

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Obesitas

2.1.1 Definisi

Obesitas adalah permasalahan gizi yang prevalensinya terus meningkat disetiap tahunnya. Istilah obesitas diambil dari dua kata dalam bahasa Latin, yakni “ob” memiliki arti “berlebihan” atau “akibat dari”, sedangkan “esum” bermakna “makan”, sehingga obesitas dapat diartikan sebagai kondisi yang terjadi akibat konsumsi makanan secara berlebihan. Obesitas merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan adanya penumpukan jaringan lemak tubuh secara berlebihan, hal ini dapat terjadi akibat tidak seimbangnya antara energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Kurnia Saraswati et al., 2021). Obesitas merupakan gangguan metabolik yang ditandai oleh penumpukan lemak tubuh secara berlebihan. Obesitas juga dapat diartikan sebagai kondisi kelebihan kadar lemak dalam tubuh seseorang yang tersimpan pada jaringan subkutan dan berpotensi menimbulkan munculnya berbagai penyakit (Sriwahyuni et al., 2021).

2.1.2 Jenis Obesitas

Obesitas digolongkan ke dalam 3 kelompok sebagai berikut (Nurdiana et al., 2023):

- a. Obesitas ringan: Kondisi ketika berat badan melebihi 20-40% dari berat badan normal

- b. Obesitas sedang: Kondisi ketika berat badan berada 41-100% diatas berat badan normal
- c. Obesitas berat: Kondisi kelebihan berat badan >100% dari berat badan normal

2.1.3 Etiologi Obesitas

Menurut (Noor et al., 2022) obesitas disebabkan oleh beberapa faktor penyebab diantaranya yaitu:

a. Faktor Genetik

Faktor genetik adalah faktor keturunan yang telah dimiliki manusia sejak lahir atau diturunkan melalui keturunan. Obesitas cenderung diturunkan sejak lahir melalui orang tua atau keluarga yang menderita obesitas.

b. Faktor Perilaku

Faktor perilaku memiliki keterkaitan terhadap faktor lingkungan, karena kondisi kesehatan individu, keluarga maupun masyarakat banyak dipengaruhi oleh perilaku manusia itu sendiri. Perilaku tersebut terbentuk oleh kebiasaan, tingkat pendidikan, kondisi sosial, adat istiadat, kepercayaan, serta faktor ekonomi. Selain itu, perilaku seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang kurang sehat, kurang tidur, dan stress berperan besar dalam meningkatkan risiko obesitas.

c. Faktor Makanan/ Asupan Makan

Obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan yang terjadi sebagai akibat tidak seimbangnya antara jumlah kalori yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Makanan dengan kandungan tinggi kalori, seperti makanan berlemak, makanan cepat saji, serta makanan ataupun minuman manis dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh jika dikonsumsi secara

berlebihan. Obesitas lebih banyak terjadi pada individu yang kurang mengonsumsi buah dan sayur, serta memilih makanan yang kurang sehat atau *junk food*.

d. Kurangnya Aktivitas Fisik

Kurangnya melakukan aktivitas fisik menjadi salah satu faktor utama yang berpengaruh pada meningkatannya risiko terjadinya obesitas. aktivitas fisik berperan dalam membakar kalori yang masuk ke dalam tubuh. Apabila seseorang jarang melakukan aktivitas fisik, kalori yang dikonsumsi tidak terbakar secara optimal sehingga terjadi penumpukan lemak dalam tubuh yang dapat meningkatkan risiko obesitas.

e. Faktor Stres

Stress berkaitan dengan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman yang dapat meningkatkan risiko munculnya obesitas. Kondisi ini dapat terjadi karena perubahan pola hidup ke arah yang kurang sehat termasuk pada pola makan, minum, dan pengendalian berat badan. Obesitas juga memiliki hubungan dengan persepsi dan karakteristik masing-masing individu. Saat seseorang berada dalam kondisi stres, hipotalamus akan menstimulasi kelenjar pituitari untuk menghasilkan hormon kortisol. Peningkatan kadar hormon kortisol dapat memicu proses glikogenesis serta glukoneogenesis yang berisiko menimbulkan resistensi insulin. Selain itu, sekresi hormon kortisol juga dapat merangsang otak dalam meningkatkan nafsu makan, sehingga apabila peningkatan konsumsi makanan disertai kondisi hiperglikemia, hal tersebut dapat meningkatkan terjadinya obesitas.

