

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan hal yang banyak didambakan oleh seluruh orang. Memiliki tubuh dengan kondisi yang sehat merupakan faktor penting yang mendukung seluruh aktivitas yang akan dilakukan. Perlunya menerapkan pola hidup sehat tentunya dapat menghindarkan manusia dari berbagai risiko gangguan kesehatan. Pada dasarnya, penerapan pola hidup sehat sangat lekat hubungannya dengan faktor makanan atau minuman yang dikonsumsi dan kebiasaan hidup seseorang (Wifia et al., 2022). Pola hidup sehat merupakan sebuah kebiasaan hidup yang dapat dilihat dari berbagai segi aspek kondisi yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola hidup sehat dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana mental, fisik, dan kesejahteraan sosial terpelihara dengan stabil, bukan hanya bebas dari berbagai penyakit.

Agar tercapai hidup yang sehat, maka diperlukan pola hidup yang sehat yaitu dengan mengatur keseimbangan antara jasmani dan rohani. Upaya yang dapat dilaksanakan sebagai perwujudan pola hidup yang sehat, diantaranya dengan memperhatikan pola makan yang baik, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup (Hanifah, 2011). Menurut Kemenkes, pola makan yang baik dan benar adalah konsumsi makanan dengan nutrisi yang seimbang antara komposisi komponen yang sesuai dari segi kuantitas maupun kualitas dengan kandungan energi, protein, vitamin, dan mineral yang mencukupi kebutuhan tubuh (Nathaniel et al., 2018). Makanan merupakan satu hal yang penting untuk menunjang keberlangsungan hidup karena memberikan nutrisi dan energi pada tubuh yang diperlukan dalam proses pertumbuhan, perkembangan, serta pemeliharaan tubuh yang sehat. Jika kandungan makanan yang dikonsumsi memiliki nutrisi yang tepat, dapat menghasilkan konsumsi pangan yang berkualitas. Sebaliknya, jika tidak memperhatikan asupan makanan dengan baik, dapat menyebabkan gizi buruk ataupun obesitas yang memiliki dampak buruk pada ketahanan tubuh, sehingga mudah sakit (Syahroni et al., 2021).

Selain itu, perlunya menghindari konsumsi makanan yang memiliki kandungan zat kimia yang kurang bermanfaat bagi tubuh seperti zat adiktif, bahan pengawet, pewarna, dan pemanis buatan karena pengonsumsian dalam jangka waktu yang

panjang dapat menyebabkan gangguan atau penyakit pada tubuh. Pemeliharaan kesehatan lingkungan juga hal yang mendukung kesehatan tubuh. Lingkungan yang sehat dapat mempengaruhi hati dan pola pikir agar tetap positif dengan melakukan hal baik yang bermanfaat sehingga dapat mengurangi beban pikiran yang menyebabkan gangguan psikis dengan cara yang sehat (Hanifah, 2011). Dengan cerminan pola hidup yang sehat tersebut, maka membuat tubuh akan senantiasa sehat dan kuat serta aktif dalam melaksanakan berbagai kegiatan, baik kegiatan yang memerlukan kekuatan dan daya tahan tubuh maupun yang membutuhkan proses berpikir.

Dalam masyarakat modern seperti saat ini, terlebih dalam era globalisasi, perubahan gaya hidup yang diadaptasi oleh masyarakat yang cenderung melakukan segala sesuatu dengan instant yang menimbulkan rasa malas sehingga membuat kualitas kesehatan menjadi menurun (Rizkiyah et al., 2022). Kebiasaan yang diadaptasi tersebut menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan. Salah satu dari permasalahan kesehatan yang perlu menjadi perhatian pada masa sekarang adalah obesitas yang terjadi pada usia anak-anak. Permasalahan gizi seperti obesitas yang terjadi pada anak ini dapat memberikan efek samping terganggunya tumbuh kembang anak yang nantinya baru akan terasa pada saat anak itu sudah memasuki masa dewasa. Terganggunya tumbuh kembang pada masa anak-anak, akan menjadikan masa dewasa anak tersebut memiliki kemampuan fisik serta mental yang kurang optimal, dan mempunyai produktivitas yang sangat rendah (Irawan et al., 2020). Pada saat ini, penyebab terbesar obesitas pada anak adalah perilaku makan kurang baik yang diterapkan oleh orang tua (Agustina et al., 2019). Khususnya para orang tua dari generasi milenial.

