survei mengenai Pola Hidup Anak Vegan”, 2018)

Berdasarkan pertanyaan di atas, yang ditujukan untuk mengetahui apakah orang tua vegan merasakan kesulitan dalam menyampaikan informasi mengenai pola hidup vegan pada anak, diluar memberikan gizi seimbang untuk anak, seperti

memberikan pengetahuan kepada anak mengenai pola hidup vegan, sebanyak 50 orang dengan presentase 45.5% menjawab kesulitan, disusul dengan sebanyak 39 orang dengan presentase 35.5% menjawab cukup kesulitan, dan sebanyak 21 orang dengan presentase 19.1% menjawab tidak kesulitan. Dalam hal ini, diketahui bahwa orang tua vegan masih merasakan adanya kesulitan dalam memberikan pengetahuan mengenai pola hidup vegan kepada anak, dikarenakan selama ini orang tua hanya menyampaikan penerapan pola hidup vegan kepada anak dengan penyampaian secara lisan saja. Sedangkan, belum ada media yang dapat membantu orang tua dalam menyampaikan informasi atau pengetahuan mengenai hal tersebut.

Apakah dengan bantuan media informasi yang menarik untuk anak dapat membantu mengedukasi mereka mengenai pola hidup vegan?

110 responses

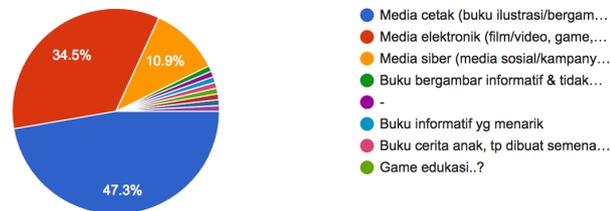


Gambar 3.14. Diagram Hasil Kuesioner 8
(Database Google Form “Survei mengenai Pola Hidup Anak Vegan”, 2018)

Berdasarkan pertanyaan di atas, diketahui bahwa orang tua vegan menyetujui dengan adanya media informasi yang menarik dapat memfasilitasi anak untuk membantu mereka dalam mengenali atau memahami pola hidup vegan. Hal ini ditunjukkan dengan sebanyak 105 orang dengan presentase 95.5% menjawab ya, dengan hanya sebagian kecil saja yang menjawab tidak.

Menurut anda, apa media informasi yang menarik, efektif, dan edukatif bagi anak?

110 responses



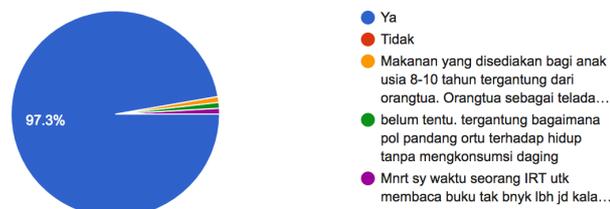
Gambar 3.15. Diagram Hasil Kuesioner 9

(Database Google Form “Survei mengenai Pola Hidup Anak Vegan”, 2018)

Berdasarkan pertanyaan di atas, penulis menanyakan mengenai media informasi apa yang menarik, efektif, dan edukatif bagi anak yang dapat membantu dalam mengedukasi mereka mengenai pola hidup vegan. Penulis mendapatkan bahwa sebanyak 52 orang dengan presentase 47.3% memilih media cetak sebagai media informasi yang menarik, efektif, dan edukatif. Kemudian, sebanyak 38 orang dengan presentase 34.5% memilih media elektronik, dan sebanyak 12 orang dengan presentase 10.9% memilih media siber, dan sebagian kecil orang yang memiliki pendapat yang tidak jauh berbeda dengan pilihan jawaban yang ada.

Menurut anda, apakah dengan buku ilustrasi anak mengenai pola hidup vegan dapat membantu anak anda untuk lebih mengenali/memahami pola hidup vegan?

110 responses



Gambar 3.16. Diagram Hasil Kuesioner 10

(Database Google Form “Survei mengenai Pola Hidup Anak Vegan”, 2018)

Berdasarkan pertanyaan di atas, diketahui bahwa dengan buku ilustrasi anak mengenai pola hidup vegan dapat membantu mereka untuk lebih mengenali dan memahami pola hidup vegan. Dengan sebanyak 107 orang dengan presentase 97.3% menyetujui adanya media informasi berupa buku ilustrasi anak tersebut.

Sehingga, penulis dapat memberikan kesimpulan bahwa penerapan pola hidup vegan yang telah diterapkan sejak dini pada anak-anak aman dan dapat memenuhi gizi seimbang anak. Namun, dibutuhkan sebuah media informasi yang dapat membantu orang tua dalam memfasilitasi anak, sehingga dapat lebih mudah dalam memberikan informasi atau pengetahuan mengenai pola hidup vegan kepada anak.