2.1.4 Dampak Obesitas

Obesitas bukanlah penyakit yang secara langsung menyebabkan kematian, namun menjadi faktor risiko yang berhubungan dan memberikan dampak langsung terhadap berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes dan batu empedu (Putri Silvia et al., 2025). Obesitas merupakan kondisi kesehatan yang hanya berdampak pada masalah fisik akan tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental, mulai dari rendahnya harga diri dan gangguan citra tubuh hingga munculnya depresi dan kecemasan (Segal & Gunturu, 2024). Selain itu, obesitas dapat membatasi kemampuan anak dalam melakukan aktivitas fisik, menurunkan kreativitas, serta berpengaruh terhadap kecerdasan karena anak menjadi kurang aktif (Putri Silvia et al., 2025).

2.1.5 Penentuan Obesitas

Obesitas dapat diketahui melalui penilaian status gizi yang bisa dilakukan melalui pengukuran antropometri. Pengukuran antropometri mencakup beberapa komponen utama seperti tinggi badan, berat badan, lingkar kepala, Indeks Masa Tubuh (IMT), lingkar tubuh (pinggang, pinggul, tungkai) untuk mengetahui distribusi lemak tubuh, serta ketebalan lipatan lemak (Marmi et al., 2025). Salah satu cara yang bisa digunakan untuk menentukan obesitas yaitu dengan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT), indeks masa tubuh/umur (IMT/U), berat badan/umur (BB/U), dan BB/PB atau BB/TB (Berat badan/tinggi badan) (Amrinanto et al., 2021).

Tabel 2.1 Klasifikasi Indeks Masa Tubuh menurut WHO

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang	$< 14,5 \text{ kg/m}^2$
Berat badan normal	$14,5\text{-}18,5 \text{ kg/m}^2$
Kelebihan berat badan (Overweight) dengan risiko	$> 18,5\text{-}21 \text{ kg/m}^2$
Obesitas	$>21 \text{ kg/m}^2$

Tabel 2.2 Klasifikasi IMT/ umur untuk usia 5-18 tahun

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks masa tubuh menurut umur 5-12 tahun	Gizi Kurang	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi Baik (Normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih (Overweight)	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (Obese)	$> +2$ SD

Tabel 2.3 Klasifikasi status gizi menurut berat badan/umur (BB/U)

Hasil Pengukuran	Klasifikasi
Berat badan sangat kurang	< -3 SD
Berat badan kurang	-3 SD sampai -2 SD
Berat badan normal	-2 SD sampai +1 SD
Risiko berat badan lebih	$> +1$ SD

Tabel 2.4 Klasifikasi berat badan menurut Panjang badan/tinggi badan

Nilai Z-Skor	Klasifikasi
< -3 SD	Gizi Buruk
-3 SD sampai < -2 SD	Gizi Kurang

Nilai Z-Skor	Klasifikasi
-2 SD sampai 1 SD	Gizi Baik
1 SD sampai 2 SD	Risiko Gizi Lebih
2 SD sampai 3 SD	Gizi Lebih
>3 SD	Obesitas

2.2 Pola Hidup Sehat

2.2.1 Definisi

Sehat dapat dimaknai sebagai segala upaya yang dilakukan sehingga memberikan hasil atau dampak yang positif bagi tubuh. Pola hidup sehat adalah langkah yang perlu kita jalani untuk mencapai kondisi tubuh yang sehat secara jasmani dan rohani (Widodo & Sumanto, 2020). Pola hidup sehat bisa diterapkan melalui konsumsi makanan seimbang, melakukan olahraga/aktivitas fisik secara teratur, memiliki waktu tidur yang cukup, serta menghindari kebiasaan merokok (Handyani et al., 2024). Penerapan pola hidup sehat memberikan sejumlah dampak positif, seperti meningkatannya kualitas tidur, terbentuknya pola pikir yang lebih konstruktif, peningkatan motivasi serta produktivitas dalam menjalani aktivitas, pencegahan terhadap berbagai jenis penyakit, perbaikan penampilan fisik yang tampak lebih segar dan menarik, serta peningkatan kepercayaan diri secara signifikan (Zonyfar et al., 2020).

