

## MEDIA INFORMASI PEDOMAN GIZI BAIK UNTUK ANAK USIA BALITA BERBASIS APLIKASI SMARTPHONE

Enrico Valdo Christoper<sup>1</sup>, Yanuar Rahman, S. Ds., M.Ds.<sup>2</sup>, Adya Mulya Prajana, S. Ds., Mds.<sup>3</sup>

<sup>1),2),3)</sup>School of Creative Industries - Telkom University

enricovaldo@student.telkomuniversity.ac.id<sup>1</sup>, vidiyan@telkomuniversity.ac.id<sup>2</sup>,  
adyaprajana@telkomuniversity.ac.id<sup>3</sup>

---

### Abstrak

DEPKES RI (Departemen Kesehatan Replublik Indonesia) mengeluarkan standar kesehatan pengganti empat sehat lima sempurna bernama Pedoman Gizi Seimbang yang bertujuan untuk menyediakan pedoman makan sehat bagi masyarakat Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang perlu dibiasakan sejak anak usia balita, selain untuk menetapkan pola makan bergizi dan hidup sehat, menerapkan pedoman gizi seimbang juga dapat mengurangi kasus obesitas dan gizi buruk pada anak yang dapat menyebabkan kerusakan organ hingga daya tumbuh anak terhambat (penyakit stunting). Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pola makan sehat terhadap anak usia balita, penulis ingin membuat rancangan media informasi berupa aplikasi Pedoman Gizi Baik untuk Balita Berbasis Smartphone karena teknologi smartphone lebih sering digunakan oleh seluruh masyarakat Indonesia khususnya Kota Bandung. Teori-teori yang digunakan adalah teori desain komunikasi visual, teori perancangan desain aplikasi, dan teori komunikasi. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, kuisioner, dan analisis matriks perbandingan visual aplikasi mobile.

**Kata Kunci :** Aplikasi, Gizi Sehat, Balita, Pedoman Gizi Seimbang

---

### Abstract

DEPKES RI (Indonesian Health Department) published a new health standard guidelines that replaced Healthy 4 & Perfect 5, wich were used as an old health's standard guidelines Called "Guide To Good Nutrition". The Guide to Good Nutrition better be applied from very young age especially since age under 5 years old because not only to established the habits and behaviour of healthy life, but also to reducing case of child with unmaintained bad nutrition such as stunting and obesity that could lead to even organ failure. To raise the awareness of people about the important of good nutrition since very young age, writer want to create mobile application of Guide to Good Nutrition as a media information due to smartphone technology are often used by people in Indonesia, especially in Bandung. The theories that being used in this research are Design Visual of Communication theory, Mobile Application Design Theory, and Communication. And made based on the results of observation, Interview, questioner, and Analysis of Comparation Matrix.

**Key Words:** Application, Baby Toddler Nutrition, Guide to Good Nutrition

---

### 1. Pendahuluan

DEPKES RI (Departemen Kesehatan Replublik Indonesia) mengeluarkan standar kesehatan pengganti empat sehat lima sempurna bernama Pedoman Gizi Seimbang yang bertujuan untuk menyediakan pedoman makan sehat bagi masyarakat Indonesia [1]. Pedoman Gizi Seimbang perlu dibiasakan sejak anak usia balita, selain untuk menetapkan pola makan bergizi dan hidup sehat, menerapkan pedoman gizi seimbang juga dapat mengurangi kasus obesitas dan gizi buruk pada anak yang dapat menyebabkan

kerusakan organ hingga daya tumbuh anak terhambat (penyakit stunting). Tercatat pada tahun 2007 hingga 2013 pada kaksus PTM (Penyakit Tidak Menular), sebanyak kurang lebih 12% merupakan kasus obese atau kelebihan berat badan, serta 37,2% *stunting* atau kurangnya tinggi badan yang disebabkan oleh kurang gizi. Oleh sebab itu dibuat Ditentukan oleh 1.000 Hari khususnya 730 hari pertama setelah bayi dilahirkan merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan. Apabila anak mengalami masalah gizi pada periode tersebut, anak akan

mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal [2].

