

## **BAB I. PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang Masalah**

Masalah kesehatan pada masyarakat yang bahkan hampir terjadi di seluruh dunia yaitu permasalahan gizi. Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang bahkan hampir terjadi di seluruh dunia. Masalah gizi tidaklah hanya masalah kekurangan gizi saja, kelebihan gizi pun kini menjadi masalah gizi, karena dengan kelebihan gizi di dalam tubuh akan terjadi penimbunan yang dapat menyebabkan obesitas, dan juga penurunan kesehatan tubuh. Jika makanan yang masuk melebihi jumlah yang dapat diserap tubuh maka zat-zat tersebut akan tertimbun di dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan *obesitas*.

*Obesitas* dapat terjadi karena konsumsi makanan yang berkalori tinggi yang juga dibarengi dengan kurangnya aktifitas gerak seperti yang terjadi di masyarakat perkotaan masa kini. Selain terlalu banyaknya asupan berkalori tinggi dan kurangnya aktifitas gerak, *obesitas* juga bisa terjadi dikarenakan beberapa faktor lainnya, seperti: faktor keturunan atau genetik, faktor usia, faktor *gender*, faktor lingkungan, obat-obatan, dan stres.

Menurut penelitian Rachmi dan Baur yang dikutip *unpad.ac.id*, (2018) perempuan yang tinggal di perkotaan memiliki peluang obesitas lebih tinggi sebesar 1,26 % dibandingkan dengan yang tinggal di pedesaan. Hal tersebut berbanding lurus dengan data tingkat obesitas berdasarkan provinsi yang dipimpin oleh provinsi DKI Jakarta, sebagai provinsi dengan tingkat obesitas paling tinggi, yaitu 37,1 % pada tahun 2017. Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) memiliki tingkat obesitas yang paling rendah, yaitu hanya 9,2 % pada tahun 2017. Berdasarkan data tersebut orang yang tinggal di daerah yang maju seperti perkotaan cenderung memiliki resiko tingkat obesitas yang lebih tinggi.

Berdasarkan Pemantauan Status Gizi (PSG) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 25,8 % penduduk dewasa tergolong obesitas pada tahun 2017. Jumlah tersebut jauh lebih tinggi dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang

hanya 10,6 %. Hal tersebut masih saja kurang mendapat perhatian dari masyarakat, khususnya bagi yang tinggal di perkotaan.

Obesitas lebih rentan terjadi di daerah perkotaan dikarenakan kurangnya aktivitas fisik, munculnya transportasi *online*, hal tersebut semakin membuat masyarakat enggan untuk melakukan aktivitas fisik, karena untuk membeli makan pun dapat menggunakan layanan tersebut, ditambah dengan banyaknya makanan-makanan *junkfood* atau *fastfood* yang berkalori tinggi sudah menjamur di perkotaan. Menurut Helda dikutip *Republika.co.id* (2017) bahwa tingkat stres tinggal di kota lebih banyak, misalnya polusi udara, kemacetan, ekonomi, pekerjaan, dan status sosial, sehingga sebagian orang melampiaskannya dengan makan dan tidur, pola hidup seperti itulah yang dapat memicu munculnya obesitas.

Berdasarkan penelitian yang dikutip dari *republika.co.id* dalam artikelnya yang berjudul “Masyarakat Perkotaan Malas Bergerak” (2017) bahwa orang dewasa (18-45 tahun) di beberapa kota besar di Indonesia menunjukkan rendahnya aktivitas fisik, yaitu 28%. Sebanyak 59,4% dikategorikan memiliki aktifitas sedentary yang tinggi. *Sedentary* merupakan aktifitas yang tidak berpindah tempat, seperti menonton TV, menggunakan komputer lebih dari 6 jam per harinya. (p.2)

Berdasarkan Pemantauan Status Gizi (PSG) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia obesitas setiap tahunnya cenderung meningkat, hal itulah yang menyebabkan obesitas ini sangat penting untuk diangkat karena masih ada sebagian masyarakat yang kurang memperdulikan hal tersebut. Jika hal itu dibiarkan terlalu lama maka akan lebih berbahaya lagi, obesitas tidak hanya menyebabkan kegemukan semata, dari segi psikis penderita akan merasa rendah diri dan tidak percaya diri, sehingga menjadi malas untuk melakukan aktivitas lainnya, yang paling dikhawatirkan yaitu obesitas dapat memicu penyakit-penyakit berbahaya lainnya seperti, *diabetes*, *hipertensi*, *stroke*, gangguan jantung yang sewaktu-waktu dapat mengancam nyawa penderitanya.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- Masyarakat perkotaan cenderung lebih beresiko terkena *obesitas* dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini dikarenakan masyarakat memiliki aktivitas yang lebih sibuk yang menyebabkan pola makan menjadi kurang teratur.
- Masyarakat perkotaan memiliki aktivitas sedentary yang tinggi, salah satunya seperti menggunakan komputer dalam waktu yang sangat lama, hal tersebut menyebabkan kurangnya aktivitas sehingga beresiko menyebabkan *obesitas*.
- Munculnya gejala stres karena masalah pekerjaan, kemacetan, polusi udara, membuat sebagian orang melampiaskannya dengan makan dan tidur.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, maka dirumuskan masalah yaitu, bagaimana agar masyarakat hidup sehat sehingga dapat terhindar dari penyakit *obesitas* melalui media komunikasi visual yang informatif dan persuasif?

## **I.4 Batasan Masalah**

Karena ruang lingkup obesitas ini sangat luas, maka permasalahan dibatasi hanya pada kesadaran masyarakat terhadap bahaya obesitas pada kalangan dewasa di perkotaan, dikarenakan memiliki aktivitas *sedentary* yang cukup tinggi, yaitu aktivitas yang tidak berpindah tempat seperti menggunakan komputer dalam waktu yang lama. Waktu penelitian dan perancangan dilakukan pada November 2016 hingga Februari 2019

## **I.5 Tujuan & Manfaat Perancangan**

### **I.5.1 Tujuan Perancangan**

Berdasarkan pada rumusan masalah perancangan ini, maka tujuan dari perancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Membangun kesadaran akan pentingnya hidup sehat agar terhindar dari bahaya *obesitas*.

2. Mengajak masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan, khususnya masalah *obesitas* dengan cara mengubah pola hidup dan makan menjadi lebih sehat.

### **I.5.2 Manfaat Perancangan**

Manfaat yang dapat diperoleh dari perancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kesadaran masyarakat perkotaan terhadap pola hidup sehat meningkat
2. Tingkat penderita *obesitas* di masyarakat perkotaan menurun