2.2.2 Manfaat

Menurut (Dharmaputra, 2020) manfaat menerapkan pola hidup sehat yaitu sebagai berikut:

a. Terhindar dari berbagai macam penyakit

Saat kita menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan kebiasaan yang baik bagi tubuh, maka risiko mengalami penyakit baik ringan maupun berat akan berkurang dengan sendirinya.

b. Memiliki banyak energi

Melalui penerapan pola hidup yang sehat serta menjaga asupan nutrisi yang dikonsumsi, kinerja sistem metabolisme dapat meningkat. Ketika metabolisme berfungsi secara optimal, tubuh akan mampu menghasilkan lebih banyak energi alami yang dapat dimanfaatkan untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari.

c. Meningkatkan produktivitas dan konsentrasi

Jika kondisi tubuh tetap sehat dan memiliki energi yang cukup, maka produktivitas akan meningkat dengan sendirinya. Konsumsi makanan yang bergizi juga memberikan pengaruh terhadap fungsi otak. Dengan menjaga kesehatan badan, fungsi otak dapat bekerja lebih optimal sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan lebih produktif.

d. Berat badan terjaga

Melalui penerapan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan yang bergizi serta beraktivitas fisik secara teratur akan memberi manfaat yaitu berat badan tetap terkontrol. Apabila berat badan tetap terkontrol, tubuh terasa lebih ringan/bugar dan tidak mudah lelah saat melakukan aktivitas.

e. Meningkatkan kepercayaan diri

Penerapan pola hidup sehat berguna untuk menjaga kesehatan, meningkatkan semangat, serta membantu berat badan menjadi ideal. Manfaat tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari.

f. Kesehatan mental terjaga

Tidak hanya berdampak pada tubuh, pola hidup sehat juga berpengaruh pada kesehatan mental. Dengan melakukan aktivitas fisik, tidur cukup, dan makan bergizi membantu mengurangi stres, menjaga mood tetap stabil, serta meningkatkan fokus dan kondisi emosional.

2.3 Anak

2.3.1 Definisi

Anak yang didefinisikan sebagai individu yang berusia dibawah 18 tahun yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan dengan kebutuhan tertentu meliputi kebutuhan fisik, social, spiritual, dan psikologis. Anak adalah individu yang berada dalam rentang tahap perubahan perkembangan yang berlangsung sejak masa bayi hingga remaja (Wulandini et al., 2023). Anak juga dipandang sebagai individu yang unik serta mempunyai kebutuhan yang berbeda sesuai pada tahap perkembangannya. Keunikan tersebut menyebabkan setiap anak mempunyai kebutuhan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya sesuai dengan proses tumbuh kembang yang dialami. Kebutuhan fisiologis meliputi cairan dan nutrisi, eliminasi, aktivitas, tidur, dan kebutuhan lainnya, sementara itu kebutuhan psikologis meliputi social dan spiritual akan terlihat sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya (Lufianti et al., 2022). Dalam

prosesnya, anak mengalami berbagai perubahan perkembangan sebagai individu sejak bayi hingga remaja. Anak-anak juga memperoleh aspek kognitif, strategi koping, konsep diri, dan perilaku social selama masa perkembangannya (Hinonaung et al., 2023).

2.3.2 Klasifikasi Anak

Klasifikasi Anak menurut (Yuliastati & Arnis, 2016) sebagai berikut:

a. Masa Bayi (*Infancy*) (0-11 bulan)

1. Masa Neonatal (0-28 hari)

Pada masa ini, bayi mengalami proses penyesuaian dengan lingkungan dan disertai perubahan pada sistem peredaran darah serta mulai bekerjanya berbagai fungsi organ tubuh. Masa neonatal terbagi ke dalam dua periode, yaitu neonatal dini pada usia 0-7 hari dan neonatal lanjut pada usia 8-28 hari.

