

BAB 2

LANDASAN PERANCANGAN

2.1 Tinjauan Umum

Pengumpulan data melalui berbagai sumber dilakukan dalam proses untuk mendukung perancangan Tugas Akhir seperti melalui artikel di *website*, buku literatur, buku visual dan survei melalui wawancara dengan narasumber yang bergerak di bidangnya. Berbagai literatur digunakan sebagai referensi materi perancangan.

2.1.1 Sumber Data

2.1.1.1 Data Literatur

- *The Miracle of Raw Food* oleh Prof. Dr. Hwang Sung-Joo
- *Jauhi Penyakit dengan Makanan Mentah* oleh Prof. Dr. Hwang
- *The Raw Food Detox Diet* oleh Natalia Rose
- *Raw Food Bible* oleh Craig B. Sommers
- *Raw Food Cleanse* oleh Penni Shelton

2.1.1.2 Data Visual

- *New Book Design* oleh Roger-Fawcett Tang
- *Desain Komunikasi Visual Terpadu* oleh Yongki Safanayong
- *The Essential of Graphic Design* oleh Allison Goodman
- *The Layout Book* oleh Gavin Ambrose dan Paul Harris
- *Grid System in Graphic Design* oleh Josef Muller
- *Basic Design 3 : Typography* oleh Gabin Ambrose
- *Color Design Workbook* oleh Adams Morioka dan terry Stone
- *The Illustrated Guide to Design* oleh Marshall Lee

2.1.1.3 Narasumber

1. Ibu Rifqah Indi Amalia sebagai ahli gizi di Rumah Sakit Dr.Cipto Mangunkusumo
2. Ibu Citra Kirana sebagai admin dari Komunitas Indonesia Makan Sayur

2.1.1.4 Survey Kuesioner

Survei dengan kuesioner dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan masyarakat mengenai *raw food* dan isi buku yang dibutuhkan mengenai pola hidup sehat *raw foodism*. Data hasil survei dapat dilihat pada bagian 2.1.4 pada laporan tugas akhir ini.

2.1.2 Literatur

2.1.2.1 Pola Makan

Sulitnya menemukan bahan makanan yang terbebas dari pencemaran dan banyaknya kesibukan membuat kita lebih sering makan di luar rumah serta melakukan diet yang tidak seimbang. (Joo, 2014: 26) Makanan cepat saji (*fast food*), seperti hamburger dan mi instan, diproduksi besar-besaran untuk memenuhi kebutuhan makanan bagi orang-orang yang sangat sibuk. Makanan menjadi lebih bervariasi dan lebih enak seiring dengan perkembangan zaman. Akan tetapi, perubahan tersebut belum tentu berdampak baik bagi kesehatan, karena bahan makanan tersebut diolah dengan penambahan bahan-bahan sintesis. (Joo, 2014: 36, 130)

Disinilah saatnya kita membutuhkan makanan alami sebagai asupan makanan mereka. Namun, perlu diketahui bahwa kandungan gizi makanan alami tersebut justru menjadi rusak ketika dimasak.

Makanan yang sudah dimasak, baik melalui pemanasan maupun proses-proses lainnya, akan mengalami perubahan-perubahan yang dapat menurunkan nilai gizinya atau mengubah komponen-komponen penyusunnya menjadi zat yang berbahaya bagi tubuh. Dengan kata lain, makanan tersebut telah mengalami

reaksi kimia yang dampaknya tidak baik bagi kesehatan (Joo, 2013: 170 – 171)

Menurut Melinda Hemmelgarn, MS, RD, ahli ilmu gizi lanjutan seperti dikutip *University of Missouri Extension*, panas, cahaya, dan oksigen merupakan tiga perusak alami vitamin pada buah dan sayuran. Makanan yang dimasak menghilangkan kandungan nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin-vitamin dan mineral karena panas. Makanan yang dimasak juga kandungan enzimnya hilang.

Dikutip dari greenmommyshop.wordpress.com, Makanan yang dimasak/diproses adalah penyebab hilangnya 70-80% vitamin juga menjadi penyebab hilangnya 50% protein dan 100% enzim.

Bila makanan yang masuk kosong enzim, seperti makanan yang diolah terlalu matang, gorengan, dan makanan siap saji, maka enzim dalam tubuh dipakai untuk mencerna makanan itu. (Trubus, 2011: 10) Dr Howell menjelaskan bagaimana diet makanan didominasi dimasak menyebabkan pembesaran pankreas. "Pankreas harus mengirim pesan ke seluruh bagian tubuh mencari enzim dapat memproses ulang menjadi enzim pencernaan. Dalam keadaan darurat itu akan mengemis, meminjam atau mencuri mereka. Ketika ia menemukan mereka memiliki pekerjaan yang harus dilakukan. Mengubah enzim metabolik menjadi enzim pencernaan berarti bekerja ekstra untuk pankreas. Ini harus menjadi lebih besar, seperti otot tumbuh dari latihan lebih. Pankreas juga harus mengeluarkan insulin untuk menangani sejumlah besar gula olahan yang rata-rata orang mengkonsumsi saat ini. Kombinasi makanan bebas enzim dan sejumlah besar gula olahan membebani pankreas yang kemudian dapat menyebabkan pembesaran dan penyakit berbahaya organ ini. (Sommers, 2004: 9)

Kerja enzim dipengaruhi beberapa faktor, substrat, suhu, keasaman, kofaktor dan inhibitor. Tiap enzim memerlukan suhu dan pH (tingkat keasaman) optimum yang berbeda-beda karena enzim adalah protein, yang dapat mengalami perubahan bentuk jika suhu dan keasaman berubah. Di luar suhu atau pH yang sesuai,

enzim tidak dapat bekerja secara optimal atau strukturnya akan mengalami kerusakan. Hal ini akan menyebabkan enzim kehilangan fungsinya sama sekali. (wikipedia, Enzim)

Dikutip dari klinikpengobatanalami.wordpress.com, Sifat 'asam' diperoleh jika pH kurang dari 7, sedangkan 'basa' berarti mengandung pH lebih dari 7. Kadar pH ideal bagi tubuh adalah 7.35-7.45, yakni sedikit alkalin. Tubuh menjadi terlalu asam ketika seseorang terlalu sering makan makanan olahan, makanan kemasan, makanan manis, pasta, produk susu (susu, keju, es krim), minuman beralkohol, obat-obatan, garam meja. Makan daging juga meningkatkan keasaman tubuh. Jika pH di bawah 7 maka itu artinya tubuh terlalu asam. Ini sangat berbahaya karena tubuh tidak bisa mentolerir ketidakseimbangan asam dalam waktu lama. Jika pH terlalu rendah itu artinya terjadi penumpukan karbondioksida dalam darah. Darah yang asam akan memblokir penyerapan vitamin, membuat racun tersumbat dalam sel, memperlambat fungsi organ, mengganggu sistem pencernaan yang baik, mengeluarkan banyak gas dan perut kembung, menyebabkan kenaikan berat badan tidak sehat dan mempercepat proses penuaan.

2.1.2.2 Raw Foodism

Berdasarkan klinik pengobatan alami wordpress, basa dapat dikatakan sebagai lawan dari asam. Jika asam dicampur dengan basa, maka kedua zat itu saling menetralkan, sehingga sifat asam dan basa dihilangkan.

Makanan yang dikonsumsi seseorang ternyata berpengaruh pada pembentukan basa pada tubuh. Hal ini tidak berkaitan dengan banyaknya asupan makanan, tetapi berhubungan dengan jenis makanan tersebut. (Joo, 2014: 68) Berdasarkan website www.amazine.co, daftar makanan yang mengurangi kelebihan asam lambung adalah :

1. Sayuran
2. Buah-buahan
3. Biji-bijian dan sereal

4. Produk susu
5. Kacang-kacangan
6. Minuman alkali

Selain membutuhkan makanan yang bersifat basa, manusia juga membutuhkan gizi dalam makan.