3.1.4. Definisi Vegan

Vegan tidak mengonsumsi semua makanan hewani, vegan adalah vegetarian murni yang mengonsumsi semua makanan nabati, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian (Susianto, 2014, hlm. 5). Menurut Norris dan Messina (2011), kata 'vegan' diciptakan untuk menggambarkan gaya hidup yang menghindari semua produk hewani, baik makanan, pakaian, dan perawatan pribadi. Hal ini berdasarkan keprihatinan etis terhadap hewan. Namun, pola makan vegan yang tidak termasuk daging, ikan, susu, atau telur, dipilih oleh orang-orang berdasarkan dari berbagai macam alasan, baik dari pertimbangan masalah kesehatan, hewan, maupun lingkungan (hlm. 14).

3.1.4.1. Vegan dan Kesehatan

Menurut Susianto (2014), banyaknya penyakit kronis ditunjang dari konsumsi makanan hewani yang tinggi akan kolestrol dan lemak jenuh. Hal ini dibuktikan

dengan pada tahun 2005, terdapat 60% kematian yang setara dengan 35 juta jiwa di dunia yang disebabkan oleh penyakit kronis, yaitu 30% penyakit kardiovaskular, 13% kanker, 2% diabetes, dan 9% penyakit kronis lainnya. Sedangkan, angka kematian di Indonesia akibat penyakit kronis meningkat dari 41.7% pada tahun 1995 menjadi 59.5% pada tahun 2007. Stroke (15.4%) merupakan penyebab kematian tertinggi dari seluruh penyebab kematian, yang disusul dengan hipertensi, diabetes, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronis. Berikut merupakan beberapa penyakit kronis akibat pola makan (hlm. 11):

1. Penyakit Jantung

Peningkatan kolesterol darah merupakan salah satu faktor resiko penyakit jantung. Dari pemakan daging (*meat-eaters*), pemakan ikan (*pescetarian*), vegetarian, dan vegan, vegan memiliki tingkat kolesterol terendah. Produk hewani mengandung kolesterol, sedangkan produk nabati tidak. Bukan hanya kolesterol dalam makanan, melainkan jumlah lemak jenuh yang kita makan. Lemak jenuh menyebabkan hati menghasilkan lebih banyak kolesterol, dan kolesterol berkontribusi dalam pembentukan plak yang menyumbat pembuluh arteri, sehingga dapat membuat serangan jantung (stroke). Kadar lemak jenuh yang tinggi ditemukan pada daging olahan berlemak, keju, susu, krim, dan mentega. Selain kolesterol, faktor resiko lainnya adalah tekanan darah tinggi dan obesitas.

2. Diabetes Tipe 2

Berbeda dengan Diabetes Tipe 1, sebagian besar Diabetes Tipe 2 berhubungan dengan gaya hidup, dengan 80% dari mereka yang

mengidapnya adalah orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan (*overweight*). Diabetes Tipe 2 dapat dicegah dengan melalui perubahan gaya hidup sederhana. Dalam sebuah analisis terhadap 14 penelitian, para peneliti menemukan bahwa vegetarian memiliki kemungkinan 27% lebih rendah untuk memiliki diabetes daripada pemakan daging, sedangkan vegan memiliki resiko diabetes dengan tingkatan terendah dibandingkan dengan jenis vegetarian lainnya. Bukan hanya berdasarkan berat badan, melainkan dengan bobot yang sama dengan pemakan daging, vegan tampak memiliki resiko diabetes yang lebih rendah. Penelitian juga menunjukkan bahwa dengan perubahan gaya hidup, penyakit ini dapat diputarbalikkan pada sekitar 40% pasien Diabetes Tipe 2 (Schuler, 2017, hlm. 39–40).

3. Kanker

Susianto (2014) menjelaskan bahwa peningkatan resiko kanker berbanding lurus dengan peningkatan konsumsi protein dan lemak hewani. Dengan kata lain, makanan hewani beresiko tinggi terhadap penyebab kanker, yang bertolakbelakang dengan konsumsi makanan nabati yang justru menurunkan resiko kanker. Terdapat beragam penyebab kanker, mulai dari zat karsinogenik, konsumsi makanan tinggi lemak, minuman beralkohol, rendahnya konsumsi serat, sistem imun tubuh yang lemah, kurangnya zat antioksidan, serta paparan radiasi. Berdasarkan American Cancer Society pada tahun 1996, 40-60% penyakit kanker dapat dihindari dengan tidak mengonsumsi daging, melainkan mengonsumsi makanan (sayur dan buah)

yang kaya akan kandungan serat, beta karoten, vitamin C, vitamin E, dan selenium (hlm. 13).

