

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Persoalan makan erat kaitannya dengan perkembangan anak itu sendiri. Menurut Dr dr Damayanti Sjarif SpA(K), semakin bertumbuhnya usia, anak cenderung mengalami penurunan nafsu makan dan mulai ada keinginan untuk memilih-milih makanan yang mereka sukai. Dalam hal ini apabila anak kekurangan gizi maka akan terjadi hambatan dalam perkembangan baik fisik maupun kognitif (Sewaka, 2018). Beberapa tanda pada anak yang mengalami kekurangan gizi bisa dilihat dari penurunan berat badan yang tidak signifikan, kesulitan konsentrasi yang bisa terjadi karena anemia atau kurang vitamin A, kulit pucat atau warna bibir pucat, dan mudah lelah dan lesu karena tubuh tidak menjalankan fungsinya dengan baik. Deputi Tumbuh Kembang Anak Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Lenny N Rosalin memberikan penjelasan bahwa gizi yang tidak terpenuhi dengan baik dan seimbang pada anak mengakibatkan beberapa masalah kesehatan, seperti kekurangan zat besi atau anemia, stunting, kurang energi kronis, dan kegemukan atau obesitas (Pangaribuan, 2020).

Indonesia merupakan salah satu negara di dunia yang masih memerlukan perhatian khusus dalam hal gizi seimbang. Pada tahun 2018, Kemendikbud telah mencanangkan pemberian asupan pangan kepada siswa SD melalui Program Gizi Anak Sekolah (ProGAS). Program ini ditujukan pada anak usia 4-12 tahun untuk merespons permasalahan gizi pada anak sekolah. Permasalahan tersebut antara lain anak yang terlalu kurus, berjumlah 11 persen dari populasi anak usia 5-11 tahun, lalu anak dengan kelebihan berat badan sebesar 18,8 persen, anak stunting sebesar 30,7 persen, dan terakhir anemia sebesar 26 persen. Selain untuk mengetahui asupan gizi yang kurang, ProGAS menargetkan program ini pada anak yang punya kebiasaan makan kurang dari 3 kali sehari dan anak-anak yang tidak sarapan saat berangkat sekolah (kemendikbud, 2018).

Menurut Dr. dr. Dian Novita Chandra, M. Gizi, staf pengajar dari Departemen Ilmu Gizi FKUI, gizi sangatlah penting untuk pertumbuhan, terutama protein, dan mikronutrien seperti zinc, yodium, zat besi, vitamin A, vitamin D, vitamin B12, asam folat. Selain itu kebutuhan energi anak juga harus terpenuhi supaya bisa digunakan

untuk pertumbuhan. Jumlah yang cukup, kualitas dan keberagaman jenis makanan yang mengandung gizi sangat penting agar bisa memenuhi kebutuhan gizi (ui.ac.id, 2019).

Kesadaran untuk memberi anak makanan yang memiliki gizi seimbang sangatlah penting bagi para orangtua. Komposisi makanan dalam piring juga menentukan berapa banyaknya gizi yang masuk ke dalam tubuh (kominfo.go.id, 2019). Konsumsi pangan dan gizi memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap status gizi dan kesehatan anak. Makanan juga berpengaruh terhadap perkembangan otak. Kekurangan makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan dalam periode yang berkepanjangan dapat membawa pengaruh yang tidak baik terhadap pertumbuhan anak dan mengakibatkan perubahan metabolisme otak. Dengan demikian, kemampuan dan fungsi otak menjadi tidak maksimal. Pada keadaan kronis, anak yang kekurangan gizi pertumbuhannya akan terganggu, secara fisik badan menjadi lebih kecil dan ditambah lagi mengecilnya ukuran otak.

Untuk memulai dan melatih anak untuk makan-makanan yang baik dan memiliki gizi, tidak harus mahal. Memilih makanan yang baik dan begizi bisa dimulai dengan mencari makanan yang mudah dicari dan murah. Direktur Jenderal Tanaman Pangan Kementerian Pertanian Suwandi menjelaskan bahwa Indonesia memiliki bahan pangan yang melimpah yakni 77 jenis pangan sumber karbohidrat, 75 jenis pangan sumber protein, 110 jenis rempah dan bumbu, 389 jenis buah-buahan, 228 jenis sayuran, 26 jenis kacang-kacangan, dan 40 jenis bahan minuman. Beliau juga menjelaskan bahwa masyarakat tidak harus terpaku pada satu jenis bahan pangan saja, keanekaragaman makanan diperlukan karena banyak bahan pangan yang mempunyai potensi tinggi seperti ubi-ubian, jagung dan talas (Putra, 2020).

