BAB I.
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Kebutuhan manusia akan pangan merupakan kebutuhan mendasar yang paling essensial bagi manusia untuk mempertahankan hidup dan kehidupan (Maslow, 1970). Makan adalah merupakan aktifitas manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Namun ada hal-hal tertentu yang harus diperhatikan agar kegiatan makan menjadi sesuatu yang baik bagi kesehatan tubuh terutama pada balita, karena sesungguhnya kebanyakan pangkal penyakit bersumber dari makanan. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit maka diperlukan pola makan yang teratur. Pola makan teratur akan membuat tubuh cenderung lebih tahan terhadap berbagai penyakit yang akan menyerang tubuh, dikarenakan asupan yang dibutuhkan selalu tepat terpenuhi.

Pola makan berhubungan dengan pengaturan makanan yang seimbang dengan asupan gizi yang dibutuhkan. Gizi yang dibutuhkan tubuh dihasilkan dari sari makanan untuk menjaga kesehatan. Dengan demikian pola makan yang sehat berhubungan dengan aneka ragam makanan yang dapat memenuhi zat gizi yang diperlukan dari usia balita sampai dewasa. Kelebihan atau kekurang gizi akan menyebabkan masalah pada kesehatan, khususnya pada balita serta mengatur pola makan yang ideal pada balita disesuaikan dengan usia balita,

Balita yang sehat berawal dari asupan makanan yang paling utama saat usia 0-24 bulan yaitu ASI (Air Susu Ibu). Pada balita usia 2-5 tahun yang sudah semakin aktif, namun sangat memerlukan makanan yang bergizi serta pola makan yang seimbang. Pada usia ini balita memiliki karekteristik sulit makan bahkan nafsu makan balita cenderung berubah-ubah, selain itu di usia ini balita biasanya hanya menyenangi satu makanan saja karena berdasarkan wawancara kepada masyarakat, balita lebih tertarik untuk bermain dengan teman lingkungan sekitarnya maka dari itu kebutuhan gizi balita harus sangat diperhatikan agar gizinya kelak dapat terpenuhi.

Berdasarkan hasil wawancara kepada ibu yang memiliki balita, banyak ibu kurang memperhatikan masalah pola makan dan sering sekali ibu membeli makanan cepat saji. Sehingga memiliki resiko terkena berbagai penyakit. Hal ini menunjukan anak balita mempunyai pravalensi paling tinggi untuk menderita kelebihan energi protein atau obesitas atau bahkan kekurangan gizi karena ketidak seimbangan asupan gizi.

Kelompok usia balita sulit dijangkau oleh berbagai upaya kegiatan perbaikan gizi dan kesehatan lainya. Selain itu pola makan yang tidak sehat dan teratur akan menimbulkan banyak permasalahan, diantaranya obesitas, kurang gizi, perut kembung dan muntah-muntah karena kekenyangan. Terlalu banyak mengkonsumsi makanan akan berakibat buruk, begitu juga sebaliknya. Pola makan sehat dan teratur sangat penting bagi anak-anak, makanan sehat sangat dibutuhkan oleh tubuh anak, sebab pada masa ini tubuh berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan.

Soediman (2000) menyatakan "pada umumnya sikap kritis dan hati-hati dalam soal makan belum dimiliki anak Indonesia. Kurikulum pendidikan Indonesia belum mengajarkan ilmu gizi secara professional. Di samping itu tidak banyak sekolah yang mengenalkan acara makan siang di sekolah yang di programkan dengan baik." Maka dari itu peran Orang tua terutama seorang ibu juga berpengaruh pada pola makan balita. Selain memperhatikan pola makan yang seimbang dan nutrisi yang baik pada balita, pola makan yang baik juga memperhatikan jadwal makan yang teratur. Jadwal makan balita harus diperhatikan oleh setiap ibu.

Pola pengaturan yang teratur akan membuat acara makan menyenangkan dan balita akan tetap terjaga nutrisinya. Dalam hal ini ibu harus pandai mengatur dan memilih menu makanan yang sehat untuk balita. Banyak ibu yang baru mempunyai anak kurang mengetahui pentingnya pola makan seimbang dan jadwal makan yang baik untuk balitanya, oleh karena itu dibutuhkan bentuk sosialisasi akan pentingnya pola dan konsumsi makan sejak dini.Sosialisasi dibutuhkan

untuk mengajak kepada ibu yang baru mempunyai anak agar lebih mudah mengetahui cara pemberian makan yang baik kepada balita serta cara pengolahan makanan yang sehat dan waktu makan yang tepat.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun diatas, maka dapat ditarik beberapa permasalahan yang timbul, antara lain :

- Kurangnya pengetahuan dalam memilih makanan sehat bergizi untuk balita
- Kurangnya kesadaran ibu balita dalam memberikan makanan yang teratur kepada balita sesuai dengan pola makan yang baik.
- Kurangnya pengetahuan dalam pengolahan makanan berdasarkan kemauan anak dan asupan gizinya.
- Asupan makanan yang tidak baik menyebabkan kurang gizi dan kelebihan gizi yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan balita.

I.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan dibahas dalam laporan ini yaitu

"Bagaimana Bentuk Kampanye untuk Mensosialisasikan Pentingnya Makanan Sehat dengan Pola Seimbang untuk Balita"

I.4 Batasan Masalah

Agar Perancangan ini dapat dilaksanakan dengan baik, tepat sasaran dan penyebarannya cepat serta merata, maka penulis membatasi pada :

- Dengan memberikan pengetahuan tentang jenis makanan dan cara pengolahan makanan sehat, serta pola makan yang baik untuk balita.
- Ditujukan kepada ibu-ibu yang baru melahirkan anak pertamanya di kota Bandung.

I.5 Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya makanan sehat dan pola makan yang baik untuk kesehatan balita.

I.6 Manfaat Perancangan

- Bagi penulis / diri sendiri
- Manfaat bagi keilmuan (DKU)
- Manfaat bagi Masyarakat.