Pola makan yang sehat, serta kebiasaan yang baik sebenarnya harus ditanamkan sejak dini untuk menciptakan kebiasaan sifat pola makan sehat yang baik pula. Kebiasaan pola makan anak yang diajarkan oleh orang tua kepada anak menentukan kebiasaan makan yang akan dilakukan hingga dewasa. Dari meningkatnya kesadaran masyarakat Indonesia khususnya kota Bandung yang sudah mulai tersadar mengenai pentingnya gaya hidup sehat serta kewaspadaan terhadap pandemi yang cukup tinggi, maka perlu dibangun lagi edukasi pedoman gizi sehat dengan acuan Pedoman Gizi Seimbang yang dibuat oleh pemerintah terhadap masyarakat Bandung pada usia dini agar membangun kebiasaan sehat dan baik di masa depan. Bersama dengan latar belakang tersebut, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pola makan sehat terhadap anak usia balita, penulis membuat media informasi berupa aplikasi Pedoman Gizi Baik untuk Balita Berbasis Smartphone. Teknologi smartphone dipilih karena sudah lumrah digunakan oleh seluruh masyarakat Indonesia khususnya Kota Bandung.

Dengan memperhatikan latar belakang diatas, maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang media informasi berbasis aplikasi smartphone yang baik agar masyarakat tertarik untuk menerapkan Pedoman Gizi Seimbang demi menjaga kesehatan tubuh dan agar tidak mudah terjangkit dari penyakit?
2. Bagaimana cara mengenalkan dan mengajak masyarakat untuk menerapkan Pedoman Gizi Seimbang untuk membangun kebiasaan makan sehat sejak saat ini demi menjaga diri dari penyakit khususnya pada masa rentan penyakit pada saat ini?

## 2. Tinjauan Pustaka

### 1. Teori Komunikasi

Komunikasi menurut Shannon & Weaver dalam [3] memaparkan bahwa bentuk interaksi manusia yang saling mempengaruhi satu sama lain diartikan sebagai komunikasi. Tidak khusus pada bentuk komunikasi Bahasa verbal saja, namun dalam hal ekspresi muka, seni, dan teknologi. Tujuan Komunikasi

### 2. Mobile Application

Secara umum aplikasi sebuah *mobile phone* dibagi menjadi dua yaitu aplikasi audio (suara) serta aplikasi visual. Aplikasi juga dapat diartikan sebagai bentuk program atau *software* (perangkat lunak) yang terdapat pada sebuah ponsel yang

bersifat membantu bagi penggunanya [4]. Selain untuk membantu pengguna, aplikasi juga ditujukan untuk menyelesaikan masalah

### 3. User Interface

Secara teknis User Interface atau yang biasa disebut UI merupakan sebuah tampilan yang ditujukan untuk mengoperasikan dan berinteraksi pada sebuah aplikasi berbasis perangkat lunak komputer. UI merupakan sebuah cara terapan dimana pengguna yang biasa disebut user dapat berinteraksi secara visual pada aplikasi untuk mencapai informasi serta penyelesaian masalah dengan mengarahkan user pada tujuannya [5]. Dalam penelitian ini, peneliti tugas akhir harus memiliki landasan teori yang baik dan benar demi membuat prototipe aplikasi yang akan dibuat oleh peneliti yaitu aplikasi pedoman gizi sehat untuk anak balita.

### 4. User Experience

User Experience (UX) merupakan kajian pengalaman yang dibuat oleh dari sebuah tahap awal produk kepada orang-orang sebagai penggunanya. di dunia UX bukan hanya sebuah layanan yang menjadi hal utama dalam produk. UX lebih menitik-beratkan kepada fungsi diluar produk tersebut ketika bersentuhan langsung atau terdapat kontak dengan pengguna dimana, interaksi yang dihasilkan ini merupakan pokok dari UX (Hardian et al., 2018).

### 5. Desain Komunikasi Visual

Desain Komunikasi Visual (DKV) merupakan ilmu yang mempelajari serta menelaah konsep komunikasi serta ungkapan kreatif melalui berbagai macam media visual yang bertujuan untuk menyampaikan pesan serta gagasan secara visual dari pengelolaan elemen grafis berupa bentuk visual, tata letak huruf dan kalimat, komposisi warna, serta tata letak keseluruhan visual. Ruang lingkup DKV yang luas antara lain sebagai media seni dalam menyampaikan pesan menggunakan bahasa visual disampaikan dengan berbagai macam media visual berupa desain. Tujuan utamanya adalah untuk memberi informasi, mempengaruhi, hingga merubah perilaku target khalayak sesuai tujuan yang ingin dicapai [6].

