

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sistem kekebalan tubuh memiliki reaksi alami untuk melindungi tubuh dari rangsangan yang bersifat merusak seperti infeksi, luka, atau iritasi yang disebut sebagai reaksi inflamasi atau peradangan sebagaimana dijelaskan dalam artikel National Institute of Environmental Health Sciences (2024). Reaksi inflamasi akut umumnya dapat mereda dengan sendirinya. Sedangkan inflamasi sistemik kronis, dapat berlangsung beberapa bulan hingga tahunan. Berbeda dengan inflamasi akut, inflamasi kronis melibatkan respons inflamasi di seluruh tubuh dan berpotensi berkembang menjadi faktor kontributif dalam patogenesis sejumlah penyakit, termasuk obesitas, prediabetes, diabetes tipe 2, penyakit jantung, beberapa jenis kanker, dan berbagai penyakit lainnya (John Hopkins Medicine, n.d.). Dalam hal ini, obesitas merupakan suatu kondisi yang diklasifikasikan sebagai penyakit inflamasi kronis multifaktorial atau yang memiliki lebih dari satu faktor penyebab dengan tanda adanya akumulasi lemak dalam tubuh yang berlebihan (Masrul, 2018).

Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengidentifikasi kota Jakarta sebagai provinsi dengan prevalensi *overweight* (14,6%) dan obesitas (12,7%) tertinggi pada anak usia 5-12 tahun. Sehingga dapat dikatakan, obesitas pada anak di daerah perkotaan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang harus mendapatkan perhatian lebih agar tidak semakin memburuk. Penelitian oleh Sartika (2011), mengenai faktor risiko obesitas pada anak di Indonesia menunjukkan bahwa kecenderungan obesitas pada anak sering ditemukan pada keluarga dengan riwayat genetik obesitas. Akan tetapi faktor lingkungan seperti pola konsumsi tidak sehat dan gaya hidup kurang aktif juga merupakan penyebab utama obesitas. Laporan SKI 2023 juga menunjukkan bahwa, faktor risiko obesitas tertinggi ditemukan pada anak-anak yang tinggal di daerah perkotaan dengan status sosial ekonomi teratas dengan prevalensi mencapai 10,8%. Mengutip Rohman

(2025), pola konsumsi yang tidak sehat, sebagai salah satu bagian dari perubahan gaya hidup urbanisasi, selain mengakibatkan peningkatan dalam konsumerisme, juga meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan, seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes. Hal tersebut terjadi karena secara umum masyarakat di perkotaan memiliki waktu yang terbatas dan mobilitas kerja yang tinggi sehingga lebih mengandalkan solusi praktis, seperti makanan cepat saji. Perubahan ini juga mempengaruhi waktu tersedia yang dimiliki oleh orang tua bagi anak, sehingga berdampak dalam hal pengawasan pola makan anak.

Sartika (2011) menjelaskan bahwa kelompok usia anak 5 hingga 7 tahun rentan terhadap gizi lebih, sehingga memerlukan perhatian pada pola makan sehari-hari mereka karena pola makan yang terbentuk pada usia dini akan berpengaruh secara jangka panjang di masa depan anak. Maka dari itu, penanganan dalam perilaku konsumsi kurang sehat pada anak penting untuk mengurangi risiko obesitas dan penyakit inflamasi kronis lainnya di masa dewasa. Perubahan perilaku konsumsi dan peningkatan status gizi dapat dicapai melalui edukasi intervensi gizi (Williams & Greene, 2018). Penyajian pendidikan mengenai gizi pada anak usia dini dapat didukung dengan kontribusi orang tua untuk menjaga pola makan anak. Menurut Sulistyowati dkk., (2015, hlm. 26) dalam “Pedoman Umum Pengendalian Obesitas”, keluarga adalah lingkungan terdekat yang berpengaruh penting dalam pencegahan dan pengendalian obesitas. Perilaku hidup sehat secara ideal dapat dimulai di lingkungan keluarga, dengan mengedukasi dan membiasakan anak-anak sedari dini untuk membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak sesuai anjuran gizi seimbang per harinya (Sulistyowati dkk., 2015, hlm. 25).

