

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan usia transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Pritasari dkk, 2017:108). Pada masa remaja proses pertumbuhan dan perkembangan akan lebih sempurna dengan status gizi yang optimal. Status gizi dan kesehatan yang optimal pertumbuhan dan perkembangan remaja menjadi lebih sempurna (Nikmawati, 2009: 3). Akan tetapi, pada usia remaja mulai terjadi perubahan fisik. Sehingga mempengaruhi pertumbuhan baik tinggi maupun berat badan. Masa pubertas ini mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka. (Marmi, 2014: 335). Peningkatan pertumbuhan fisik remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi. Namun, perubahan gaya hidup dan globalisasi secara luas. Remaja menjadi kelompok yang beresiko mengalami gizi lebih. Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang berlebihan atau obesitas (Aini, 2012: 179). Obesitas merupakan akumulasi lemak pada adiposit yang dapat terjadi apabila asupan kalori dari konsumsi makanan melebihi kebutuhan metabolisme tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas fisik. Obesitas pada mulanya dapat menimbulkan peningkatan risiko obesitas pada masa dewasa serta menyebabkan morbilitas dan mortalitas selama masa dewasa (Mistry, 2015: 125).

Secara nasional di Indonesia prevalensi obesitas remaja usia 16-18 tiap tahun ke tahun adalah 10,5% pada tahun 2007 dan 14,8% pada tahun 2013 serta 21,8% pada tahun 2018 (Risksedes, 2018). Ini menunjukkan remaja di Indonesia banyak yang mengalami obesitas. Kegemukan dan obesitas pada remaja merupakan masalah yang serius karena berlanjut hingga usia dewasa (Mokolensang, 2016: 125). Faktor obesitas pada remaja karena pola makan atau asupan makanan yang berasal dari jenis makanan olahan serba *instan*, minuman *soft drink*, *fast food* (Sartika, 2011: 8). Makanan-makanan yang tidak sehat seperti fastfood dan softdrink dapat merusak kesehatan. Makanan atau minuman bersoda bisa diartikan sebagai makanan-makanan sampah atau makanan tidak bergizi (Hayati, 2000: 53). Masalah obesitas dapat menyebabkan penyakit yang tidak menular, seperti stroke, jantung, dan diabetes melitus tipe 2 merupakan penyebab utama kematian di tahun 2012. tidak hanya itu, penyakit seperti musculoskeletal (osteoarthritis, cidera) dan jenis kanker seperti endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal dan usus besar (Al, 2016: 5).

Remaja saat merasa berat badannya mulai naik atau kegemukan sehingga kurang percaya diri akhirnya melakukan upaya untuk penurunan berat badan dengan melakukan diet (Arisman, 2010). 68 responden remaja dengan hasil 35,3% sering sekali mengubah pola makan dan 39,7 mengurangi frekuensi makan. Sehingga, asupan gizi yang diterima cukup sedikit dan 68 responden dengan hasil 23,5% remaja seringkali saat melakukan diet dengan mengurangi karbohidrat. Menurut hasil wawancara bersama Erika Damayanti S.Gz karbohidrat sebaiknya tidak dihindari, namun hindari konsumsi double karbohidrat atau konsumsi yang berlebihan. Boleh mengganti makanan karbohidrat tetapi tidak boleh sering-sering, karena saat kita melakukan aktivitas jika tidak makan atau mengganti makanan karbohidrat maka menimbulkan debaran jantung akhirnya semakin lapar. Kurangnya informasi ini membuat remaja berfikir bahwa saat melakukan diet harus mengurangi karbohidrat akhirnya mengalami gizi buruk dan mengakibatkan datangnya penyakit tidak menular seperti anemia. Remaja cenderung melakukan diet dengan mudah contohnya seperti menghentikan asupan makanan ke dalam tubuh dan berharap berat badan bisa cepat turun. Diet yang dilakukan remaja ini hanya memicu proses pertumbuhan menjadi terkendala dan menimbulkan terjadinya masalah kesehatan. (Sáez, 2013)

Diet ialah usaha untuk mengurangi atau mengontrol asupan makanan tujuannya mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai yang diinginkan (Hawks, dkk, 2008). Ada dua faktor yang mempengaruhi perilaku diet yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemasakan (fisik dan usia), berat badan, nilai kesehatan, kepribadian. Faktor eksternal meliputi hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya Tarik dan kerampingan tubuh, status sosial ekonomi keluarga (Attie, 1989).

Dari penjelasan diatas remaja umur 16-18 tahun membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk tumbang berkembang, namun pada umumnya remaja sulit untuk mengontrol makanan sehari-hari sehingga mengalami obesitas atau kegemukan. Remaja merasa berat badan mulai naik sehingga melakukan diet dengan cara mengubah pola makan dan mengurangi frekuensi makan. Menurut Erika Damayanti S.Gz, remaja sebaiknya tidak diperkenankan untuk mengurangi frekuensi makanan, karena remaja sedang mengalami masa pertumbuhan jika mengurangi frekuensi akan menimbulkan stunting. Remaja masih dalam masa pertumbuhan, diet yang cocok bagi remaja ialah dengan mengatur pola makan serta menerapkan gaya hidup sehat serta aktivisasi yang tinggi, berat badan akan berimbang dengan tinggi badan. (Irvandi, 2017)

Menurut Erika Damayanti S,Gz (2021) diet yang cocok untuk remaja adalah diet mediterania, karena sangat populer dan memiliki banyak manfaat. Diet mediterania sangat

populer di Eropa dan Asia, tergolong hemat, membantu mengurangi resiko penyakit tidak menular dibandingkan diet yang lainnya dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan lainnya. Menurut Persatuan Endokrinologi Indonesia (2019) Diet Mediterania terbukti baik untuk pasien obesitas dan salah satu cara mendapatkan komposisi pola makan yang baik sehingga dapat menurunkan berat badan. (Septiadi, 2021).

