



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Omega 3 merupakan salah satu asam lemak esensial atau lemak tak jenuh yang diperlukan tubuh untuk membantu proses metabolisme dan dapat menjaga kesehatan. Namun asam lemak esensial omega 3 tersebut tidak dapat diproduksi atau dihasilkan sendiri oleh tubuh. Maka dari itu nutrisi omega 3 dapat terpenuhi melalui konsumsi makanan - makanan yang mengandung omega 3. Pada dasarnya omega 3 terbagi menjadi 3 jenis terpenting berdasarkan manfaatnya yaitu EPA (*eicosapentaenoic acid*), DHA (*docosahexaenoic acid*), dan ALA (*alpha-linolenic acid*). Omega 3 memiliki fungsi atau peran yang bermanfaat bagi tubuh terutama anak – anak seperti perkembangan dan pertumbuhan sistem saraf serta otak, mencegah peradangan, menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, dan lain sebagainya (Pane,2019).

Hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan Universitas *Oxford*, dimana penelitian tersebut menunjukkan bahwa seorang anak yang lebih mudah memahami dan fokus dalam akademis / pelajaran merupakan anak dengan asupan omega 3 yang cukup (Daariy, 2020). Namun menurut penelitian yang dituliskan dalam *British Journal of Nutrition* pada tahun 2016 , menunjukkan bahwa 8 dari 10 anak di Indonesia kekurangan asupan yang mengandung nutrisi omega 3. Kekurangan omega 3 dapat berpengaruh terhadap prestasi dan masa depan anak karena dapat berakibat melemahnya imunitas tubuh, kepintaran anak berkurang, ketidaksempurnaan tubuh , meningkatkan resiko ADHD, kulit kering, dan lain sebagainya (Yanda, 2019). Hal ini dibuktikan pada sebuah penelitian oleh *Unilever Research & Development* melibatkan 80 anak mengidap ADHD memiliki hasil bahwa kadar omega 3 pada tubuh mereka sangat rendah atau kekurangan omega 3. Penelitian dilanjutkan dengan memberikan asupan omega 3 selama 16 minggu dan memberikan hasil bahwa gejala ADHD mereka menurun atau membaik (Isnaeni,

2015). Menurut Dr. Ir. Ahmad Sulaeman, MS sebagai Guru Besar IPB, bahwa kurangnya pengetahuan yang dimiliki masyarakat terutama orang tua di Indonesia menjadi penyebab rendahnya konsumsi nutrisi omega 3 pada anak yang berdampak pada pola asuh dan asupan gizi yang diberikan. Kebutuhan dari omega 3 harian anak yang disarankan pemerintah berkisar dari 500mg/hari - 1200mg/hari. Untuk itu pentingnya seorang anak mengkonsumsi makanan sumber omega 3 yang dapat diperoleh dari berbagai jenis makanan. Seperti ikan, udang, kacang- kacangan, biji- bijian, sayuran dan lainnya (Adhi, 2020).

Maka dari itu dengan adanya permasalahan tersebut, maka penulis merancang sebuah solusi untuk memberikan informasi serta mengedukasi para orang tua tentang pentingnya mengkonsumsi omega 3. Solusi tersebut berupa perancangan media informasi berisikan tentang omega 3 mulai dari manfaatnya, dampak kekurangan serta sumber makanan dengan nutrisi omega 3 tersebut. Pemilihan topik omega 3 tersebut dikarenakan penulis melihat keadaan atau situasi sekitar, dimana masih terdapat orang tua yang kurang memiliki pengetahuan tentang gizi omega 3 yang dibutuhkan anak dalam masa pertumbuhannya. Mayoritas orang tua berfokus pada pemenuhan nutrisi atau gizi penting lainnya seperti protein, karbohidrat, vitamin dan lain sebagainya. Padahal asam lemak omega 3 juga menjadi gizi yang penting dalam tumbuh kembang anak. Media informasi yang menjadi solusi akan berupa buku dengan versi digital. Hal ini berdasarkan survei yang dilakukan pada 2019 oleh Gramedia Digital, bahwa sebanyak 85% dari keseluruhan responden pengguna media digital memilih buku digital sebagai media yang sering digunakan dalam mencari informasi. Rata – rata usia dari 85% responden tersebut yaitu 20an – 45 tahun. Selain itu menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), bahwa pada tahun 2017 pemakaian internet di Indonesia sebesar 143,26 juta jiwa. Dengan 74,62% dari jumlah tersebut merupakan kelas ekonomi C dan 16,02% kelas ekonomi B. Untuk itu solusi ini dirasa cocok dengan target sasaran dari perancangan ini. Perancangan ini akan ditargetkan untuk orang tua yang memiliki anak – anak pada kelas ekonomi menengah bawah.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan dan masalah yang telah teridentifikasi, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana merancang media informasi untuk edukasi orang tua tentang manfaat, dampak dan sumber omega 3 yang dibutuhkan anak?

