

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Berdasarkan artikel Kompas.com yang berjudul “Naik 6,2 Persen Selama Pandemi, Pasien Diabetes Indonesia Peringkat 7 di Dunia”, penderita diabetes di Indonesia telah mencapai lebih dari 10,8 juta orang dengan usia paling banyak di atas 20 tahun. Menurut pernyataan Suastika yang dikutip oleh Pranita, gaya hidup yang tidak sehat menjadi penyebab kenaikan angka diabetes di Indonesia. Menurut Nuraini dan Supiatna Konsumsi makanan yang berlebihan menyebabkan kenaikan gula darah dan pengaturan kerja insulin menjadi tidak normal. Salah satu cara untuk mengatasi diabetes adalah dengan memperbaiki gaya hidup yang tidak sehat. Seperti yang dipaparkan oleh George, Augustine, & Sebastian, risiko diabetes dapat diatasi dengan adanya *lifestyle modification*, atau perubahan pada gaya hidup yang tidak sehat. (Pranita, 2020; Nuraini & Supiatna, 2016; George, Augustine, & Sebastian, 2014)

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 18 Februari 2021 dengan salah satu praktisi KFI, Budi Susilo, ketofastosis merupakan penggabungan dari gaya hidup ketogenik dan *intermittent fasting* yang bertujuan agar tubuh tidak lagi bergantung pada gula dan mulai menggunakan lemak (keton) sebagai bahan bakar metabolisme. Budi Susilo menambahkan bahwa ketofastosis merupakan pola hidup sehat yang aman untuk dilakukan dalam jangka panjang, namun kurangnya edukasi dan pemahaman masyarakat dalam penerapannya menyebabkan adanya

konsekuensi yang dihadapi. Menurut Dr. Eric Berg, dalam videonya mengenai diabetes dan ketogenik, penerapan yang tidak tepat, tanpa pemantauan dokter atau ahli, dapat berisiko hipoglikemia bagi penderita diabetes. Pada penelitian yang dilakukan oleh White-Cotsmire dan Healy salah satu pasien yang menjalani ketogenik juga mengalami risiko berupa ketoasidosis, disebabkan oleh karena kurangnya pengetahuan penderita mengenai kondisi diabetes yang sedang dialami. Konsekuensi dari penerapan yang salah menimbulkan adanya stigma negatif pada masyarakat mengenai ketogenik itu sendiri. (Dr. Eric Berg, 2019; White-Cotsmire & Healy, 2020)

Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarakan oleh penulis dengan responden berjumlah 118 orang, masih ada responden yang menilai ketogenik berbahaya karena tinggi lemak dan kurang asupan nutrisi. Setelah melakukan analisis lebih lanjut, ternyata ditemukan sebesar 61,9% responden mendapatkan informasi mengenai ketogenik dan seputar kesehatan dari teman-temannya. Semua responden yang menjawab pernah menjalani ketogenik juga mengakui bahwa tidak ada pengawasan dari ahli/dokter selama mereka menerapkan ketogenik. Dari hasil *Focus Group Discussion* dengan enam penderita diabetes dan prediabetes, masing-masing individu mengira menu makan ketogenik yang dikonsumsi hanya berupa protein saja. Hal ini juga yang menyebabkan setiap individu merasa kesulitan untuk menemukan menu makanan yang sesuai.

Saat ini sudah banyak aplikasi ketogenik yang ada, seperti Keto Manager dan Keto.app, namun aplikasi tersebut lebih berfokus untuk memantau penurunan

berat badan penggunanya. Penderita diabetes perlu memantau dengan rutin kondisi kesehatannya, sehingga aplikasi yang ada saat ini kurang relevan bagi penderita diabetes yang ingin menjalankan ketogenik. Penderita diabetes perlu dilengkapi dengan edukasi dan pemantauan yang tepat saat menjalankan ketogenik, seperti yang dinyatakan oleh Dr. Eric Berg (2019). Untuk itu diperlukan perancangan media informasi berupa aplikasi yang dapat menyediakan layanan pendampingan dan edukasi bagi masyarakat yang ingin menjalankan ketofastosis.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang *UI/UX* aplikasi ketofastosis bagi penderita diabetes?

1.3. Batasan Masalah

Dalam melakukan penelitian terkait dengan perancangan media interaktif yang berfokus untuk memberikan informasi mengenai penerapan ketofastosis pada penderita diabetes, maka penelitian ini akan dibatasi oleh segmentasi sebagai berikut:

1.3.1. Demografis

1. Jenis Kelamin : Pria dan Wanita
2. Usia : 20-45 tahun (usia produktif dan penderita diabetes terbanyak)
3. Pendidikan Terakhir : Minimal SD
4. Status Ekonomi : SES A-B

5. Jenis Pekerjaan : Mahasiswa, Pegawai Swasta, Wirausaha,
Pegawai Negeri, dan Ibu Rumah Tangga

6. Kondisi Kesehatan : Prediabetes dan Diabetes

1.3.2. Geografis

Berdomisili di Jabodetabek.

1.3.3. Psikografis

Berikut ini adalah psikografis dari pengguna aplikasi yang akan dirancang:

1. Individu yang ingin memantau perkembangan gula darah.
2. Individu yang membutuhkan informasi mengenai ketofastosis.
3. Individu yang kesulitan dalam menjaga pola makan.
4. Individu yang ingin memulai ketofastosis atau sedang menjalankan.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan yang ingin dicapai dari tugas akhir ini adalah perancangan *UI/UX* aplikasi ketofastosis bagi penderita diabetes.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Berikut ini adalah manfaat perancangan aplikasi diet ketogenik bagi penderita diabetes.

1.5.1. Manfaat Bagi Penulis

Perancangan ini bermanfaat sebagai wadah bagi penulis untuk mempraktikkan

secara langsung apa yang telah dipelajari selama masa perkuliahan. Sekaligus mengembangkan pengetahuan penulis mengenai ketofastosis bagi penderita diabetes dan memperbesar kemampuan penulis dalam merancang *UI/UX design* yang baik dan tepat bagi masyarakat.

1.5.2. Manfaat Bagi Orang Lain

Memperluas pemahaman masyarakat, terutama penderita diabetes mengenai penerapan ketofastosis agar menghindari resiko ketoasidosis dan penyakit lainnya. Perancangan ini juga bertujuan untuk mempermudah masyarakat dalam mengakses informasi yang tepat dan terpercaya.

1.5.3. Manfaat Bagi Universitas

Bagi Universitas Multimedia Nusantara, perancangan ini dapat menjadi pedoman dan sumber referensi penelitian di masa yang akan datang.