

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Diabetes merupakan penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak dapat menghasilkan insulin yang cukup. Tubuh yang terkena diabetes tidak dapat menggunakan insulin dengan efektif. Diabetes dikategorikan menjadi 3 tipe, yaitu diabetes tipe 1, diabetes tipe 2, dan diabetes gestasional. (WHO, 2020).

Berdasarkan “Diabetes adalah *Silent Killer* dan ibu dari Segala Penyakit” (Lestari, 2019) menjelaskan bahwa Konsultan Metabolik Endokrin Dr. dr. Fatimah Eliana, Sp. PD, KEMD, FINASIM mengatakan diabetes merupakan ibu dari berbagai penyakit degeneratif seperti stroke, hipertensi, kebutaan, gagal ginjal, kelumpuhan, disfungsi ereksi, bahkan kematian. Diabetes disebut sebagai *silent killer* juga dikarenakan banyak masyarakat yang tidak menyadari bahwa mereka terkena diabetes.

Melalui artikel “CEGAH, CEGA, dan CEGA: Suara Dunia Perangi Diabetes” (Biro Komunikasi, dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, 2018) menjelaskan bahwa diabetes telah menjadi ancaman yang serius, dikutip dari data WHO 2016, 70% dari total kematian di dunia. 90-95% kasus diabetes adalah kasus diabetes tipe 2.

Dr. Lenny Puspitasari, Sp. PD pada artikel yang berjudul “Angka Diabetes di Indonesia Semakin Tinggi, Berikut Faktanya!” bahwa penderita diabetes di

Indonesia pertahunnya semakin meningkat. WHO memperkirakan jumlah penderita diabetes di Indonesia khususnya tipe 2 akan meningkat drastis hingga 16,7 juta orang di tahun 2045. Hal ini dapat terjadi apabila masyarakat Indonesia masih kurang sadar akan diabetes dan menyepelekannya. Indonesia menduduki urutan ke-6 dari sepuluh negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi, yaitu 10,3 juta pasien per tahun 2017 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 16,7 juta pasien per tahun 2045.

Dilansir dari artikel yang berjudul “Diabetes Dapat Menyerang Usia Muda, Ini Penyebab Dan Pencegahannya“ (Zhahrina, 2020) menyatakan bahwa WHO mencatat jumlah penyandang diabetes di atas 18 tahun terus meningkat dari 4,7% menjadi 8,5%. Dari artikel “Anak Juga Bisa Diabetes” (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) mengatakan data Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menyatakan angka kejadian diabetes melitus pada anak usia 0-18 tahun mengalami peningkatan sebesar 700% selama jangka waktu 10 tahun. Kenaikan tersebut berkaitan erat dengan pola hidup kurang sehat seperti pola makan tidak tepat, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan lain-lain.

81% remaja tidak memenuhi rekomendasi WHO untuk melakukan aktivitas fisik, minimal 1 jam setiap hari. Aktivitas fisik bisa berupa berjalan kaki, mengayuh sepeda, atau ambil bagian dalam olahraga sungguhan. WHO menyinyalir "revolusi elektronik agaknya mengubah pola gerak remaja". Lebih banyak duduk ketimbang berdiri. Minim bergerak. Mereka lebih suka bermain *game mobile*, larut dalam media sosial, atau bersimpuh di depan komputer dan televisi (Wicaksono, 2019). Terus meningkatnya penderita diabetes mendorong penulis membuat *board game*

ini untuk mengedukasi mengenai diabetes agar komplikasi yang terjadi akibat diabetes dapat dicegah.

Dilansir dari “4 Alasan Bermain *Board Game* Baik Buat Kesehatan Mental Kamu” (Sucianto, 2019), dari rangkuman penelitian pada 83 negara berbeda menyebutkan orang yang bermain *board game* atau mendapatkan materi pembelajaran dari *board game* terbukti dapat menyerap dan menghafal materi lebih efektif dibandingkan belajar konvensional biasa, dapat meningkatkan daya ingat dan berdampak positif untuk fisik, otak, dan kesehatan mental. Bermain *board game* juga membantu pemain melupakan stres dan beragam kepenatan yang terjadi di sekitar pemain dan juga akan mengalihkan perhatian pemain dari media sosial dan televisi, yang terkadang dapat memicu stres. Saat kamu bermain *board game*, pemain akan banyak tertawa dan bersenang-senang. Hal ini dapat meningkatkan produksi hormon di otak yang dapat menurunkan stres dan depresi.

Maka dari itu penulis membuat *board game* mengenai diabetes untuk mengedukasi mengenai diabetes dan karena dapat menurunkan stress, dan stress adalah salah satu pemicu naiknya kadar gula darah. Penulis juga memilih *board game* sebagai media edukasi karena bisa membuat remaja untuk lebih bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dan dapat mengurangi waktu bermain *gadget* yang berlebihan.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana perancangan *board game* mengenai diabetes untuk remaja usia 12-18 tahun?

1.3. Batasan Masalah

Penulis menentukan target audiens sebagai berikut:

1. Geografis

- a. Primer: Berdasarkan artikel “DKI Jakarta Wilayah Tertinggi Prevalensi Diabetes “yang ditulis oleh Indriyani Astuti menjelaskan bahwa hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi diabetes meningkat dari 2,5 % menjadi 3,4 % dari total 10,5 juta jiwa atau sekitar 250 ribu penduduk di DKI Jakarta menderita diabetes. Maka dari itu perancangan ini dibatasi untuk orang yang berada di DKI Jakarta.

- b. Sekunder: Seluruh Indonesia

2. Demografis

- a. Laki-laki dan perempuan, diutamakan untuk remaja usia 12-18 tahun.
- b. Primer: Remaja usia 12-18 tahun yang ingin mencegah diabetes dan menjaga gula darah.
- c. Sekunder: Dewasa usia 19–30 tahun yang ingin mencegah dan menjaga gula darah.

3. Psikografis

Generasi muda laki-laki dan perempuan yang pola hidupnya tidak baik seperti:

- a. Waktu makan sering tidak teratur dan sering melewatkan sarapan.

- b. Tidak berolahraga minimum 5 hari dalam seminggu, 1 hari minimal 30 menit.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Perancangan *board game* mengenai diabetes untuk remaja usia 12-18 tahun.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Penulis berharap tugas akhir ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat bagi Universitas:

Sebagai referensi tugas atau tugas akhir untuk mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara dalam bidang *board game*.

2. Manfaat bagi masyarakat:

Media pembelajaran mengenai diabetes di kalangan remaja.

3. Manfaat bagi penulis:

a. Mengerti dan menambah wawasan mengenai diabetes.

b. Sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Desain (S.Ds.).