### 3. Metode Penelitian

#### 1. Metode Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data yang dilakukan dalam perancangan menggunakan metode:

##### a. Metode Observasi

Observasi adalah bagian dalam pengumpulan data. Observasi berarti mengumpulkan data langsung dari lapangan dengan dokumentasi yang valid. (Raco, J.R., 2010:112). Proses

pengumpulan data pada metode ini digunakan untuk mengamati pola makan anak usia 2 tahun hingga 5 tahun diberbagai tempat makan dan rumah di Bandung, lalu dikaitkan dengan kebiasaan pola makan sehat sejak dini.

#### b. Studi Pustaka

Studi pustaka merupakan membaca teori-teori dari hasil penelitian para ahli untuk memperkuat konteks serta sudut pandang dari berbagai jenis data penelitian sehingga menghasilkan kesimpulan dari teori-teori tersebut untuk memperkuat pandangan dan menerapkannya pada masalah terkait [7]. Studi pustaka dilakukan sebagai parameter untuk menilai dan merancang. Memperluas wawasan mengenai perancangan yang sedang dilakukan melalui kegiatan membaca berbagai sumber keilmuan. Melalui studi pustaka penulis dapat memahami kebenaran dari sebuah data yang didapat.

#### c. Kuesioner

Kuesioner adalah cara untuk memperoleh data dalam waktu yang singkat dalam bentuk pertanyaan tertulis dengan jawaban kuesioner bersifat pendapat umum [7]. Kuesioner ditujukan kepada kalangan berumur 25 s/d 35 tahun (*target audience*) terutama seorang Ibu aau orang tua yang masih memiliki anak berumur 2 s/d 5 tahun. Kuesioner digunakan untuk mendapat data tentang cara dan strategi yang tepat untuk memberi media informasi yang baik mengenai Pedoman Gizi Seimbang sejak dini.

#### d. Wawancara

Wawancara adalah perbincangan antara pencari data dan para ahli yang mengarah kepada suatu bahasan yang kemudian diolah menjadi data bersumber valid dari pakar oleh suatu bahasan yang diteliti oleh pencari data [7]. Wawancara bertujuan untuk memperoleh data primer dari narasumber yang bersangkutan dengan penelitian yang akan dilakukan. Wawancara dilakukan dengan Dinas Kesehatan Bandung, Rumah Sakit Bandung dan pakar/ahli gizi, sera ahli desain aplikasi berbasis *smartphone*.

### 4. Hasil dan Pembahasan

Mernurut hasil dari observasi penulis pada data yang ditemukan di Dinas Kesehatan Kota Bandung, ditemukan beberapa data statistic dari status gizi balita di kota Bandung. Ditemukan pada tahun 2019 di Bandung, setidaknya terdapat 843 balita mengalami gizi buruk, 7.116 balita kurang gizi, dan sebanyak 7.959 balita mengalami masalah gizi. Sedangkan untuk kelebihan gizi atau kelebihan berat badan, ditemukan pada tahun 2019 di Bandung, terdapat setidaknya 2.989 balita mengalami obesitas ringan atau kelebihan berat badan.

Dari 55 responden yang telah menjawab kuisisioner, ditemukan 70,9% tidak mengetahui Pedoman Gizi Seimbang, sedangkan 29,1% mengetahui Pedoman Gizi Seimbang. Tidak mengetahui Pedoman Gizi Seimbang.

Analisis data didapatkan berdasarkan hasil wawancara dengan dosen ahli gizi Politeknik kesehatan Kota Bandung, yaitu Ibu Maryati Dewi S.Gz, M.Ph. Wawancara dilakukan pada tanggal 19 November 2020 yang berlokasi di Poltekkes Bandung. Hasil wawancara didapatkan bahwa, menurut Ibu Maryati, terdapat tiga jenis tipe gizi buruk pada anak usia balita, yang dijadikan tolok ukur untuk balita yang mengalami gizi buruk atau kekurangan gizi. Diantaranya adalah marasmus, yang disebabkan oleh kekurangan karbohidrat pada anak yang disebabkan oleh kurang disiplinnya porsi makan pada anak. Selanjutnya, kwashiorkor yaitu jenis gizi buruk yang disebabkan oleh kurangnya asupan protein hewani pada anak, seperti ikan, ayam dan daging merah. Diakibatkan oleh kebiasaan anak memilih-milih makanan, serta faktor ekonomi sehingga sulit memperoleh daging-dagingan. Terakhir adalah Marasmus Kwashiorkor, dimana anak menderita busung lapar yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi dan gizi dari porsi makan anak. Selain faktor ekonomi, kebiasaan anak balita mengonsumsi jajanan dan makan sembarangan bisa menyebabkan asupan gizi harian pada anak kurang terpenuhi.

