

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kondisi *dysbiosis* merupakan sebuah peristiwa ketidakseimbangan mikrobiota dalam usus dan dapat menimbulkan penyakit atau bahasa medisnya adalah *pathogen*. Ketidakseimbangan mikrobiota (*dysbiosis*) dapat terjadi disebabkan oleh faktor-faktor salah satunya pola makan serta gaya hidup yang buruk dimana keseimbangan ini penting dalam menjaga saluran cerna sebagai inti kesehatan tubuh (Liyantifa, B., & Arfyansyah., 2025). Dalam mengatasi ketidakseimbangan mikrobiota ini dapat dibantu dengan mengonsumsi probiotik dan prebiotik yang bersifat mutualisme dalam usus yang dapat menyeimbangkan mikrobiota usus dan meningkatkan sistem imun dalam mencegah penyakit (*pathogen*) maupun kondisi *dysbiosis* (Aritonang, S. N., et. Al., 2019). Berdasarkan UU BPOM No. 17 tahun 2025 probiotik merupakan mikroorganisme hidup yang jika dikonsumsi dapat memberikan manfaat kesehatan bagi konsumen. Sementara prebiotik menurut Roberfroid (2000), merupakan pangan yang tidak dapat dicerna yang berperan sebagai makanan bagi probiotik (Masrikhiyah et al., 2020, h. 81).

Kondisi *dysbiosis* dapat terus terjadi akibat salah satu faktor diet ketat dengan gaya hidup dan pola makan yang buruk, oleh karena itu akan lebih baik mengubah pola makan menjadi diet secara sehat yang dapat didukung kesuksesannya dengan mengonsumsi pangan prebiotik dan probiotik. Terlebih lagi dalam penelitiannya, Safitri, et. al. (2019) mengacu pada Santrock (2007) menyatakan bahwa masa remaja diakhiri pada usia 18-22 tahun, merupakan fase remaja termotivasi melakukan diet, meskipun sering kali tidak diimbangi dengan perilaku pola makan sehat. Safitri, et. al (2019) juga mengutip Setiawan (2013), bahwa diet ketat dapat menimbulkan gangguan makan dan penyakit. Sejalan dengan itu, berdasarkan Madhogaria, Bhowmik dan Kundu (2022) dalam penelitian Laudy, P., et. al. (2024), menyatakan bahwa perubahan diet, pola makan, dan gaya hidup yang buruk dapat menyebabkan kondisi *dysbiosis*. Kesehatan pencernaan

atau kesehatan usus didukung dengan pangan probiotik atau prebiotik (Hellosehat, Azmi, N., 2022). Kesuksesan diet sehat didukung dengan memperhitungkan pengaturan kalori, nutrisi, hingga kesehatan pencernaan (Doktersehat, 2022).

Berdasarkan wawancara penelitian pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3 september 2025 dengan dokter Poundra Eka Lesmana selaku dokter umum, menyatakan bahwa pengetahuan mengenai manfaat prebiotik dan probiotik pada masyarakat indonesia masih cukup minim. Hal ini juga selaras dengan observasi pada penelitian pendahuluan pada jurnal menurut Masrikhiyah, R. et al. (2020), yang mengatakan bahwa pengetahuan pangan probiotik dan prebiotik serta manfaatnya pada masyarakat Indonesia masih rendah. Dokter Lesmana pun menyatakan meskipun informasi telah disampaikan melalui sosial media hingga *influencer* kesehatan seperti akun @drluckyspa di Tiktok, masih banyak masyarakat Indonesia yang kerap tertukar membedakan manfaat dan fungsi masing-masing pangan prebiotik dan probiotik. Beberapa konten sosial media seperti @drluckyspa di Tiktok telah berusaha menyampaikan informasi tentang pentingnya prebiotik dan probiotik, namun masih terbatas. Dalam observasi digital yang dilakukan pada tanggal 14 September 2025 melalui platform Tiktok, pada beberapa *post* terkait probiotik dan prebiotik masih banyak muncul komentar yang menunjukkan kebingungan seperti “Apa harus dengan resep dokter?”, “Yakult termasuk tidak ya?”, “Minum Yakult tiap hari boleh tidak ya?”, dan lainnya.

