

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, dimana dalam masa remaja terjadi banyak perubahan signifikan, baik psikologi atau fisik. Diantara perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya ada pada perkembangan tubuh. Salah satu contoh perubahan fisik remaja yang terjadi yaitu pertumbuhan tubuh dan tinggi tubuh. Dalam proses pematangan fisik, juga terjadi perubahan pada komposisi tubuh. Pada remaja putra dan putri mengalami perubahan drastis pada komposisi tubuh sepanjang masa pubertas. Massa otot mengalami penurunan sebesar 14%, sedangkan komposisi lemak dalam tubuh meningkat sebesar 11%. Pada perubahan proporsi tubuh terjadi perubahan pada daerah tertentu karena kematangan tercapai lebih cepat dari daerah tubuh lainnya. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23 % pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30 % dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25 % dianggap mengalami obesitas (Proverawati, 2010).

Masa tumbuh kembang pada remaja putra dan putri prosesnya cukup pesat. Maka dari itu makanan yang dikonsumsi sangat berpengaruh bagi tumbuh kembang remaja. Tetapi bila konsumsi makanan dan minuman yang tidak seimbang dengan pergerakan tubuh mereka, dikhawatirkan metabolisme tubuh pun akan terganggu dan terjadilah obesitas jika tidak mengatur pola makan dan gaya hidup dengan baik.

Obesitas (*Obesity*) merupakan kelebihan berat badan akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan karena pola hidup yang tidak seimbang dan teratur (Tim Saraswati, 2010). Bila seseorang telah mengalami obesitas, akan sangat sulit untuk mengubah pola hidup, pola makan dan pola cara berpikir agar hidup dengan sehat. Akan sangat sulit untuk memberitahu anak remaja yang sudah memasuki tahap obesitas karena mereka tidak peduli apa yang akan terjadi dengan tubuh mereka dan berpikir “ Biarlah badan gemuk yang penting sehat’ dan tetap

menikmati segala jenis makanan tanpa memikirkan Nutrisi dan dampak yang dibuat oleh makanan yang mereka konsumsi tersebut. Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh yang berfungsi untuk pembakaran energi, sebagai penyangga panas tubuh, penyerap dari berbagai macam guncangan dan fungsi lainnya.



Gambar 1.1 Foto anak terkena obesitas

Sumber : <https://www.babatpost.com/2016/04/16/16303-remaja-obesitas-lebih-beresiko-untuk-kematian-dini.html>, diunduh tanggal 8 Desember 2016 tanggal 20:25 WIB

Semakin maraknya restoran makanan *junkfood* (cepat saji) yang beredar di kota-kota besar disertai minimnya aktivitas anak dalam keseharian, mempengaruhi gaya hidup anak-anak, terutama di perkotaan. Gaya hidup yang cenderung tidak sehat itu mengakibatkan anak-anak berpontesi mengalami obesitas. Anggapan orang tua yang masih keliru bahwa anak yang lucu harus ditandai dengan bobot tubuh yang gemuk juga mengakibatkan obesitas pada anak rentan terjadi. Orangtua cenderung kurang teliti dan waspada dalam megawasi asupan makanan dan gizi pada anaknya. Padahal, pada kenyataannya banyak dampak negatif baik dari segi fisik maupun psikologis yang ditimbulkan apabila seorang anak mengalami bobot tubuh berlebih.

Obesitas mulai menjadi salah satu masalah kesehatan di dunia. Bahkan WHO menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan epidemi global. Sehingga obesitas sudah menjadi masalah kesehatan yang harus segera ditangani karena resiko kematian yang dialami para penderita obesitas sangatlah tinggi, sebanding dengan serangan jantung Koroner yang menjadi pembunuh nomor 1 umat manusia. Karena dampak yang disebabkan oleh obesitas dapat merusak berbagai fungsi organ dalam tubuh dan tidak bisa bekerja dengan baik karena adanya penyumbatan

di berbagai tempat seperti pembuluh darah dan saluran pencernaan yang disebabkan lemak yang berlebih. Hal tersebut disebabkan peningkatan diet yang tinggi lemak dan gula, disertai penurunan aktivitas fisik karena akibat obesitas tubuh menjadi cepat lelah.