Generasi milenial atau generasi Y merupakan generasi yang sangat akrab dengan kemajuan teknologi (Putra, 2016). Generasi milenial merupakan kelompok usia yang lahir pada rentang tahun 1980 hingga awal 2000-an (Kotz, 2016). Mereka disebut milenial karena sangat akrab dengan kemajuan media dan teknologi digital. Istilah *millennial* diambil dari kata *millennials* yang digagas oleh dua orang penulis dan pakar sejarah Amerika, yaitu William Strauss dan Neil Howe (Putra, 2016). Generasi milenial memiliki karakteristik yang terkesan cenderung lebih individualis, mereka banyak memberikan fokus pada nilai-nilai materialis dan kurang peduli terhadap permasalahan yang genting di sekitarnya (Kinanti, 2019). Sehingga, banyak orang tua zaman sekarang yang berasal dari generasi milenial sering kali sibuk dengan berbagai pekerjaan dan kegiatan sehari-hari sehingga cenderung enggan untuk menyediakan makanan yang

dibuat sendiri (*homemade*) untuk anak-anak mereka. Sebagai gantinya, orang tua lebih memilih memberikan makanan siap saji atau bahkan *junk food* kepada anak-anak mereka, sehingga membuat anak seringkali salah dalam memilih makanan, terutama saat tidak adanya pengawasan dan arahan yang benar dari orang tua dalam pemilihan makanan sehat yang seharusnya dikonsumsi.

Tanpa adanya pengawasan dari orang tua, anak-anak lebih cenderung memilih jenis makanan yang hanya mereka sukai saja seperti macam-macam minuman es, *snack* kemasan, atau mungkin makanan dan minuman lain yang nilai gizinya sangat kurang (Rahmiwati et al., 2018). Selain itu, anak juga memiliki kecenderungan memilih asupan makanan yang berlebihan dari jenis makanan olahan *instant*, minuman kemasan (*soft drink*), makanan cepat saji (*burger, pizza, hotdog* dll.) atau makanan siap saji lainnya yang terdapat pada gerai makanan yang memiliki kandungan gula, lemak, dan garam yang sangat tinggi apabila dikonsumsi secara berlebihan akan mengakibatkan obesitas (Sriwahyuni et al., 2021).

Berdasarkan hal tersebut, tingkat wawasan dan pengetahuan yang dimiliki orang tua khususnya ibu menjadi kebutuhan dasar yang sangat diperlukan. Pengetahuan menjadi salah satu permasalahan pokok yang mempunyai pengaruh mengenai pola hidup yang diadopsi oleh anak. Melalui pendidikan yang dimiliki oleh seorang ibu adalah sebuah kebutuhan dasar yang sangat penting dalam menunjang keberlangsungan ekonomi keluarga baik dalam menyusun makanan, pengasuhan, serta perawatan anak. Pengetahuan dan wawasan khususnya mengenai gizi merupakan faktor yang nantinya mempengaruhi jumlah dan jenis makanan seperti apa yang akan dikonsumsi oleh seseorang. Pengetahuan gizi inilah yang dapat memberikan solusi seseorang dalam menggunakan pangan baik mengenai kandungan hingga cara mengkonsumsi yang tepat (Melinda, 2016).