Dengan minimnya dan tersebarnya informasi mengenai peran manfaat probiotik dan prebiotik sebagai pendukung diet sehat, menunjukkan perlunya media yang jelas, kredibel, dan mudah diakses untuk para remaja akhir sekitar umur 18-22 tahun. Berdasarkan Desmiati et. al (2023), perkembangan teknologi dalam era digitalisasi, memperluas akses memperoleh informasi untuk remaja. Mayoritas masyarakat masa kini juga menggunakan *smartphone* (Surentu et. al, 2020). Menurut Sintaro, S. et al (2023), *website* dapat digunakan sebagai media informasi yang berfungsi untuk memberikan informasi dengan dijalankan melalui *web browser* yang dapat diakses oleh semua gawai. *Website* dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja akhir mengenai manfaat probiotik dan prebiotik sebagai pendukung diet sehat serta kesehatan pencernaan.

1.2 Rumusan Masalah

Melalui latar belakang yang sudah dirancang sebelumnya, berikut merupakan masalah yang didapatkan penulis:

1. Kurangnya pengetahuan manfaat pangan prebiotik dan probiotik untuk kesehatan usus serta penerapan diet sehat untuk masyarakat terutama remaja akhir.
2. Minimnya dan tersebarnya informasi manfaat prebiotik dan probiotik sebagai pendukung diet sehat.

Melalui rumusan masalah tersebut maka penulis dapat merumuskan pertanyaan utama yang menjadi fokus perancangan adalah bagaimana perancangan *mobile website* manfaat prebiotik dan probiotik sebagai pendukung diet sehat?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan perancangan ini, dibuatlah sebuah batasan masalah agar tidak melebar dan menyimpang sehingga fokus kepada tujuan yang sudah direncanakan. Perancangan ini menggunakan media *mobile website* sebagai media utama. Hal ini dikarenakan *website* dapat berfungsi sebagai media untuk mengenalkan dan memberikan informasi tertentu dan dapat mudah diakses melalui berbagai gawai. Perancangan ini ditujukan kepada remaja akhir pada usia 18-22 tahun, dengan SES A-B, berdomisili di kota besar Jabodetabek Indonesia, terhadap para remaja akhir yang ingin menerapkan diet, namun kurang mengenal atau memahami kegunaan peran manfaat prebiotik dan probiotik dalam diet sehat. Perancangan ini akan membahas seputar pengenalan informasi dilengkapi dengan teks dan gambar serta ilustrasi terkait probiotik dan prebiotik yang memberikan manfaat pada kesehatan pencernaan dan mendukung kesuksesan diet di dalamnya. Perancangan ini juga memberikan penjelasan kegunaan dan jenis-jenis makanan, minuman, atau suplemen prebiotik dan probiotik.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang didapat, maka tujuan perancangan ini adalah membuat perancangan *mobile website* mengenai manfaat pangan prebiotik dan probiotik sebagai pendukung diet sehat.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan tugas akhir ini dapat memberi dua jenis manfaat adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis:

Manfaat perancangan tugas akhir ini dapat menjadi kazhanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, terutama dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam memperhatikan kesehatan pencernaan atau kesehatan usus dengan dukungan manfaat peran prebiotik dan probiotik dalam membantu kesuksesan diet sehat. Perancangan ini dapat menjadi referensi untuk mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara yang turut membahas materi yang serupa, berhubungan mengenai prebiotik dan probiotik, kesehatan usus, serta diet sehat.

2. Manfaat Praktis:

Penulisan perancangan tugas akhir ini menjadi syarat kelulusan Universitas Multimedia Nusantara untuk mendapatkan gelar S.Ds. Dari perancangan tugas akhir ini, masyarakat terkhususnya remaja akhir mendapat edukasi informasi lebih baik terkait manfaat prebiotik dan probiotik sebagai pendukung diet sehat, dan lebih memfokuskan kesehatan pencernaan dalam mendukung penerapan diet sehat. Demikian perancangan tugas akhir ini dapat menjadi referensi untuk pembuatan karya bagi mahasiswa Universitas Multimedia Musantara yang memerlukannya dengan pembahasan yang serupa.