Gambar 1.2 Contoh beberapa penyakit yang rawan dialami oleh penderita obesitas

Sumber : <http://obatobesitas.com/>, diunduh tanggal 8 Desember 2016 pukul 22:25 WIB

Perubahan gaya hidup menjurus ke pola hidup kurang gerak (*Sedentary life styles*) sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol, terutama makanan siap saji (*fast food*) yang biasa dilakukan orang-orang barat namun memiliki dampak buruk yang dapat menyebabkan meningkatkan resiko obesitas.



Gambar 1.3 Infografis Obesitas

Sumber : <http://bunda.co.id/rsubundajakarta/articles/obesitas>, diunduh tanggal 9 Desember 2016 tanggal 01:30 WIB

Bila seorang remaja telah mengalami obesitas, ketidakpuasan terhadap tubuh mendorong remaja melakukan perubahan terhadap tubuhnya dengan memiliki perilaku diet. Salah satu upaya untuk memperbaiki penampilan dengan melakukan penurunan berat badan dengan olahraga, pengaturan pola makan yang sehat dan seimbang, serta usaha-usaha untuk menurunkan berat badan seperti melakukan diet. Tidak sedikit pula diantara remaja, terutama remaja putri yang melakukan diet demi mencapai tubuh ideal. Tidak jarang karena ingin sukses dalam waktu yang singkat dan cepat dalam menurunkan berat badan, remaja seringkali memiliki perilaku diet yang menyimpang sehingga dapat menimbulkan gangguan dan masalah kesehatan.

Obesitas terjadi karena ketidak-seimbangan antara asupan energi dengan keluaran energi (*energy expenditures*), sehingga terjadi kelebihan energi yang selanjutnya disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Kelebihan energi tersebut dapat disebabkan oleh asupan energi yang tinggi atau keluaran energi yang rendah. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan, sedangkan keluaran energi rendah disebabkan oleh rendahnya metabolisme tubuh, aktivitas fisis, dan efek termogenesis makanan yang ditentukan oleh komposisi makanan. Lemak memberikan efek termogenesis lebih rendah (3% dari total energi yang dihasilkan lemak) dibandingkan karbohidrat (6-7% dari total energi yang dihasilkan karbohidrat) dan protein (25% dari total energi yang dihasilkan protein). Data dari *Riskedas tahun 2013 (29/05/2014)*, tingkat kegemukan secara nasional pada anak usia 5 - 12 tahun masih tinggi yaitu sebesar 18,8 persen. Untuk kategori gemuk sebanyak 10,8 persen dan obesitas 8,8 persen. Prevalensi kegemukan pada anak terendah berada di daerah Nusa Tenggara Timur sebesar 8,7 persen dan tertinggi di daerah DKI Jakarta sebesar 30,1 persen. Terdapat 15 provinsi dengan prevalensi obesitas di atas nasional yaitu Kalimantan Tengah, Jawa Timur, Bali, Kalimantan Barat, Sumatra Utara, Kepulauan Riau, Jambi, Papua, Bengkulu, Bangka, DKI Jakarta dan Lampung.

Selain dengan Indeks Massa Tubuh atau *BMI (Body Mass Index)*, ciri-ciri anak obesitas dapat dilihat secara fisik yaitu pipi gemuk, dagu berlipat, leher yang pendek, perut buncit, tinggi tidak sesuai dengan usia. Umumnya pada anak laki-laki

mempunyai kecenderungan pembesaran payudara atau gynocostastia. Untuk anak perempuan ditandai oleh datangnya haid pertama lebih cepat. Untuk tingkat obesitas pada laki-laki dewasa usia lebih dari 18 tahun, pada tahun 2007 prevalensi obesitas sebanyak 13,9 persen dan pada tahun 2010 terjadi penurunan angka obesitas yaitu 7,8 persen. Akan tetapi pada tahun 2013 terjadi Peningkatan kembali sebesar 19,7 %. Obesitas pada perempuan usia lebih dari 18 tahun naik setiap tahunnya. Pada tahun 2007 prevalensi obesitas sebesar 13,9 persen, pada tahun 2010 sebesar 15,5 persen.