3.1.4.2. Vegan dan Lingkungan

Menurut Susianto (2014), selain kesehatan, tanggung jawab terhadap keseimbangan lingkungan dan makhluk hidup juga merupakan alasan utama seseorang menjadi vegan. Berdasarkan hasil laporan PBB pada tahun 2006, 18% emisi gas rumah kaca yang berasal dari aktivitas peternakan, baik ternak ayam, sapi, maupun babi, jauh lebih besar dibandingkan dengan 13% yang disumbang dari sektor transportasi. Hal ini dikarenakan oleh beberapa hal:

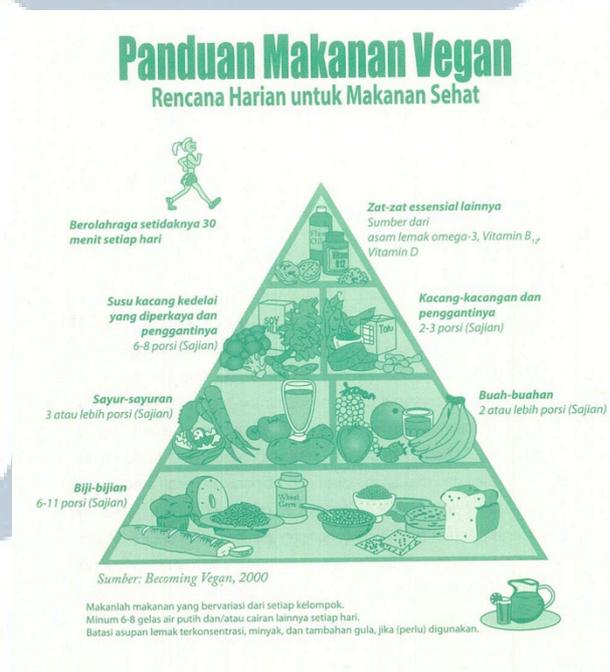
1. Pemeliharaan hewan ternak yang membutuhkan listrik yang besar, baik dari penghangat ruangan, mesin pemotongan, dan mesin pendingin.
2. Banyak hutan yang ditebang untuk membuat lahan peternakan.
3. Transportasi yang juga dibutuhkan untuk mengangkut ternak, makanan ternak, dan obat.
4. Hewan ternak yang menghasilkan metana, gas dengan emisi rumah kaca 23 kali lebih buruk dibandingkan dengan CO₂.
5. Kotoran ternak yang mengandung N₂O, gas yang 300 kali lebih berbahaya dibandingkan dengan CO₂.
6. Dibutuhkan sumber daya alam yang lebih besar untuk menghasilkan protein hewani (25 kkal per kkal pangan) dengan jumlah yang sama dengan protein nabati (2.2 kkal per kkal pangan). Contoh lainnya, dibutuhkan 16 kg padi untuk menghasilkan 1 kg daging sapi. Dengan kata

lain, mengonsumsi 1 porsi daging sapi sama dengan menghabiskan makanan untuk 16 orang. (hlm. 7–10).

3.1.5. Sumber Gizi Vegan

Sumber zat gizi yang baik dan sehat untuk pola makan vegan adalah makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (makanan nabati). Dalam hal ini, makanan nabati memiliki kandungan zat gizi yang lebih tinggi daripada makanan hewani, sehingga dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk dapat hidup sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit berbahaya, terutama penyakit degeneratif (Susianto, 2014, hlm. 27).

3.1.5.1. Piramida Makanan Vegan



Gambar 3.17. Piramida Makanan Vegan
(Vegan itu Mudah, 2014)

Susianto (2014) menjelaskan bahwa piramida makanan vegan memberikan informasi mengenai panduan untuk mengonsumsi bahan makanan vegan, baik secara kualitatif (jenis bahan makanan vegan) maupun secara kuantitatif (jumlah bahan makanan vegan), sehingga gizi seimbang vegan dapat terpenuhi (hlm. 29).

3.1.5.2. Jenis Bahan Makanan Vegan

Menurut Susianto (2014), terdapat kandungan zat gizi tertentu dalam berbagai jenis bahan makanan nabati. Kebutuhan tubuh manusia terhadap zat gizi dapat terpenuhi dengan mengombinasikan beragam jenis bahan makanan tersebut. Berikut merupakan beberapa jenis bahan makanan nabati yang dapat dikonsumsi oleh vegan:

1. Legum

Legum adalah polong-polongan yang memiliki ciri kelopak kulit kacang, seperti kedelai, kacang hijau, dan ercis. Kedelai menjadi salah satu pengganti utama makanan nabati, seperti beberapa produk olahan kedelai, yaitu tempe, tahu, dan miso. Hal ini dikarenakan kedelai merupakan jenis legum yang tinggi akan protein dan padat akan kalori.

2. Padi-padian

Terdapat 8.000 jenis padi-padian di alam, tetapi hanya sebagian kecil yang dapat digunakan sebagai bahan makanan, seperti gandum hitam, beras, terigu, dan jagung. Gandum menjadi salah satu sumber gizi terpenting, karena setiap bagian gandum, mulai dari kulit, basil, hingga endosperm, mengandung zat gizi yang berbeda-beda, baik kaya akan serat, vitamin E, zat tepung, serta protein.

3. Kacang dan biji-bijian

Kacang dan biji-bijian memiliki kadar lemak tak jenuh dan serat yang tinggi. Satu-satunya kacang yang berlemak jenuh rendah adalah kastanye, sedangkan satu-satunya biji yang berlemak jenuh tinggi adalah kelapa. Namun, berbeda dengan lemak jenuh hewani yang sulit untuk dicerna tubuh, lemak jenuh pada kelapa masih dapat dicerna oleh tubuh.

