

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Gula berdasarkan dari artikel milik National Geographic Indonesia adalah hal yang tidak luput dalam konsumsi sehari – hari yang terdapat pada berbagai macam makanan dan minuman yang dikonsumsi manusia. Konsumsi gula yang berlebih selain dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti diabetes juga dapat menyebabkan penyakit seperti penyakit jantung, obesitas, hiperglikemia, kerusakan gigi dan alzheimer (nationalgeographic.go.id diakses pada 25 Januari 2022). Menurut artikel Alodokter yang ditinjau oleh dr. Airindya Bella, konsumsi gula yang berlebih bisa menghambat tumbuh kembang dan mengganggu kesehatan dari anak. Batas konsumsi gula untuk anak dengan usia 2 – 18 tahun sendiri adalah 25 gram per hari atau 6 sendok teh untuk gula tambahan dalam konsumsi perharinya. Konsumsi gula sebaiknya kurang dari 10% total kalori yang tiap harinya. Dampak dari konsumsi gula berlebih pada anak bisa menyebabkan beberapa dampak seperti kerusakan gigi, mengalami obesitas dan meningkatkan resiko akan penyakit diabetes (alodokter.com diakses pada 25 Januari 2022).

Menurut P2PTM Kemenkes RI dampak dari konsumsi gula yang berlebih sendiri ada bermacam – macam dari yang ringan hingga dampak berat seperti penyakit yang tidak dapat disembuhkan seperti salah satunya adalah Diabetes Melitus. Dampaknya antara lain seperti meningkatkan resiko kanker, infeksi gigi dan gusi, komplikasi jangka panjang (ginjal dan syaraf yang rusak), katarak, infeksi kulit yang sulit sembuh, meningkatkan risiko penyakit Kardivaskular atau yang berkaitan dengan jantung, peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) yang bisa menyebabkan diabetes dan obesitas (p2ptm.kemenkes.go.id diakses 27 Januari 2022).

Menurut IDF atau International Diabetes Federation diabetes merupakan masalah kesehatan besar yang sudah mencapai tingkat mengkhawatirkan, sudah lebih dari setengah miliar orang hidup dengan diabetes di seluruh dunia. Pada IDF Atlas edisi ke 9 (2019) dan ke 10 (2021) ada sejumlah 107.900 anak penderita diabetes di wilayah Pasifik Barat dengan usia 0-19 tahun penambahan total 11.600 orang dari tahun sebelumnya. Dari semua negara yang ada di wilayah Pasifik Barat, Indonesia memiliki jumlah total penderita terbanyak ke 2 pada usia 20 – 79 tahun dengan jumlah penderita 19,5 juta orang. Prevalensi atau jumlah dari sebuah penyakit yang terjadi pada waktu dan wilayah tertentu anak dengan usia 0-19 tahun dengan diabetes tipe 1 di Indonesia adalah sebanyak

8.483 pada tahun 2019, dan 8.580 pada tahun 2021 di Indonesia. Sedangkan untuk diabetes yang dialami oleh orang dewasa dengan usia 20 – 79 tahun memiliki prevalensi sebanyak 6,2% untuk tahun 2019 dan 10,8% untuk tahun 2021 (idf.org diakses pada 26 Januari 2022). Menurut Aprinda Puji yang ditinjau oleh dr. Jimmy Tandradynata, Sp.PD diabetes adalah penyakit yang memerlukan perawatan selama seumur hidup, maka penting dilakukannya pencegahan mulai dari sekarang yang salah satunya adalah membatasi konsumsi makanan yang mengandung gula (www.hellosehat.com diakses 26 Januari 2022). Menurut Kontan.co.id makanan dan minuman di supermarket yang tampak bersih dan rapi justru lebih banyak mengandung gula yang banyak dan berbahaya, melansir dari Dailymail.co.uk seorang ayah di Inggris melakukan pemeriksaan pada bekal di taman kanak – kanak tempat anaknya bersekolah dan menemukan banyak bekal yang mengandung gula yang melebihi batas konsumsi harian anak – anak dan mengatakan bahwa orang tua butuh lebih mengerti dan diedukasi mengenai batasan konsumsi gula (kesehatan.kontan.co.id diakses 17 April 2022).