Manusia memerlukan 90 macam gizi. Kesembilan puluh macam gizi tersebut adalah 60 macam mineral, 16 macam vitamin, 12 macam asam amino esensial dan 3 macam asam lemak esensial. Makanan mentah memenuhi tiga kriteria : padat gizi, mudah diserap dan kaya manfaat. (Joo, 2014: 76) *Raw food* sangat baik karena mengandung zat-zat gizi berkualitas tinggi, seperti enzim, klorofil, serat makanan, vitamin, mineral, dan zat gizi lain. (Joo, 2013: 171) Antioksidan (enzim, fibrin, zat fitokimia) probiotik (*lactobasillus*) dan air merupakan tiga bahan pembersih tubuh yang ada dalam sayur-sayuran dan buah-buahan. Akan tetapi, ketiga bahan tersebut memiliki kelemahan yang sama, yaitu hilang atau rusak jika terkena panas. (Joo, 2014: 43)

Maka dari itu sayur-sayuran dan buah-buahan lebih baik dikonsumsi secara mentah.

Menurut Deasi Srihandi, praktisi raw food Indonesia dalam artikel “Sehat dengan *Raw Diet* : Ini Pilihan Asupan yang Bisa Dikonsumsi Saat *Raw Diet*”, definisi *raw diet* sendiri merupakan pola makan dengan mengonsumsi sayuran, buah, rerumputan, tanaman liar yang bisa dimakan, kacang, biji-bijian dan umbi. Selain itu, asupan lain seperti tanaman laut, biji dari keluarga rerumputan seperti *wheatgrass* juga termasuk dalam kategori asupan *raw diet*. Yang terpenting, asupan ini terdiri atas makanan dan minuman difermentasi yang secara mentah atau tidak dimasak melebihi sekitar 42-45 derajat Celcius. Makanan dikonsumsi seperti adanya tanpa dimasak dan lebih ideal jika tidak diproses, sesegar mungkin. (Dikutip dari *health.detik.com*)

2.1.2.3 Raw Food Makanan ‘Energi’

Efisiensi energi raw food 5-6 kali lebih tinggi daripada

makanan biasa. Artinya, dengan porsi hanya seperlima dari makanan yang biasa kita konsumsi, kita dapat memperoleh energi yang sama. (Joo, 2013: 173) Bila sistem pencernaan dicerna dengan enzim asal sayur dan buah mentah, maka enzim yang diproduksi tubuh dapat dipakai untuk metabolisme lain seperti menjaga daya tahan dan imunitas tubuh. Enzim pada makanan itu adanya di makanan mentah. (Trubus, 2011: 10) makanan ini masih kaya akan enzim yang akan memecah dirinya sendiri (self-digesting) sehingga kita tidak memboroskan sebagian besar enzim pencernaan tubuh (dari buku Sehat Sejati Yang Kodrati, Dr. Tan Shot Yen, M.Hum.) Anda akan melihat ketika Anda melakukan program ini dengan memakan lebih ringan, makanan berbasis enzim dalam jam kerja sibuk Anda, Anda akan memiliki energi yang luar biasa (Rose, 2005: 45) Setelah mengonsumsi *raw food*, tubuh kita mulai berubah. Racun dan lemak di dalam tubuh mulai berkurang. Tubuh tidak cepat lelah dan terasa lebih berenergi. (Joo, 2013: 67)

Sebagian besar makanan yang kita makan sehari-hari telah mengalami perubahan kandungan gizi dan rusak karena dimasak terlebih dahulu. Jadi kandungan energinya sudah sangat rendah karena hampir semuanya sudah menjadi ampas. Jadi, seberapa banyak pun kita memakannya, kita tidak dapat menyerap energi secara efisien. Sebagian besar makanan kita menjadi ampas dan dibuang kembali dari dalam tubuh. Lambung dan usus dipaksa untuk mencerna makanan yang sebenarnya tidak diperlukan tubuh dan hanya membebani kerja kedua organ tersebut. (Joo, 2013: 174)

Pencernaan yang buruk dan masalah sampah kelebihan adalah akar dari segala sesuatu dari keluhan ringan seperti mulas dan gas untuk masalah fisik yang lebih serius seperti gangguan tiroid dan masalah sirkulasi. Dan karena penyakit ini menciptakan menguras lebih lanjut tentang pasokan energi tubuh Anda, Jika energi tubuh sedang terbuang pada pencernaan, maka tidak dapat sebagai efektif untuk memerangi penyakit, membangun

kekebalan tubuh, dan menjaga pemeliharaan umum sel, jaringan, dan organ. (Rose, 2005: 35, 39)

Energi yang diperlukan untuk menjaga kelangsungan hidup manusia juga diperoleh melalui reaksi oksidasi zat-zat gizi dengan oksigen. Akan tetapi, proses ini tidak dapat berlangsung sempurna. “Oksigen tidak sempurna” keluar dari tubuh kita ketika glukosa yang merupakan sumber energi utama bagi tubuh dibakar dalam proses pembakaran tidak sempurna. Oksigen semacam itu disebut oksigen aktif. Saat oksigen aktif bergabung dengan molekul enzim, enzim tersebut akan rusak sehingga proses metabolisme yang seharusnya difasilitasi oleh enzim tersebut menjadi terganggu. Jika bergabung dengan molekul lemak, lemak tersebut akan mengalami pengasaman sehingga berubah menjadi zat beracun yang merusak sel. Apabila bergabung dengan molekul DNA di dalam sel, DNA akan rusak sehingga berakibat pada kematian sel tersebut atau mengubah sel tersebut menjadi sel kanker. (Joo, 2013: 115 - 116)

Minuman keras dan rokok, makanan sarat lemak, obat-obatan, obat antikanker, zat-zat pencemar udara, logam berat, dan beberapa zat lain juga dapat memicu pembentukan oksigen aktif dalam tubuh kita. (Joo, 2013: 118)

Protein beta-amiloid yang banyak terdapat pada daging dan makanan olahan juga menghasilkan oksigen aktif dalam jumlah besar jika tertimbun di sel-sel saraf. Makanan mentah menghilangkan protein beta-amiloid. Makanan mentah dicerna hingga bentuk yang paling mudah diserap oleh tubuh (Joo, 2014: 56, 61) Untuk memperlambat kerusakan akibat oksigen aktif, tubuh kita sebenarnya sudah memiliki system perlindungan bawaan dengan menggunakan senyawa-senyawa antioksidan internal tubuh. (Joo, 2013: 119)

2.1.2.4 Antioksidan dalam *Raw Food*

Stress, konsumsi makanan berlemak, bahan tambahan makanan, alcohol, dan rokok mengakibatkan pembentukan

oksigen aktif yang lebih tinggi dibandingkan sebelumnya. Lingkungan yang tingkat oksigen aktifnya terlalu tinggi sangat berbahaya sehingga kita memerlukan pasokan antioksidan tambahan. (Joo, 2013: 119)

Antioksidan digolongkan menjadi antioksidan endogen yang dihasilkan di dalam tubuh dan antioksidan eksogen yang berasal dari luar tubuh. Sistem antioksidan di dalam tubuh akan berfungsi dengan baik apabila antioksidan endogen mampu melengkapi antioksidan eksogen. (Joo, 2014: 52) Mengonsumsi beragam antioksidan melalui tumbuhan adalah pilihan yang lebih baik. Menurut sejumlah hasil penelitian, tumbuh-tumbuhan yang dikenal kaya akan antioksidan antara lain sawi, brokoli, kulit pinus, daun zaitun, daun rosemary, lemon, jambu, kemangi dan kulit anggur merah. (Joo, 2013: 120)

2.1.2.5 Perbaikan dan Peremajaan Sel

Sel adalah komponen pembentuk tubuh kita. Sel-sel yang bergabung membentuk kulit, pembuluh darah, hati, otak usus, paru-paru, dan organ-organ lainnya. Kita dapat bergerak dan berpikir pun tidak lepas dari jasa sel-sel tubuh kita masing-masing.

Dalam kondisi lemah, sel tidak dapat memanfaatkan gizi dengan baik. sebanyak apa pun asupan yang kita berikan Zat-zat berbahaya yang menyerang sel harus disingkirkan terlebih dahulu, barulah asupan gizi tubuh dapat dimanfaatkan dengan baik sehingga sel dapat kembali hidup dan berkembang. Di antara zat-zat berbahaya yang menyerang sel, oksigen aktif adalah zat yang paling merusak. Sifat oksigen aktif sangat kuat dan mudah merusak DNA hingga mengakibatkan kematian sel. Jika suatu sel mati setelah DNA-nya mengalami kerusakan, sel itu akan berubah menjadi sel kanker yang tumbuh tak terkendali.