2. Masa Post Natal (29 hari sampai 11 bulan)

Pada periode ini, terjadi pertumbuhan cepat disertai dengan proses pematangan yang berlangsung secara berkelanjutan, terutama pada peningkatan fungsi sistem saraf. Selain itu, untuk mendukung proses tumbuh kembang yang optimal, bayi memerlukan perawatan kesehatan yang baik, seperti pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, pemberian makanan pendamping ASI sesuai usia, imunisasi sesuai jadwal, serta mendapatkan pola asuh yang tepat. Periode ini juga ditandai dengan hubungan yang sangat erat antara ibu dan bayi, sehingga peran ibu dalam membimbing dan mendidik anak menjadi sangat penting.

b. Masa Anak (*Toddler*) (1-3 tahun)

Pada masa *toddler*, laju pertumbuhan mulai mengalami perlambatan serta terjadi perkembangan pada motorik halus, motorik kasar, dan fungsi eksresi. Periode ini adalah tahap yang sangat penting bagi anak karena perkembangan dan pertumbuhan pada masa balita akan menentukan dan mempengaruhi tumbuh kembang pada tahap selanjutnya. Sejak lahir hingga usia tiga tahun pertama kehidupan (masa *toddler*), pertumbuhan dan perkembangan otak masih terus berlangsung bersamaan dengan perkembangan serabut saraf beserta percabangannya, sehingga terbentuk saraf otak yang semakin kompleks. Pada tahap ini, perkembangan kemampuan berbicara, berbahasa, kesadaran social, emosional, kreativitas, serta intelegensia berlangsung sangat cepat dan menjadi dasar bagi perkembangan berikutnya.

c. Masa Anak Prasekolah (4-6 tahun)

Pada tahap prasekolah, pertumbuhan berlangsung secara stabil. Aktivitas fisik anak meningkat seiring berkembangnya keterampilan dan kemampuan berpikir anak. Pada masa prasekolah, anak tidak hanya mengenal lingkungan rumah, tetapi juga mulai diperkenalkan dengan lingkungan di luar rumah. Anak mulai menunjukkan minat untuk bermain diluar rumah serta menjalin hubungan pertemanan dengan teman seusianya. Selain itu, anak juga dipersiapkan untuk memasuki masa sekolah, sehingga fungsi pancaindra, sistem reseptor penerima rangsangan serta proses memori perlu berkembang dengan baik agar proses belajar anak dapat berlangsung secara optimal.

d. Masa Anak Sekolah (7-12 tahun)

Periode ini, pertumbuhan dan peningkatan berat badan mulai melambat. Pertambahan tinggi badan rata-rata mencapai sekitar 5 cm setiap tahunnya. Anak memasuki usia sekolah dan memiliki lebih banyak teman sehingga proses sosialisasinya menjadi semakin luas, serta sikap mandiri pada anak mulai terlihat. Selain itu, anak mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis, meskipun belum memiliki keterikatan khusus. Anak juga cenderung senang menjalin pertemanan, berkelompok yang pada awalnya didominasi oleh teman dengan jenis kelamin yang sama, kemudian mulai berbaur dengan teman berbeda jenis kelamin.

e. Masa Anak Remaja (12-18 tahun)

Pada masa remaja awal, pertumbuhan berlangsung dengan sangat cepat dan mencapai pada puncaknya. Tanda-tanda perkembangan karakteristik sekunder mulai terlihat, seperti perubahan suara pada remaja laki-laki dan pertumbuhan payudara pada remaja perempuan. Memasuki masa remaja pertengahan, pertumbuhan pada remaja perempuan mulai melambat dan bentuk tubuh telah mencapai sekitar 95% dari tinggi badan orang dewasa. Pada tahap ini, karakteristik sekunder sudah berkembang dengan baik. Sementara itu, pada masa remaja akhir individu telah mencapai kematangan fisik serta struktur dan pertumbuhan organ reproduksi hampir berkembang secara sempurna. Pada usia ini, pembentukan identitas diri menjadi hal yang penting termasuk citra tubuh dan citra diri. Pada tahap ini, cenderung memusatkan diri pada diri sendiri dengan meningkatnya narsisme (kecintaan pada diri sendiri). Selain itu, mereka

mulai mampu memahami permasalahan secara menyeluruh, mereka mulai menjalin hubungan dengan lawan jenis, serta memiliki kondisi emosional yang lebih stabil terutama pada masa remaja akhir.

2.4 Media

2.4.1 Definisi

Kata media berasal dari Bahasa Latin, yaitu bentuk jamak dari “medium” yang secara harfiah memiliki arti penghubung atau perantara. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), media merupakan sarana atau alat komunikasi yang digunakan untuk menyampaikan pesan maupun informasi kepada Masyarakat luas. Menurut definisi *National Education Association* (NEA), media adalah segala bentuk sesuatu yang dapat dimanipulasi, didengar, dibaca, dilihat, dan dibacakan beserta instrument yang digunakan untuk kegiatan tersebut (Daniyati et al., 2023).