Menurut studi oleh Sears (2015), intervensi diet anti-inflamasi yang akan kaya omega-3 dan polifenol, dengan stabilisasi insulin dan pembatasan omega-6, dapat membantu mengatasi penyakit yang disebabkan oleh inflamasi kronis. Konsep diet anti-inflamasi sendiri menekankan pada pemilihan makanan yang dapat mengurangi peradangan dan menghindari makanan yang dapat memperburuk peradangan (Ricker & Haas, 2017). Diet anti-inflamasi meliputi konsumsi makanan dengan tingkat antioksidan tinggi yang dapat mengurangi peradangan dalam tubuh

(Fletcher & Marengo, 2023). Dapat dimengerti bahwa penyakit inflamasi kronis seperti obesitas dapat dicegah dan dikelola melalui penerapan diet anti-inflamasi.

Akan tetapi, pada masa modern ini, ketersediaan media edukasi yang secara khusus membahas topik diet anti-inflamasi untuk pencegahan obesitas anak masih terbatas. Meskipun Kementerian Kesehatan RI telah menerbitkan “Pedoman Umum Pengendalian Obesitas” dan menyelenggarakan program “Gerakan Nusantara Tekan Obesitas” (GENTAS), kedua inisiatif tersebut kurang memberikan penekanan pada aspek edukasi penanganan obesitas untuk anak-anak. Selain itu, pembahasan mengenai diet anti-inflamasi sebagai pencegahan masih terbilang minim. Media yang digunakan pada program GENTAS sebagian besar tidak relevan untuk anak-anak dan buku “Pedoman Umum Pengendalian Obesitas” dirancang untuk orang tua dengan teks yang padat dan bukan untuk anak-anak. Buku dan program ini cenderung mengandung informasi yang terlalu berat dan kurang menarik bagi anak-anak, sehingga tidak efektif dalam menyampaikan pesan edukasi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Oleh sebab itu, diperlukan media yang dirancang khusus dengan konten pendidikan yang relevan untuk anak-anak, serta dapat membantu orang tua dalam memberikan edukasi kepada anak mereka.

Media edukasi yang efektif dapat menjadi jembatan untuk memberikan pengetahuan dan menanamkan pemahaman yang akan membiasakan anak-anak untuk bertanggung jawab atas pilihan makanan mereka sendiri. Sebagai solusi untuk menanamkan pemahaman konsep pola konsumsi sehat anti-inflamasi pada anak, dapat melalui penggunaan media edukasi berbasis interaktif yang menyajikan informasi mengenai praktik penerapan pola makan sehat disertai edukasi prinsip dasar diet anti-inflamasi untuk mengurangi risiko inflamasi kronis secara jangka panjang. Supaya lebih berdampak pada pola pikir anak, dibutuhkan interaktivitas dalam buku yang dapat memicu eksplorasi anak secara aktif, sehingga anak dapat kelak mengadopsi kebiasaan konsumsi sehat. Studi oleh Nugroho dkk. (2022) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang berbasis interaktif terbukti dapat secara signifikan lebih meningkatkan pemahaman anak-anak tentang materi yang diberikan.

Oleh karena itu penulis akan merancang buku interaktif mengenai pola konsumsi sehat anti-inflamasi sebagai media edukasi yang efektif untuk anak-anak berusia 5-7 tahun di daerah perkotaan seperti Jakarta. Buku interaktif ini diharapkan dapat memfasilitasi proses pembelajaran antara orang tua dan anak serta meningkatkan pemahaman terhadap pentingnya diet anti-inflamasi, agar terdorong untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai gaya hidup yang lebih sehat.