Melalui pengetahuan ibu dalam mengelola keberlangsungan ekonomi keluarga dari pola yang diterapkan dalam mengasuh anak, juga mempengaruhi terjadinya obesitas pada anak. Selain kebiasaan orang tua yang membiarkan anak lebih cenderung mengkonsumsi makanan yang kandungan gizinya kurang seimbang, membiarkan anak lebih sering bermain di dalam rumah dibandingkan beraktivitas di luar rumah dengan bergerak dan bermain bersama teman sebayanya juga membuat faktor terjadinya obesitas pada anak semakin besar. Pengaruh yang didapat dari lingkungan memiliki andil besar, terkadang beberapa orang tua takut anaknya akan terluka saat bermain di

luar tanpa pengawasan disebabkan karena keamanan yang kurang terjamin hingga berujung orang tua tidak memperbolehkan anaknya bermain keluar rumah. Akhirnya selagi orang tua sedang melakukan kesibukan, anak hanya bermain di dalam rumah karena telah diberikan berbagai fasilitas seperti TV, gadget, dan video games untuk mengobati kejenuhan saat berada di rumah (Anita et al., 2021).

Fasilitas kecanggihan teknologi yang diberikan menyebabkan anak lebih sering terpaku di depan TV, gadget, dan video games sehingga menyebabkan anak kurang melakukan olah tubuh. Padahal kegiatan tersebut hanya akan menghilangkan kalori yang sangat sedikit, bahkan bisa jadi menambah kalori karena pemberian cemilan untuk menemani menonton. Semakin sedikit anak tersebut bergerak semakin banyak timbunan lemak di tubuhnya karena kalori yang diterima tidak seimbang dengan aktivitas tubuh dalam membakar kalori untuk dikeluarkan, hal tersebut mengakibatkan terjadinya obesitas semakin besar (Anita et al., 2021).

Obesitas merupakan suatu kelainan pada tubuh ditandai dengan penimbunan lemak berlebihan yang umumnya tertimbun dalam jaringan bawah kulit (Sajawandi, 2015). Obesitas memiliki julukan *The New World Syndrome* karena telah menjadi epidemi global di seluruh dunia. Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, obesitas pada anak usia 5-12 tahun sebesar 10,8% gemuk dan 9,2% obesitas. 1 dari 5 anak usia 5-12 tahun obesitas disebabkan oleh tidak seimbangnya asupan yang masuk dengan energi yang dikeluarkan (Kemenko PMK, 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa prevalensi obesitas yang terjadi pada anak-anak lebih besar dibandingkan dengan remaja.

Bukan hanya di Indonesia saja, diberbagai negara maju prevalensi obesitas pada anak usia 6-12 tahun juga mencapai prevelensi yang tinggi contohnya seperti Rusia sebanyak 10%, Cina sebanyak 3,4%, dan Inggris sebanyak 10-17%, tergantung pada umur dan jenis kelamin. Pada penelitian yang dilakukan di Malaysia beberapa tahun terakhir juga menunjukkan prevalensi obesitas mencapai 6,6% pada kelompok anak usia 7 tahun dan 13,8% pada kelompok anak usia 10 tahun. Sedangkan di Jepang, prevalensi obesitas pada anak usia 6-14 tahun berkisar 5% sampai dengan 11%. Data tersebut terkait dengan perubahan dalam pola makan, kemajuan teknologi, dan ekonomi serta perubahan gaya hidup yang diadopsi di beberapa negara (Jannah et al., 2018).

Adanya peningkatan prevalensi obesitas yang terjadi pada anak dari tahun ke tahun berisiko menjadikan anak tersebut juga akan mengalami obesitas di masa dewasa

pula, diikuti dengan munculnya berbagai dampak penyakit seperti diabetes melitus, gangguan kardiovaskular pada usia muda bahkan hingga terjadi kematian (CDC, 2022). Hal tersebut didukung dengan masih banyaknya masyarakat yang beranggapan bahwa anak yang memiliki postur tubuh gemuk mencerminkan bahwa anak itu sehat, sehingga sebagian orang tua ada yang merasa bangga saat melihat anak mereka memiliki postur tubuh gemuk. Banyak pula yang beranggapan obesitas hanya sering terjadi pada anak usia remaja saja (Kristina et al., 2020). Padahal anggapan tersebut sangat tidak benar karena pada kenyataannya obesitas bisa saja menyerang berbagai kalangan usia.

