BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menerapkan pola hidup sehat dewasa ini sangat dibutuhkan agar dapat menjaga kesehatan tubuh baik jasmani maupun rohani. Pengertian hidup sehat secara umum dapat diartikan sebagai konsep hidup yang mengedepankan upaya-upaya dan kegiatan yang sehat. Dengan penerapan konsep ini, maka akan terhindar dari berbagai penyakit yang dapat menyerang tubuh.

Kualitas nutrisi dan kesehatan ibu dan anak sejak masa pra kehamilan, masa kehamilan dan masa menyusui adalah sangat kritis. Siklus 1000 hari dimulai sejak masa kehamilan selama 9 bulan (270 hari) hingga masa kehidupan pertama bayi selama 2 tahun (730 hari). Siklus 1000 hari pertama sangatlah menentukan kualitas kehidupannya di masa mendatang karena di dalam kandungan, janin akan tumbuh dan berkembang melalui penambahan berat dan panjang badan, perkembangan otak serta organ-organ lainnya seperti jantung, hati dan ginjal.

Pada saat dilahirkan, sebagian besar perubahan tersebut menetap atau selesai, kecuali beberapa fungsi yaitu perkembangan otak dan imunitas yang berlanjut sampai beberapa tahun pertama kehidupan bayi. Oleh karenanya kekurangan nutrisi sejak dalam kandungan dan periode awal kehidupannya akan berdampak pada tumbuh kembang dalam jangka waktu yang panjang.

Dampak tersebut diantaranya tidak optimalnya perkembangan sel otak dan organ tubuh lainnya. Kemampuan kognitif yang lemah serta beresiko terkena penyakit tidak menular seperti obesitas, jantung koroner, hipertensi, diabetes, kanker dan lain-lain.

Banyak yang berpendapat bahwa ukuran fisik seperti tubuh pendek, gemuk dan beberapa penyakit tertentu khususnya penyakit tidak menular disebabkan oleh faktor genetik. Dengan demikian ada anggapan tidak banyak yang dapat dilakukan untuk memperbaiki atau mengubahnya. Namun berbagai bukti ilmiah dari banyak penelitian oleh lembaga riset gizi dan kesehatan di dunia telah mengubah paradigma tersebut. Menurut WHO (1997) tubuh pendek, gemuk, penyakit tidak menular dan beberapa indikator kualitas hidup lainnya dapat diubah. Faktor penyebab terpenting adalah lingkungan hidup sejak masih di dalam kandungan sampai anak usia 2 tahun dapat diubah dan diperbaiki dengan cara pemberian nutrisi yang cukup. Jika seorang anak mengalami masalah dengan berat badan yang berlebih maka di kemudian hari akan tumbuh menjadi remaja yang mempunyai potensi menderita obesitas. Jika wanita, maka kelak akan berpeluang pula untuk melahirkan anak yang mempunyai berat badan berlebih cenderung obesitas.

Obesitas secara fisiologis didefinisikan sebagai suatu kondisi akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adipase sampai kadar tertentu sehingga dapat mengganggu kesehatan. Selain faktor genetik, penyebab utama obesitas adalah peningkatan konsumsi makanan padat energi terutama kandungan karbohidrat sederhana serta kurangnya aktifitas fisik. Sebelum abad 19 hingga abad 20 akhir, obesitas dianggap sebagai lambang kesehatan dan kecantikan.

Berat badan berlebih dan hidup santai dianggap sebagai lambang kemakmuran seseorang dan tidak berdampak terhadap kesehatan dan lingkungan sosial. Baru setelah beberapa dekade kemudian mulai tampak dampak kesehatan akibat obesitas. Saat ini prevalensi obesitas di negara maju maupun negara berkembang semakin meningkat. Diperkirakan jumlah penderita obesitas diseluruh dunia dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) diatas 30 kg/m^2 melebihi 300 juta orang (7% populasi orang dewasa di dunia).

