

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sejak usia muda, manusia tumbuh dengan menyukai makanan manis. Hal ini disebabkan oleh naluri bertahan hidup manusia, dimana gula dan karbohidrat dicerna oleh tubuh menjadi energi untuk digunakan sehari-hari (Klikdokter, 2018). Individu yang telah terbiasa mengonsumsi makanan manis sejak kecil akan sulit terlepas dari hal tersebut, dan seiring bertambahnya usia, konsumsi makanan manis akan membawa pengaruh buruk dan berdampak jangka panjang pada kesehatan. Penyakit seperti Diabetes Melitus adalah salah satu contoh penyakit yang bercabang dari kebiasaan tersebut. Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit kronis internal yang ditandai dengan adanya peningkatan gula darah secara signifikan dan dapat berpengaruh jangka panjang terhadap organ vital lainnya, seperti jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf (WHO, 2023). Klasifikasi penyakit Diabetes Melitus (DM) terbagi menjadi dua tipe, yakni tipe 1 dan tipe 2. Pada Diabetes Melitus (DM) Tipe 1, penderita tidak atau kurang mampu memproduksi insulin, yakni hormon buatan pankreas yang membantu mengangkut gula dari sel darah untuk dijadikan energi oleh sel-sel tubuh, secara mandiri. Sedangkan pada tubuh penderita yang mengalami DM Tipe 2, insulin yang dihasilkan tidak atau kurang dapat bekerja dengan baik, sehingga tubuh menjadi resistan terhadap fungsi insulin tersebut.

Menurut Kemenkes (2021), Diabetes dapat terjadi melalui pola hidup tidak sehat, seperti nutrisi tidak seimbang, tidak aktif secara fisik, maupun konsumsi pemanis buatan yang berlebihan. Selain itu, penurunan penyakit Diabetes Melitus secara genetik juga umum terjadi. Pada data yang tercantum di “International Diabetes Foundation (IDF) Atlas 2021”, Indonesia meraih peringkat kelima dari sepuluh negara yang terdaftar sebagai negara dengan populasi penderita Diabetes

terbanyak, yakni sebesar 19,5 juta jiwa atau 7,12% dari populasi masyarakat Indonesia.

Diabetes Melitus dinilai sebagai salah satu penyakit yang menyebabkan kematian tertinggi di Indonesia. Apabila tidak segera ditangani, penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi pada organ-organ penting dalam tubuh, seperti jantung, mata, hati, ginjal, saraf, dan lain-lain (Siloam Hospitals, 2023). Dengan bertambahnya usia, ketahanan tubuh manusia menjadi semakin berkurang dan imunitas tubuh tidak lagi efektif. Menurut data yang penulis dapatkan, koreksi asupan gizi dan melakukan olahraga rutin dapat menjadi langkah awal penanggulangan penyakit Diabetes Melitus ringan. Kuesioner juga menunjukkan bahwa lebih dari 80% responden mengalami emosi negatif dan penurunan mental ketika terdiagnosis penyakit Diabetes. Penulis juga melakukan observasi terkait kumpulan informasi mengenai pola hidup sehat yang dapat diimplementasikan penderita Diabetes. Namun hasil pencarian tersebut menyatakan bahwa informasi masih terurai dan tidak terpusat, sehingga penderita Diabetes yang baru terdiagnosis cenderung merasa bingung untuk memulai langkah kecil dalam beradaptasi.

Meninjau dari permasalahan tersebut, penulis menyadari bahwa adanya urgensi permasalahan yang dapat ditinjau lebih jauh solusinya di masyarakat. Melalui proyek Tugas Akhir ini, penulis hendak merancang sebuah kampanye sosial yang membahas pola hidup sehat yang dapat diikuti oleh penderita Diabetes Melitus tanpa rasa khawatir. Kampanye sosial ini akan berfokus untuk membantu mediasi menuju pola hidup sehat yang dianjurkan untuk dikonsumsi khususnya oleh penderita Diabetes Melitus. Penulis menemukan bahwa kampanye sosial yang telah diadakan sebelumnya tidak berfokus pada edukasi dini pola hidup sehat bagi penderita yang masih awam.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah penulis jabarkan pada latar belakang, dapat diketahui bahwa Indonesia memiliki populasi penderita Diabetes Melitus yang sangat tinggi. Individu yang sudah terdiagnosis oleh Diabetes Melitus cenderung merasa bingung dan mengalami penurunan mental terhadap penyakit yang baru dialaminya. Adapun kumpulan informasi mengenai pola hidup sehat masih terurai dan tidak terpusat, sehingga penderita Diabetes merasa kesulitan dalam mendapatkan informasi tersebut dan cenderung kurang termotivasi untuk beranjak hidup sehat. Maka dari itu, rumusan masalah yang dapat dijabarkan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana perancangan kampanye sosial pola hidup sehat untuk penderita Diabetes Melitus dapat membantu proses adaptasi penderita dengan pola hidup baru yang lebih sehat?