Hal tersebut bisa terjadi akibat pola makan yang tidak teratur dan terkesan sembarangan. Karena dengan kurangnya gizi pada anak, anak dapat mengalami berbagai penyakit yang lebih serius, seperti *stunting* dan kerusakan organ dan pertumbuhan fisik pada anak. Dibuktikan dengan data statistik berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Bandung, bahwa di Kota Bandung pada tahun 2019 masih terdapat 843 balita mengalami gizi buruk, 7.116 balita kurang gizi, dan sebanyak 7.959 balita mengalami masalah gizi. Sedangkan untuk kelebihan gizi atau kelebihan berat badan, ditemukan pada tahun 2019 di Bandung, terdapat setidaknya 2.989 balita mengalami obesitas ringan atau kelebihan berat badan. Sementara untuk masalah pertumbuhan tinggi badan balita atau *stunting* pada tahun 2019 di Bandung, ditemukan setidaknya 8.121 kasus balita *stunting*. Dimana diantaranya terdapat sejumlah 1.641 balita mengalami status sangat pendek, dan 6.480 balita memiliki tinggi dibawah tinggi normal akibat masalah gizi.

### 5. Kesimpulan

Berdasarkan dari data kuesioner yang telah dilakukan pada penelitian ini, Sebagian besar koresponden menyatakan belum mengetahui mengenai Panduan Gizi Seimbang yang dibuat oleh pemerintah dalam upaya menjaga gizi baik

terutama bagi anak balita di umur 2 hingga 5 tahun. Hampir seluruh koresponden suka menggunakan aplikasi yang dapat membantu kehidupan sehari pada smartphone yang dimiliki. Dari respon koresponden ditemukan bahwa kepedulian gizi pada anak sejak dini cukup tinggi, dimana koresponden ingin mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan anaknya dengan akses informasi yang mudah seperti aplikasi pada smartphone. Hal ini dijadikan landasan untuk melakukan perancangan aplikasi smartphone pada karya Tugas Akhir yang nantinya ditujukan untuk target ibu muda atau generasi y dengan range umur 25 hingga 35 tahun.

## 6. Saran

Terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini, dimana seperti jumlah sampel yang belum cukup banyak, tidak adanya masukan feedback yang berasal dari target khalayak di dalam penelitian ini yaitu kalangan wanita umur 23 – 35 tahun terhadap karya yang dibuat, sehingga akan lebih baik jika jumlah populasi sampel lebih banyak dengan adanya masukan feedback, dan korelasinya dibuat lebih kuat agar alasan perancangan menjadi penting.

Kurang kuatnya focus permasalahan pada penelitian ini terutama terhadap pemilihan media menjadikan perancangan ini belum memenuhi penelitian berdasarkan riset, seharusnya riset dikuatkan agar penelitian dan juga hasil karya dapat dibuat dengan baik dan benar.

---

## Referensi

- [1] M. I. Mursyidto, "Kemenkes RI," *Implement. Sci.*, vol. 39, no. 1, pp. 1–15, 2014, doi: 10.4324/9781315853178.
- [2] B. P. Statistika, *Badan pusat Statistik*. 2019.
- [3] D. Mulyana, "Konsep Dan Aplikasi Ilmu Komunikasi," *Biomass Chem Eng*, p. 119, 2017.
- [4] R. Y. Arumsari, Y. Rahman, F. I. Kreatif, and U. Telkom, "Perancangan purwa rupa aplikasi reservasi kafe di Bandung design prototype café resewa tion aplikasi tion in Bandung," vol. 7, no. 2, pp. 2365–2383, 2020.
- [5] J. Thornsbey, *Android UI Design*. 2016.
- [6] A. Kusrianto, *Pengantar Desain Komunikasi Visual*, 978th-979th–29th ed. Yogyakarta: ANDI, 2009.
- [7] D. W. Soewardikoen, *Metodologi Penelitian Desain Komunikasi Visual*, 1st ed. Yogyakarta: Kanisius, 2015.