Untuk itu sebagai media informatif, perancangan buku ilustrasi dengan konten menarik akan mudah dipelajari dan menjadi pengingat para orangtua dalam menjaga pola makan anak dengan memperhatikan makanan yang punya nilai gizi dan mudah didapatkan. Diperlukan juga media komunikasi yang efektif sebagai penyampaian pesan. Menurut Arifin dan Kusrianto (2009:70) ilustrasi dalam sebuah buku digunakan untuk memberikan variasi pembelajaran agar lebih menarik, komunikatif dan memudahkan target pembaca untuk memahami pesan. Untuk itu dipilihlah media buku ilustrasi agar pesan yang ingin disampaikan bisa mudah diterima oleh target pembaca yaitu orangtua usia 30-35 tahun.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas, ada beberapa identifikasi masalah, sebagai berikut :

1. Sebanyak 63,1% Orangtua kesulitan dan kurang memahami pentingnya memberi makanan bergizi seimbang pada anak.
2. Sebanyak 55,3% Orangtua belum memahami bahwa makanan yang bergizi itu beragam dan bisa diganti dengan makanan yang lebih mudah didapatkan.
3. Belum tersedia buku ilustrasi untuk orangtua yang menjelaskan menjaga pola makan anak dengan rekomendasi makanan bergizi dan informasi beberapa permasalahan gizi pada anak.

(Sumber : [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/LEAFLET-ISI-PIRINGKU-ilovepdf-compressed\\_1011.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/LEAFLET-ISI-PIRINGKU-ilovepdf-compressed_1011.pdf)),

([https://www.instagram.com/ingetumiwa\\_bachrens/p/Bid\\_9NBDPVV/](https://www.instagram.com/ingetumiwa_bachrens/p/Bid_9NBDPVV/)),

(<https://covid19.papua.go.id/file/detail/10>)

## 1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku ilustrasi tentang menjaga pola makan anak dengan gizi seimbang sebagai media informatif yang menarik untuk orangtua muda yang memiliki anak dependen?

## 1.4 Batasan Masalah

- a. Perancangan buku ilustrasi ini fokus membahas bagaimana memberikan pola makan anak dengan memperhatikan gizi seimbang. Sehingga dijelaskan mengenai karbohidrat, protein, mineral, lemak dan serat. Penjelasan karbohidrat dan unsur lain disini ditunjukkan dengan contoh makanan yang bisa dipilih sebagai opsi yang lebih mudah untuk digunakan orangtua sebagai referensi. Pola makan anak dijaga dengan berfokus pada menambah atau memberi makanan yang mengandung gizi seimbang yang mudah didapat juga sebagai media informatif untuk orangtua. Tidak membahas aspek-aspek lain seperti teknis perhitungan atau frekuensi gizi yang diperoleh, resep makanan dengan gizi seimbang ataupun jumlah kalori.
- b. Berisi informasi tambahan mengenai penyakit yang berkaitan dengan gizi yang dialami oleh anak.

### **1.5 Tujuan Perancangan**

- a. Memberikan informasi pentingnya menjaga pola makan anak dengan cara memberikan rekomendasi makanan dalam unsur gizi seimbang yang terjangkau.
- b. Meningkatkan kesadaran kepada para orangtua akan pentingnya makanan yang memiliki gizi seimbang melalui informasi makanan yang tepat.
- c. Menggunakan ilustrasi sebagai media dalam memberikan informasi terkait makanan yang memiliki gizi seimbang secara efektif dan komunikatif.

### **1.6 Manfaat Hasil Perancangan**

- a. Memberikan edukasi mengenai gizi seimbang agar orangtua dapat memastikan anak-anak mendapatkan manfaat dari makanan yang dikonsumsi secara optimal.
- b. Membantu terciptanya pola makan yang sehat dengan membiasakan anak mengonsumsi makanan yang bergizi.
- c. Orangtua dapat memilih sumber makanan sehat berdasarkan informasi yang didapat sehingga bisa membuat sajian beragam tiap harinya dan bisa mendukung perkembangan anak.