4. Buah-buahan

Buah memiliki sumber vitamin yang alami, baik sumber vitamin C, vitamin A, dan mineral. Banyak cara untuk mengonsumsi buah-buahan, tetapi cara terbaik adalah dengan memakannya secara langsung, dalam keadaan utuh dan segar. Jika mengonsumsi buah-buahan dalam bentuk jus, sebagian besar vitamin didalamnya akan terbuang bersama ampas dan hilang saat terkena udara.

5. Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin C dan vitamin A bagi tubuh. Sayuran mencakup beberapa bagian tumbuhan, yaitu akar atau umbi (kentang dan wortel), tangkai (seledri dan asparagus), buah (mentimun dan tomat), daun (selada dan bayam), dan tumbuhan utuh (jamur dan tauge) (hlm. 83–87).

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

3.1.5.3. Gizi Vegan

Berikut merupakan semua kebutuhan gizi yang didapatkan selama orang menerapkan pola hidup vegan:

1. Karbohidrat

Karbohidrat yang merupakan sumber energi utama bagi tubuh, tidak terdapat pada daging, melainkan pada beras, jagung, ubi, kentang, tempe, dan sebagainya. Pola makan yang sehat harus mengandung banyak karbohidrat kompleks. Karbohidrat kompleks sangat baik karena mengandung vitamin B dan serat yang baik bagi tubuh, seperti beras merah dan roti gandum. Dalam hal ini, WHO menyarankan bahwa 50-70% energi harus berasal dari karbohidrat kompleks, dan jumlah karbohidrat yang tepat bergantung pada kebutuhan dan aktivitas tubuh manusia.

2. Protein

Protein terdapat dalam kacang-kacangan, produk olahan kedelai, padi-padian, dan biji-bijian. Produk kacang-kacangan seperti kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah, dan kacang tanah. Produk olahan kedelai seperti tahu, tempe, dan susu kedelai. Padi-padian seperti beras dan gandum. Serta biji-bijian, seperti wijen, biji bunga matahari, dan kuaci.

Kacang-kacangan (terutama kacang kedelai), padi-padian, biji-bijian, sayur, dan buah merupakan sumber protein lengkap dan terbaik. Dengan mengonsumsi cukup *natural unrefined foods* (makanan alamiah yang utuh), hampir tidak mungkin bagi seseorang yang menerapkan pola hidup vegan mengalami kekurangan protein.

Dalam sehari, tubuh manusia hanya memerlukan 10-12% protein. Jumlah tersebut setara dengan wanita yang membutuhkan 45 gram protein per hari (dibutuhkan lebih banyak jika hamil, menyusui, atau sangat aktif), dan pria yang membutuhkan 55 gram protein per hari (dibutuhkan lebih banyak jika sangat aktif). Kelebihan protein terutama pada protein hewani dapat memicu terjadinya penyakit, seperti osteoporosis, bahkan kanker. Penyakit lainnya yaitu gagal ginjal, yang disebabkan oleh konsumsi protein dalam jumlah besar (kadar tinggi) atau yang disebut dengan kondisi hipertrofi. Untuk menyembuhkan, pasien diberikan pola makan protein yang tepat, baik pola makan vegetarian, bahkan vegan.

3. Lemak

Lemak berfungsi dalam menyembuhkan jaringan, menghasilkan hormon, dan membawa beberapa vitamin. Asam lemak merupakan lemak yang terbagi ke dalam beberapa unit yang lebih kecil. Terdapat dua diantaranya, yaitu asam linoleat (omega-6) dan asam alfa-linolenat (omega-3), atau disebut juga dengan asam lemak esensial yang dapat ditemukan pada makanan nabati, dan asam eikosapentanoat (EPA) dan asam dokosaheksaenoat (DHA), yang dapat diproduksi oleh tubuh dengan mengubah omega-3 menjadi EPA dan DHA.

4. Vitamin

Jumlah vitamin yang diperlukan oleh tubuh manusia tidak banyak dan tersedia lengkap dalam berbagai makanan nabati. Pro-vitamin A (beta karoten) yang tinggi terdapat pada sayuran berwarna gelap dan umbi-

umbian berwarna kuning (wortel dan ubi). Vitamin B yang terdiri atas B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niasin), B6 (piridoksin), B12 (sianokobalamin), folat, asam pantotenat, dan biotin, terdapat pada kacang-kacangan, biji-bijian, dan sayuran berwarna hijau. Kasus kekurangan vitamin B12 dalam pola makan vegan jarang terjadi, karena tubuh manusia hanya membutuhkan 1-2 mikrogram vitamin B12. Sedangkan vitamin B12 dapat ditemukan pada makanan nabati yang difermentasi, seperti tempe, miso, *sourdough bread*, rumput laut, lidah buaya, dan ganggang laut.