Untuk orang dewasa kegemukan bisa dihitung dengan membagi berat badan dalam (kg) dengan tinggi badan (dalam cm kuadrat). Batasan IMT yang digunakan untuk menilai status gizi orang dewasa adalah IMT kurang dari 18,5 (kurus), lebih besar sama dengan 18,5 sampai 24,9 (normal), lebih besar sama dengan 25 sampai 27,0 (berat badan lebih) dan IMT lebih dari 27 (obesitas).

Sebagian besar gangguan *homeostasis* energi ini disebabkan oleh faktor idiopatik (obesitas primer atau nutrisi), sedangkan faktor endogen (obesitas sekunder atau non-nutrisi), yang disebabkan oleh kelainan hormonal, sindrom, atau defek genetik) hanya mencakup kurang dari 10% kasus. Penyebab terjadinya obesitas di Indonesia selain dari faktor genetik adalah sangat minimnya aktifitas, banyaknya mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan kurang konsumsi sayur serta buah. Sementara iklan makanan dan minuman sehat yang ditujukan untuk anak-anak sangat minim.

Obesitas merupakan masalah kesehatan dunia pada anak dan remaja yang semakin sering ditemukan di berbagai negara. Ikatan Dokter Anak Indonesia mengeluarkan rekomendasi diagnosis dan tata laksana obesitas pada anak dan remaja, yaitu:

1. Gizi lebih dan obesitas pada anak dan remaja ditegakkan berdasarkan *Anamnesis*, pemeriksaan fisis, pemeriksaan *Antropometris*, dan deteksi dini komorbiditas yang dibuktikan dengan pemeriksaan penunjang terkait.
2. Prinsip tata laksana gizi lebih dan obesitas pada anak adalah menerapkan perilaku makan, aktivitas yang benar, dan modifikasi perilaku dengan orangtua sebagai panutan.

3. Orangtua, anggota keluarga, teman, dan guru harus dilibatkan dalam tata laksana obesitas.
4. Terapi intensif berupa *farmakoterapi* dan terapi bedah dapat diterapkan dengan persyaratan pada anak dan remaja obes yang mengalami penyakit penyerta dan tidak memberikan respons pada terapi konvensional.
5. Pencegahan terjadinya gizi lebih dan obesitas terdiri dari 3 tahap, pencegahan primer dengan menerapkan pola makan dan aktivitas yang benar sejak bayi, pencegahan sekunder dengan mendeteksi *early adiposity rebound*, dan pencegahan tersier dengan mencegah terjadinya *Komorbiditas* (Kehadiran satu atau lebih gangguan (atau penyakit) selain penyakit primer).

Ada beberapa macam penyakit yang rentan terjadi pada penderita obesitas, di antaranya adalah penyakit jantung coroner, adanya penyumbatan sel darah merah pada pembuluh darah yang ada di sekitar jantung yang diakibatkan oleh lemak yang menempel pada pembuluh darah tersebut. Selain itu penderita obesitas rentan pula terkena darah tinggi, sesak nafas, fungsi pencernaan terganggu dan tidak dapat menahan lapar, dan mudah lelah.

Penyebab obesitas itu sendiri ada beberapa macam, diantaranya adalah kurangnya berolahraga dan jarang menggerakkan tubuh (karena cepat lelah), makan *junk food* setiap saat, pola makan tidak seimbang (tidak pernah menerapkan pola 4 sehat 5 sempurna), jam makan tidak teratur dan semauanya, sering ngemil dan tidak ada aktivitas dan hanya berdiam diri di ruangan.

Untuk itu penulis membahas tentang bagaimana cara menarik minat kawula muda yang kurang peduli dengan kondisi berat badan dan kesehatannya menjadi lebih peduli. Ditambah lagi, kawula muda ini terutama di kota besar atau urban pada umumnya mengalami obesitas. Obesitas ini biasanya membuat orang yang mengalaminya menjadi sulit untuk melakukan suatu aktivitas memerlukan banyak energi.

