

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Rendahnya penerapan pola makan bergizi seimbang pada anak masih menjadi fenomena umum di Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) mencatat bahwa sebagian besar anak usia 5-14 tahun tidak rutin mengonsumsi buah dan sayur karena tidak menyukai rasanya (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Kondisi ini berpotensi menghambat pemenuhan kebutuhan gizi anak yang diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun kognitif (Ramadityo, 2023), bahkan turut memengaruhi produktivitas seseorang ketika dewasa (UNICEF & Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Untuk mendukung pemenuhan gizi tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menetapkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang kemudian divisualisasikan melalui konsep Isi Piringku sebagai acuan jenis dan porsi makan yang perlu dikonsumsi (Kemenkes, 2024).

Namun, keberadaan Pedoman Gizi Seimbang belum sepenuhnya mampu mengubah perilaku konsumsi anak, khususnya dalam meningkatkan asupan buah dan sayur. Meskipun Pedoman Gizi Seimbang sudah ditetapkan sejak tahun 2014, dampaknya belum sepenuhnya dirasakan oleh anak usia sekolah dasar (Noprianty, dkk., 2020). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 97,7% anak berusia 5-14 tahun memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang kurang (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Rendahnya konsumsi tersebut sebagian besar disebabkan oleh preferensi rasa, di mana 94,7% anak usia 5-9 tahun dan 93,4% anak usia 10-14 tahun menolak makan sayur karena tidak menyukainya (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Hal ini diperkuat oleh temuan Nelista & Fembi (2024) yang menunjukkan bahwa meskipun orang tua telah menyediakan makanan bergizi seimbang, sebagian besar anak tetap enggan menghabiskan makanannya dan hanya memilih makanan yang disukai.

Jika tidak ditangani, perilaku *picky eating* dapat mengakibatkan pertumbuhan yang kurang optimal, gangguan kognitif, meningkatnya risiko menderita penyakit tidak menular saat dewasa, serta rendahnya produktivitas (UNICEF & Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Dalam jangka panjang, perilaku *picky eating* juga dapat berdampak pada status gizi anak. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa angka permasalahan gizi masih cukup tinggi di Indonesia. Di wilayah DKI Jakarta sendiri, prevalensi *stunting* pada anak usia 5-12 tahun mencapai 10,3%, *underweight* 9,7%, *overweight* 14,6%, dan obesitas 12,7%. Seluruh angka tersebut berada di atas atau mendekati rata-rata nasional, yaitu 18,7% *stunting*, 11% *underweight*, 11,9% *overweight*, dan 7,8% obesitas (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Berdasarkan uraian sebelumnya, perilaku *picky eating* pada anak masih menjadi tantangan bagi orang tua, khususnya dalam menentukan cara yang tepat agar anak mau mengonsumsi makanan bergizi yang telah disediakan. Apabila anak dibiarkan, hal tersebut berisiko menimbulkan perilaku makan yang tidak sehat (Syafarino, dkk., 2020). Sebaliknya, tindakan memaksa anak untuk makan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman yang berdampak pada berkurangnya nafsu makan (Mulianah, dkk., 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa dibutuhkan strategi praktis bagi orang tua agar mampu mengarahkan dan membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

Sebagian besar media informasi yang ada saat ini lebih membahas isi dari Pedoman Gizi Seimbang dibandingkan strategi penerapannya. Selain itu, informasi terkait gizi umumnya disampaikan melalui poster, *booklet*, *leaflet*, dan buku saku yang bersifat statis atau pasif (Syarfaini, dkk., 2024). Namun, penelitian Rahmah & Kurniasari (2023) menunjukkan bahwa penyampaian informasi melalui media statis tidak cukup optimal dalam meningkatkan pemahaman orang tua. Oleh karena itu, diperlukan media yang memadukan visual dengan interaktivitas, seperti buku interaktif, yang dapat menjadi sarana efektif bagi orang tua untuk memperoleh strategi praktis dalam menerapkannya pada anak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, berikut ini adalah masalah yang ditemukan oleh penulis.

1. Perilaku *picky eating* pada anak menjadi tantangan bagi orang tua, sehingga dibutuhkan strategi praktis agar orang tua mampu mengarahkan dan membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang.
2. Kurangnya media informasi yang membahas mengenai strategi penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan pendekatan yang interaktif.

Oleh karena itu, penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan buku interaktif bagi orang tua untuk menerapkan Pedoman Gizi Seimbang kepada anak usia 6-12 tahun?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada orang tua berusia 35-45 tahun yang memiliki anak berusia 6-12 tahun. Rentang usia 35-45 tahun dipilih berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada tahun 2020 yang menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil berada pada usia 25-34 tahun. Dengan demikian, ketika anak berusia 6-12 tahun, orang tua berada pada kisaran usia 31-46 tahun, sehingga ditetapkanlah rentang usia 35-45 tahun sebagai acuan. Sementara itu, anak berusia 6-12 tahun dipilih karena pada masa tersebut anak sedang mengalami pertumbuhan pesat sehingga rentan terhadap masalah gizi (Aulia, 2022).

Batasan geografi perancangan difokuskan pada wilayah Jabodetabek. Di DKI Jakarta, prevalensi *stunting*, *underweight*, *overweight*, dan obesitas berada di atas atau mendekati rata-rata nasional. Data SKI 2023 juga menunjukkan bahwa DKI Jakarta memiliki persentase alasan tidak mengonsumsi buah karena “tidak suka” tertinggi secara nasional, yaitu 52,4%. Selain itu, persentase alasan tidak mengonsumsi sayur karena “tidak suka” di DKI Jakarta mencapai 82,6%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional sebesar 81,4% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Oleh karena itu, perancangan ini mencakup Jakarta serta daerah sekitarnya, yaitu Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Dari

sisi sosial ekonomi, target perancangan difokuskan pada kelompok SES A1 berdasarkan Perhimpunan Riset Pemasaran Indonesia (2018). Hal ini didasarkan pada penelitian Syatira & Ekaria (2022) yang menunjukkan bahwa konsumsi makanan dengan kandungan gula, garam, dan lemak (GGL) tinggi (seperti camilan, makanan manis, makanan kaleng, dan mi instan) lebih banyak terjadi pada rumah tangga dengan tingkat pendapatan dan pengeluaran yang lebih tinggi.

Perancangan ini ditujukan kepada orang tua yang mengalami kesulitan dalam praktik penerapan Pedoman Gizi Seimbang serta memiliki anak dengan karakteristik cenderung pilih-pilih makanan (*picky eater*) sebagai target utama. Namun, buku ini juga dapat dibaca bersama anak. Ruang lingkup perancangan ini dibatasi pada desain buku interaktif mengenai Pedoman Gizi Seimbang, dengan fokus pada strategi penerapan yang dapat dilakukan oleh orang tua kepada anaknya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah untuk membuat perancangan buku interaktif mengenai Pedoman Gizi Seimbang bagi orang tua.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berikut ini adalah manfaat tugas akhir secara teoretis dan praktis.

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian dan perancangan ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan sekaligus sumber referensi bagi mahasiswa Desain Komunikasi Visual lainnya, khususnya yang membahas mengenai Pedoman Gizi Seimbang untuk orang tua yang memiliki anak usia sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis:

Bagi penulis, penelitian ini memberikan pengalaman dalam merancang buku interaktif sekaligus mengasah kreativitas dalam pemecahan masalah desain. Perancangan ini juga diharapkan menjadi bentuk panduan serta sumber informasi bagi orang tua seputar Pedoman Gizi Seimbang beserta penerapannya. Bagi universitas, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pada literatur terkait dengan pelaksanaan Tugas Akhir.