

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Gaya hidup atau *lifestyle* dapat mempengaruhi kondisi kesehatan suatu individu. Gaya hidup yang dijalani sebagian besar masyarakat Indonesia saat ini cenderung tidak sehat. Menurut Wijayanti dan Endrotomo (2017:182), menyatakan bahwa masyarakat saat ini berorientasi pada gaya hidup yang praktis dan modern. Tanpa disadari, masyarakat menjadi kurang aktif secara fisik dan lebih memilih opsi yang instan, seperti membeli makanan atau minuman kemasan. Pola hidup dan makanan tidak sehat juga merupakan penyebab seseorang memiliki kesehatan yang buruk. Salah satu penyakit yang sering dijumpai karena faktor pola hidup dan makanan tidak sehat adalah penyakit yang berkaitan dengan asam lambung.

Menurut Dr. Apt. Muslimah S.Si, jumlah penderita asam lambung di Indonesia diperkirakan mencapai 20% dan hanya sekitar 1% diantara mereka yang mengenal apa itu asam lambung, walaupun sebenarnya mereka telah menderita penyakit tersebut selama bertahun-tahun lamanya (suaramerdeka.com, 2021). Penyakit asam lambung adalah penyakit yang disebabkan karena naiknya asam lambung yang berlebihan dan juga karna meningkatnya asam lambung, penyakit dari asam lambung adalah gangguan fungsional yang terjadi karena kerja dari lambung yang tidak baik. (Dewi & Indah, 2019).

Dr.Rabbinu menyebutkan, banyak masyarakat Indonesia yang belum paham serta mengetahui perbedaan mengenai beberapa macam penyakit asam lambung seperti Maag atau GERD (Sayyida et all, 2021). GERD adalah penyakit asam lambung yang naik ke kerongkongan sedangkan Maag yaitu radang lambung (Nabila, 2021). Selain itu, gejala yang paling dapat dibedakan antara kedua penyakit tersebut yaitu timbulnya rasa sesak dan jantung (*heartburn*) yang berdebar kencang pada mereka penderita GERD (Sayyida et all, 2021)

Berdasarkan data yang dilansir dari web siloamhospitals.com (2023), *Gastroesophageal reflux disease* atau GERD adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu simtom atau perubahan mukosa yang diakibatkan oleh gangguan sistem saluran pencernaan, di mana asam lambung naik ke kerongkongan (esofagus). Sedangkan menurut Ajjah et all (2020) GERD adalah suatu kondisi refluks isi lambung ke esofagus yang dapat menimbulkan gejala tipikal seperti *heartburn* (rasa

terbakar di daerah epigastrium), regurgitasi asam (rasa pahit di mulut), mual, dan disfagia yang dapat mengakibatkan kerusakan mukosa esofagus dan dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan komplikasi seperti *barrett's esophagus*. Penyakit GERD ini merupakan fenomena biasa yang dapat timbul pada setiap orang sewaktu-waktu (Dewi & Indah, 2019). Semua orang dapat mengidap GERD dan sebenarnya umum terjadi pada pencernaan manusia, namun jika dibiarkan maka dapat memperburuk kesehatan saluran cerna hingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan data yang dilansir dari web halodoc.com (2023), dari beberapa penyebab utama yang dapat memicu GERD adalah seperti seseorang yang mengalami kondisi obesitas, kehamilan, dan mengalami *scleroderma*. Selain kondisi kesehatan, gaya hidup juga dapat memicu terjadinya GERD seperti merokok, makan terlalu banyak di malam hari, serta makan saat larut malam, mengonsumsi makanan berlemak, pedas, dan asam, mengonsumsi minuman yang bersoda atau mengandung alkohol, terlalu sering konsumsi minuman kafein. Stres dan kecemasan berlebih juga dapat menyebabkan terjadinya GERD.

Kualitas kesehatan pada usia remaja merupakan salah satu bagian penting dalam siklus kehidupan usia manusia, karena sebagian permasalahan kesehatan yang muncul pada saat usia dewasa berkaitan erat dengan perilaku pola gaya hidup pada usia remaja (Dewi & Indah, 2019). Banyak remaja yang terkena GERD karena pola hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang buruk (Waluyo & Solikah, 2023). Kebiasaan remaja ini dipengaruhi beberapa faktor seperti bagi yang masih kuliah kesibukan saat kuliah menyebabkan kurang memperhatikan pola makan, sedangkan bagi remaja putri, alasan menjaga penampilan, takut gemuk menjadi sebab pola diet yang salah yang menyebabkan terjadinya gangguan peningkatan asam lambung (Waluyo & Solikah, 2023).

