

BAB 1

USULAN GAGASAN

1.1 Deskripsi Umum Masalah

1.1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia dan berperan penting dalam kesejahteraan individu secara keseluruhan. Saat ini, Indonesia tengah menghadapi sejumlah masalah kesehatan serius, seperti obesitas dan masalah literasi gizi [1]. Kedua masalah ini memiliki dampak besar pada kesehatan individu, kelompok masyarakat, dan lingkungan.

Obesitas telah menjadi ancaman kesehatan global yang semakin meningkat dalam beberapa dekade terakhir. Menurut WHO dan UNICEF, kasus obesitas telah meningkat dua kali lipat selama dua dekade terakhir [1]. Masalah obesitas dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti lingkungan dan gaya hidup tidak sehat [1], [2]. Selain itu, rendahnya literasi gizi juga merupakan isu penting dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat. Pemahaman yang buruk tentang pentingnya makanan seimbang dapat menyebabkan konsumsi makanan yang tidak sehat dan meningkatkan angka obesitas dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, meningkatkan literasi gizi di masyarakat menjadi suatu kebutuhan mendesak.

Selain dua hal tersebut, terdapat juga masalah keterbatasan waktu untuk konsultasi dengan ahli gizi dalam melakukan program diet. Hal ini sering menjadi hambatan dalam mengurangi risiko obesitas di masyarakat [3]. Untuk mengatasi dan mencegah masalah tersebut, diperlukan pendekatan yang komprehensif. Pendekatan yang dapat dilakukan antara lain, meningkatkan kesadaran tentang pentingnya makanan yang seimbang, dan pemanfaatan teknologi. Dengan mengatasi masalah ini, diharapkan dapat tercipta masyarakat yang lebih sehat dan berkomitmen untuk mengurangi risiko penyakit terkait obesitas maupun penyakit lainnya yang disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat.

1.1.2 Analisis Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, disusun beberapa rumusan masalah, antara lain:

1.1.2.1 Bagaimana cara menyediakan informasi makanan untuk membantu anak muda dalam menghindari penyakit yang diakibatkan oleh pola makan yang tidak sehat?

1.1.2.2 Bagaimana cara memantau pola makan dan nilai nutrisi didalamnya?

1.1.3 Tujuan *Capstone*

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, tujuan pembuatan proyek *capstone* antara lain:

1.1.3.1 Dapat menyediakan informasi dan *feedback* untuk anak muda agar terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh pola makan tidak sehat;

1.1.3.2 Mengetahui cara memantau pola makan dan nilai nutrisi didalamnya.

1.2 Analisa Masalah

Adapun masalah-masalah yang akan dibahas dalam bab ini mencakup aspek-aspek berikut:

1.2.1 Aspek Kesehatan

Masalah dari aspek kesehatan yaitu masalah obesitas. Tingkat obesitas global telah meningkat secara eksponensial dalam beberapa dekade terakhir. Menurut WHO dan UNICEF, jumlah orang dewasa yang kelebihan berat badan di Indonesia meningkat dua kali lipat dalam dua dekade terakhir [1]. Penyebab obesitas antara lain lingkungan dan gaya hidup yang tidak sehat [2]. Rata-rata orang Indonesia yang hidup di daerah perkantoran memiliki kesadaran kesehatan gizi yang tinggi tapi gaya hidup mereka tidak didukung dengan konsumsi makanan sehat [4]. Mereka setiap hari terbiasa mengonsumsi makanan olahan yang tinggi lemak, garam, gula, minuman bersoda, berkafein, dan minuman energi [3]. Sedangkan anak-anak dan remaja di pedesaan sering mengonsumsi makanan yang diolah dengan cara dipanggang atau makanan asin [3]. Hal inilah yang menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas.

1.2.2 Aspek Literasi Gizi

Literasi nutrisi khususnya mengacu pada pengetahuan individu, motivasi, kompetensi, dan kesadaran, yang menentukan hubungan antara individu dan makanan, sistem makanan, dan informasi nutrisi. Literasi gizi adalah isu yang berdampak penting bagi kesehatan masyarakat dan kesehatan lingkungan [3]. Maka dari itu aspek ini perlu diperhatikan oleh masyarakat.

1.2.3 Aspek Teknis

Dari segi aspek teknis tidak semua orang memiliki waktu yang memadai untuk melakukan konsultasi dengan ahli gizi [5]. Sehingga ini dapat menjadi hambatan mereka untuk

melakukan program diet dan masalah ini dapat dipertimbangkan saat mengajukan dan mengembangkan solusi.