Gerlach dan Ely (1971) menyatakan bahwa media merupakan manusia, materi, atau kejadian, yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, sikap, atau keterampilan. Dalam pengertian ini guru, teks, dan lingkungan sekolah termasuk sebagai media (Nurfadhillah, 2021). Media edukasi adalah segala bentuk komunikasi yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar untuk membantu peserta didik memahami materi dengan baik. Media ini mencakup berbagai format termasuk teks, audio, video, gambar, animasi, simulasi, dan platform interaktif (Andria et al., 2025). Sementara itu, media edukasi interaktif adalah alat atau platform digital yang dirancang untuk mendukung proses pembelajaran dengan melibatkan partisipasi aktif pengguna,

media ini memanfaatkan berbagai teknologi seperti animasi, simulasi, video, kuis, dan gamifikasi, sehingga dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan mendalam (Andria et al., 2025).

2.4.2 Klasifikasi

Berdasarkan dari bahan baku dan alat yang digunakan dalam pembuatannya, cara pembuatan, serta berdasarkan cara pemanfaatannya, media pembelajaran dibagi dalam beberapa jenis yaitu (Kustiawan, 2016):

- a. Media pembelajaran sederhana adalah media yang bahan baku pembuatannya mudah diperoleh, memiliki harga yang terjangkau, proses pembuatannya mudah, serta mudah digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Media pembelajaran ini mencakup:
 1. Media pembelajaran sederhana dua dimensi yang meliputi dari media papan, media cetak, dan media grafis.
 2. Media pembelajaran sederhana tiga dimensi yang mencakup media benda tiruan (imitasi) dan media benda sebenarnya (asli).
- b. Media pembelajaran modern merupakan media yang berbasis elektronik dan memiliki tingkat kompleksitas tinggi, dimana bahan baku serta peralatan pembuatannya sulit diperoleh, dan memiliki harga yang relative mahal. Dalam pembuatan maupun pemanfaatannya diperlukan keterampilan khusus yang memadai. Adapun jenis media tersebut yaitu:
 1. Media pembelajaran modern proyeksi yang terdiri dari over head proyektor (OHP), proyektor slide, proyektor opaque, proyektor film strip, dan LCD proyektor.

2. Media pembelajaran modern non-proyeksi terdiri dari tape recorder, televisi, radio, video game, komputer, VCD DVD, laptop, dan handphone.

2.4.3 Tujuan

Tujuan media menurut (Eri et al., 2019) sebagai berikut:

- a. Media membantu memudahkan dalam menyampaikan informasi
- b. Media dapat meminimalkan terjadinya perbedaan atau kesalahpahaman persepsi
- c. Media dapat membuat informasi yang disampaikan menjadi lebih jelas
- d. Media dapat membantu mempermudah pemahaman
- e. Media dapat membantu mengurangi komunikasi yang bersifat verbalistik
- f. Media dapat menyajikan objek yang tidak bisa dilihat secara langsung oleh indera penglihatan
- g. Media dapat mendukung kelancaran dalam proses komunikasi

2.4.4 Manfaat

Manfaat media menurut (Magdalena, 2021) sebagai berikut:

- a. Media dapat membantu meningkatkan perhatian serta motivasi dalam belajar
- b. Media dapat membantu memperjelas penyajian materi
- c. Media dapat mengatasi keterbatasan waktu, ruang serta daya indera
- d. Media dapat meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran

- e. Media pembelajaran dapat memberikan pengalaman belajar kepada siswa serta memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara siswa dengan guru, Masyarakat, dan lingkungan.

2.5 Aplikasi Berbasis Website

2.5.1 Definisi

Website merupakan sekumpulan halaman yang digunakan untuk menyajikan informasi seperti teks, gambar baik diam maupun bergerak, animasi, suara, atau kombinasi dari semuanya yang bersifat statis ataupun dinamis serta saling membentuk suatu rangkaian bangunan yang saling terkait dan masing-masing dihubungkan dengan jaringan halaman (Rahwanto & Sudaryono, 2020). Sementara itu, aplikasi web merupakan suatu program yang berjalan sepenuhnya pada server sehingga dapat diakses oleh pengguna tanpa perlu melakukan proses pengunduhan.