Menurut dr. Rangga Novandra, Sp. PD, jumlah pasien yang mengalami GERD di kalangan anak muda meningkat dengan sangat cepat yakni sebanyak 25% remaja dan usia muda di seluruh dunia (rsislamaysha.com, 2023). Menurut data yang penulis peroleh dari sebaran kuesioner kepada 80 orang remaja usia 18-22 tahun terdapat 29,6% dari mereka mempunyai sakit GERD dan 21% lainnya masih ragu apakah mereka memiliki sakit GERD. Sedangkan dari hasil survei yang dilakukan Adinda (2020) secara daring kepada 59 responden remaja berusia 15—18 tahun, masih banyak remaja yang belum pernah mendengar mengenai GERD yaitu sebanyak 78% dan sebanyak 59% dari mereka juga pernah mengalami gejala GERD. Berdasarkan data di atas,

kurangnya pengetahuan generasi muda tentang penyakit GERD dapat dikatakan cukup besar.

Banyaknya remaja yang mengkonsumsi makanan tidak sehat. Dari data kuesioner yang disebar, terdapat 64,2% dari 81 remaja berusia 18-22 tahun menyatakan sering mengkonsumsi makanan pedas, berlemak, atau asam. Sedangkan berdasarkan hasil kuesioner Ramadhan (2021) menunjukkan sebanyak 75% remaja sering mengkonsumsi makanan yang berminyak dan mengandung lemak tinggi, selain itu 70% remaja juga sering mengkonsumsi minuman berkafein dan bersoda dalam kehidupan sehari-hari. Makanan junkfood yang tinggi kadar gula, lemak, dan pedas seperti contohnya burger, fried chicken, mie pedas, *soft drink*, minuman berkarbonasi dan lain sebagainya telah menjadi bagian gaya hidup pada anak muda terutamanya yang berada di kota besar. Mereka lebih sering mengkonsumsi makanan tersebut dibandingkan memakan sayur atau buah yang jelas lebih kaya gizi.

Selain itu remaja juga sering mengabaikan jam makan yang mengakibatkan telat makan bahkan lupa makan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan (2021) sebanyak 74% remaja sering telat atau lupa makan dikarenakan memiliki kesibukan seperti mengerjakan tugas, terlambat pergi ke sekolah, berkumpul bersama teman-teman, menonton, dan bermain game. Padahal hal ini beresiko menyebabkan GERD kambuh. Menurut dr. Nugraheni Irda, Sp.PD ([primayahospital.com](http://primayahospital.com), 2023) ketika orang terlambat makan, asam lambung akan meningkat dan pada akhirnya berlebihan. Seketika muncul rasa nyeri dan memicu refluks asam lambung yang menyebabkan GERD.

Pola tidur yang buruk juga sangat berpengaruh pada penyakit GERD. Berdasarkan sebaran kuesioner kepada 81 responden remaja usia 18-22 tahun, didapatkan 79% diantaranya sering begadang. Umumnya remaja yang sering begadang karena mengerjakan tugas atau sekedar nongkrong bersama teman-teman. Berdasarkan yang dilansir dari [web alodokter.com](http://web.alodokter.com) (2019) begadang tidak akan menyebabkan terjadinya penyakit GERD, namun apabila begadang dengan merokok atau minum kopi, maka kedua hal tersebut dapat memicu terjadinya GERD. Menurut dr. Devia Irine Putri ([klikdokter.com](http://klikdokter.com), 2022) jika memiliki kebiasaan makan atau ngemil di malam hari, maka produksi asam lambung pun bisa bertambah. Selain itu ketika seseorang langsung berbaring setelah makan juga dapat memicu naiknya asam lambung ke arah kerongkongan. Hal ini dapat mengakibatkan susah tidur atau kurang tidur.

Selain faktor pola makan stres juga dikenal sebagai faktor resiko yang menyebabkan GERD karena dapat menyebabkan ketidak nyamanan pencernaan (Ajjah et all, 2020). Menurut hasil wawancara penulis dengan Dr. Andrea Livina Sp.PD melalui aplikasi Halodoc selain pola makan stres dan kecemasan (*anxiety*) merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap penyebab GERD pada remaja. Pada usia remaja mereka sering mengalami stress karena kuliah ataupun faktor lain sehingga peningkatan asam lambung akan berlebihan. Sedangkan dari sebaran kuesioner kepada 81 remaja usai 18-22 tahun didapatkan data 66,7% responden sering mengalami stres. Dengan data tersebut dapat diketahui banyak remaja yang mengalami stress sehingga dapat meningkatkan resiko GERD.