Pemerintah telah melakukan beberapa upaya yang bersifat strategis dalam pencegahan terjadinya obesitas. Dalam upaya tersebut, pemerintah bersama Kementerian Kesehatan Republik Indonesia membentuk sebuah program kesehatan yaitu GERMAS. GERMAS adalah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan masyarakat yang kurang sehat. GERMAS dilakukan melalui tindakan CERDIK (Cek rutin kesehatan secara berkala, Enyahkan rokok, Rutin melakukan aktifitas fisik, Diet makanan dengan nutrisi seimbang terutama mengkonsumsi sayur dan buah, Istirahat yang cukup dan Kelola stress). Selain mencanangkan GERMAS sebagai salah satu cara dalam mencegah terjadinya obesitas, pemerintah juga membuat buku panduan pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS).

Melalui program tersebut, masyarakat diberikan bekal pengetahuan dalam perilaku hidup bersih dan sehat salah satunya dengan mengatur pola makan melalui penyuluhan yang umumnya disalurkan kepada pemangku kepentingan (*stakeholder*) seperti puskesmas pada setiap daerah atau Pos Binaan Terpadu (Pos Bindu). Pengaturan pola makan ini menggunakan piring makan dengan model T yaitu jumlah sayur yang dikonsumsi harus 2 kali lipat dari sumber karbohidrat (nasi, mie, roti, pasta, dll), jumlah protein yang dikonsumsi harus setara dengan jumlah makanan sumber karbohidrat, serta konsumsi buah minimal harus setara dengan jumlah karbohidrat atau protein (Kemenkes RI, 2021). Dengan pola makan ini tentunya tetap perlu diimbangi dengan aktivitas fisik supaya pemasukan dan pengeluaran energi pada tubuh tetap seimbang.

Dengan adanya program pemerintahan mengenai budaya hidup sehat untuk masyarakat Indonesia telah menjadi sebuah upaya yang cukup baik dalam mencegah pelonjakan angka penderita obesitas di Indonesia. Akan tetapi dalam penerapan programnya masih kurang maksimal, karena masyarakat belum terbekali secara

keseluruhan sehingga menyebabkan pertentangan pada pola pemikiran masyarakat. Hidup pada zaman yang canggih dan serba instan menyebabkan kebanyakan masyarakat lebih memilih berdiam diri di rumah dibandingkan mengikuti kegiatan kemasyarakatan seperti penyuluhan. Hal ini lah yang membuat masyarakat banyak yang kurang peduli mengenai gaya hidup, bahkan hampir tidak peduli sama sekali. Padahal jika ditinjau secara menyeluruh, kegiatan ini sangat bermanfaat untuk pemeliharaan kesehatan sehingga tubuh mendapatkan kenyamanan saat sedang menjalankan kegiatan sehari-hari

