

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebutuhan gizi seimbang anak sekolah merupakan aspek yang penting untuk diperhatikan oleh orangtua. Tidak hanya pada anak usia 0-5 tahun, tetapi usia 6-12 tahun pada masa sekolah dasar. Kebutuhan gizi anak sekolah wajib seimbang dan cukup agar pertumbuhan dan perkembangan kognitif, memori dengan baik, serta membantu proses beraktivitas dan kreativitas (Devi, 2012). Sebagai negara berkembang, Indonesia memerlukan generasi yang aktif, sehat dan berkompotensi untuk dapat bersosialisasi dan bersaing secara global. Hal ini didasarkan pada Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang yang berupaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia sehingga dilakukan upaya perbaikan gizi masyarakat melalui penerapan gizi seimbang (Wiradnyani, Pramesthi, Raiyan, Nuraliffah, & Nurjanatun, 2016).

Pada usia sekolah, orangtua menganggap bahwa anak sudah mulai dewasa dan mampu mengatur makanannya sendiri, pemikiran ini memicu keseimbangan gizi anak kerap kali terganggu dan terabaikan. Dalam buku 'Gizi Anak Sekolah', dr. Samuel Oetoro, M.S.,Sp.GK, mengemukakan sikap kurang kepedulian orangtua terhadap kebutuhan gizi anak di atas 5 tahun dikarenakan ketidakpahaman akan tahap-tahap pertumbuhan manusia dengan benar. Orangtua yang memahami pengetahuan kebutuhan gizi seimbang dapat menunjang status gizi baik anak pada saat memasuki tahap usia sekolah (Devi, 2012).

Setiap anak pada usia sekolah perlu memenuhi zat gizi makro dan mikro sebagai syarat gizi seimbang. Kebutuhan zat gizi makro yang terdiri atas karbohidrat diperlukan sebanyak 45-65% dari total energi, protein diperlukan sebanyak 10-25% dari total energi, dan lemak sebesar 25-40% dari total energi. Kebutuhan zat gizi mikro diperoleh dari asupan vitamin dan mineral dalam makanan serta minuman yang dikonsumsi. Namun, terdapat sejumlah perilaku yang salah karena kurangnya perhatian orangtua seperti anak yang tidak sarapan, kurang mengonsumsi sayuran dan buah, dan terlalu banyak mengonsumsi makanan berisiko (makanan dan minuman manis, asin, berlemak, dibakar, berpengawet, berwarna, mengandung bumbu penyedap, mengandung kafein, berkarbonasi, dan instan) yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi (Devi, 2012).

Kemenkes RI (2019) mengeluarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang mencatat prevalensi perilaku kurang mengonsumsi sayur dan buah pada usia anak 5-9 tahun sebesar 96.9% dan usia anak 10-14 tahun sebesar 96.8%. UNICEF (2019) juga mengemukakan bahwa status gizi anak Indonesia belum terdapat peningkatan yang signifikan dan tetap terancam akan *stunting*, *wasting*, serta malnutrisi akibat dari kekurangan dan kelebihan gizi. Data Riskesdas mencatat bahwa anak usia 5-12 tahun dengan tubuh sangat pendek dan pendek hanya mengalami penurunan sebesar 7.1% dengan prevalensi menjadi 23.6%, anak usia 5-12 tahun dengan tubuh sangat kurus dan kurus hanya mengalami penurunan sebesar 2% dengan prevalensi menjadi 9.2% dan anak usia 5-12 tahun dengan tubuh obesitas (sangat gemuk) dan gemuk mengalami peningkatan sebesar 2.2% dengan

prevalensi menjadi 20%. Hal ini terjadi dalam rentang waktu 5 tahun yang dihitung sejak tahun 2013 (Kemenkes RI, 2019).

Oleh karena itu, pentingnya informasi mengenai kebutuhan gizi seimbang yang efektif kepada orangtua sangat diperlukan. Media informasi yang mudah dipahami, terpercaya, dan menarik mengenai kebutuhan gizi seimbang anak usia sekolah dasar ini dapat membantu orangtua untuk lebih cermat dan paham terhadap kesehatan anaknya dalam memperoleh gizi seimbang pada masa sekolah dasar. Dengan pemahaman tersebut, diharapkan kekurangan atau kelebihan gizi pada anak usia sekolah dapat dicegah dengan maksimal.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang telah diuraikan dalam latar belakang, dapat dirumuskan masalah yang ingin ditinjau, yaitu bagaimana perancangan buku panduan mengenai kebutuhan gizi seimbang anak usia sekolah dasar bagi orangtua?

1.3. Batasan Masalah

Penulis menyusun batasan masalah agar tetap terfokus pada permasalahan sesuai dengan yang ditunjukkan dan dibutuhkan, maka batasan masalah yang disusun penulis sebagai berikut:

1. Geografis : Jakarta (Primer), Kota Metropolitan/ Urban di Indonesia (Sekunder).

2. Demografi

- a. Jenis Kelamin : Orangtua (ayah dan ibu) yang memiliki anak usia 6-12 tahun.
 - b. Pendidikan : D3/S1
 - c. Status menikah : Menikah
 - d. Kelas Ekonomi : Golongan menengah ke atas dengan SES B+.
 - e. Pekerjaan : Pegawai, Wirausaha, dan ibu rumah tangga
3. Psikografis : Orang yang cukup paham terhadap pilihan makanan yang sehat, tetapi tidak mengetahui takaran saji dalam mengonsumsi sumber makanan dengan tepat, orang yang gemar mengonsumsi makanan tanpa memikirkan kualitas, tetapi mengutamakan kuantitas.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan yang ingin dicapai penulis berdasarkan pada masalah yang telah dirumuskan serta batasan masalah yang telah disusun, yaitu merancang buku panduan mengenai kebutuhan gizi seimbang anak usia sekolah dasar bagi orangtua.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

1. Bagi penulis

Penulisan dan perancangan tugas akhir ini sebagai bentuk dari penyelesaian studi dan syarat kelulusan di Universitas Multimedia Nusantara. Tugas akhir ini bermanfaat juga dalam mengembangkan dan mengimplementasikan pemahaman yang telah didapatkan selama masa perkuliahan hingga perancangan tugas akhir.

2. Bagi orang lain

Diharapkan sebagai bentuk panduan dan sumber informasi kepada orangtua seputar kebutuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar, mengetahui dan memahami status gizi anak disertai nilai gizi yang diperlukan pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar.

3. Bagi universitas

Sebagai bentuk sumber referensi bagi mahasiswa desain komunikasi visual lainnya pada Universitas Multimedia Nusantara yang memiliki ketertarikan dengan perancangan media informasi atau ketertarikan terhadap topik kebutuhan gizi anak usia sekolah dasar.