

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes kini diyakini menjadi epidemik global yang genting untuk ditangani. Indonesia menduduki peringkat ke-7 di kategori Negara dengan penderita diabetes mellitus terbanyak di dunia menurut data International Diabetes Federation (IDF) tahun 2013. Angka yang fantastis yaitu 8,5 juta penduduk di Indonesia dalam rentang usia 20-79 tahun menderita diabetes. Sangat disayangkan angka tersebut terus naik pada tahun 2014 menjadi 9,1 juta (IDF, 2014). Jika dilihat fenomena diabetes di Indonesia ada hal yang genting dan mengkhawatirkan, usia penderita diabetes semakin hari semakin muda. Diabetes kini bukan lagi penyakit yang menyerang masyarakat di usia paruh baya.

Diabetes sendiri adalah kondisi dimana tubuh mengalami disfungsi dalam menghasilkan hormone insulin untuk mengolah gula darah menjadi energy. Diabetes terbagi dalam 2 kategori yaitu diabetes tipe I dimana penderitanya akan tergantung pada insulin dan diabetes tipe II dimana penderitanya tidak tergantung insulin. Tipe diabetes yang banyak diderita oleh penduduk Indonesia adalah diabetes tipe II, namun dengan usia penderitanya diatas 40 tahun tidak berarti penduduk Indonesia dibawah usia tersebut terbebas dari bahaya diabetes. Dapat disimpulkan dengan banyaknya faktor yang mempengaruhi naiknya jumlah penderita diabetes di Indonesia, baik itu genetik, gaya hidup dan pola makan, pencegahan sedini mungkin seharusnya dilakukan.

Jika dilihat dalam kehidupan sehari-hari, faktor yang paling mudah ditemui ialah pola makan dan gaya hidup. Melihat remaja dan pemuda Indonesia yang tinggal di kota-kota besar dengan pola hidup modern, cepat, praktis namun sayangnya kurang sehat menjadi alasan mengapa para remaja dan pemuda di Indonesia semakin rentan terhadap resiko diabetes tipe I maupun tipe II. Menurut Achmad Rudijanto, edukasi sosial sangatlah penting baik bagi mereka yang belum terkena diabetes maupun para penderita diabetes itu sendiri. Edukasi sosial memegang peranan penting bagi masyarakat untuk mengubah pola hidup yang lebih sehat. Banyak masyarakat Indonesia khususnya remaja dan pemuda yang tidak mengetahui dan sadar akan bahaya komplikasi penyakit diabetes dan bagaimana untuk mencegahnya.

Setelah edukasi sosial dirancang dengan menarik dan efektif, proses diet dan olahraga demi mencegah resiko diabetes pun dapat dilakukan remaja dan pemuda dengan lebih menyenangkan.

Tidak dapat dipungkiri jika remaja dan pemuda usia 18-25 tahun di Indonesia sangat melekat dengan teknologi. Hal ini menyebabkan media konvensional dalam menyampaikan materi berbau edukasi menjadi kurang menarik. Ponsel pintar dan berbagai macam aplikasi didalamnya, game computer, hiburan online, dan media sosial menyajikan berbagai macam hal yang berpengaruh terhadap pola hidup remaja dan pemuda di Indonesia, namun tidak ada media edukasi kesehatan khususnya diabetes yang dapat menintervensi pola hidup mereka yang bukannya menjadi semakin baik.

Diharapkan dengan adanya proyek Tugas Akhir ini, kampanye kesehatan untuk mencegah diabetes di usia dini dapat merangkul sebanyak-banyaknya remaja dan pemuda di seluruh Indonesia dan memberikan motivasi serta solusi untuk merubah gaya hidup dan pola makan mereka.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

Adapun permasalahan yang penulis bahas adalah:

- a. Bagaimana cara memberikan edukasi mengenai diabetes kepada pemuda dan remaja di Indonesia yang semakin rentan terhadap resiko diabetes?
- b. Bagaimana cara mempersuasi remaja dan pemuda di Indonesia untuk aktif melakukan aksi pencegahan diabetes?

Adapun ruang lingkup penelitian yang penulis lakukan adalah mengenai kecenderungan kurangnya konsumsi makanan bergizi, konsumsi karbohidrat dan makanan beresiko lainnya yang berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik dikalangan muda usia 18-25 tahun, jenis media konvensional maupun digital yang paling diminati oleh rentang umur tersebut, pengetahuan mengenai diabetes serta resikonya dan faktor penghalang kalangan usia 18-25 tahun untuk hidup sehat. Penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Januari hingga bulan Maret 2016.

1.3 Tujuan Perancangan

Adapun penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk:

- a. Memberikan edukasi mengenai diabetes kepada pemuda dan remaja di Indonesia yang semakin rentan terhadap resiko diabetes.
- b. Memberikan cara mempersuasi remaja dan pemuda di Indonesia untuk aktif melakukan aksi pencegahan diabetes

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Adapun dalam penelitian ini, penulis menggunakan beberapa sumber dan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Observasi

Untuk mendapatkan data yang akurat, salah satu cara yang penulis lakukan adalah dengan mengadakan observasi aktif. Observasi aktif ini dilakukan dengan cara menempatkan diri ditengah keluarga penderita diabetes, meneliti aplikasi diet dan media sosial yang ada untuk ponsel pintar juga mencari sumber riset mengenai penderita diabetes di seluruh dunia dan khususnya Indonesia.

- b. Wawancara

Untuk mendapatkan data yang lebih valid, penulis juga melakukan wawancara mendalam kepada berbagai sumber ahli terkait seperti Dokter Ahli Gizi, juga pemuda-pemudi obesitas, keturunan penderita diabetes, dan keluarga penderita diabetes.

- c. Kwesioner

Kwesioner untuk verifikasi data penulis sebarikan pada mahasiswa dan pelajar dari berbagai daerah tinggal di Bandung dan sekolah yang berbeda untuk mendapatkan data yang akurat dengan target pelajar dan mahasiswa usia 18-25 tahun di Bandung dan sekitarnya.

- d. Studi Pustaka

Data-data yang penulis peroleh juga berasal dari studi pustaka pada website yang terpercaya, buku-buku mengenai gizi dan gejala diabetes serta buku tentang hubungan gaya hidup dan pola makan dengan diabetes.

1.5 Skema Perancangan

