

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk usia produktif yang bekerja setiap tahunnya dimana didominasi oleh kelompok usia 24 – 39 tahun (BPS, 2022). Berdasarkan data BPS pada Bulan Agustus 2023, terdapat 65.2 juta pekerja yang terdiri atas buruh/karyawan/pegawai, pekerja bebas di pertanian, dan pekerja bebas di nonpertanian. Dalam konteks dunia pekerjaan, tidak sedikit pekerja mengalami gangguan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Kesehatan secara fisik manusia dapat terganggu karena berbagai aspek. Para pekerja dituntut untuk menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan *deadline* atau target yang telah ditentukan sehingga tak jarang masyarakat bekerja hingga lembur. Kurangnya waktu tidur serta pola dan jadwal tidur yang berantakan dapat mengakibatkan terganggunya kondisi kesehatan. Hal berikutnya yang dapat juga mempengaruhi kesehatan adalah ketidakteraturan pola dan waktu makan. Kesibukan untuk menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas membuat masyarakat melupakan waktu makan (Republika, 2023).

Selain itu, beban pekerjaan yang banyak dapat membuat seseorang menjadi stres. Ketika seseorang stres, mereka cenderung mengonsumsi makanan atau minuman tertentu yang dapat memberikan “mood” atau “energi” sebagai bentuk pengalihan seperti kopi, soda, makanan manis (Hellosehat, 2021). Pemilihan asupan dan jadwal konsumsi asupan dalam kehidupan sehari-hari seringkali tidak menjadi pertimbangan dalam aktivitas sehari-hari seseorang. Hal ini sangat disayangkan karena kesehatan baik secara fisik maupun secara mental merupakan investasi yang sangat berharga bagi seluruh manusia dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Seluruh aktivitas hanya dapat dijalankan ketika kondisi badan sehat.

Dengan berbagai tuntutan yang perlu dipenuhi oleh manusia, asupan gizi serta keteraturan waktu makan menjadi hal yang krusial dan esensial demi menyokong kelangsungan aktivitas sehari-hari. Waktu makan yang tidak teratur,

tingkat stres yang tinggi, dan konsumsi makanan atau minuman yang tidak tepat dapat menyebabkan salah satu gangguan kesehatan sistem pencernaan yaitu *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) (Liputan, 2023).

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan suatu kondisi dimana terjadi kenaikan kembali (*refluks*) isi lambung ke kerongkongan sehingga mengakibatkan gejala dan komplikasi yang mengganggu (Saputera, 2017). GERD ditandai dengan rasa terbakar pada ulu hati (*heartburn*) dan perasaan adanya makanan atau cairan yang naik ke dada (*regurgitasi*). GERD atau biasanya dikenal dengan asam lambung naik merupakan penyakit yang umum terjadi di Indonesia. GERD rentan dialami oleh usia produktif 25 – 35 tahun (Kompas, 2022). Prevalensi penyakit GERD mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Di Indonesia, prevalensi penyakit GERD mencapai 27,4% (Syam, 2016 dalam Suherman, 2021). Berdasarkan penelitian Hartoyo (2022), bahwa sebanyak 26 dari 105 orang mengalami GERD. Penyakit GERD yang dibiarkan dan tidak diobati dengan tepat dapat mengganggu fungsi sistem pencernaan dan berisiko mengalami kanker esofagus.

GERD juga dapat kambuh apabila tidak dijaga dan ditangani dengan baik. GERD yang kambuh dapat mengganggu kesehatan dan menurunkan kualitas hidup sehingga produktivitas menjadi berkurang. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mencegah dan mengatasi terjadinya GERD yaitu dengan memperhatikan pola makan. Profesor Ari Fahrial Syam, ahli gastroenterologi mengatakan bahwa GERD dapat diatasi dengan melakukan modifikasi gaya hidup seperti menjaga pola makan agar tidak kambuh (CNN Indonesia, 2022). Pola makan merupakan cara seseorang memenuhi kebutuhan gizinya berdasarkan frekuensi, jumlah, dan jenis makanan yang dikonsumsi (Mile, 2020). Pola makan yang tepat dapat mencegah peningkatan asam lambung.

Pola makan merupakan kunci dalam pengobatan GERD atau asam lambung naik (Hellosehat, 2022). Menurut buku *Digestive Health Matters* (2014), pola makan yang dianjurkan untuk penderita GERD antara lain asupan buah-buahan dan sayur-sayuran, konsumsi protein tanpa lemak, membatasi konsumsi lemak jenuh

dan beralih ke konsumsi lemak tak jenuh, serta konsumsi karbohidrat kompleks. Pola makan ini perlu diterapkan dengan baik dan teratur untuk menjaga kebugaran tubuh dan mengendalikan gejala agar tidak memicu terjadinya GERD.