2.5.2 Kelebihan Aplikasi Web

Kelebihan aplikasi web menurut (Prasetyo, 2024) sebagai berikut:

- a. Aplikasi web dapat diakses dimana saja selama perangkat dapat terhubung ke internet.
- b. Aplikasi web bisa digunakan melalui berbagai perangkat seperti *smartphone*, komputer dan tablet tanpa memandang sistem operasi dan lingkungannya.
- c. Pemeliharaan dan pembaharuan aplikasi web cukup berada di Tingkat server dan langsung dapat dinikmati oleh pengguna.

2.6 Media Edukasi Berbasis Web ‘Smart Move’

2.6.1 Definisi

Smart move adalah media edukasi berbasis permainan yang dikembangkan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dasar kepada anak mengenai pola hidup sehat, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan obesitas. Media ini dibuat secara interaktif sehingga anak dapat belajar melalui aktivitas bermain yang menyenangkan sekaligus memahami konsep pemilihan makanan sehat dan pentingnya aktivitas fisik.

2.6.2 Tujuan

Tujuan dari media *smart move* adalah untuk meningkatkan pemahaman anak mengenai pola hidup sehat melalui proses pembelajaran yang lebih menarik dan mudah dipahami. Media ini mendorong perubahan sikap dan perilaku anak menuju gaya hidup yang lebih sehat. *Smart move* ini dikembangkan untuk memotivasi anak untuk memilih kebiasaan yang mendukung kesehatan, seperti mengurangi makanan tinggi gula dan lemak, memperbanyak beraktivitas fisik, serta menerapkan rutinitas hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2.6.3 Kelebihan

- a. Mudah diakses melalui berbagai perangkat (laptop, komputer, tablet, dan handphone) tanpa perlu instal.
- b. Penggunaannya bersifat Fleksibel karena dapat digunakan kapan dan dimana pun selama tersedia akses internet

- c. Tampilan menarik dan interaktif, menggunakan karakter kartun, animasi, musik, dan voice over yang ramah anak sehingga meningkatkan keterlibatan anak.
- d. Menyediakan pengalaman belajar yang menyenangkan, sehingga meningkatkan motivasi dan minat anak terhadap pola hidup sehat.
- e. Dapat digunakan sebagai alat bantu guru dan orang tua untuk memudahkan dalam menyampaikan materi pola hidup sehat.

2.6.4 Kekurangan

- a. Memerlukan koneksi internet, sehingga pengguna dengan akses internet terbatas akan mengalami hambatan.
- b. Berpotensi distraksi karena berbasis web anak bisa beralih ke situs atau aplikasi lain selama penggunaan.
- c. Berpotensi meningkatkan ketergantungan anak pada gawai.