## 1.3 Batasan Masalah

Agar pembahasan dalam penelitian ini lebih terarah dan menghindari adanya pelebaran ataupun penyimpangan pokok masalah atau bahasan maka dari itu pembatasan sebuah masalah diperlukan sehingga tujuan dari penelitian yang akan dilakukan dapat tercapai. Maka dari itu penelitian ini memiliki batasan masalah sebagai berikut :

1. Demografis
  - a. Jenis Kelamin : Perempuan & Laki - laki
  - b. Usia : 20 - 34 Tahun
  - c. Pendidikan : SD, SMP, SMA
  - d. Pekerjaan : Karyawan, Wiraswasta, Pemilik Usaha, Ibu Rumah Tangga.
  - e. Tingkat Ekonomi : Ses B – C
2. Geografis
  - a. Kota : Jakarta
  - b. Provinsi : DKI Jakarta
3. Psikografis :
  - a. Pasangan suami dan istri yang memiliki anak balita
  - b. Pasangan suami dan istri yang belum atau akan memiliki anak

- c. Pasangan suami dan istri yang belum memiliki pengetahuan tentang omega 3 terutama manfaat, dampak kekurangan, dan sumber dari omega 3.
- d. Pasangan suami istri yang ingin mengetahui tentang kebutuhan omega 3 anak dalam masa tumbuh kembangnya.

Batasan masalah terkait usia dalam perancangan ini dikarenakan menurut Hartono Gunardi selaku Ketua Satgas IDAI ( Ikatan Dokter Anak Indonesia) dikatakan bahwa penting untuk memiliki pengetahuan tentang gizi anak sejak menikah untuk pencegahan masalah gizi anak kedepannya. Menurut beliau 1000 hari pertama kehidupan menjadi periode emas untuk tumbuh kembang anak. Namun masih banyaknya pasangan yang setelah menikah tetapi minim pengetahuan tentang kehamilan dan merawat anak (Masitoh,2021). Menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020, jumlah terbesar kelompok usia laki – laki menikah yaitu 22-24 tahun sebesar 3.301.788 dan untuk perempuan pada usia 19-21 tahun sebesar 6.035.010 (Maharrani,2021). Sedangkan menurut *Jakarta Open Data* oleh Pemprov DKI Jakarta pada 2017, jumlah angka kelahiran bayi pada usia ibu 25-29 tahun yaitu 43.240 dan usia 30-34 tahun 39.641.

Untuk batasan masalah terkait tingkat ekonomi dalam perancangan ini dikarenakan menurut dokter spesialis gizi klinis Nurul Ratna Mutu Manikam bahwa jika seorang anak mengalami kekurangan omega 3 akan menyebabkan abnormalitas fungsi tubuh terutama otak, mata, dan lain sebagainya. Sehingga hal tersebut menyebabkan proses tumbuh kembang anak terhambat atau terganggu dan menjadi timbul masalah – masalah gizi (Hartono,2019). Menurut UNICEF dalam laporan *State of the World's Children 2019: Children, Food, and Nutrition* (2019), bahwa masalah gizi yang terjadi di Indonesia umumnya terjadi pada anak – anak dari keluarga dengan kelas ekonomi bawah.. Sehingga hal ini menyebabkan gaya hidup keseharian yang tidak sehat dan menimbulkan penyakit gizi baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Selain itu menurut UNICEF sebesar 50%-59% anak

Indonesia di bawah lima tahun (balita) termasuk dalam kategori pertumbuhan tidak baik atau “*not growing well*” (Ahdiat,2019).

#### **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan dari perancangan ini adalah merancang media informasi untuk mengedukasi dan memberikan informasi tentang manfaat, dampak kekurangan, dan sumber omega 3 bagi anak.

#### **1.5 Manfaat Tugas Akhir**

Perancangan dari tugas akhir ini memiliki manfaat bagi beberapa pihak yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Penulis

Penulis mendapatkan informasi serta menambah pengetahuan tentang asupan gizi atau nutrisi omega 3 yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak lewat perancangan ini. Selain itu penulis dapat merealisasikan pembelajaran yang sudah penulis dapatkan selama masa perkuliahan Desain Komunikasi Visual ke dalam sebuah karya tugas akhir.

2. Bagi Masyarakat

Melalui perancangan media informasi ini dapat bermanfaat untuk memberikan informasi mengenai nutrisi lemak omega 3 yang dibutuhkan untuk pertumbuhan serta perkembangan anak. Masyarakat khususnya para orang tua dapat lebih mengetahui mengenai sumber omega 3, manfaat serta dampak jika seorang anak kekurangan asupan lemak omega 3. Diharapkan melalui perancangan ini dapat berguna untuk memberikan informasi kepada masyarakat khususnya orang tua tentang pentingnya omega 3 bagi tumbuh kembang anak.

3. Bagi Universitas

Dapat menjadi bahan referensi bagi mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara khususnya jurusan Desain Komunikasi Visual yang memiliki rencana untuk mengambil topik serupa ataupun untuk kebutuhan serta kepentingan akademis lainnya.