1.3. Batasan Masalah

Perancangan kampanye sosial pola hidup sehat untuk penderita Diabetes Melitus memiliki beberapa variabel yang membatasinya. Batasan masalah yang penulis dapatkan setelah meninjau permasalahan adalah sebagai berikut.

- 1) Demografis
 - Jenis Kelamin : Perempuan dan Laki-laki
 - Usia : 35-45 tahun
 - Tingkat Pendidikan : SMA hingga Sarjana 1
 - Pekerjaan : Pekerja Kantoran dan Wiraswasta
 - Kelas Ekonomi : SES B

Penulis melakukan pemilihan batasan demografis sesuai dengan data yang tercantum pada Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional 2018. Penderita Diabetes Melitus di Indonesia terdata didominasi oleh laki-laki, yakni dengan

persentase 60% laki-laki dan 40% perempuan. Pada rentang umur 35 hingga 45 tahun, individu yang terdiagnosis menderita penyakit Diabetes Melitus mengalami peningkatan yang signifikan, sebesar 1300 jiwa dibandingkan dengan kelompok umur sebelumnya. Sebagian besar dari penderita Diabetes Melitus adalah masyarakat yang sudah menamatkan SMA dan pendidikan tinggi (41,8%).

2) Geografis

Pada tabel prevalensi Diabetes Melitus yang tercantum pada Laporan Riskesdas Nasional 2018, DKI Jakarta adalah kota yang memiliki tingkat prevalensi tertinggi, yakni 3,4%. Hal ini mendukung penulis untuk memilih DKI Jakarta sebagai lokasi yang ideal dalam melakukan penelitian ini.

3) Psikografis

Perancangan kampanye sosial ini ditujukan kepada penderita Diabetes Melitus, terutama dalam kategori Tipe 2, yang sedang mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan akibat transisi adaptasi dengan penyakit Diabetes Melitus dan cenderung kurang mengetahui anjuran maupun batasan asupan makanan yang disarankan untuk dikonsumsi oleh penderita. Target audiens juga dapat berupa individu yang sebelumnya aktif mengonsumsi makanan atau minuman manis secara rutin.

Penulis juga memilih target audiens yang mengakses internet dalam kesehariannya untuk memudahkan akses terhadap informasi dan penyebaran kampanye.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari perancangan kampanye sosial ini adalah merancang kampanye yang dapat membantu proses adaptasi pola hidup sehat untuk penderita Diabetes, baik melalui anjuran asupan gizi maupun kegiatan fisik yang dapat diimplementasikan sehari-hari.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Berdasarkan uraian yang telah penulis sampaikan pada latar belakang, rumusan masalah, hingga tujuan perancangan kampanye ini, penulis merangkum beberapa manfaatnya sebagai berikut.

1) **Manfaat Bagi Penulis**

Melalui perancangan kampanye ini, penulis mendapatkan kesempatan untuk mengimplementasikan ilmu-ilmu yang sebelumnya telah dipelajari, baik yang diperoleh dari masa perkuliahan maupun riset pribadi. Penulis juga menambah pengetahuan mengenai penyakit Diabetes Melitus dan bagaimana penerapan penyeimbangan gizi yang sesuai bagi penderita.

2) **Manfaat Bagi Masyarakat**

Penulis berharap perancangan kampanye ini dapat mengedukasi penderita Diabetes Melitus dengan tepat mengenai perbaikan konsumsi gizi yang dapat dilakukan. Masyarakat juga diharapkan dapat menerima panduan mengenai pola hidup sehat yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-harinya, baik untuk diri sendiri maupun orang lain, sehingga terhindar dari penyakit Diabetes Melitus.

3) **Manfaat Bagi Universitas**

Seluruh hasil perancangan kampanye ini, baik melalui visual karya maupun informasi yang tercantum, diharapkan dapat menjadi sumber referensi maupun acuan bagi mahasiswa lain yang selanjutnya akan menyusun Tugas Akhir atau karya ilmiah lainnya dengan topik perancangan kampanye.