Melalui dari beberapa faktor sebelumnya dapat disimpulkan bahwa perlu adanya peningkatan kesadaran bagi remaja untuk lebih memperhatikan kesehatan mereka terutama pola hidup untuk lebih mengenal penyakit GERD. Pengenalan tentang GERD dapat membantu remaja untuk lebih mengenal gejala atau tanda-tanda bahwa mereka mungkin memiliki GERD, karena penyakit ini kerap muncul secara tiba-tiba seperti saat sedang tidur, makan, atau ditengah-tengah pekerjaan (Sayyida et all, 2021).

Dalam usaha meningkatkan kesadaran remaja mengenai penyakit GERD dapat dilakukan dengan metode kampanye. Menurut Venus (2004) terdapat empat jenis kampanye berdasarkan tujuannya, yaitu kampanye sosial, kampanye aksi atau bisik, kampanye promosi, dan kampanye politik (Kurnia et al., 2022).

1. Kampanye Sosial

Merupakan kegiatan kampanye yang menyampaikan pesan-pesan mengenai masalah sosial dalam masyarakat, dimana pendanaannya bersifat nonkomersial.

2. Kampanye Aksi atau Bisik

Kampanye bisik menurut KBBI adalah gerakan untuk melawan (mengadakan aksi) serentak dengan jalan menyiarkan kabar angin.

3. Kampanye Promosi

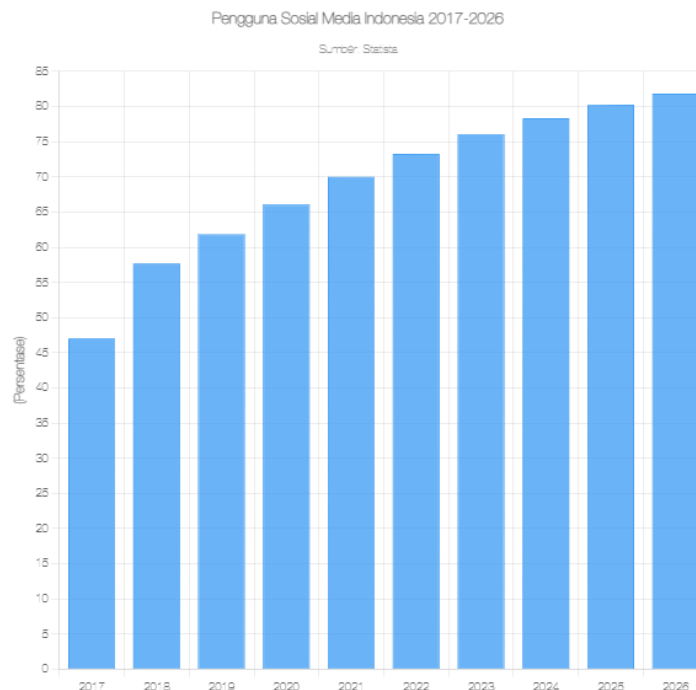
Kampanye promosi merupakan serangkaian kegiatan kampanye yang dilakukan dengan tujuan mempromosikan dan meningkatkan atau mempertahankan penjualan, khususnya oleh perusahaan produk. Umumnya, kampanye promosi diarahkan oleh perusahaan produk dengan harapan meningkatkan volume penjualan dan memperoleh keuntungan maksimal.

4. Kampanye Politik

Kampanye politik adalah upaya menyampaikan pesan kepada masyarakat dengan tujuan memberikan informasi mengenai identitas, program, dan visi suatu partai politik. Melalui kampanye ini, masyarakat bisa menentukan pilihannya berdasarkan perolehan pemahaman maksud dan tujuan suatu partai.

Dalam usaha meningkatkan kesadaran remaja mengenai GERD metode kampanye sosial memiliki beberapa kelebihan diantaranya dapat menyampaikan pesan kepada segmen pasar yang lebih umum dan tidak bersifat komersial. Menurut Kotler & Roberto (1989) kampanye sosial dibuat untuk merubah sikap dan perilaku masyarakat umum maupun tertentu. Menurut Pangestu (2019), kampanye sosial merupakan tindakan komunikasi nonkomersil untuk menyampaikan pesan secara efektif yang berkaitan dengan masalah sosial yang terjadi di masyarakat.

Peningkatan kesadaran remaja mengenai bahaya GERD melalui kampanye sosial dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dapat dilakukan dengan memanfaatkan sosial media (Suryani, 2018). Menurut hasil data dari goodstats.id, Indonesia termasuk negara dengan pengguna sosial media yang tinggi.



Gambar 1.1 Grafik Pengguna Sosial Media  
(Sumber: data.goodstats.id)

Mengutip website goodstats.id Instagram menduduki peringkat kedua sebagai media sosial yang paling banyak digunakan setelah whatsapp. Instagram menjadi aplikasi dengan pengguna sebanyak 86,5 persen dengan usia 16-64 tahun. Selain Instagram pengguna TikTok juga didominasi oleh kalangan anak muda. Data Business of Apps menyebut, pengguna paling banyak yakni usia 18-24 tahun yang mencapai 34,9% dari total pengguna pada 2022. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa penggunaan sosial media dikalangan remaja cukup tinggi sehingga dapat dilakuan kampanye sosial melalui sosial media.