Untuk itulah diperlukan adanya kampanye hidup sehat tanpa obesitas yang diperuntukan untuk kalangan anak muda terutama di kota urban. Sebagai alternatif kegiatan dalam kampanye ini diadakan olahraga sepeda. Olahraga sepeda saat ini

tidak hanya sebagai olahraga biasa, namun juga sebagai gaya hidup masyarakat urban saat ini yang peduli dengan kesehatan.

Bersepeda adalah sebuah aktivitas fisik dapat dikatakan olahraga sekaligus sebagai kegiatan berekreasi. Serta salah satu model transportasi darat yang menggunakan sepeda. Olahraga sepeda saat ini merupakan olahraga yang tengah diminati oleh masyarakat.

Bersepeda merupakan jenis aktivitas fisik yang paling digemari karena bisa dilakukan oleh siapa saja bahkan orang yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas. Menurut *Forobese* (2009) beberapa manfaat bersepeda adalah :

- a. Bersepeda adalah salah satu cara olahraga yang paling sedikit terjadinya tekanan pada lutut dan cara paling baik untuk menguatkan tulang rawan. Bersepeda dapat dilakukan oleh siapa saja baik yang kurang berat badannya maupun yang gemuk atau obesitas tanpa takut terjadinya cidera.
- b. Bersepeda akan memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan, yang terpenting adalah jantung akan bekerja lebih ekonomis karena performa pemompaan menjadi lebih efisien sehingga mengurangi tekanan darah secara keseluruhan dan mengurangi penyakit jantung. Bersepeda dapat meningkatkan kualitas system kekebalan dan mengizinkan tubuh untuk melindungi dirinya dari virus dan bakteri. Bersepeda adalah metode olahraga yang paling banyak memiliki manfaat untuk menguatkan sistem kekebalan tubuh.

Dari berbagai manfaat tersebut akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Mulai dari penguatan tulang yang rawan pada tubuh, dapat memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan, metabolisme tubuh menjadi lancar dan mampu meningkatkan kekebalan tubuh.

Ditambah lagi, terkait dengan adanya program *Car Free Day* awalnya dirancang untuk mengurangi emisi karbon atau polusi udara akibat gas pembuangan gas kendaraan bermotor serta memberikan alternative ruang terbuka khusus bagi masyarakat yang dapat digunakan untuk berolahraga dan bermain. Dimana Pekanbaru merupakan wilayah yang memiliki sedikit presentase Ruang Terbuka Hijau (RTH) dibandingkan dengan luas lahan kota. Namun kini *Car Free Day* juga dimanfaatkan sebagai wadah sarana olahraga bagi kaum urban untuk berolahraga

dan sarana untuk komunitas-komunitas berkumpul. Dari latar belakang diatas maka perlu adanya sebuah rancangan kampanye hidup sehat tanpa obesitas melalui olahraga sepeda bagi anak muda.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang tertera diatas, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini, diantaranya:

- a) Bagaimana cara memperkenalkan atau mengkampanyekan hidup sehat tanpa obesitas bagi anak muda di kota urban?
- b) Bagaimana proses perancangan kampanye hidup sehat tanpa obesitas bagi anak muda melalui olahraga sepeda dengan penerapan *copy writing* dan *art directing*?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini difokuskan pada perancangan kampanye hidup sehat tanpa obesitas dengan melalui kampanye kegiatan bersepeda. Selain itu kampanye ini juga dilakukan di kota besar seperti Jakarta khususnya untuk anak muda.

