

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit kardiovaskular merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia, ditandai oleh gangguan pada jantung dan pembuluh darah seperti penyakit jantung koroner, serebrovaskular, arteri perifer, trombosis vena dalam, hingga emboli paru (World Health Organization, 2021). Kondisi ini sering menimbulkan serangan jantung dan stroke akibat terbentuknya gumpalan darah yang menghambat aliran darah ke otak. Faktor risiko utamanya antara lain pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, obesitas, kadar gula darah tinggi, serta tingginya kadar lemak darah (Maharani et al., 2019).

Kematian akibat penyakit kardiovaskular menunjukkan pola yang berbeda: di negara maju angka kematian menurun dari 48% pada 1990 menjadi 43% pada 2010, sedangkan di negara berkembang justru meningkat dari 18% menjadi 25% (Harmadha et al., 2023). Di Indonesia, angka kematian akibat CVD (*cardiovascular diseases*) cenderung meningkat, khususnya pada laki-laki, dari 356,05 menjadi 412,46 per 100.000 penduduk antara tahun 2000 hingga 2019, sementara pada perempuan hanya mengalami sedikit penurunan (Harmadha et al., 2023). Survei RISKESDAS (2023) dan Indonesian Family Life Survey juga menunjukkan adanya hubungan hipertensi dan obesitas dengan CVD.

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Zainati et al. pada tahun 2024, CVD dapat dikurangi melalui pelaksanaan edukasi kesehatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pemantauan rutin. Pembatasan diet didefinisikan sebagai perubahan drastis yang disengaja dalam mengurangi jumlah makanan yang dikonsumsi tanpa menyebabkan malnutrisi, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup. Pembatasan ini dapat berupa pengurangan asupan kalori atau pengurangan, bahkan penghindaran total terhadap jenis makanan tertentu (Stanfield & Hui, 2010). Masyarakat perlu lebih sadar akan pentingnya pola makan bergizi. Memahami apa

yang harus dikonsumsi dan dihindari dapat membantu memperlambat perkembangan serta mencegah penyakit kardiovaskular, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

Pembatasan diet ini perlu dibantu dengan adanya edukasi dan penyebaran informasi yang berhubungan dengan CVD (Zainati et al., 2024). Penyakit kardiovaskular ini sudah sering dibahas, dalam berbagai media seperti website dan *social media*. Media-media tersebut dinaungi oleh sebuah organisasi seperti WHO (World Health Organization) dan World Heart Association. Dalam media tersebut dapat ditemukan informasi lengkap mengenai penyakit kardiovaskular seperti definisi, gejala-gejala awal, prevensi hingga apa yang seseorang perlu lakukan jika mereka mengidap penyakit tersebut.

Namun, pembelajaran yang hanya berfokus pada penyampaian informasi satu arah dapat menurunkan tingkat keterlibatan emosional dan kognitif siswa, sehingga pemahaman dan daya ingat terhadap materi menjadi kurang optimal. Kurangnya interaksi sosial dan pengalaman belajar yang menyenangkan juga dapat menurunkan motivasi belajar anak. Oleh karena itu, media pembelajaran yang tidak melibatkan unsur interaktif dan partisipatif dinilai kurang efektif dalam meningkatkan student engagement dan hasil belajar, khususnya pada anak dan remaja yang membutuhkan stimulasi visual, emosional, dan sosial dalam proses pembelajaran (Wijaya, 2023).

Salah satu bentuk media interaktif yang dapat digunakan untuk mengajarkan masyarakat mengenai pembatasan diet dan CVD adalah *boardgame*, menurut Barekat N.A (2023) media permainan edukasional, namun terutama *boardgame* dapat meningkatkan keinginan dan ketertarikan partisipan untuk belajar mengenai materi yang berhubungan dengan permainan yang mereka mainkan, sehingga penggunaan media *boardgame* sebagai sarana edukasi untuk menyebarkan informasi mengenai pembatasan diet dan CVD melalui media *boardgame* menjadi salah satu media yang paling efektif.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, berikut adalah permasalahan yang perlu diatasi dalam perancangan ini:

1. Tingginya angka penderita dan faktor-faktor pendukung CVD di Indonesia.
2. Banyak orang cenderung tidak tahu gejala kecil dan ringan dari CVD serta tidak tahu pola makan sehat untuk jantung saat masalah masih berkembang.
3. Kurangnya media informasi yang menarik untuk memotivasi masyarakat agar memulai pola makan sehat untuk jantung.

1.3 Batasan Masalah

Berikut adalah demografis dan batasan permasalahan yang akan diutamakan dalam proyek desain ini:

1. Objek Perancangan: Objek primer dalam desain ini adalah sebuah *board game* yang berfungsi sebagai media utama. Untuk mendukung media utama, akan dibuat media sekunder berupa iklan fisik, seperti buku panduan, poster, dan *merchandise* yang relevan dengan *board game*.
2. Target STP: Target demografis dari proyek ini adalah individu berusia 13-18 tahun dengan SES A di wilayah Jabodetabek. yang menderita penyakit kardiovaskular, memiliki risiko tinggi terkena penyakit tersebut, atau memiliki riwayat keluarga dengan penyakit kardiovaskular. Menurut Dr. Markz Roland (2025) dalam sebuah wawancara, adopsi pola makan sehat untuk jantung harus dilakukan sesegera mungkin setelah seseorang mengetahui bahwa dirinya berisiko tinggi terkena penyakit kardiovaskular.
3. Konten Perancangan: Desain ini akan mencakup informasi tentang kebutuhan gizi dan makanan yang diperlukan atau direkomendasikan untuk pola makan sehat bagi jantung, serta gejala dan penyakit yang relevan dengan penderita penyakit kardiovaskular yang sesuai untuk kelompok usia 13-18 tahun.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari proyek desain ini adalah menciptakan sebuah board game yang dapat mendidik dan mendorong penderita penyakit kardiovaskular (CVD) serta individu yang berisiko tinggi terkena CVD untuk mulai menerapkan pola makan sehat bagi jantung.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari desain dalam proyek akhir ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi bidang desain komunikasi visual. Penelitian ini bermanfaat bagi mereka yang tertarik dalam menciptakan media edukasi tentang penyakit kardiovaskular atau gejala terkait, serta bagi mereka yang ingin mengembangkan board game secara umum.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang penyakit kardiovaskular, mengingat banyak orang cenderung mengabaikan gejalanya. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan masyarakat lebih proaktif dalam mengambil tindakan pencegahan terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mendorong individu agar lebih memahami penyakit kardiovaskular dan dampaknya terhadap diri sendiri serta orang di sekitar mereka.

Pemilihan media *boardgame* ini dapat meningkatkan ketertarikan dan memperkaya pengetahuan masyarakat secara umum mengenai CVD untuk diri mereka sendiri. Media *boardgame* ini juga diharapkan dapat menjadi media rekreasi edukasional dan dapat dimainkan dengan tujuan untuk sebagai media untuk *bonding* secara sosial. Penulis juga berharap pemain dan orang-orang yang memainkan hasil desain dari penelitian ini dapat terhibur saat memainkan *boardgame* tersebut.