Vitamin C, A, dan E berperan sebagai antioksidan atau dikenal sebagai vitamin antikanker karena dapat menghalangi pembentukan radikal bebas yang dihasilkan oleh penguraian oksidasi lemak. Vitamin C terdapat pada buah segar, sayuran berwarna hijau tua, tomat, cabai, kol, dan kentang. Vitamin D dapat diperoleh tubuh melalui berjemur di bawah sinar matahari selama 20-30 menit per hari. Sedangkan untuk vitamin E, terdapat pada kecambah, minyak nabati, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan padi-padian.

Untuk vitamin K, vitamin ini berperan sebagai salah satu faktor dalam proses pembekuan darah setelah terjadi luka, koagulasi darah dan menjaga densitas tulang, dan membantu menghindari penyakit degeneratif, seperti osteoporosis dan penyakit jantung. Vitamin K terdapat pada minyak nabati (minyak kedelai) dan sayuran berwarna hijau tua (bayam dan brokoli).

5. Mineral

Mineral utama yang terdiri dari kalsium, fosfor, magnesium, sulfur, natrium, kalium, dan klorin, dibutuhkan sebanyak 100 mg per hari. Kalsium yang terdapat pada sayuran berwarna hijau tua, diperlukan untuk kesehatan tulang dan gigi. Zat besi yang terdapat pada sayuran berwarna hijau, beras merah, dan kacang-kacangan, diperlukan untuk pembentukan hemoglobin dan metabolisme protein. Natrium yang terdapat pada makanan, minuman, bahkan air, diperlukan untuk membantu dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh. Kalium yang terdapat pada pisang, bayam, tomat, ubi merah, dan kacang-kacangan, diperlukan untuk menjaga denyut jantung dan keseimbangan mineral. Sedangkan, untuk kandungan seng terdapat pada beberapa jenis makanan yang mengandung protein, seperti kacang kedelai, kacang merah, kacang tanah, dan lentil. Magnesium yang terdapat pada kacang-kacangan dan sayuran hijau, diperlukan untuk menguatkan gigi, susunan tulang, membebaskan kalori dari molekul yang mengandung energi, serta pengiriman gerak saraf. Selain itu, untuk kandungan sulfur terdapat pada vitamin B.

6. Serat

Serat terbagi menjadi dua, yaitu serat yang larut dan tidak larut dalam air. Serat yang larut dalam air, seperti pektin (apel, stroberi, dan jeruk), musilase (rumput laut), dan gum (biji-bijian dan kacang-kacangan), dapat dicerna dengan mudah oleh tubuh. Sebaliknya, serat yang tidak larut dalam air, seperti selulosa (wortel, bit, dan umbi-umbian), hemiselulosa

(beras dan gandum), dan lignin (batang, kulit, dan daun sayuran), sulit untuk dicerna oleh tubuh. Hasil penelitian juga menyatakan bahwa kedua serat tersebut mampu mencegah berbagai penyakit degeneratif, berbeda dengan makanan hewani yang tidak mengandung serat sehingga tidak mampu mencegah berbagai penyakit tersebut (Susianto, 2014, hlm. 34–41).

3.1.6. Kebutuhan Gizi Vegan untuk Anak

Menurut Messina (2001) dalam *Journal of The American Dietetic Association* yang berjudul *Considerations in Planning Vegan Diets: Children*, berdasarkan American Dietetic Association dan The American Academy of Pediatrics, diet vegan yang terencana dapat mendukung dalam pertumbuhan dan perkembangan normal pada anak-anak (hlm. 661). Susianto (2014) menambahkan bahwa yang perlu diperhatikan adalah pemberian nutrisi bagi pertumbuhan, seperti:

1. Kalsium

Anak menyerap kalsium jauh lebih banyak dibandingkan dengan orang dewasa. RDA (*Recommended Dietary Allowance*) kalsium bagi anak usia 1-10 tahun adalah 800 mg, dan untuk anak usia 11 tahun hingga masa remaja adalah 200 mg.

2. Vitamin D

RDA vitamin D bagi anak adalah dua kali lebih banyak dibandingkan dengan orang dewasa. Namun, vitamin D dapat diperoleh dengan mudah melalui cahaya matahari.

3. Protein

RDA protein untuk orang dewasa adalah 0.8 gram/kg, sedangkan RDA protein bagi anak adalah 1.2 gram/kg pada usia 1-6 tahun, dan 1.0 gram/kg pada usia 7-14 tahun. Berdasarkan hal tersebut, kebutuhan makanan tinggi protein bagi anak usia 7 tahun ke atas terlalu dilebih-lebihkan. Dalam hal ini, semangkuk besar sereal yang dimasak tiga kali dalam sehari telah mampu untuk mencukupi 22 gram protein yang dianjurkan bagi seorang anak usia 7 tahun dengan berat 22 kg. Jika ditambah dengan sayuran, kandungan protein telah melebihi dari apa yang ditetapkan oleh RDA. Selain itu, anak-anak juga harus memenuhi kebutuhan kalori, agar protein dapat digunakan secara maksimal dalam pertumbuhan mereka (hlm. 63–65).

