

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pola makan sehat merupakan salah satu cara terbaik dalam melindungi tubuh dari penyakit dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan tinggi nutrisi. Menerapkan pola makan sehat, dapat menjaga tubuh dari berbagai penyakit salah satunya terhindar dari penyakit gangguan pencernaan. Gangguan pencernaan adalah kondisi sistem pencernaan seseorang yang tidak berfungsi dengan baik, disebabkan oleh kebiasaan telat makan dan jarang berolahraga. Akibatnya, sistem pencernaan tidak berfungsi secara optimal yang menyebabkan terjadinya masalah gangguan pencernaan.

Dikutip dari *hello sehat* (2024) kebiasaan pola makan yang tidak teratur dapat menimbulkan resiko gangguan pencernaan yang lebih tinggi seperti : obesitas, tekanan darah tinggi, dan diabetes. Gangguan kesehatan diatas sangat berhubungan erat dengan *ritme sirkadian*, yang mana tubuh manusia mempunyai jam internal yang terus ada tiap-tiap 24 jam. Irama *sirkadian* berfungsi untuk membatasi tidur, pola makan, metabolisme tubuh, nafsu makan, temperatur tubuh, penyusunan hormon, pembelahan sel, dan aktifitas biologis lainnya. Karenanya sangat penting untuk menjaga pola makan supaya tidak mengganggu *ritme sirkadian* dalam tubuh (Wati, 2024).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bandung dalam buku Profil Kesehatan Kota Bandung pada tahun 2019 sampai di tahun 2022 Gangguan pencernaan *dispepsia* masuk kedalam dua puluh penyakit terbesar (kasus baru) di kota Bandung. Pada tahun 2019 gangguan pencernaan *dispepsia* berada di urutan ke 4 dan naik ke peringkat ke 3 pada 2020 – 2021 dan turun kembali menjadi urutan ke 4 dengan jumlah kasus terbanyak pada 2019 berjumlah 79.087 kasus. Sedangkan kasus terbanyak pada rentang usia 18 – 25 tahun berada pada di tahun 2019 dengan total kasus sebanyak 9.923 kasus.

Berdasarkan hasil penelitian, masih banyak masyarakat yang melupakan hal paling penting untuk menjaga kesehatan lambung, yaitu menjaga pola makan sehat dan teratur. Dengan menjaga pola makan dapat membantu tubuh bekerja secara normal. Oleh karena itu, diperlukan informasi dan edukasi untuk mendorong masyarakat untuk menerapkan pola makan yang teratur dan sehat. Perlu adanya solusi untuk mengedukasi dan menginformasikan masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat. Serta diperlukannya media yang dapat membantu masyarakat menerapkan pola makan sehat dan teratur.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis dapat merumuskan masalah penelitian yang di jadikan sebagai fokus penelitian pembelajaran ini, yaitu:

Bagaimana merancang media untuk membantu masyarakat menerapkan Pola Makan sehat dan teratur.

1.3 Ruang Lingkup Perancangan

Batas ruang lingkup Perancangan ini berfokus kepada kebiasaan pola makan seseorang yang mana masih belum teratur dan tidak sehat. Ruang lingkup penelitian dilakukan pada masyarakat di Kota Bandung. Penelitian ini difokuskan pada upaya pembuatan aplikasi pola makan sehat.

1.4 Manfaat Perancangan

Manfaat dari perancangan digolongkan menjadi dua, pertama manfaat penelitian kedua sebagai tujuan penelitian, hal ini agar mudah dipahami;