Pemahaman masyarakat akan pola makan yang baik dan tepat perlu ditingkatkan agar penyakit GERD tidak menjadi kambuh. Tingkat pengetahuan gizi dan pola makan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Untuk mendukung pemahaman tersebut, dibutuhkan suatu media yang dapat menyajikan informasi dengan lengkap dan memberikan langkah-langkah praktis yang bisa diterapkan. Namun, media informasi mengenai gangguan sistem pencernaan GERD terutama dalam hal pola makan masih minim dan terbatas sehingga masyarakat seringkali masih keliru dengan penyakit gangguan sistem pencernaan lainnya dan penyakit lain dengan gejala yang mirip penyakit GERD. Hal ini perlu menjadi perhatian khusus bagi masyarakat agar penanganannya bisa sesuai dengan kondisi kesehatan yang dialami. Selain itu, terdapat masalah desain pada media yang sudah ada yaitu informasi yang dikemas kurang menarik dari segi visual karena lebih dominan dengan teks dan kurang mencakup dengan lengkap informasinya sehingga informasi kurang tersampaikan dengan baik.

Maka dari itu, berdasarkan permasalahan di atas, penulis mengajukan perancangan media informasi pola makan yang baik bagi penderita GERD. Melalui media informasi ini, diharapkan masyarakat dapat mengetahui mengenai penyakit gangguan sistem pencernaan GERD dan lebih memperhatikan pola makan yang tepat sesuai dengan kondisi kesehatannya agar tidak memicu terjadinya GERD.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena permasalahan yang telah dituliskan penulis di bagian latar belakang, maka rumusan masalah yang dapat disimpulkan oleh penulis adalah sebagai berikut.

Bagaimana perancangan media informasi pola makan yang baik bagi penderita GERD?

1.3 Batasan Masalah

Dalam perancangan media informasi, penulis menentukan batasan masalah yang akan digunakan agar lebih fokus dan spesifik. Berikut penjabarannya.

1.3.1 Demografis

a) Usia

Ditujukan pada masyarakat usia 26 - 35 tahun. Rentang usia ini termasuk usia produktif dimana mereka aktif, memiliki berbagai kesibukan pekerjaan dan kegiatan lainnya yang berpotensi menimbulkan pola makan tidak sehat dan stres yang dapat memperburuk gejala GERD (Rahman, 2018).

b) Jenis Kelamin

Laki-laki dan perempuan. Masyarakat Indonesia baik laki-laki maupun perempuan dapat mengalami gangguan sistem pencernaan GERD apabila tidak memperhatikan pola makannya.

c) Pekerjaan

Pekerja. Aktivitas yang padat serta tuntutan kehidupan membuat seseorang menjadi stres dan mengabaikan waktu makan sehingga dapat memicu timbulnya penyakit dalam kasus ini yaitu kenaikan asam lambung yang dapat menjadi GERD (Nurhaidah, 2021).

d) Tingkat Ekonomi

Pada perancangan ini, status ekonomi sosial dibatasi pada SES B-C dengan pengeluaran sekitar Rp. 1.500.000 hingga Rp. 5.000.000.

1.3.2 Geografis

Mayoritas wilayah perkotaan memiliki tingkat kesibukan yang tinggi. Pada perancangan ini, Bogor menjadi daerah primer dan Jabodetabek menjadi daerah sekunder penulis.

1.3.3 Psikografis

Karakteristik yang dimiliki target *audiens* produktif yang berlebih, menerapkan budaya *hustle culture* yang membuat mereka bekerja dengan keras untuk mencapai tujuan.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, maka tujuan dari tugas akhir ini adalah untuk merancang media informasi pola makan yang baik bagi penderita GERD.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Dalam perancangan tugas akhir ini, terdapat beberapa manfaat yang dirasakan oleh penulis, masyarakat dan universitas. Manfaat tersebut adalah sebagai berikut.

1.5.1 Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan penulis terkait dengan topik Tugas Akhir mengenai pemilihan makanan yang baik bagi penderita GERD. Selain itu, sebagai sarana dan kesempatan bagi penulis untuk dapat mengimplementasikan pembelajaran yang telah diperoleh selama masa perkuliahan sekaligus memenuhi syarat kelulusan.

1.5.2 Bagi Orang Lain

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai gangguan sistem pencernaan GERD dan bagaimana meminimalisir terjadinya GERD maupun mencegah agar GERD tidak kambuh kembali melalui pemilihan makanan yang baik dan tepat. Selain itu, media informasi ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi berupa panduan yang memudahkan masyarakat dalam mengontrol makanan sesuai dengan kondisi kesehatannya.

1.5.3 Bagi Universitas

Melalui pembuatan tugas akhir ini, penulis ingin memberikan kontribusi untuk kampus melalui penelitian dan perancangan yang dibuat. Selain itu, hasil penelitian penulis dapat memberikan referensi bagi mahasiswa dan mahasiswi selanjutnya yang akan melaksanakan tugas akhir.