Oleh sebab itu, dibuatnya perancangan media komunikasi visual ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai bahaya GERD agar dapat merubah pola hidup yang buruk mereka menjadi lebih sehat. Media perancangan ini berupa kampanye sosial berisi informasi dan edukasi kepada remaja yang mudah diakses seperti sosial media Instagram. Dari media komunikasi visual yang akan dirancang ini diharapkan target audiens dapat memahami segala informasi mengenai bahaya GERD untuk remaja.

Dalam merancang sebuah kampanye dibutuhkan *stakeholder* untuk mendukung sebuah perancangan. Perancangan ini didukung oleh Lab Parahita yaitu laboratorium klinik yang menghadirkan berbagai pemeriksaan penunjang diagnostic dengan layanan yang terbaik. Stakeholder disini nantinya sebagai sumber informasi yang akurat terkait data data dan informasi mengenai GERD melalui wawancara dengan dokter terkait. Selain itu Lab Parahita mempunyai sebuah program yaitu layanan konseling gratis dengan dokter yang dapat digunakan oleh remaja untuk knseling terkait gejala sakit yang mereka asakan. Terutama para audiens yang belum terlalu paham dengan penyakit GERD dapat berkonsultasi di program ini agar dapat ditangani dengan dokter.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

1. Menurut data yang penulis peroleh dari sebaran kuesioner kepada 81 orang remaja usia 18-22 tahun terdapat 29,6% dari mereka mempunyai sakit GERD dan 21% lainnya masih ragu apakah mereka memiliki sakit GERD
2. Menurut data yang diperoleh Waluyo & Solikah (2023) diperoleh data bahwa penyakit asam lambung (GERD) yang menyerang pada remaja usia 12-21 tahun terdapat 25.5% dari 170 penderita.

3. Dari data kuesioner yang disebar, terdapat 64,2% dari 81 remaja berusia 18-22 tahun menyatakan sering mengonsumsi makanan pedas, berlemak, atau asam.
4. Berdasarkan sebaran kuesioner kepada 81 responden remaja usia 18-22 tahun, didapatkan 79% diantaranya sering begadang.
5. Dari sebaran kuesioner kepada 81 remaja usai 18-22 tahun didapatkan data 67,1% responden sering mengalami stres.

### **1.3.Rumusan Masalah**

1. Bagaimana merancang kampanye sosial mengenai bahaya penyakit GERD bagi remaja usia 18-22 tahun?

### **1.4.Batasan Masalah**

1. Dalam perancangan ini, perancang akan membuat konten edukasi secara menarik di sosial media mengenai bahaya penyakit GERD bagi remaja usia 18-22 tahun.
2. Dalam perancangan ini berfokus pada informasi penyakit GERD secara sederhana atau umum pada kalangan anak muda.
3. Dalam perancangan ini perancang akan mendesain beberapa media pendukung lainnya seperti kaos, gantungan kunci, dan lainnya sebagai pengingat.

### **1.5.Tujuan Perancangan**

1. Meningkatkan pemahaman penyakit GERD pada remaja usia 18-22 tahun.
2. Memberikan edukasi kepada remaja usia 18-22 tahun untuk menjaga pola makan yang sehat agar tidak terkena penyakit GERD.
3. Memberikan edukasi kepada remaja usia 18-22 tahun untuk menjaga pola tidur agar tidak terkena penyakit GERD.
4. Memberikan edukasi kepada remaja usia 18-22 tahun tentang hubungan GERD dan stress dan kecemasan berlebih.

### **1.6.Manfaat Perancangan**

Dalam proses perancangan kampanye sosial bahaya penyakit GERD pada anak muda untuk meningkatkan *awareness* kesehatan.

### **1.6.1. Manfaat bagi penulis**

1. Memberikan pengetahuan perancang mengenai topik kampanye saat melakukan riset
2. Menambah pengalaman perancang dalam membuat suatu kampanye sosial
3. Menambah relasi dan hubungan yang baik dari bebrbagai pihak yang terkait dalam proses perancangan kampanye

### **1.6.2. Manfaat bagi remaja usia 18-22 tahun**

1. Agar remaja usia 18-22 tahun lebih peduli kepada kesehatan mereka terutama penyakit GERD.
2. Agar remaja usia 18-22 tahun lebih berhati hati dalam menjaga pola makan sehingga tidak terkena penyakit GERD.
3. Agar remaja usia 18-22 tahun lebih memperhatikan jam tidur dan istirahat sehingga tida terkena penyakit GERD.