Agar sel tetap sehat, penuhilah asupan gizi yang diinginkan sel. Gizi sangat dibutuhkan sel untuk melindungi diri dari

berbagai bahaya yang mengancamnya. (Joo, 2013: 191 - 193) Sel yang sehat akan mampu memulihkan tubuh dengan cepat dari rasa lelah dan mengaktifkan kembali pertumbuhan kulit. Kulit menjadi lentur, penglihatan semakin membaik, setiap organ tubuh menjadi lebih kuat, dan rambut yang rontok mulai tumbuh kembali. (Joo, 2013: 195 - 196) Selain memperbaiki penampilan, zat-zat berbahaya yang menumpuk di usus, lambung, jantung pembuluh darah dan organ-organ lainnya ikut hilang. (Joo, 2013: 175)

Agar sel dapat tetap terjaga dari za-zat berbahaya dan bakteri serta virus, diperlukan sistem kekebalan tubuh yang kuat.

2.1.2.6 Meningkatkan Kekebalan Tubuh (Imun)

Setiap hari, tubuh kita bertempur melawan banyak virus dan bakteri. Oleh karena itu, mustahil melawan semua virus dengan vaksin. Jadi, kita perlu meningkatkan kemampuan tubuh untuk melawan penyakit dengan sendirinya. (Joo, 2013: 269) Sistem kekebalan tubuh kita sendirilah yang harus berpegang melawan virus tersebut dan membasminya. (Joo, 2013: 178)

Orang-orang dengan kekebalan tubuh yang kuat dapat melawan serangan-serangan zat-zat berbahaya dengan sendirinya dan menghasilkan antibodi. Dengan kata lain, dia memiliki pabrik sel darah putih dengan kapasitas produksi yang besar dalam tubuhnya. (Joo, 2013: 269) Antibodi dihasilkan melalui pola hidup sehat yang meningkatkan kekebalan tubuh. (Joo, 2014: 63)

Bekerja hingga kelelahan, makan berlebihan, dan gaya hidup yang tidak teratur akan mengakibatkan protein yang seharusnya digunakan oleh sistem kekebalan tubuh dialihkan untuk mempertahankan homeostasis (keadaan stabil, seimbang, dan normal pada seluruh sistem tubuh yang selalu berusaha dipertahankan oleh tubuh meskipun terpapar pengaruh-pengaruh eksternal yang dapat mengubahnya.) (Joo, 2013: 269)

60% sel kekebalan tubuh tersebar dari organ-organ pencernaan, seperti lambung, usus besar dan usus kecil. (Joo,

2013: 65) Dinding saluran pencernaan yang terlalu kuat akan menyulitkan penyerapan sari makanan dan menghalangi sel-sel kekebalan tubuh memasuki saluran pencernaan. Untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan penyerapan gizi, asupan makanan yang baik bagi tubuh mutlak diperlukan. (Joo, 2013: 270 - 271) Beras cokelat, gandum, labu, bawang putih, jamur, rumput laut dan makanan mentah lain yang mengandung gizi pemberian alam mampu meningkatkan kekebalan tubuh secara alamiah. Penelitian menyimpulkan bahwa makanan mentah “bekerja sangat baik” dalam meningkatkan sistem kekebalan usus. (Joo, 2014: 64 - 65)

2.1.2.7 Raw Food untuk Pencegahan Penyakit

Kemampuan makanan mentah untuk mengatasi penyakit bersumber dari zat-zat fitokimia yang dikandungnya. Karoteroid (wortel), isoflapon (kacang), saponin (ginseng), dan likopen (tomat) merupakan zat-zat fitokimia yang terdapat di dalam makanan mentah. (Joo, 2014: 19, 46)

Selain mengandung zat-zat kimia nabati (memiliki efek menguatkan tulang dan pembuluh darah, merangsang pertumbuhan yang sehat dan meningkatkan kekebalan tubuh), *raw food* juga mengandung karotenoid yang merupakan komponen penyusun vitamin A dan senyawa-senyawa antikanker; isoflavonoid yang dapat mengobati osteoporosis; saponin yang dapat menguatkan jantung; likopena yang berfungsi sebagai antikanker; dan zat-zat terpeutik lainnya. (Joo, 2013: 172) Betapa besar dan pentingnya pengaruh pola makan dalam kemunculan kanker. Perkembangan sel-sel kanker dapat dipicu atau dihambat, bergantung pada pola makan kita. (Joo, 2013: 62 - 63)

Penganut ajaran Marmonisme dan Adventisme (kedua ajaran ini membatasi jenis makanan yang boleh dikonsumsi para penganutnya sehingga lebih banyak mengonsumsi sayur-mayur) memiliki tubuh yang jauh lebih sehat daripada orang lain. Angka kemunculan penyakit kanker dan “penyakit-penyakit modern”

juga sangat rendah. (Joo, 2013: 67) Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa sayur-sayuran liar, seperti beberapa jenis dedaunan, seledri, selada, amarathus dan dandelion dapat menghambat perkembangan sel kanker sebesar 80-100%. Selada korea, daun kucai, kucai liar dan 11 jenis sayuran serta tanaman obat liar dapat menghambat perkembangbiakan sel kanker sebesar 60-80%. (Joo, 2013: 108)

2.1.2.8 *Raw Food* sebagai Makanan Pendetoksifikasi

Racun yang mengancam kehidupan dapat digolongkan menjadi racun eksternal, seperti zat-zat pencemaran lingkungan, alcohol, rokok, lemak trans, dan bumbu olahan; serta racun internal yang terbentuk akibat proses metabolisme tidak sempurna. (Joo, 2013: 125) Jika racun-racun sudah mengendap di dalam tubuh tidak dikeluarkan dan bertambah banyak karena kita tidak melakukan detoksifikasi tubuh, racun-racun itu akan mengganggu keseimbangan tubuh; merusak sel; mengakibatkan penyakit kronis; kelainan otak; penurunan kerja otak; kemandulan; gangguan pada sistem-sistem tubuh dan ketidakseimbangan hormon. (Joo, 2013 125) Detoksifikasi adalah mengembalikan metabolisme tubuh seperti semula dan menjaga bentuk tubuh yang wajar. (Joo, 2013: 124)

Untuk membersihkan racun dari dalam tubuh, kita harus mengonsumsi bahan makanan yang diambil langsung dari alam tanpa melalui proses apa pun. Agar probiotik campuran dan struktur imun dapat bekerja, mengonsumsi ion-ion alkali melalui air mineral bersama *raw food* dapat menjadi pilihan ideal. (Joo, 2013: 126 - 127) Makanan mentah dapat membuang zat-zat berbahaya dari dalam tubuh dan berperan sebagai penawar racun sehingga mampu mengurangi stress dan mengatasi kelelahan. Oleh sebab itu, masyarakat menyebut makanan mentah sebagai kunci utama detoksifikasi. (Joo, 2014: 97) Setelah melakukan detoksifikasi, kehidupan kita akan berubah sehingga kita dapat beraktivitas normal, tubuh kita pun mampu menyerap zat gizi

dengan optimal. (Joo, 2013: 124)

Setelah menghilangkan racun dengan cara yang tepat, tugas kita selanjutnya adalah melakukan pengisian ulang dengan cara yang tepat juga. (Joo, 2013: 128) Tujuannya bukan untuk detoksifikasi dan kemudian memasukkan limbah lagi ke dalam tubuh, melainkan untuk belajar bagaimana mencintai makan untuk perbaikan terus-menerus, mencapai tingkat yang lebih tinggi dan lebih tinggi dari kesehatan dan kerampingan

2.1.2.9 Mengapa Sayur dan Buah

Sayur adalah makanan pertama yang diberikan kepada manusia. Gigi geraham belakang dan saluran pencernaan yang panjang pada manusia merupakan buktinya. Saluran pencernaan manusia pada dasarnya lebih cocok untuk mencerna tumbuhan. Usus manusia panjang seperti usus hewan herbivora (Joo, 2014: 161, 90) Usus yang panjang memungkinkan makanan tinggal lebih lama di dalam tubuh. Dalam rentang waktu yang cukup panjang itu, sayuran akan mengalami proses “fermentasi” (mengubah makanan tersebut menjadi gizi yang diperlukan tubuh), sedangkan daging akan mengalami proses pembusukan. (Joo, 2013: 67) Lemak dan protein hewani yang menumpuk di dalam usus dapat merusak usus dan mengakibatkan bermacam-macam penyakit. (Joo, 2014: 89) Sedapat mungkin kita harus memakan sayuran yang ditanam di tanah terbuka dan dikelola secara organik (Joo, 2013: 142) Dua alasan penggunaan enzim nabati : 1) Enzim hewani hanya bekerja pada pH tertentu, tidak seperti enzim tanaman, yang bekerja di bawah berbagai keasaman atau alkalinitas, seperti halnya perut kita. 2) hewan membawa penyakit, dan enzim yang berasal dari hewan tidak bisa disterilkan (karena panas akan menghancurkan enzim) sehingga mereka mungkin bisa menyebabkan kita lebih berbahaya daripada baik. (Sommers, 2004: 10)