1.2 Rumusan Masalah

Latar belakang yang telah diuraikan mengungkapkan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengawasan pola makan anak seiring dengan gaya hidup urbanisasi, menyebabkan anak-anak di Jakarta lebih rentan terhadap penumpukan kalori berlebih dan peningkatan risiko obesitas.
2. Kurangnya pemahaman anak-anak mengenai urgensi pola makan sehat dan konsekuensi obesitas mengindikasikan perlunya edukasi yang lebih efektif.
3. Minimnya media edukasi yang tepat untuk anak-anak, khususnya mengenai pola makan sehat dan prinsip-prinsip dasar diet anti-inflamasi.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, penulis merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

Bagaimana perancangan buku interaktif untuk meningkatkan pemahaman anak mengenai pola makan sehat anti-inflamasi?

1.3 Batasan Masalah

Penetapan ruang lingkup sebagai batasan masalah dalam merancang penelitian ini dibutuhkan agar perancangan tidak melebar dan lebih terfokus. Batasan masalah dalam perancangan ini adalah:

1. Objek Perancangan: Objek berupa media informasi yang akan dirancang adalah buku interaktif sebagai salah satu bentuk media pembelajaran non-digital. Buku dirancang berbasis interaktif untuk melibatkan pembaca dalam proses pembelajaran secara aktif.

2. Target STP: Target primer dalam perancangan ini adalah anak-anak berusia 5-7 tahun. Sedangkan, orang tua yang memiliki anak berusia 5-7 tahun menjadi target sasaran sekunder dalam perancangan ini. Target berdomisili di kota urban seperti kota Jakarta dan sekitarnya (Jabodetabek) dengan kelas ekonomi teratas (SES A). Toha dkk. (2016, hlm. 32) menekankan bahwa konsumsi, termasuk pangan, mendominasi kehidupan sehari-hari di masyarakat daerah perkotaan dan obesitas menjadi salah satu masalah di kalangan masyarakat urban. Perancangan diutamakan untuk jenis kelamin wanita sebagai ibu di dalam keluarga, namun tidak terbatas untuk pria. Ditargetkan untuk orang tua dengan kesadaran tinggi terhadap pola makan sehat dan kesehatan anak mereka agar terhindar dari penyakit.
3. Konten Perancangan: Isi konten dalam perancangan buku interaktif akan mengangkat topik pembelajaran mengenai pola makan sehat anti-inflamasi untuk mengurangi risiko obesitas. Konten dalam buku ini akan disampaikan menggunakan metode bercerita (*storytelling*) dan juga memuat berbagai elemen interaktif yang bertujuan untuk membantu anak-anak memahami materi yang rumit.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Perancangan tugas akhir ini bertujuan untuk mengembangkan media informasi interaktif yang efektif dalam menyampaikan edukasi kepada anak-anak mengenai pencegahan obesitas melalui penerapan diet anti-inflamasi dalam gaya hidup sehari-hari. Media informasi yang akan dirancang berupa buku interaktif dan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman anak mengenai konsep pola makan sehat anti-inflamasi.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Temuan maupun hasil dari perancangan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi target audiens dan pembaca laporan baik dari segi teoritis maupun praktis. Manfaat dari perancangan tugas akhir secara teoretis diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, sedangkan secara praktis diharapkan dapat diterapkan untuk menyelesaikan masalah di lapangan.

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan bagi program studi Desain Komunikasi Visual, khususnya dalam membahas materi seputar perancangan buku interaktif dengan topik penelitian mengenai diet anti-inflamasi sebagai upaya pencegahan obesitas untuk anak-anak. Terlebih, hasil dari perancangan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya menjaga kesehatan anak melalui edukasi tentang pola makan sehat dan diet anti-inflamasi.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi berbagai pihak secara praktis. Bagi penulis atau peneliti, perancangan ini akan menjadi pengalaman berharga dalam mengembangkan kemampuan merancang media edukasi yang efektif dan inovatif. Bagi program studi Desain Komunikasi Visual, perancangan diharapkan untuk berkontribusi pada keilmuan dalam bidang perancangan media edukasi interaktif, khususnya untuk topik kesehatan anak. Terakhir, bagi Universitas Multimedia Nusantara, perancangan ini diharapkan menjadi referensi bagi mahasiswa UMN dan meningkatkan reputasi universitas melalui riset yang bermanfaat.