2.7 Desain Rancang Prototipe



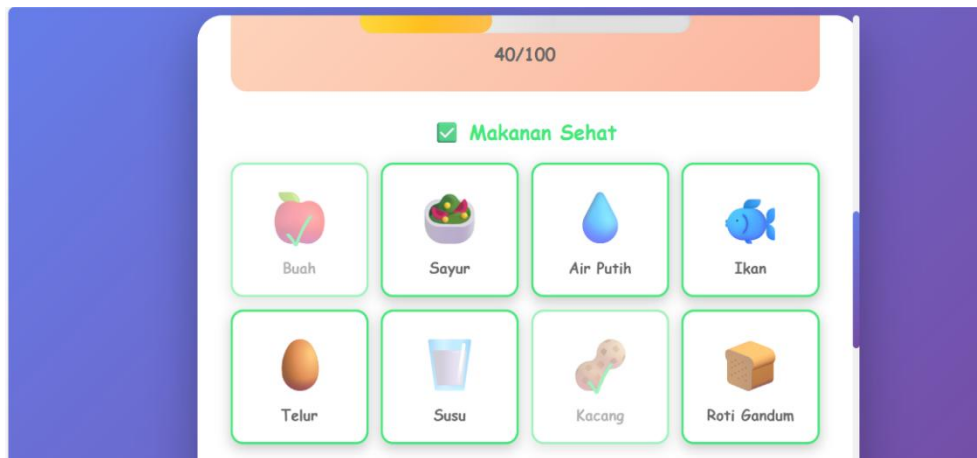
Gambar 2.1 Desain Rancang Protipe



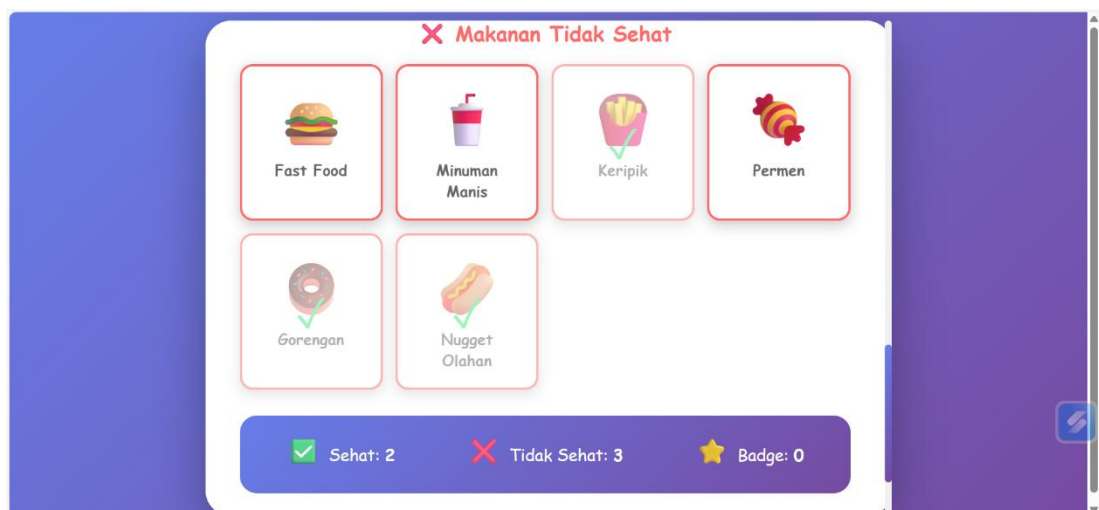
Gambar 2.2 Tampilan Halaman Awal EduGame Smart Move



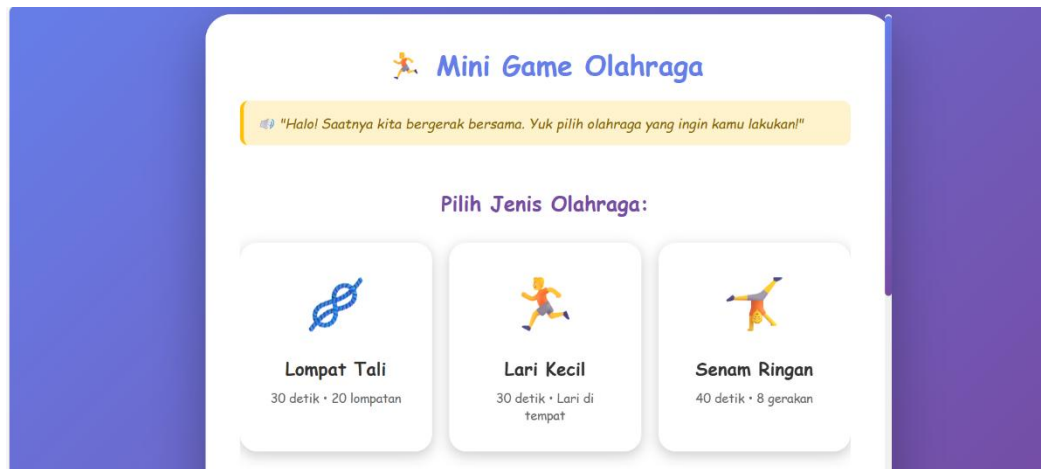
Gambar 2.3 Tampilan Pengukuran IMT



Gambar 2.4 Tampilan beberapa contoh makanan sehat dan manfaatnya



Gambar 2.5 Tampilan Beberapa Contoh Makanan kurang yang Terdapat Dampaknya



Gambar 2.6 Tampilan Beberapa Contoh Aktivitas Fisik



Gambar 2.7 Tampilan kuis

2.8 Kerangka Konsep