1.4 Maksud dan Tujuan Perancangan

Berdasar latar belakang dan rumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk memahami dan menjelaskan strategi Hidup sehat tanpa Obesitas untuk kalangan anak muda adalah :

- a. Meluruskan pandangan masyarakat (*target audience*) bahwa anak yang lucu tidak selalu mutlak ditandai dengan bobot tubuh yang gemuk, bahkan berlebihan.
- b. Menyadarkan masyarakat (*target audience*) mengenai bahaya dan dampak negatif yang ditimbulkan pada anak yang memiliki bobot tubuh berlebih, memberikan informasi yang akurat dan tepat kepada masyarakat (*target audience*) mengenai pemberian makanan dengan gizi seimbang pada anak.

- c. Mengajak masyarakat (*target audience*) untuk memberikan arahan kepada anak mengenai kebiasaan hidup sehat sejak dini, serta sebagai langkah meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya anak-anak sekolah dan orangtua mengenai masalah obesitas dan masalah kesehatan yang dapat ditimbulkan. Sehingga diharapkan orangtua juga berperan dalam pencegahan terjadinya obesitas pada anak. Sedangkan untuk anak yang diketahui menderita hipertensi dan obesitas dapat dilakukan tindakan penanganan.

1.5 Metode Pengumpulan Data

Dalam pembuatan sebuah laporan tugas akhir, penulis menggunakan beberapa cara untuk mendapatkan data-data yang bisa menjadi pedoman dalam penulis untuk menyusun buku ini. Dengan adanya data-data yang ada juga bisa menjadi salah satu alat yang dapat melengkapi keaslian sumber-sumber mengenai bahaya tentang obesitas pada kalangan anak muda, cara pengumpulan data diantaranya :

- 1) Wawancara
 - Ditujukan kepada para dokter anak, pengamat dan dokter ahli Gizi, Pelatih senam / *Personal Trainer Gym*.
- 2) Survei lapangan
 - Survei beberapa kampanye tentang hal serupa, ke Rumah sakit besar dan Konsultasi dengan Dokter ahli Gizi. Konsultasi dengan Mahasiswa jurusan kedokteran atau ahli Gizi.
 - Meninjau angka penduduk yang terkena obesitas dari umur 0 s/d 30 tahun, Survey ke kantor YLKI (Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia).
 - Survey di area *Car Free Day* untuk mengumpulkan foto-foto orang yang sedang bersepeda untuk bahan media cetak.
- 3) Studi pustaka
 - Mempelajari tentang ilmu gizi dan membaca buku cara kiat sehat terbebas dari obesitas, membaca artikel tentang Obesitas.

1.6 Kerangka Pemikiran

Berikut ini adalah penjelasan mengenai kerangka pemikiran:

1) BAB I : Pendahuluan

Berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, maksud dan tujuan perancangan, metode pengumpulan data, kerangka pemikiran, dan skematika perancangan

2) Bab II : Landasan Teori dan Analisa Data

Berisi tentang Landasan Teori yang berupa teori komunikasi, strategi publikasi, psikologi warna, semiotika, aspek kultural, gaya desain, unsur dan prinsip desain, ilustrasi pada media publikasi, dan tipografi pada media publikasi serta analisis data yang berupa gambaran instansi, kondisi media komunikasi visual, data kompetitor dan SWOT.

3) Bab III : Konsep Perancangan “Kampanye tentang hidup sehat tanpa obesitas untuk kalangan anak muda”