Obesitas tidak hanya terjadi pada orang dewasa tetapi juga pada anak dan remaja. Peningkatannya bahkan sejajar dengan orang dewasa. Insiden obesitas berhubungan dengan urbanisasi, modernisasi dan mudahnya mendapatkan makanan serta banyaknya jumlah makanan yang tersedia. Peningkatan Indeks Masa Tubuh (IMT) berhubungan dengan bertambahnya resiko terhadap penyakit Diabetes Militus, Jantung Koroner dan Hipertensi. Menurut WHO pada tahun 2005 kurang lebih terdapat 400 juta orang dewasa yang menderita obesitas dan tahun 2015 nanti diperkirakan 700 juta orang akan mengalami obesitas. Bahkan Negara maju seperti Amerika Serikat diperkirakan obesitas mencapai 45%-50%. Di Australia dan Inggris 30%-40%. Di Indonesia sendiri hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2007 menunjukkan prevalensi obesitas penduduk diatas 15 tahun pada laki-laki sebesar 13% dan wanita 23,8%. Jumlah ini terus meningkat dan menjadikan Indonesia negara dengan penduduk yang mengalami tingkat obesitas peringkat 10 di dunia pada tahun 2014. Penelitian ini dipimpin oleh *Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME)* di Washington dan dikutip oleh situs resmi BBC.

Selain berakibat terhadap kesehatan fisik, obesitas juga berdampak pada masalah sosial dan ekonomi yang cukup besar. Terkadang dampak terhadap konsekuensi ekonomi masyarakat perorangan seringkali tertutup oleh dampak kesehatan dan sosial. Usaha pencegahan jelas akan lebih menghemat biaya bila dibandingkan dengan usaha pengobatan. Diperkirakan tahun 2025 biaya kesehatan yang akan dikeluarkan seluruh dunia berkisar antara 213 hingga 296 miliar dollar atau sekitar 7%-13% dari anggaran kesehatan dunia. Melihat besarnya masalah obesitas di atas, maka WHO menyatakan bahwa obesitas merupakan suatu epidemik global sehingga menjadi masalah kesehatan yang harus segera ditangani.

Dewasa ini perkembangan dalam dunia teknologi informasi sudah sangat berkembang pesat. Seperti halnya diketahui sudah banyak media sosial yang bermunculan seperti *facebook*, *twitter*, *Instagram*, *path* dan masih banyak yang lainnya dan akan terus bertambah seiring dengan kemajuan zaman dan teknologi. media sosial dapat memberikan dampak yang positif dan negatif terhadap penggunaannya secara bersamaan tergantung pemakaiannya. Selain berbisnis *online*, media sosial juga dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang efektif. Karena dari data statistik yang ada rata-rata remaja di zaman modern ini sudah memiliki ponsel pintar dan lebih sering mengakses media sosial dari pada membaca buku. Dengan memanfaatkan kesempatan tersebut dapat dilihat modernisasi ini juga berdampak kepada semua aspek tak terkecuali di bidang pendidikan.

Salah satu media sosial yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat adalah *Instagram*. Dengan memanfaatkan media sosial seperti *Instagram* sebagai media untuk membantu masyarakat mengerti atau memahami bahaya obesitas serta

sebagai sarana informasi seputar terapi gizi pada penyakit obesitas dan pentingnya pola hidup sehat akan sangat menguntungkan. Dengan tersedianya layanan berbagi gambar dan video di *Instagram* akan memudahkan pengguna media sosial *Instagram* untuk mendapatkan informasi seputar terapi gizi pada penyakit obesitas.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan topik penelitian, antara lain :

1. Apakah media *Instagram* dapat digunakan sebagai alat untuk memperkenalkan obesitas?
2. Bagaimana memanfaatkan media sosial *Instagram* sebagai sarana informasi seputar terapi gizi pada penyakit obesitas?
3. Apakah terdapat pengaruh dalam pengembangan media sosial *Instagram* sebagai sarana informasi seputar terapi gizi pada penyakit obesitas?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti pada Pengembangan Media Sosial *Instagram* Sebagai Sarana Informasi Seputar Terapi Gizi Pada Penyakit Obesitas.

1.4 Perumusan Masalah

Bagaimana pengembangan media sosial *Instagram* sebagai sarana informasi seputar terapi gizi pada penyakit obesitas?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan media sosial *Instagram* sebagai sarana informasi seputar terapi gizi pada penyakit obesitas.

1.6 Kegunaan Penelitian;

Kegunaan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah :

1. Membantu mencerdaskan masyarakat luas dalam memperhatikan pola hidup sehat dan pola makan yang benar serta asupan makanan yang bergizi cukup
2. Mengembangkan media sosial sebagai sarana informasi seputar terapi gizi pada penyakit obesitas
3. Membantu pemerintah menekan angka obesitas pada anak, remaja dan dewasa di Indonesia maupun di dunia