2.1.2.10 Tidak Selalu Makan Sayur

Konsumsi daging diperlukan untuk memasok protein berkualitas tinggi. Dalam kondisi stress berkepanjangan atau setelah kelelahan bekerja, kebutuhan protein tubuh akan meningkat. Kita juga perlu mengonsumsi daging ayam dan susu untuk memperoleh asupan protein dan asam amino triptofan yang diperlukan guna mencegah demensia (penurunan fungsi mental yang biasa ditandai dengan penurunan daya ingat dan daya pikir) (Joo, 2013: 63)

Namun, makan daging setiap hari tidak baik bagi kesehatan. Protein yang dikonsumsi secara berlebihan tidak dapat diserap oleh tubuh, dan kebanyakan akan terbuang percuma. Selain itu, protein tersebut akan memicu perkembangbiakan bakteri dan menimbulkan penyakit radang usus besar. (Joo, 2013: 143) Sembelit dan pengendapan tinja di usus disebabkan oleh kurangnya asupan serat. Gangguan pencernaan juga timbul karena kurangnya asupan enzim dan klorofil (Joo, 2013: 19) Makanlah sayuran bersama dengan daging tersebut, misalnya dengan menambahkan selada atau daun bawang secukupnya. Serat sayuran dapat menghilangkan karsinogen (bahan pemicu kanker). (Joo, 2013: 64)

2.1.2.11 Makanan yang Harus Dihindari

Menurut buku "*The Raw Food Detox Diet*" oleh Natalia Rose, Urutan makanan dari yang terbaik ke terburuk

1. buah-buahan dan sayuran (sebaiknya organik, jagung dan kacang bukan sayuran), madu mentah, pemanis alami
2. ringan-dikukus, rendah-pati sayuran (labu, kentang, dll), sirup maple
3. kacang-kacangan mentah organik (almond, walnut, biji wijen, dll)
4. minyak tumbuhan (terutama minyak zaitun)
5. sayuran masak

6. produk susu (terutama dari kambing dan domba)
7. biji-bijian (beras merah, millet, gandum, soba, dll)
8. susu dan daging hewan berotot (sebaiknya ikan dan daging organik)
9. semua produk tepung gandum tidak utuh (roti, nasi putih, pasta) dan gula
10. lemak hewan dimasak / minyak terhidrogenasi, daging pada umumnya, produk kedelai
11. pewarna dan pemanis buatan

Makanan pada tingkatan 1 sampai 8 diterima dalam program *Raw Food Diet Detox* dan dapat dilakukan bagi siapa saja. Anda akan mencapai tingkat tertinggi kesehatan ketika Anda makan dalam tingkat 1 sampai 5, tetapi Anda dapat bekerja dengan cara Anda pada kecepatan Anda sendiri. Ingat bahwa makanan alami yang dikenali oleh tubuh dan dapat dipecah, sedangkan zat tidak alami tidak bisa dipecah dan benar-benar akan memberikan kontribusi pada memperlambat metabolisme Anda, degenerasi organ Anda, berat badan, dan penuaan dini. (Rose, 2005: 27-28)

Anda akan belajar bahwa tidak perlu untuk melepaskan diri dari makanan hewani seutuhnya. Yang hanya diperlukan adalah kombinasi makanan yang 'cepat keluar'. Dengan kombinasi makanan yang 'cepat keluar' tubuh Anda dapat dengan cepat kembali bekerja memperkuat dan meremajakan sendiri, sedangkan kombinasi makanan 'keluar lambat' akan menarik semua energi Anda untuk perut Anda selama berjam-jam dan membuat Anda merasa kurang bersemangat.

Ada empat kategori dasar makanan: 1) pati 2) daging 3) kacang / biji / buah kering, dan 4) buah segar. Kombinasi makanan 'cepat keluar' berarti empat kategori makanan tersebut tidak boleh bercampur dengan satu sama lain (makanan bersamaan atau periode waktu pendek). Tiga

kategori pertama dapat dicampur dengan sayuran mentah. Dua kategori pertama dapat dicampur dengan sayuran yang dimasak. (Rose, 2005: 35)

Buah segar membutuhkan waktu dua puluh tiga puluh menit untuk keluar perut (dicerna), sehingga Anda dapat menikmati kategori lain makanan tiga puluh menit setelah mengkonsumsi buah segar. (Rose, 2005: 37) Buah semestinya dikonsumsi sebelum makan. Ia menyediakan enzim yang baik untuk pencernaan. Enzim dari buah membantu tubuh mencerna karbohidrat, protein dan lemak asal makanan utama. (Trubus, 2011: 4)

2.1.2.12 Raw Foodism dengan Pola Diet Lain

Diambil dari www.vemale.com, ada 5 jenis diet yang paling terkenal di Indonesia:

1. Diet Tidak Makan Nasi
2. Diet Makan Tanpa Rasa
3. Diet *Food Combining*
4. Diet Nasi Merah dan Dada Ayam
5. Diet OCD

Kebanyakan program-program diet yang disebutkan mengutamakan kandungan kalori yang terdapat dalam karbohidrat makanan.

Menurut buku '*The Raw Food Detox Diet*', masalahnya dengan program yang tidak menekankan makanan mentah melainkan kalori dan gram lemak adalah program tersebut tidak menghormati hukum alam tubuh. Kalori dalam atau kalori keluar tidak akan membersihkan tubuh dari racun. Jadi sementara berat badan bisa hilang dalam jangka pendek namun sistem dalam tubuh melambat (metabolisme, pencernaan, peredaran darah, dan sebaliknya). Jika sistem tubuh Anda lamban, organ-organ Anda tidak akan berfungsi pada tingkat optimal. (Rose, 2005: 14)

Yang terpenting dari sebuah pola makan adalah mengonsumsi pola makan yang seimbang dan sudah anjuran mendasar yang hakiki bagi semua orang, dimana asupan zat gizi yang dikonsumsi menentukan aspek kesehatan setiap individu.

2.1.2.13 Saran Memulai *Raw Food*

1. Makanan mentah amat baik apabila dimakan pada pagi hari karena “ringan” bagi otak, tidak menimbulkan kantuk saat dimakan, dan tidak membuat perut terasa penuh sehingga tubuh akan terasa ringan ketika beraktivitas (Joo, 2014: 96)
2. Mengonsumsi makanan mentah secara teratur selama 3 bulan dapat mengembalikan tubuh anda ke keadaan optimal (Joo, 2014: 149)
3. Ketika Anda mulai makan makanan mentah, masih dapat digolongkan sehat untuk memasukkan beberapa makanan yang dimasak dalam makanan (dengan takaran 70%-95% makanan mentah), untuk pemenuhan kesenangan gastronomi atau tata boga dan kepuasan emosional, juga untuk mempertimbangkan keadaan pribadi akun. (Joo, 2013: 9)

Tips sebelum melakukan diet makan mentah dari duniafitnes.com

1. Tidak semua orang cocok menerapkan diet makanan mentah. Perhatikan kondisi pencernaan dan kesehatan tubuh secara keseluruhan setelah mencoba diet makanan mentah. Jika perlu konsultasikan dulu dengan dokter atau ahli nutrisi.
2. Variasikan bahan makanan mentah untuk mencukupi semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Cukupi konsumsi protein dan lemak sehat untuk menjaga metabolisme tubuh.
3. Diet makanan mentah tidak direkomendasikan untuk wanita hamil dan menyusui dan penderita anemia.
4. Jika harus makan di restoran, pilihlah menu salad, sushi, atau sashimi.
5. Makan makanan utuh lebih baik daripada diproses jus karena kandungan serat makanan lebih tinggi.