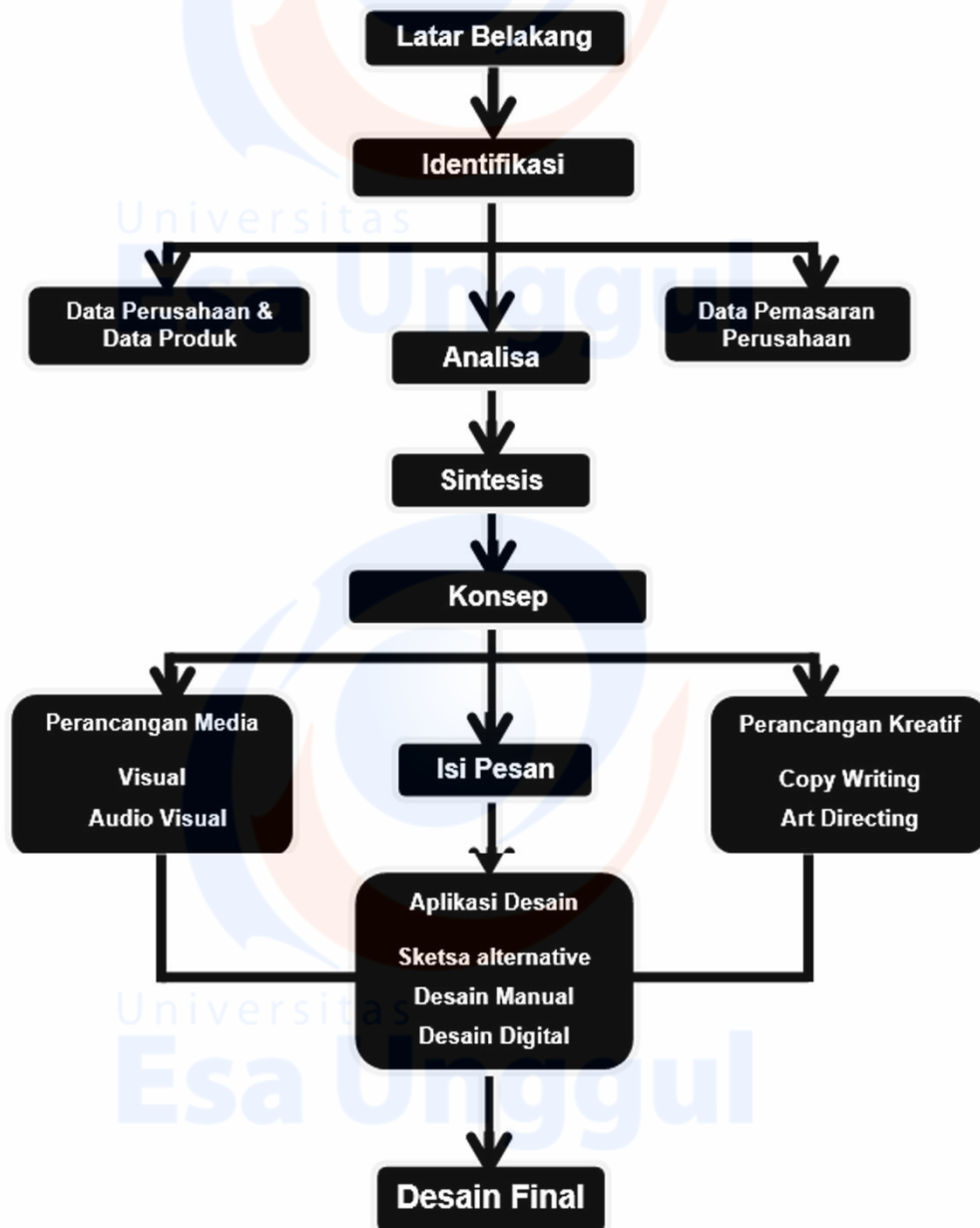
Bab ini menjelaskan detail mengenai event yang akan penulis buat yang berupa konsep-konsep yang terbagi menjadi lima yaitu konsep media, konsep kreatif dan Program kreatif, konsep komunikasi dan perencanaan biaya.

4) Bab IV : Desain dan Aplikasi

Pada bab ini menjelaskan tentang hasil-hasil nyata yang dibentuk sesuai ukuran pada aslinya sehingga mudah diaplikasikan pada media-media yang akan di gunakan pada saat event diadakan.

5) Bab V : Penutup

Berisi tentang kesimpulan dan saran serta hasil dari penilaian sidang tugas akhir.



Bagan 1.4 Alur Kerangka Pemikiran
Sumber : Handy Setiawan Tedjo,2014

1.7 Skematika Perancangan

Berikut ini adalah skema perancangan Kampanye Hidup sehat tanpa Obesitas untuk kalangan anak muda :



Gambar 1.5. Skema perancangan Kampanye Non Komersil 1500 Kalori Gowes

Sumber: Aprillia Azriani, 2018