1.2.4 Analisa Solusi yang Ada

Adapun solusi-solusi yang mungkin dapat menyelesaikan masalah-masalah tersebut, yaitu sebagai berikut:

1.2.5 Konsultasi dengan ahli gizi

Konsultasi dengan ahli gizi dapat membantu orang untuk melakukan diet seimbang meningkatkan kesehatan yang baik karena merekomendasikan jumlah energi, protein, vitamin, mineral, lemak esensial, mikro, dan *makronutrien* yang cukup untuk kebutuhan metabolisme tubuh agar berfungsi dengan baik. Selain itu juga dapat meningkatkan kebiasaan diet orang untuk melawan masalah obesitas [6]. Kelebihan dari solusi ini yaitu mendapatkan rekomendasi yang tepat mengenai jumlah energi, nutrisi, dan *makronutrien* yang dibutuhkan untuk mencapai berat badan yang sehat dan dapat membuat rencana diet yang disesuaikan dengan masing-masing individu. Kekurangan biaya yang mungkin tidak terjangkau untuk semua orang.

1.2.6 Menerapkan Gaya Hidup Sehat

Dengan mengubah gaya hidup yang tidak sehat menjadi sehat seperti melakukan diet dapat mengatasi dan mencegah obesitas serta mencegah penyakit lainnya yang ditimbulkan oleh obesitas [7]. Kelebihan dari solusi ini yaitu tidak memerlukan biaya tambahan. Kekurangannya yaitu dibutuhkan komitmen, disiplin, dan konsistensi dari individu tersebut.

1.2.7 Meningkatkan Kesadaran Literasi Nutrisi

Literasi makanan dan literasi nutrisi adalah sejauh mana individu memiliki kapasitas untuk memperoleh, memproses, dan memahami informasi dan keterampilan nutrisi yang diperlukan untuk membuat keputusan nutrisi yang tepat [8]. Kelebihan dari solusi ini yaitu Meningkatkan literasi nutrisi dapat membantu individu membuat keputusan makanan yang lebih baik. Kekurangannya yaitu dibutuhkan kebijakan langsung dari pemerintah untuk meningkatkan pendidikan kesehatan dan selain itu, tidak menjamin perubahan langsung terhadap kesehatan karena meskipun seseorang memiliki pengetahuan tentang nutrisi, mereka mungkin tetap tidak mengubah kebiasaan makan mereka.

1.2.8 Asuransi Kesehatan

Asuransi kesehatan dapat membantu orang mengatasi masalah obesitas, yaitu dengan melakukan klaim terhadap asuransi kesehatan yang dimiliki. Di dalam asuransi kesehatan

terdapat konsultasi dengan ahli gizi (*Nutrition Care*) [9]. Kelebihan dari solusi ini yaitu dapat memberikan akses dengan ahli gizi dan mengklaim asuransi kesehatan dapat menutupi biaya yang dikeluarkan untuk mengatasi obesitas. Kekurangan yaitu tidak semua jenis asuransi kesehatan akan mencakup konsultasi dengan ahli gizi atau program penurunan berat badan karena bergantung dengan jenis asuransi dan selain itu, terdapat biaya bulanan yang dapat menjadi beban untuk individu tersebut.

1.2.9 Aplikasi Diet

Aplikasi diet juga dapat dijadikan solusi untuk mengurangi masalah obesitas. Salah satu contoh dari aplikasi ini yaitu Fat Secret. Aplikasi ini memiliki fitur *food tracking* untuk melacak makanan yang dimakan oleh pengguna, fitur pencarian makanan dan fitur *meal planning* untuk merencanakan makanan harian yang dimakan oleh pengguna. Fitur-fitur ini dapat membantu pengguna dalam menurunkan berat badan mereka [10]. Kelebihan dari solusi ini yaitu pengguna tidak dibatasi oleh waktu dalam melakukan diet. Kekurangan dari solusi ini yaitu *output* yang dihasilkan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan mengenai nutrisi yang dimiliki pengguna dan makanan Indonesia yang dapat ditemukan terbatas.

1.3 Kesimpulan dan Ringkasan CD-1

Kesehatan adalah hal yang krusial dalam kehidupan individu dan masyarakat, tetapi obesitas dan kurangnya literasi gizi telah menjadi masalah serius. Obesitas, dengan tingkat peningkatan yang pesat, mengancam berbagai kelompok usia dan berkontribusi pada penyakit tidak menular. Sementara itu, rendahnya pemahaman tentang gizi mengarah pada konsumsi makanan yang tidak sehat. Solusi melibatkan konsultasi dengan ahli gizi, perubahan gaya hidup, peningkatan literasi nutrisi, pemanfaatan asuransi kesehatan untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan bermutu, dan memanfaatkan teknologi yang sudah ada untuk menerapkan gaya hidup sehat di masyarakat. Dengan kerja sama antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat, kita dapat menghadapi masalah ini secara efektif dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.