6. Jangan mengonsumsi kacang merah dan kacang mede mentah-mentah.
7. Beberapa orang yang terbiasa makan daging, gula, dan kafein akan mengalami sedikit pusing, mual, dan *craving* saat mencoba makanan mentah pertama kali. Tapi kondisi ini akan hilang setelah beberapa hari.

2.1.2.14 Mengatur Gaya Hidup Sehat

Diambil dari sumber buku “*Raw Foods Bible*” oleh Craig B. Sommers, tiga kategori utama kesehatan: Nutrisi, gaya hidup, dan hubungan pikiran dengan tubuh. Bayangkan sebuah bangku berkaki tiga. Jika salah satu kaki lebih pendek dibandingkan dengan dua lainnya bangku akan kehilangan keseimbangan atau jatuh. Setiap kaki harus sama untuk mencapai keseimbangan, dan demikian juga dengan kesehatan manusia. Nutrisi, gaya hidup, dan hubungan pikiran dengan tubuh harus seimbang. (Sommers, 2004: 5)

Mulai sekarang, jangan mulai merasa stress. Hiduplah dengan berpikiran positif dan mensyukuri segala hal. Anda boleh makan daging dan makanan cepat saji. Namun sebagai gantinya, anda harus berlari selama 1 jam setiap hari. Lakukan penerapan pola makan yang sehat dan tepat. Cara ini akan menghindarkan tubuh anda dari zat-zat berbahaya. (Joo, 2014: 138 - 140) Kesehatan dan penyakit tidak datang dengan sendirinya. Kesehatan datang dari usaha dan tekad yang kuat, sedangkan penyakit muncul akibat sikap acuh tak acuh terhadap kesehatan. (Joo, 2014: 137) Karena dampak yang kita rasakan hari ini merupakan hasil dari proses bertahun-tahun silam, mengembalikannya seperti semula pun tidak mungkin dapat dilakukan dalam waktu singkat. (Joo, 2013: 309)

2.1.3 Wawancara

2.1.3.1 Wawancara dengan Komunitas *Raw Food*

Penulis melakukan wawancara tertulis melalui *email* dengan Ibu Citra Kirana selaku admin dari Komunitas Indonesia Makan Sayur. Beliau memaparkan bahwa Indonesia Makan Sayur tidak mengeklusifkan *raw food* sebagai makanan yang paling baik untuk tubuh. Gerakan ini mengajak masyarakat Indonesia untuk lebih mengonsumsi makanan berbasis tumbuhan yang dimakan dengan cara berkesadaran. Cara mengolah makanan berbasis tumbuhan dengan tidak dimasak lebih dari 47 derajat Celcius adalah latar belakang pendidikan keahlian profesional yang diambil oleh Ibu Sophie Navita, *founder* dari Komunitas Indonesia Makan Sayur. Beliau mendapatkan sertifikasinya di *Living Light Culinary Arts Institute, California* dan *Matthew Kenney Cuisine, Santa Monica*. Dengan keahliannya mengolah *raw food*, Ibu Sophie ingin berbagi cara yang variatif dalam menikmati makanan mentah supaya tetap menarik dan dengan rasa yang enak.

Di dalam perjalanannya, Ibu Sophie bertemu dengan para pelaku gaya hidup serupa yang berujung dengan *gathering* untuk meresmikan pembentukan Komunitas Indonesia Makan Sayur pada tahun 2013. Indonesia Makan Sayur resmi berdiri pada tanggal 10 November 2013. Komunitas Indonesia Makan Sayur saat ini giat mendukung masyarakat Indonesia untuk makan dengan kesadaran yang dimulai dari ajakan mendengarkan apa yang tubuh butuhkan, masak sendiri makanan yang akan dikonsumsi dan utamakan bahan pangan lokal dan tanpa pestisida. Tiga poin tersebut sebenarnya saling melengkapi dan merupakan dasar untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, pelestarian lingkungan dan kekuatan ekonomi masyarakat dari sektor pangan. Komunitas ini sangat menyarankan agar seseorang lebih *aware* dengan darimana makanan mereka berasal, bagaimana cara budidaya dan pendistribusiannya serta apakah makanan itu diolah dengan baik atau tidak.

Sebenarnya *raw food* sudah akrab dengan masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia biasa memakan buah dan sayur mentah dalam bentuknya yang sangat sederhana seperti buah potong atau *blender*, lalap, rujak dan karedok. Belakangan ini dengan naiknya popularitas *raw food* dengan pengolahan yang lebih bervariasi, masyarakat Indonesia juga mulai tertarik untuk berkreasi. Ibu Citra juga memaparkan bahwa mengonsumsi *raw food* secara umum baik untuk mendukung proses pencernaan karena enzim yang terkandung dalam makanan tersebut membantu mencerna jadi energi dalam tubuh dapat dihemat. Kandungan vitamin dan mineral juga masih terjaga sehingga dapat dimanfaatkan untuk menjaga vitalitas tubuh. *Raw food* juga dapat dikonsumsi oleh bayi sebagai makanan pendamping asi, juga disarankan untuk divariasikan dalam makanan balita. Selain itu, *raw food* digunakan untuk membantu memulihkan kesehatan seseorang yang sakit dikarenakan pH tubuhnya terlalu asam. Hal ini disebabkan karena sifat *raw food* yang basa. Dengan catatan, gaya hidup pemicu naiknya asam tubuh juga harus dihindari. Dengan tubuh yang basa maka penyakit tidak akan mudah menyerang. Untuk yang ingin diet (dalam konteks menurunkan berat badan) dan *detox* juga bisa mengonsumsi *raw food* dan sangat disarankan dalam prosesnya didampingi oleh ahli.

Namun, perlu diketahui bahwa tidak semua sayur dan buah dapat dicampur begitu saja dalam sebuah minuman maka selain memberikan informasi dasar melalui post di *social media*, Komunitas Indonesia Makan Sayur juga mengadakan kelas *raw food basic* untuk menyampaikan ilmu mengenai *raw food combining* yang tepat. Selain itu komunitas ini juga mengadakan kelas mengolah *raw food* yang sesuai dengan *raw food combining* sehingga *raw food* tetap bisa dikonsumsi dengan nyaman dan tidak menimbulkan masalah kesehatan dalam jangka panjang. Sedikit penjelasan dari Ibu Citra mengenai konsep *raw food combining*, buah tidak boleh dicampur dengan makanan lainnya. Untuk porsi, kembali lagi seseorang harus tau kebutuhan

tubuhnya. Kacang - kacang dan biji - bijian tidak boleh dikonsumsi terlalu berlebihan. Sebelum dikonsumsi, kebanyakan kacang - kacang dan biji - bijian harus direndam air dulu kurang lebih 8 jam sebelum digunakan.

Mengenai kepentingan *raw food* bagi kesehatan kita, Ibu Citra memaparkan bahwa *raw food* sama pentingnya dengan *cooked food*. Hal ini sebenarnya yang sangat ingin disampaikan Komunitas Indonesia Makan Sayur kepada masyarakat Indonesia bahwa lebih penting untuk mengetahui kebutuhan badan sebelum memutuskan untuk mengonsumsi suatu jenis makanan. Ada saatnya tubuh memerlukan makanan yang ringan dicerna, mentah dan berenergi dingin tetapi ada saatnya tubuh memerlukan makanan dengan suhu yang hangat dan padat. Komunitas ini lebih mengutamakan konsep menjaga keseimbangan tubuh.

2.1.3.2 Wawancara dengan Ahli Gizi

Penulis juga melakukan wawancara lisan dengan Ibu Rifqah Indi Amalia, Ahli gizi di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo. Menurutnya, yang menjadi pertimbangan makanan yang bagus yang pertama adalah: aman, dalam arti tidak beracun dan tidak mengandung bahan kimia, mikroorganisme ataupun zat lainnya yang dapat membahayakan tubuh. Bergizi seimbang, dalam arti makanan yang dimakan mengandung energi dan berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang terdiri dari zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). setiap zat gizi memiliki fungsinya masing-masing. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama, protein berfungsi sebagai zat pembangun otot, lemak berfungsi sebagai pelindung organ tubuh, vitamin dan mineral berfungsi sebagai zat pengatur metabolisme. Kekurangan zat gizi makro dapat menyebabkan penyakit seperti marasmus dan kwasiorkor. Vitamin A dapat membantu menjaga penglihatan. Vitamin B kompleks dapat mencegah penyakit beri-beri, neuritis atau

neuralgia. Vitamin C dapat mencegah sariawan dan flu. Vitamin D dapat mencegah osteoporosis.