3.1.6.1. Panduan Bahan Makanan Anak Vegan

1. Sayuran dan buah-buahan (*Vegetables and fruits*)

Anak-anak vegan harus mengonsumsi berbagai macam sayuran dan buah-buahan. Salah satunya, sayuran berwarna hijau, yang sangat kaya akan kalsium dan riboflavin.

2. Padi-padian (*Grains*)

Meskipun penekanannya harus pada biji-bijian utuh, biji-bijian olahan dapat membantu anak-anak vegan untuk memenuhi kebutuhan energi dan gizinya.

3. Legum (*Legumes*)

Kacang polong, lentil, dan produk-produk kedelai lainnya memainkan peran penting dalam pola makan anak vegan sebagai sumber utama energi, protein, zat besi, seng, dan kalsium. Banyak produk-produk kedelai lainnya yang kaya akan protein dan dapat bermanfaat sebagai pengganti daging.

4. Kacang-kacangan dan biji-bijian (*Nuts and seeds*)

Kacang-kacangan dan biji-bijian menjadi bagian penting dalam pola makan anak vegan, karena kaya akan protein, lemak esensial, energi, dan mineral.

5. Susu kedelai (*Fortified soy milk*)

Susu kedelai dapat berguna untuk membantu anak-anak vegan dalam memenuhi kebutuhan kalsium dan vitamin D.

6. Lemak (*Fats*)

Sejumlah lemak tambahan dapat membantu anak-anak vegan untuk memenuhi kebutuhan energi dan asam lemak esensial (Messina, 2001, hlm. 667).

3.1.7. Observasi

Menurut Juliandi, Irfan, dan Manurung (2014), observasi memiliki fungsi untuk mengumpulkan data dengan melihat, meneliti, dan mengamati secara langsung suatu objek yang diteliti (hlm. 68). Penulis melakukan observasi (studi eksisting) dengan cara mencari beberapa buku yang sejenis dengan buku yang akan penulis rancang. Pencarian beberapa buku dilakukan ke toko-toko buku untuk mengamati

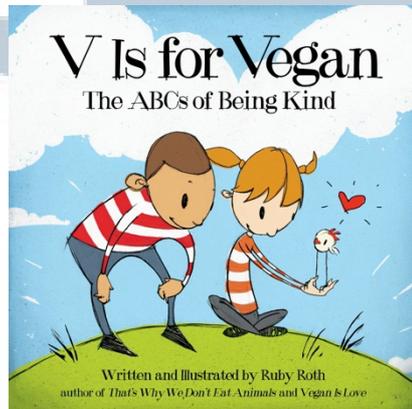
mulai dari material, visual, konten, dan SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, Threat*) dari buku tersebut.

3.1.7.1. Buku Pemandang 1

1. Spesifikasi Buku Pemandang 1

Tabel 3.1. Spesifikasi Buku '*V is for Vegan*'

Judul	V is for Vegan: The ABCs of Being Kind
Penulis	Ruby Roth
Penerbit	North Atlantic Books
Bahasa	Inggris
Ukuran	20.8 cm x 20.8 cm
Jumlah Halaman	32 halaman
Bahan	Sampul: <i>Hard Cover</i> ; Halaman Isi: <i>Art Paper</i>
Jilid	<i>Perfect Binding</i>
Harga	Rp160.500,00



Gambar 3.18. Tampilan Buku '*V is for Vegan*'

(<https://www.amazon.com>)

2. SWOT Buku Pemandang 1

Tabel 3.2. SWOT Buku '*V is for Vegan*'

Strength	Pesan dikomunikasikan secara efektif Teks <i>to the point</i> dan mudah dibaca Buku dicetak pada kertas daur ulang (<i>recycled paper</i>)
Weakness	Ilustrasi yang terkesan polos dan kurang menarik Warna yang tidak konsisten Penggunaan kata-kata yang negatif

	Terdapat penjelasan yang keliru (misinformasi) Harga yang cukup mahal
Opportunity	Belum ada persaingan buku yang ketat dalam sektor vegan
Threat	Terdapat kompetitor serupa

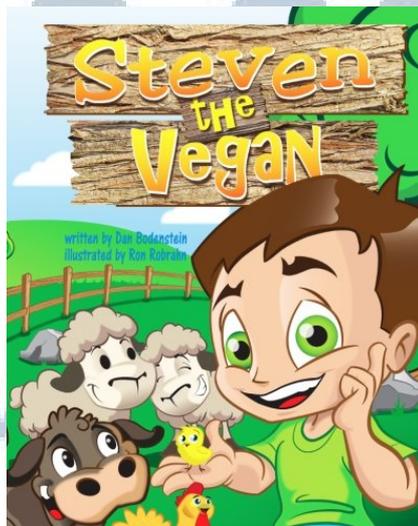
Setelah melakukan studi eksisting terhadap buku tersebut, penulis menetapkan buku tersebut sebagai buku pembanding (kompetitor) dari buku yang akan penulis rancang.