Hingga saat ini, obesitas merupakan masalah yang cukup susah dicari akar permasalahannya karena hal tersebut merupakan masalah yang cukup kompleks yang penyebabnya multifaktoral (Al Rahmad, 2019). Permasalah obesitas pada anak-anak ini perlu mendapatkan perhatian secara penuh dari berbagai pihak terutama orang tua khususnya pada generasi milenial. Rahmawati (2019) menjelaskan, generasi milenial memiliki rentang usia yang digolongkan pada periode dewasa awal yaitu sekitar usia 20 hingga 30 tahun. Pada masa periode dewasa awal ini sebagian dari mereka telah menyelesaikan pendidikan hingga jenjang sarjana, mengembangkan karir, dan mulai membangun sebuah keluarga. Berkaitan dengan penjelasan tersebut, dimasa sekarang banyak generasi milenial yang menjadi orang tua baru, masih belum banyak menerapkan pola hidup sehat untuk anak-anak mereka. Tingkat pendidikan mereka yang cukup tinggi tidak sepenuhnya mendukung pemahaman mereka mengenai bahaya *junk food* atau makanan yang memiliki kandungan gula, lemak, dan garam yang sangat tinggi pada anak mereka untuk jangka waktu panjang. Meskipun begitu juga tidak sedikit orang tua milenial sudah menunjukkan kepedulian mereka terhadap masalah ini, namun pengetahuan yang dimiliki mereka terkait hal tersebut seringkali masih kurang karena tingkat kesibukan pekerjaan yang sangat tinggi karena memang hal tersebut merupakan karakteristik yang dimiliki generasi milenial yang cenderung mengejar nilai-nilai materialis (Kinanti, 2019). Generasi milenial cenderung lebih tertarik dengan peningkatan interpersonal dengan bergaul dengan teman-teman atau individu yang memiliki latar belakang pengalaman yang sama. Sehingga tidak heran seringkali bermunculan komunitas yang menyediakan informasi sesuai dengan kebutuhan individu masing-masing contohnya seperti komunitas *parenting*, pejuang ASI dan makanan pendamping ASI (MPASI). Hal ini menunjukkan sebagian generasi milenial

memiliki kesadaran dalam menyelesaikan sebuah permasalahan dengan berfokus pada solusi (Rahmawati et al., 2019).

Oleh karena itu, orang tua milenial yang paham akan teknologi dan memiliki keterampilan digital yang baik memiliki peran penting dalam penyampaian edukasi dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bahaya konsumsi makanan yang tidak sehat serta sikap peduli terhadap penerapan pola hidup sehat pada anak-anak mereka untuk mencegah terjadinya obesitas dini. Maka dibuatlah sebuah “Perancangan *Motion Graphic* Pola Hidup Sehat Anak-Anak Sebagai Edukasi Bahaya Obesitas Bagi Generasi Milenial”.

Motion Graphic adalah sebuah bentuk media visual berbasis waktu yang menggabungkan unsur-unsur dari film dan desain grafis. Ini dapat dicapai dengan menggabungkan berbagai elemen, termasuk animasi 2D dan 3D, video, tipografi, ilustrasi, fotografi, dan musik. *Motion Graphic* umumnya digunakan sebagai adegan pembuka dalam film atau serial TV, serta logo yang bergerak di akhir iklan. Prinsip dasar dalam *motion graphic* melibatkan penggabungan gambar, seperti foto, ilustrasi, atau bentuk artistik digital lainnya, dengan rekaman video dalam sebuah komposisi desain yang juga diiringi oleh music. Penggunaan *motion graphic* dipilih dalam perancangan, karena media ini memiliki karakteristik yang dinamis dan menarik, dan dapat dinikmati oleh berbagai kalangan usia dan gender. Sehingga dalam penyampaian pesan, tujuannya adalah memberikan gambaran yang mudah dipahami tanpa bersikap menggurui (Pawestri, 2017).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang permasalahan yang mendasari, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada adalah sebagai berikut:

1. Menurut survei yang dilakukan oleh penulis melalui penyebaran kuesioner kepada target audiens generasi milenial dengan rentang usia 24-39 tahun, sebanyak 94% mengetahui jika obesitas bisa terjadi pada kalangan anak-anak. Keseluruhan dari responden mengetahui bahwa menerapkan pola hidup sehat untuk anak penting untuk dilakukan. Namun, dari keseluruhan persentase responden hanya 31% dari total 100 responden yang sudah menerapkan konsep pola hidup sehat untuk anak-anak mereka. Dengan kata lain banyak dari target audiens yang masih belum

melaksanakan atau menerapkan pola hidup sehat untuk anak mereka dikarenakan memiliki jadwal padat sehingga perlu suatu hal yang cepat dan praktis.

2. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis bersama Ibu Nur Elya Adiba S.Gz, menjelaskan bahwa masih banyak pemahaman masyarakat yang belum memadai tentang pola hidup sehat pada anak. Beberapa dari kalangan masyarakat masih beranggapan bahwa anak yang memiliki postur tubuh gemuk mencerminkan bahwa anak itu sehat, sehingga sebagian orang tua ada yang merasa bangga saat melihat anak mereka memiliki postur tubuh gemuk karena terlihat lucu. Kurangnya pemahaman ini disebabkan oleh informasi yang kurang tersampaikan dengan baik kepada masyarakat khususnya orang tua. Media yang umum digunakan di Indonesia, terutama dalam konteks penyuluhan kesehatan untuk mendorong partisipasi masyarakat cenderung kurang beragam dan tidak begitu banyak menarik minat masyarakat. Media-media ini sering hanya mengandung *teks* yang jumlahnya cukup banyak, tanpa ada tambahan elemen visual yang menarik. Hal ini mengakibatkan efektivitas penyampaian informasi menjadi terbatas karena audiens cenderung merasa bosan dan kehilangan minat sebelum informasi selesai disampaikan.
3. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, obesitas pada anak usia 5-12 tahun sebesar 10,8% gemuk dan 9,2% obesitas. 1 dari 5 anak usia 5-12 tahun obesitas disebabkan oleh tidak seimbang asupan yang masuk dengan energi yang dikeluarkan. Data dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan setiap 5 tahun sekali juga menunjukkan prevalensi jumlah angka obesitas anak yang semakin besar. Hal ini menunjukkan bahwa obesitas pada anak-anak telah menjadi *epidemic*, dan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan dan pertumbuhan mereka.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang *motion graphic* yang dapat digunakan sebagai media edukasi untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada generasi milenial tentang pola hidup sehat dan bahaya obesitas pada anak yang persuasif?

1.4 Batasan Masalah

1. Perancangan ini difokuskan pada penciptaan video *motion graphic* sebagai media utama untuk menyampaikan pesan edukasi dengan informasi singkat, padat, dan jelas.

2. Segmentasi utama yang dituju dalam perancangan ini adalah generasi milenial usia 24-39 tahun di kawasan perkotaan Indonesia, diutamakan telah berkeluarga dan memiliki anak dengan usia 6-12 tahun.
3. Perancangan ini akan membahas bahaya obesitas dan cara mengatasinya dengan menerapkan pola hidup sehat untuk anak-anak yang mengacu pada 10 Pesan Gizi Seimbang Untuk Generasi Sehat, Cerdas, Dan Berkarakter yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan sebagai pengganti pedoman 4 Sehat 5 Sempurna dengan informasi dan *visual* yang dikonsepsi sesuai segmentasi yang dituju yaitu generasi milenial.

1.5 Tujuan Perancangan

1. Meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya pola hidup sehat bagi anak agar terhindar dari masalah obesitas yang menyebabkan berbagai dampak penyakit seperti diabetes melitus, gangguan kardiovaskular bahkan hingga terjadi kematian.
2. Memberikan panduan praktis pada generasi milenial mengenai pola hidup sehat bagi anak sesuai pedoman yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan.
3. Mencegah obesitas pada anak-anak melalui perubahan perilaku orang tua dengan meningkatkan pemahaman dan dukungan orang tua
4. Membuat media edukasi dengan penyampaian informasi yang mudah diterima oleh generasi milenial

1.6 Manfaat Perancangan

1.6.1 Manfaat Bagi Penulis

1. Memperoleh pengetahuan baru melalui pengalaman selama pelaksanaan penelitian.
2. Memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengembangkan keterampilan desain yang dimiliki dalam perancangan *motion graphic* sebagai bekal dalam dunia desain profesional.
3. Mendapat ilmu baru yang lebih rinci terkait dengan metode perancangan yang digunakan selama pelaksanaan perancangan desain.