a. Manfaat

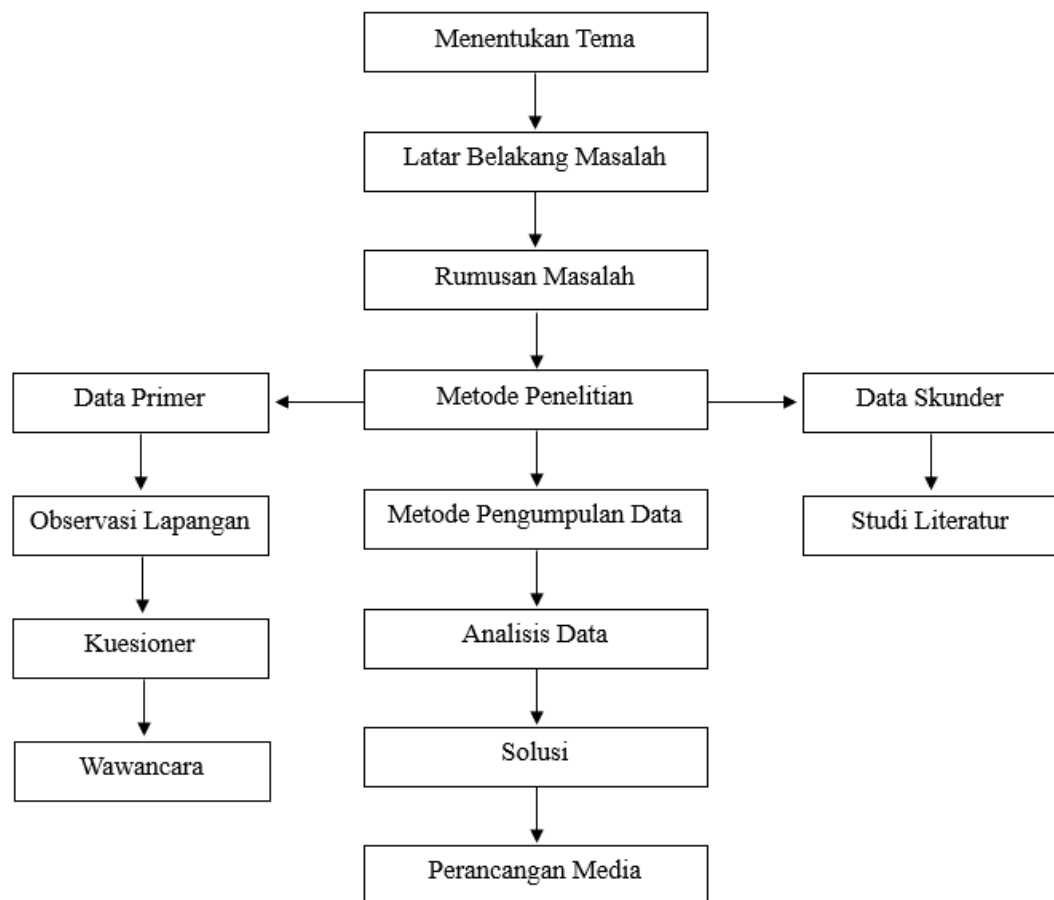
Sebagai media yang membantu masyarakat untuk menerapkan pola makan sehat dan teratur untuk menghindari penyakit gangguan pencernaan.

b. Tujuan

Untuk mendorong menerapkan pola makan sehat dan teratur kepada masyarakat serta meningkatkan kesadaran potensi dan resiko gangguan pencernaan agar masyarakat lebih memberi perhatian lebih terhadap pola makan sehat.

1.5 Skema Perancangan

Skema perancangan merupakan gambaran tahapan dalam sebuah penelitian, dimulai dengan menentukan tema hingga perancangan media. Berikut adalah skema perancangan dalam penelitian ini :



Gambar 1. 1 Skema Penelitian

1.6 Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara lebih mendalam tentang solusi apa yang diberikan kepada masyarakat untuk mengatasi pola makan tidak sehat. Dalam penelitian ini melibatkan pengumpulan data melalui wawancara untuk menggali informasi dari narasumber dalam rangka untuk lebih memahami fenomena yang diteliti, observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung perilaku dan situasi target, analisis dokumen (Jurnal, Buku) diperlukan sebagai referensi dalam memperkaya landasan teori, penyebaran kuesioner dilakukan untuk mendapat data yang lebih luas dan sistematis, serta website sebagai sumber informasi terkait fenomena yang diteliti.

1.7 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berguna dalam menentukan cara – cara yang digunakan peneliti dalam memperoleh data penelitian. Serta untuk mengumpulkan informasi yang akurat dan relevan terkait penelitian yang sedang diteliti.

Dalam pengumpulan data penelitian ini terdapat dua jenis diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Data Primer

Dalam pengumpulan data primer dilakukan dengan cara melakukan observasi lapangan, wawancara, serta kuesioner terhadap target penelitian.

b. Data Skunder

Pengumpulan data skunder atau data pendukung didapatkan melalui studi literatur seperti artikel, jurnal penelitian, dan penelitian terdahulu.

1.8 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan berguna dalam mengatur struktur atau susunan dalam perancangan laporan yang bertujuan agar laporan dapat disajikan dengan jelas, mudah dipahami, serta memiliki alur berpikir yang teratur.

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab 1 akan menerangkan tentang informasi berkaitan permasalahan yang sedang di teliti mencakup fenomena, informasi, dan opini berikutnya terdapat ringkasan permasalahan, tujuan, dan manfaat penelitian. Serta skema dan sistem penelitian.

BAB II LANDASAN TEORI

Pada bab 2 berisi tentang teori – teori yang digunakan dalam penelitian ini baik teori utama dan pendukung sebagai landasan atau dasar pemikiran dalam penelitian.

BAB III ANALISA DATA

Pada bab 3 berisi tentang hasil data yang didapat peneliti dimulai dari studi literatur, wawancara, observasi, dan kuesioner. Untuk mendapatkan kesimpulan dalam penelitian.

BAB IV PERANCANGAN

Pada bab 4 berisi tentang konsep dari perancangan sebagai solusi atas permasalahan yang sedang di teliti.

BAB V PENUTUP

Pada bab 5 berisi tentang kesimpulan serta saran terhadap permasalahan yang sedang diteliti serta perancangan solusinya.