3.1.7.2. Buku Pembanding 2

1. Spesifikasi Buku Pembanding 2

Tabel 3.3. Spesifikasi Buku 'Steven the Vegan'

Judul	Steven the Vegan
Penulis	Dan Bodenstein
Penerbit	Totem Tales Publishing
Bahasa	Inggris
Ukuran	20.3 cm x 25.4 cm
Jumlah Halaman	38 halaman
Bahan	Sampul: <i>Art Carton</i> ; Halaman Isi: <i>Art Paper</i>
Jilid	<i>Perfect Binding</i>
Harga	Rp179.000,00



Gambar 3.19. Tampilan Buku 'Steven the Vegan'

(<https://www.amazon.com>)

2. SWOT Buku Perbandingan 2

Tabel 3.4. SWOT Buku 'Steven the Vegan'

Strength	Memberikan kisah inspiratif
Weakness	Ilustrasi dan warna yang tidak konsisten <i>Layout</i> dan teks yang monoton dan berat di satu sisi Meninggalkan pesan yang tidak realistis pada akhir cerita Penyampaian informasi yang keliru (misinformasi) Harga yang cukup mahal
Opportunity	Belum ada persaingan buku yang ketat dalam sektor vegan
Threat	Terdapat kompetitor serupa

Setelah melakukan studi eksisting terhadap buku tersebut, penulis menetapkan buku tersebut sebagai buku perbandingan (kompetitor) dari buku yang akan penulis rancang.

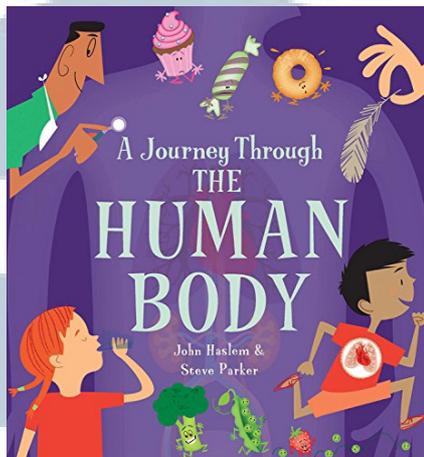
3.1.7.3. Buku Referensi 1

1. Spesifikasi Buku Referensi 1

Tabel 3.5. Spesifikasi Buku 'A Journey Through the Human Body'

Judul	A Journey Through the Human Body
Penulis	John Haslam dan Steve Parker
Penerbit	QED Publishing
Bahasa	Inggris
Ukuran	23 cm x 24.5 cm
Jumlah Halaman	48 halaman
Bahan	Sampul: <i>Hard Cover</i> ; Halaman Isi: <i>Art Paper</i>
Jilid	<i>Perfect Binding</i>
Harga	Rp158.000,00

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A



Gambar 3.20. Tampilan Buku 'A Journey Through the Human Body'
(<https://www.amazon.com>)

2. SWOT Buku Referensi 1

Tabel 3.6. SWOT Buku 'A Journey Through the Human Body'

Strength	Ilustrasi yang sederhana dan menarik <i>Layout</i> yang menarik, ringan, dan tidak monoton Warna, huruf, dan karakter yang <i>friendly</i> untuk anak-anak Teks mudah dibaca Terdapat <i>game</i> interaktif Mendapatkan poster
Weakness	Terdapat pengulangan ilustrasi sehingga tampak monoton Harga yang cukup mahal
Opportunity	Buku ilustrasi anak sedang diminati pasar
Threat	Terdapat kompetitor serupa

Setelah melakukan studi eksisting terhadap buku tersebut, penulis menetapkan buku tersebut sebagai buku referensi desain dari buku yang akan penulis rancang.

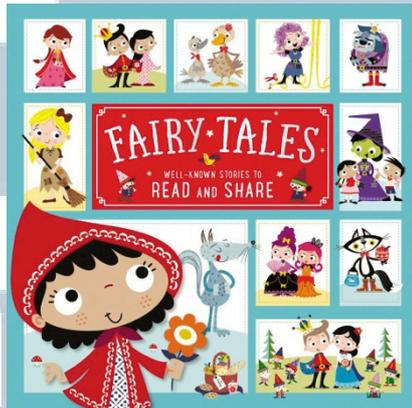
3.1.7.4. Buku Referensi 2

1. Spesifikasi Buku Referensi 2

Tabel 3.7. Spesifikasi Buku 'Fairy Tales'

Judul	Fairy Tales: Well-Known Stories to Read and Share
Penulis	Helen Anderton dan Stuart Lynch
Penerbit	Make Believe Ideas
Bahasa	Inggris

Ukuran	23.5 cm x 23.5 cm
Jumlah Halaman	192 halaman
Bahan	Sampul: <i>Hard Cover</i> ; Halaman Isi: <i>Art Paper</i>
Jilid	<i>Perfect Binding</i>
Harga	Rp179.000,00



Gambar 3.21. Tampilan Buku 'Fairy Tales'
(<https://www.amazon.com>)

2. SWOT Buku Referensi 2

Tabel 3.8. SWOT Buku 'Fairy Tales'