Beliau memahami *raw food* atau makanan mentah sebagai makanan yang belum melewati proses pengolahan (pengalengan, pengasinan, pasteurisasi, fermentasi) atau dimasak. Makanan mentah yang umum dimakan oleh masyarakat Indonesia adalah buah dan sayuran, seperti yang dimakan dalam bentuk salad dan lalapan. Untuk buah tentu tidak perlu melalui proses pengolahan terlebih dahulu. Untuk sayur, beberapa sayur ada yang bisa langsung dimakan seperti selada dan kemangi dan ada juga yang perlu dimasak terlebih dahulu seperti kangkung atau katuk. Namun proses masak menggunakan proses memasak yang ringan seperti direbus atau dikukus. Sebaiknya *raw food* yang dikonsumsi adalah buah dan sayur. Konsumsinya pun harus tetap didampingi dengan mengonsumsi bahan makanan pokok (roti, kentang, nasi) atau bahan makanan sumber protein hewani (ikan, daging, ayam, telur) atau sumber protein nabati (tempe, tahu dan kacang-kacangan) karena prinsip makanan yang sehat adalah makanan yang aman dan bergizi seimbang. Karena *raw food* yang direkomendasikan umumnya adalah buah dan sayuran, dimana keduanya adalah bahan makanan tinggi serat tentu saja memiliki fungsi yang sangat penting dalam proses menurunkan berat badan karena serat bersifat cepat mengenyangkan sehingga mampu mengurangi jumlah makanan yang dimakan. Untuk fungsi detox, beliau belum mengetahui lebih lanjut, namun vitamin dan mineral di dalam sayuran sangat beragam, apabila sayuran dan buah yang dimakan mengandung antioksidan seperti yang terdapat dalam tomat, bisa memiliki fungsi detoksifikasi. Mengonsumsi banyak buah dan sayur, tentu mampu mencegah dan membantu proses penyembuhan penyakit kanker, jantung dan diabetes karena kandungan vitamin, mineral, serat dan antioksidan yang terkandung didalamnya. Beliau juga memaparkan, selama tidak ada masalah pada fungsi pencernaan atau tidak menderita penyakit yang berkaitan dengan mulut, lambung atau usus

mengonsumsi buah dan sayuran yang mentah dirasa aman bagi manusia diatas 2 tahun. Untuk ibu hamil dan menyusui pastikan untuk menghindari memakan makanan laut yang mentah seperti *sushi* atau *sashimi* karena ditakutkan mengandung logam atau mineral yang tertinggal dalam bahan makanan dan itu membahayakan bagi janin atau bayi.

Positifnya dari *raw food* adalah apabila *raw food* yang dikonsumsi adalah buah dan sayur maka sangat baik meningkatkan konsumsi serat yang bermanfaat bagi saluran pencernaan dan mencegah obesitas serta berbagai penyakit degeneratif (kanker, diabetes, jantung dan kolesterol).

2.1.4 Hasil Survei Kuesioner

Penulis melakukan survei kepada 130 responden wanita yang berdomisili di kota-kota besar di Indonesia dengan rentan usia mulai dari 20 hingga 40 tahun untuk mengetahui minat masyarakat terhadap pola hidup sehat *raw foodism* serta pengetahuan umum yang mereka miliki mengenai *raw foodism*.

Dari hasil kuesioner didapatkan data-data bahwa sebagian besar responden yang menjadi *target audience* adalah ibu rumah tangga juga memiliki pekerjaan sebagai karyawan. Hal ini membuktikan bahwa kesibukan dari *target audience* dalam menjalankan rutinitas sehingga kemungkinan besar *target audience* sering menyantap makanan-makanan yang mereka tidak ketahui bahan dan cara pembuatannya (terlalu panas atau menggunakan bahan kimia, dsb). Hal ini juga diketahui dari seberapa sering mereka makan di luar (40% dari responden menyantap makanan di restoran lebih dari 8 kali dalam sebulan). 70% dari responden juga pernah melakukan diet sebelumnya. Sebagian besar target audience melakukan diet dengan alasan untuk memperhatikan kecantikan (73%), sedangkan hanya 23% dari responden yang melakukan diet untuk kesehatan. Dari 130 responden, kebanyakan merasa sulit untuk melakukan diet karena : diet sulit diterapkan sehingga hasil tidak konsisiten, padat aktivitas sehingga membutuhkan lebih banyak energi, sulitnya ketersediaan makanan yang sehat, serta godaan makanan.

Kebanyakan responden tidak mengetahui definisi *raw food*, namun jawaban terbaik adalah diet yg hanya dengan memakan makanan yang berbahan mentah ataupun yang di olah dengan cara tidak di masak dengan minyak yg hanya dgn cara di kukus ato di rebus dgn wktu yg tidak lama sehingga vitamin dr mkanan tsb tidak mati melainkan berfungsi dan dpt di serap oleh tubuh kita. Dan dari hasil kuesioner dapat disimpulkan bahwa 71% dari responden lebih mudah menangkap informasi yang disertakan dengan visual yang menunjang. Dengan demikian perancangan ini akan disesuaikan dengan rujukan dari responden.

2.1.5 Data Penerbit



Gambar 2.16 Logo Penerbit Gramedia Pustaka Utama

PT. Gramedia Pustaka Utama

Buku “Raw Foodism” ini akan diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama. Gramedia Pustaka Utama terletak di Jl. Palmerah Barat 33-37, Jakarta 10270, Indonesia.

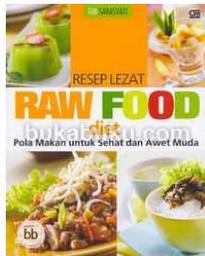
Gramedia Pustaka Utama adalah anak perusahaan dari Kompas Gramedia Grup, berdiri pada 25 Maret 1974 dengan misi “Ikut mencerdaskan dan memajukan kehidupan bangsa melalui bacaan yang menghibur dan mendidik”. Gramedia Pustaka Utama berusaha untuk menjadi agen pembaruan bagi bangsa dengan cara memproduksi buku-buku berkualitas yang memperluas wawasan dan mendidik pembacanya.

Gramedia Pustaka Utama berfokus pada buku fiksi dan non-fiksi, dimana buku fiksi dibagi menjadi fiksi anak, pra-remaja, remaja dan dewasa, sementara buku non-fiksi dibagi menjadi humaniora, pengembangan diri, bahasa dan sastra Indonesia, bahasa Inggris, kamus

dan referensi, sains dan teknologi, kesehatan, kewanitaan (masakan, busana), dan sebagainya.

2.1.6 Data Pemanding

1.



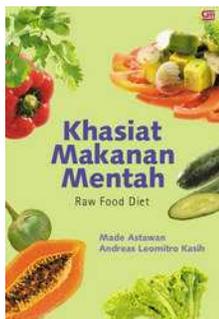
Harga : Rp. 65.000,-

Penerbit : Gramedia Pustaka Utama

Gambar 2.17 Cover Buku Resep Lezat Raw Food Diet

Buku setebal 96 halaman ini sebagian besar membahas resep-resep masakan yang sengaja disusun tidak seluruhnya mentah. Sebagian berupa makanan setengah matang dan betul-betul matang, namun seluruhnya masih tetap berupa resep sehat dari sekian banyak resep tersebut. Pembaca bisa memilih dan menyusun menu sesuai dengan contoh yang disajikan atau memodifikasi kembali resep-resep tersebut hingga tepat sesuatu dengan selera.

2.



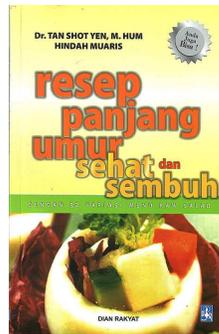
Harga : Rp.84.500,-

Penerbit : Gramedia Pustaka Utama

Gambar 2.18 Cover Buku Khasiat Makanan Mentah

Buku yang ditulis oleh Andreas Leomitro Kasih dan Made Astawan ini menjelaskan mengenai karakteristik & khasiat makanan mentah disertai penjelasan mengenai kandungan vitamin & nutrisinya. Tak lupa aneka resep lezat yg mudah dibuat akan melengkapi buku ini. Resep-resep ini sudah dimodifikasi sesuai dgn selera Indonesia.