1.6.2 Manfaat Bagi Masyarakat

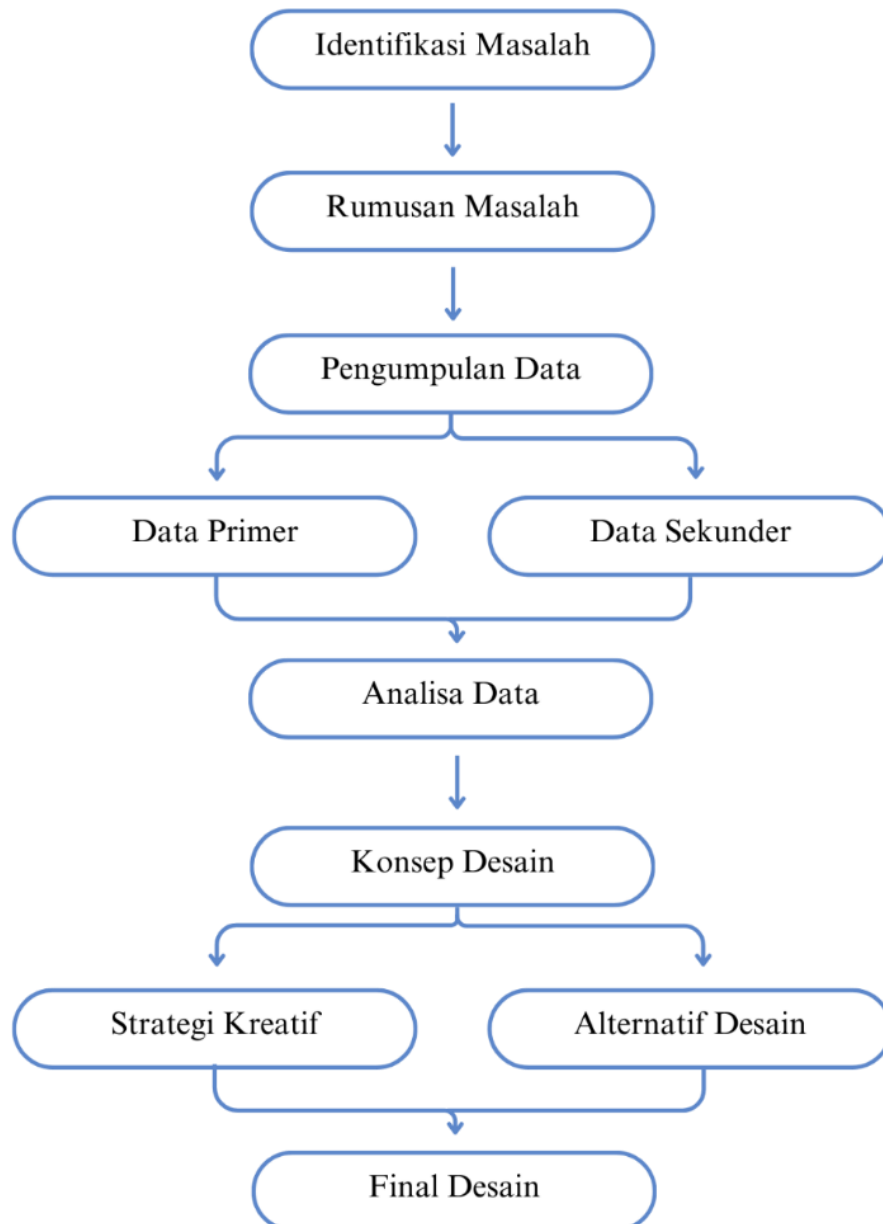
1. Mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pola hidup sehat pada anak-anak mereka.
2. Masyarakat menjadi termotivasi untuk mengadopsi perubahan positif dalam perilaku sehari-hari mereka, termasuk dalam mendukung pola hidup sehat anak-anak.

3. Mendapatkan edukasi terkait angka obesitas pada anak-anak dengan upaya pencegahannya.

1.6.3 Manfaat Bagi Instansi

1. Dapat meningkatkan visibilitas konsultangizi.id yang dapat membantu membangun reputasi sebagai sumber yang terpercaya dalam penyelesaian masalah gizi dan kesehatan.

1.7 Kerangka Perancangan



Gambar 1.2 Kerangka Perancangan
(Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)