Strength	<i>Layout</i> dan ilustrasi yang menarik dan tidak monoton Warna, huruf, dan karakter yang <i>friendly</i> untuk anak-anak Teks mudah dibaca
Weakness	Ilustrasi yang terlalu padat Sudut pandang karakter yang monoton Harga yang cukup mahal
Opportunity	Buku ilustrasi anak sedang diminati pasar
Threat	Terdapat kompetitor serupa

Setelah melakukan studi eksisting terhadap buku tersebut, penulis menetapkan buku tersebut sebagai buku referensi desain dari buku yang akan penulis rancang.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

3.1.7.5. Analisis Data

Penulis menganalisa SWOT dari keempat buku (2 buku pembanding dan 2 buku referensi) tersebut sebagai berikut:

Tabel 3.9. Analisa SWOT 2 Buku Pembanding

<p>Strength</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pesan dikomunikasikan secara efektif - Memberikan kisah inspiratif 	<p>Weakness</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ilustrasi yang polos dan kurang menarik - Warna yang tidak konsisten - <i>Layout</i> dan teks yang monoton - Penyampaian informasi yang keliru (misinformasi)
<p>Opportunity</p> <ul style="list-style-type: none"> - Belum ada persaingan buku yang ketat dalam sektor vegan 	<p>Threat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terdapat kompetitor serupa

Tabel 3.10. Analisa SWOT 2 Buku Referensi

<p>Strength</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Layout</i> dan ilustrasi yang menarik dan tidak monoton - Warna, huruf, dan karakter yang <i>friendly</i> untuk anak-anak - Teks mudah dibaca - Terdapat <i>game</i> interaktif 	<p>Weakness</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sudut pandang karakter yang monoton
<p>Opportunity</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buku ilustrasi anak sedang diminati pasar 	<p>Threat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terdapat kompetitor serupa

Berdasarkan keempat buku yang telah dibahas di atas, penulis akan membuat buku yang memberikan interaksi melalui pesan yang dikomunikasikan secara efektif, memberikan kisah inspirasional, dan dilengkapi dengan *activity*. Selain itu, untuk menghindari penyampaian informasi yang keliru (misinformasi), penulis juga akan mengajak beberapa ahli di bidangnya dalam perancangan buku yang akan penulis buat. Buku akan memuat konten yang memberikan informasi

seputar topik yang dibataskan pada garis besar pengenalan pola hidup vegan dan disesuaikan dengan target pembaca. Konten ini akan dikemas secara menarik dan *friendly* untuk anak-anak melalui *layout*, ilustrasi, warna, huruf, dan karakter yang pas. Buku akan didesain sedemikian rupa agar pembaca dapat merasa nyaman dengan konten yang disampaikan, sehingga mampu diserap dan dipahami lebih mendalam oleh target pembaca dan juga dalam menggapai pasar.

3.2. Metodologi Perancangan

Menurut Haslam (2006), dalam merancang sebuah buku terbagi ke dalam beberapa tahap, yaitu:

1. Mencari dan menemukan dokumentasi

Penulis melakukan dokumentasi baik melalui wawancara, *Focus Group Discussion*, observasi, dan kuesioner mengenai topik dari perancangan buku yang dilakukan. Dengan adanya dokumentasi, membantu penulis dalam meneliti fenomena dan memperkuat keberadaan informasi yang ada, dimana dokumentasi merupakan titik awal dalam pembuatan sebuah buku.

2. Menganalisa informasi

Penulis menggunakan beberapa informasi yang ada dalam merancang sebuah buku, dimana informasi ini kemudian disaring untuk dapat disusun ke dalam konten/isi buku dan untuk menjelaskan informasi yang akan disampaikan melalui buku tersebut.

3. Mengekspresikan informasi

Penulis melakukan pendekatan desain saat menentukan visual dengan mencari referensi di beberapa toko buku, baik dari ilustrasi/gambar, warna, dan sebagainya yang mendukung dalam perancangan buku Tugas Akhir penulis. Hal ini dilakukan agar kemudian didapatkan visualisasi informasi yang sesuai dengan topik/masalah dan target pembaca.

4. Membuat konsep

Penulis dalam membuat suatu karya menentukan ide agar penjelasan terhadap informasi dapat tersampaikan dan diterima oleh target dengan jelas. Dalam hal ini, penulis melakukan *mindmapping* dan *brainstorming* untuk menemukan sebuah *big idea* yang mewakili semua konsep dalam menyampaikan sebuah pesan. Selain itu, gaya visual, warna, tipografi, dan sebagainya kemudian dibahas untuk mendeskripsikan lebih luas mengenai visualisasi dari perancangan buku Tugas Akhir penulis.

5. Melakukan *design brief*

Penulis melakukan *design brief* kepada Kepala Redaksi dari Elex Media Komputindo untuk mendapatkan data berupa pengetahuan seputar informasi mengenai pembuatan karya buku anak. Setelah itu, penulis mulai mengidentifikasi komponen buku yang sesuai dengan menyusun konten/isi buku. Kemudian dilanjutkan dengan menentukan ilustrasi, warna, tipografi, *layout*, dan sebagainya sehingga akhirnya dapat diaplikasikan ke dalam buku.