Berdasarkan dari data yang didapatkan, penyakit – penyakit yang disebabkan dari konsumsi gula yang berlebih dapat dicegah dengan membatasi gula sejak dini dengan mengedukasi orang tua agar mengerti mengenai batasan konsumsi gula harian pada anak dan bisa mengajak anaknya untuk membatasi konsumsi gulanya. Edukasi mengenai gula ke anak – anak yang sudah tersedia adalah berbentuk media seperti proses belajar mengajar dan video. Yuanita (2017) dalam Dliyaulhaq, Muhammad A. dan Marsudi (2021) menyatakan bahwa sekarang ini membutuhkan inovasi dalam kegiatan pembelajaran salah satunya dalam bentuk *edutainment* atau berupa kegiatan pembelajaran yang disertai hiburan atau dengan bermain yang dapat memanfaatkan suatu permainan sebagai. *Board game* sendiri bukan hanya digunakan untuk memberi pemainnya perasaan senang atau hiburan, namun juga bisa memiliki manfaat seperti menjadi sarana pembelajaran medianya.

Menurut Handini, Aulia et al. (2022) anak dengan usia Sekolah Dasar (SD) yang menggunakan alat bantu untuk pembelajaran secara interaktif dapat meningkatkan pemahaman anak. Menurut Ismail (2012) dalam Cahyaningtyastuti, Maria P. et al. (2020) *board game* adalah salah satu media interaktif, menarik dan menyenangkan yang berguna untuk memperkenalkan dan menambah minat anak, sehingga informasi yang ingin disampaikan dapat tersampaikan dengan efektif.

Berdasarkan dari data yang didapat solusi untuk mengedukasi orang tua dan anak agar dapat menyampaikan pentingnya membatasi konsumsi gula sejak dini dengan

menggunakan media interaktif dalam berbentuk *board game* agar proses pembelajaran menjadi lebih seru dan menarik untuk anak.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang permasalahan diatas, maka beberapa masalah yang muncul yaitu sebagai berikut:

- Konsumsi gula pada anak yang kurang diperhatikan atau melebihi batas konsumsi harian gula, dapat menyebabkan masalah kesehatan.
- Makanan dan minuman yang banyak dikonsumsi oleh orang sekarang yang memiliki kadar gula yang cenderung tinggi.
- Kurangnya media komunikasi visual interaktif yang dapat mengedukasi orang tua dan anak mengenai batasan konsumsi gula.

## 1.3 Pembatasan Masalah

### 1.3.1 Wilayah

Batasan wilayah untuk perancangan ini adalah wilayah Semarang, Jawa Tengah.

### 1.3.2 Target

- **Target Primer:** Orang tua dengan usia 30 – 40 tahun dengan SES (*Socio-Economic Status*) B.
- **Target Sekunder:** Anak usia 7 – 12 tahun yang sedang menempuh pendidikan tingkat Sekolah Dasar (SD).

## 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan dari perancangan ini adalah: Bagaimana merancang desain media *board game* untuk mengedukasi orang tua dan anak dalam konsumsi gula sehari – hari anak secara interaktif saat bermain?

## 1.5 Tujuan Perancangan

Tujuan dari dilakukannya perancangan ini adalah untuk membuat media pembelajaran untuk mengedukasi orang tua dalam memperhatikan kadar gula pada makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh anak- anak menggunakan media permainan dalam bentuk *board game* yang dapat dimainkan oleh orang tua dan anak.

## 1.6 Manfaat Perancangan

Manfaat dari dilakukannya perancangan ini adalah sebagai berikut:

### 1.6.1 Untuk Anak

- Mengajak anak untuk mengurangi resiko gangguan kesehatan yang dapat disebabkan oleh konsumsi gula yang berlebih sejak dini melalui media pembelajaran interaktif.

### 1.6.2 Untuk Orang tua

- Menjadi media yang dapat mengedukasi orang tua mengenai pentingnya pembatasan konsumsi gula sejak dini pada anak.

### 1.6.3 Untuk Akademik

- Menjadi referensi melalui hasil perancangan yang dilakukan, untuk perancangan selanjutnya yang berkaitan dengan pembatasan konsumsi gula berlebih pada anak.

## 1.7 Metode Perancangan

Dalam perancangan ini menggunakan metode kualitatif, karena metode kualitatif mendapatkan data yang lebih dalam mengenai batasan konsumsi gula dari berbagai sumber.

### 1.7.1 Data Primer

Data primer adalah data yang digunakan sebagai materi utama untuk membantu jalannya perancangan.

- **Studi Literatur**, menggunakan buku dan jurnal untuk mendapatkan data mengenai penyakit yang dapat disebabkan oleh konsumsi gula yang berlebih.
- **Observasi Online**, melakukan observasi secara online melalui internet untuk mendapatkan data mengenai permasalahan yang disebabkan oleh konsumsi gula berlebih dan kandungan gula yang ada pada makanan dan minuman kemasan.

1.8 Sistematika Perancangan