3.



Harga : Rp 50.000,-

Penerbit : Dian Rakyat

Gambar 2.19 Cover Buku Resep Panjang Umur Sehat dan Sembuh

Dalam buku tersebut dikatakan bahwa pada prinsipnya untuk sehat, manusia tidak membutuhkan resep masakan. Karena setiap masakan menghilangkan hampir semua nilai gizi dan yang pasti, nilai gizi terbaik sudah hilang sama sekali. Ternyata, makanan yang bergizi lengkap dan sangat baik untuk kesehatan tubuh kita, adalah makanan mentah atau Raw food. Jadi buat apa lagi memasak? Satu-satunya yang menikmati masakan hanyalah lidah dan dorongan Dopamin - Suntansi 'penagih' yang dimiliki oleh pecandu.

2.1.7 Landasan Teori

2.1.7.1 Teori Desain Buku

Menurut buku Desain Komunikasi Visual Terpadu (Safanayong, 2006 : 78) struktur dan bagian penting yang harus dimiliki oleh buku adalah:

1. *Eksterior*

- a. **Cover** : bagian paling luar dari buku yang dapat terbuat dari berbagai material yang berbeda seperti kertas, karton ataupun kulit, dll. Desain yang terdapat pada *cover* yang terdapat judul didalamnya haruslah sesuai dengan isinya.
- b. **Dust cover** : lapisan *cover* tipis yang melindungi *cover* yang berfungsi sebagai dekorasi dan melindungi buku.
- c. **Flaps** : bagian parallel dari *dust cover* ataupun *cover* yang dilipat masuk berisi informasi singkat, biografi pengarang, koleksi ataupun nama dari penerbit.
- d. **Back cover** : bagian pendukung *cover* depan berisi gambaran atau ringkasan konten materi.

- e. **Spine** : bagian punggung buku yang di mana ketebalannya bergantung dari halaman buku, biasanya berisi judul buku, pengarang dan nama penerbit.
- f. **Band** : Slip kertas yang ditempatkan mengelilingi buku sebagai media promosi yang berisi elemen informasi seperti banyaknya *copy* yang telah terjual, nomor edisi dan sebagainya.
- g. **Title** : Judul buku yang merupakan bagian terpenting karena memiliki tujuan utama yaitu mengambil atensi pembaca dan membawa pesan buku yang terkandung. Penggunaan judul dianjurkan mudah dibaca (*legibility*) dan juga tidak terlalu panjang.

2. Interior

- a. **Flyleaves** : halaman kosong pada bagian depan ataupun akhir buku setelah *cover*, yang biasanya diisi dengan motif sebagai fungsi dekorasi.
- b. **Title Page** : halaman yang ada di depan berisi judul, pengarang dan penerbit sama yang dapat kita temukan di bagian *cover*
- c. **Back page** : halaman bagian belakang buku. Biasanya berisi informasi mengenai karya-karya lainnya, komentar ataupun informasi lainnya.
- d. **Credit page** : halaman yang menginformasikan edisi dari tahun buku dan nomor publikasi, orang-orang yang berpartisipasi dalam pengembangan buku seperti fotografer, ilustrator, penerjemah, dll. Di sini juga tercantum ISBN dan juga hak cipta.
- e. **Dedication page** : halaman yang berisi penghormatan untuk orang-orang yang ditulis pengarang.
- f. **Table of contents** : daftar isi buku yang memperlihatkan babak dan juga halaman yang terdapat di dalam buku
- g. **The main text** : berisi pesan-pesan yang terkandung di dalam buku, Disini juga termasuk fotografi , ilustrasi dan juga gambar yang terdapat di dalamnya.

- h. **Heading** : berisi judul karya, pengarang, dan babak setiap seksi yang terletak di bagian atas pada setiap halaman.
- i. **Foot of the page** : bagian dari halaman dimana kita dapat menemukan nomor halaman dan juga catatan tentang teks utama dan deskripsi penjelasan.
- j. **Page number** : nomor yang terlihat di setiap halaman, secara umum terletak di bagian bawah halaman. Perhitungan angka dimulai dari title page. Bagian halaman kosong yang biasa terletak di depan buku tidak dihitung.
- k. **Imprint** : Bagian yang menerangkan orang-orang yang ikut berpartisipasi dalam memproduksi material seperti *copywriter*, dll dan juga menjelaskan kertas yang digunakan, tipografi yang digunakan.

2.1.7.2 Teori *Layout*

Dalam buku *Layout* (Rustan,) elemen dalam *layout* adalah :

1. **Judul** : Judul diberi ukuran besar untuk menarik perhatian pembaca dan membedakan dari elemen *layout* lainnya. Selain ukuran, pemilihan sifat yang tercermin dari jenis huruf juga harus menarik perhatian, karena untuk judul segi estetis lebih diprioritaskan.
2. **Bodytext** : naskah atau artikel yang merupakan elemen *layout* yang paling banyak memberikan informasi terhadap topik tersebut. Keberhasilan *bodytext* ditentukan oleh judul yang menarik sehingga memancing pembaca meneruskan keingintahuannya dan gaya penulisan yang menarik dari naskah itu sendiri.
3. **Subjudul** : artikel yang cukup panjang biasanya dibagi menjadi beberapa segmen sesuai topiknya. Subjudul berfungsi sebagai judul segmen-segmen tersebut.
4. **Pull Quotes** : satu atau lebih kalimat singkat yang mengandung informasi penting yang ingin ditekankan. Kadang-kadang *pull quotes* diambil dari sebagian isi

bodytext yang dianggap sebagai pokok pikiran naskah tersebut.

5. **Spasi Antarpagraf** : untuk membedakan paragraf satu dengan lainnya
6. **Header & Footer** : *header* adalah area di antara sisi atas kertas dan *margin* atas. *Footer* adalah area di antara sisi bawah kertas dan *margin* bawah. *Header dan footer* dapat berisi *running head*, nomor halaman dan informasi lainnya.
7. **Running Head** : Judul buku, bab/topik yang sedang dibaca dan informasi lainnya yang berulang-ulang ada pada setiap halaman dan posisinya tidak berubah.
8. **Nomor Halaman** : nomor halaman digunakan pada publikasi untuk mempermudah pembaca mengingat lokasi artikel. Lebih baik lagi bila disertai dengan daftar isi/*index* di halaman depan.

Elemen-elemen diatas bertujuan untuk menyampaikan informasi dengan lengkap dan tepat, kenyamanan dalam membaca dan mempermudah mencari informasi yang dibutuhkan, navigasi dan estetika.

Menurut buku *The Essentials of Graphic Design* (Goodman, 2001 : 56) *layout* yang baik adalah *layout* yang mampu mengarahkan pembaca lewat arahan spesifik. *Layout* harus memberikan arahan lewat mengurutkan informasi terpenting terlebih dahulu , agar pembaca dapat mengakses semua informasi dalam karya desain dengan hirarki informasi yang jelas.

2.1.7.3 Teori Grid

Menurut buku “*Best Practices for Graphic Designers*” (Graver, 2012 : 28)

Columns can be used independently for small blocks of content, used in sequence for sections of running text, or combined by crossing the gutter to make wider columns. A column grid is an extremely flexible

structure; therefore, all possible configurations must be considered when creating it.

Dalam buku tersebut dinyatakan bahwa teks pada kolom bisa terpisah pisah, berurutan, atau menyebrangi gutter untuk menghasilkan kolom yang lebih luas sehingga *layout* terlihat fleksibel dan tidak terkesan kaku. kolom yang lebih luas bagi dapat digunakan untuk *bodycopy* yang panjang dan kolom yang tetap untuk teks yang pendek.

Menurut buku *Gird System in Graphic Design* (Muller, 1996 : 12) *grid* dalam desain visual memudahkan :

- untuk membangun argumen obyektif dengan sarana komunikasi visual.
- untuk membangun teks dan bahan ilustrasi sistematis dan logis
- untuk mengatur teks dan ilustrasi dalam pengaturan kompak dengan irama sendiri
- untuk mengumpulkan materi visual sehingga mudah dimengerti dan terstruktur dengan tingkat tinggi ketegangan

Dalam hal ini

2.1.7.4 Teori Tipografi.

Menurut buku *Basic Design 3 : Typography* (Ambrose, 2005 : 13)

Type is everywhere and how it is set affects how its message is read, as this can be reinforced or contradicted by the typeface that is used to present it.