Bedasarkan uraian diatas, maka peneliti mengangkat judul “Perancangan Buku Ilustrasi Pola Diet Dengan Gizi Seimbang untuk Remaja Usia 16-18” Buku ilustrasi terpilih karena dari hasil kuesioner dengan 68 responden remaja, responden mengatakan bahwa mereka suka membaca buku dan selain itu menyukai buku dengan ilustrasi yang menarik. Maka dari itu, media penyampaian yang disampaikan dengan cara mudah dipahami, *informatif*, dan *cheerful* untuk remaja. Buku ilustrasi yang menarik akan perhatian untuk remaja sehingga mampu menarik daya baca dan mampu memberikan pesan lewat buku.

1.2 Identifikasi Masalah

Bedasarkan pemaparan diatas, masalah yang diidentifikasi dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Angka populasi obesitas pada remaja di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2003, 2007, dan 2013 obesitas di Indonesia sebesar 10,5%, 14,8%, dan 21,8%. Masalah obesitas dapat menyebabkan penyakit yang tidak menular, seperti stroke, jantung, dan diabetes melitus tipe 2 merupakan penyebab utama kematian.
2. 68 responden remaja dengan hasil 35,3% sering sekali mengubah pola makan dan 39,7% mengurangi frekuensi makan. Sehingga, asupan gizi yang diterima cukup sedikit dan menurut hasil wawancara bersama Erika Damayanti S,Gz (2021) remaja mengalami gizi buruk dan mengakibatkan datangnya penyakit tidak menular seperti anemia.
3. 68 responden remaja dengan hasil 41,2% banyak yang tidak mengetahui pola diet mediterania.
4. Seringkali remaja melakukan pola diet untuk menurunkan berat badan. Akan tetapi, 68 responden dengan hasil 23,5%. Remaja seringkali untuk mengurangi karbohidrat sama sekali. Menurut hasil wawancara bersama Erika Damayanti S.Gz karbohidrat sebaiknya tidak dihindari, namun hindari konsumsi double karbohidrat atau konsumsi yang berlebihan. Boleh mengganti makanan karbohidrat tetapi tidak boleh sering-sering, karena saat kita melakukan aktivitas jika tidak makan atau mengganti makanan karbohidrat maka menimbulkan debaran jantung akhirnya semakin lapar. Kurangnya

informasi ini membuat remaja berfikir bahwa saat melakukan diet harus mengurangi karbohidrat.

5. Pemberian informasi pola diet yang sehat bagi remaja dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan merancang buku ilustrasi.
6. Buku ilustrasi terpilih karena dari hasil kuesioner dengan 68 responden remaja 51,5% sangat menyukai isi cover dan buku yang menarik. Identifikasi masalah yang dihadapi oleh penulis adalah bagaimana cara membuat buku ilustrasi mudah dipahami, informatif, dan cheerful bagi remaja.
7. Dari 68 responden 26,5% responden tidak sering membaca buku, sehingga masih banyak remaja tidak memiliki minat untuk membaca buku.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, rumusan masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut: Bagaimana merancang buku ilustrasi pola diet dengan gizi seimbang dengan panduan yang mudah dipahami, informatif, dan cheerful?

1.4 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan rumusan masalah diatas, maka perlu adanya batasan masalah. Hal ini dilakukan agar perancangan lebih fokus dan memahami permasalahan.

1. Perancangan buku ilustrasi pola diet sehat dengan gizi seimbang berfokus pada pemahaman perilaku diet yang dilakukan pada remaja
2. Buku ini memberikan pembelajaran pada remaja untuk mengetahui pola diet yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari
3. Edukasi perilaku pola diet sehat yang dimaksud meliputi bagaimana penerapannya pada remaja untuk kehidupan sehari-hari

1.5 Tujuan Perancangan

Berdasarkan identifikasi masalah, rumusan masalah dan batasan masalah diatas, tujuan perancangan ini dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kewaspadaan bahwa diet tidak sehat menimbulkan dampak yang buruk
2. Memberikan informasi tentang diet yang dianjurkan untuk remaja yaitu diet mediterania
3. Membangkitkan kesadaran remaja untuk melakukan pola diet yang sehat

1.6 Manfaat Perancangan

Bedasarkan identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah dan tujuan perancangan diatas, manfaat perancangan ini dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Remaja menjadi waspada bahwa diet tidak sehat berdampak buruk bagi Kesehatan
2. Menambah wawasan remaja mengenai pola diet yang tepat
3. Remaja sadar pentingnya untuk melakukan pola diet yang sehat