Yang diartikan tipografi ada dimana-mana dan bagaimana tipografi diatur mempengaruhi pembacaan pesan, karena hal ini dapat diperkuat atau bertentangan dengan jenis huruf yang digunakan untuk mempresentasikannya. Tipografi pada buku Pola Hidup Sehat Raw Foodism akan menggunakan huruf yang seirama dengan personalia dari target audience, yaitu wanita.

Menurut Gavin Ambrose dalam buku *Basic Design 3 – Typography*, tipografi *script* memberikan kesan lembut, feminin, personalitas dan keramahan pada nama brand ‘Kew’. (Ambrose, 2005: 56) Begitu juga dengan sampul brosur properti yang dibuat

oleh Studio Myerscough studio desain yang menggunakan huruf *script* untuk menambah kesan unik, *personal feel* pada publikasi. (Gavin A., & Paul H., 2006: 108) Maka dari itu huruf *script* cocok digunakan untuk desain buku karena sesuai dengan personalitas target audience. Sedangkan dalam buku *basic Design 3 : Typography*, *sans serif typeface* terlihat lebih *modern* sementara *serif* lebih terlihat tradisional (Ambrose, 2005: 61) Dalam buku *Typography Referenced* dinyatakan bahwa mempasangkan *typeface script* dengan *sans serif* akan memberikan kombinasi yang seimbang dan keanggunan dan mekanik. (selentis, 2012: 199)

2.1.7.5 Teori Warna

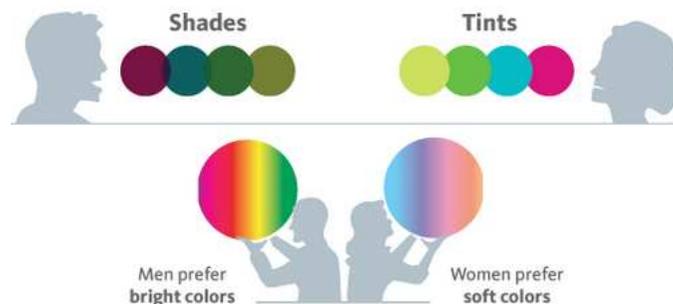
Menurut buku *Design Element Color Fundamental*, ketika bekerja dengan *multipage documents*, yang menjadi penting bagi desainer adalah memotivasi pembaca untuk membalikkan halaman. Dengan menggunakan warna desainer bisa mengorganisir konten, dan membuat visual *layout* yang menarik. Warna bisa menjadi elemen pengulangan seperti *headline*, awal bab, atau nomor halaman. Juga bisa menjadi *highlight* untuk *section* spesifik dalam *multipage document*. (Sherin, 2012 : 132)

Psikologi warna berdasarkan buku *Color Harmony Compendium* (Terry Marks, MINE, ORIGIN, Tina Sutton, 2009 : 386) adalah sebagai berikut :

- **Merah** : Warna yang memberikan efek kejut dan mampu menyita perhatian. Merah berarti bahaya, kegembiraan, semangat, kekuatan, agresif dan sukses
- **Kuning** : Membantu menyegarkan pikiran. Kuning berarti keakraban, optimis, damai, cemerlang dan membawa sukacita dalam hidup
- **Oranye** : Orange berarti persahabatan, ceria, petualang, energi. Oranye tua berarti kehangatan, eksotis dan gurih

- **Hijau** : Hijau melambangkan alam, kehidupan dan semangat. Hijau adalah symbol yang dipakai di seluruh dunia yang melambangkan keamanan. Hijau Tua melambangkan stabilitas dan pertumbuhan.

Warna juga dapat mempengaruhi persepsi kita tentang objek juga. Di tepi pantai Inggris, pekerja dermaga mengeluh bahwa produk dikemas dalam wadah berpigmen sangat gelap terlalu berat. Para pengirim menggantikan wadah gelap dengan wadah berwarna *soft-tinted hue*. Wadah baru "ringan" membuat pekerja dermaga senang dan aksi pemogokan berlalu tanpa masalah. Ukuran dan berat kotak tetap sama; hanya warna berubah dan dengan itu persepsi bobot dan pengelolaan mereka. (Bleicher, 2012 : 48) Dalam hal ini buku akan menggunakan warna yang dominan 'ringan' untuk menunjukkan bahwa buku ini ringan untuk dibaca.



Gambar 2.20 Pria dan Wanita dalam Memilih Warna

Berdasarkan penelitian tambahan dalam studi persepsi warna menunjukkan bahwa ketika mengacu pada *shades*, *tints* dan *hues* pria tampaknya lebih memilih warna-warna *bold*, sementara wanita lebih suka warna soft. Juga, pria lebih mungkin untuk memilih warna shade sebagai favorit mereka (warna yang menambahkan hitam), sedangkan wanita lebih mudah menerima tints warna (warna yang menambahkan putih). (www.joehallock.com/edu/COM498?conclusion.html)

2.1.7.6 Teori Ilustrasi

Dalam buku *Illustration : A Theoretical & Contextual*

Perspective (Alan Male, 2007 : 138) menyatakan bahwa Ilustrasi dapat dinyatakan sebagai 'seni dalam tulisan'. Ilustrasi tidak hanya mempertahankan perhatian pembaca, tetapi juga baik untuk menggambarkan dan pengungkap dari narasi. Ilustrasi yang baik akan menimbulkan keterlibatan emosional dan imajinatif dengan tulisan.

The use of illustration can provide an idealisation of a product without conveying unnecessary falsehoods and without the sometimes alienating coldness and hyperrealism given by photography. An illustrator's inherent sense of visual language can enhance a seemingly mundane product, confer a contemporary guise and make it appealing to an appropriate and potential customer base.

Alan Male dalam buku *A Theoretical & Contextual Perspective* (Male, 2007: 176) menyebutkan bahwa ilustrasi dan fotografi menciptakan kesan yang berbeda. Kesan fotografi lebih 'dingin' dibandingkan dengan ilustrasi dan ilustrasi lebih menarik perhatian audience.

One important thing to remember when creating watercolor inspired designs is balance. Watercolor designs seem to be most effective when used with the mindset 'less is more.' Traditionally, watercolors have been intended to be soft, subdued, and give a calming feel to a design.

Elaine Stephenson dalam artikelnya *Watercolor Design Trends: Where We've Seen Them & How , to Use Them* mengatakan bahwa cat air menciptakan sifat seimbang. Hal ini berkaitan dengan sifat raw food yang menjaga keseimbangan tubuh dengan makan makanan yang memperhatikan kebutuhan tubuh. Selain itu sifat cat air yang soft sangat cocok untuk menampilkan sisi feminine dari target audience.

2.1.8 Analisa S.W.O.T

a. *Strength*

Minimnya buku Berbahasa Indonesia yang membahas mengenai *raw food*. Selain itu buku *raw food* yang sudah beredar di pasaran tidak terlalu sesuai dengan kebiasaan-kebiasaan masyarakat Indonesia, baik dari segi sayuran yang ditawarkan juga dari segi kegiatan-kegiatan yang dicontohkan sebagai kegiatan yg menyehatkan.

- Konten buku Pola Hidup Sehat *Raw Foodism* yang dilengkapi dengan visual sehingga lebih menarik minat pembaca dibanding buku *raw food* lainnya.

b. *Weakness*

- Buku lebih ditujukan untuk pembaca wanita karena tampak jelas unsur-unsur feminim di dalam buku, seperti penggunaan warna, *font*, dsb.

c. *Opportunity*

- Sudah munculnya kesadaran masyarakat Indonesia akan pentingnya hidup sehat dan memilih cara-cara yang lebih mengarah kepada kesehatan.

d. *Threat*

- Pemikiran *raw food* hanya makan sayur dan buah mentah sehingga *audience* tidak ingin menelusuri lebih jauh pola hidup sehat *raw foodism*.
- Kesibukan dan rutinitas kerja membuat *audience* lebih memilih untuk makan makanan yang praktis (makanan siap saji, makanan yang diolah, dsb).
- *Audience* lebih memilih pola *diet* atau pola makan yang lebih dulu dikenal oleh masyarakat.

