

(Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=VwBF81AoBHQ>)

Penyakit ini merupakan kondisi yang kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor risiko, dengan riwayat keluarga atau keturunan genetik sebagai salah satu faktor yang paling besar pemicunya. Studi baru menunjukkan bahwa kasus PCOS memiliki unsur genetik yang kuat. Selain itu, obesitas, yang ditemukan pada wanita, juga merupakan salah satu faktor risiko PCOS (Risdiyarningsih et al., 2023). Obesitas, terutama obesitas sentral, di mana lemak terkumpul di sekitar perut, memengaruhi gejala PCOS. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa jaringan lemak tubuh tidak hanya berfungsi sebagai tempat penyimpanan energi, tetapi juga merupakan sumber sitokin dan hormon yang dapat mempengaruhi resistensi insulin dan produksi androgen. Oleh karena itu, obesitas dapat memicu pankreas untuk memproduksi lebih banyak insulin, yang pada akhirnya merangsang ovarium untuk menghasilkan lebih banyak hormon androgen dan memperburuk kondisi hiperandrogenisme (Barber & Franks, 2021). Variasi dalam gen yang mengatur hormon reproduksi, seperti Hormon *Luteinizing* (LH) dan Hormon *Follicle-Stimulating* (FSH), yang sangat penting untuk mengatur siklus menstruasi dan ovulasi, seringkali dikaitkan dengan faktor risiko yang berasal dari riwayat keluarga ini. Selain itu, genetika juga memengaruhi respons tubuh terhadap insulin yang merupakan bagian penting dari patogenesis² PCOS (Rinata, 2020).

Gaya hidup yang tidak sehat, di sisi lain, merupakan faktor risiko yang signifikan, tetapi memiliki dampak yang lebih rendah daripada faktor genetik dan obesitas (Arifani & Setiyaningrum, 2021). Studi menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik, tingkat stres yang tinggi, kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol, dan pola makan yang tidak seimbang adalah faktor gaya hidup yang paling mencolok yang berkontribusi terhadap risiko terkena PCOS. Pola makan yang tidak seimbang mengarah pada kebiasaan makan makanan dengan banyak gula dan lemak jenuh. Makanan dengan indeks glikemik tinggi³ dapat meningkatkan gula darah dan insulin, diperparah juga dengan pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan kadar androgen dalam tubuh (Irene et al., 2020).

Gejala yang ditimbulkan dari penderita PCOS sangat bervariasi dan terkadang tidak memiliki ciri khas tertentu, hal tersebut menyebabkan kesulitan dalam diagnosis pasien penderita PCOS. Umumnya gejala-gejala adanya PCOS yang masih diketahui adalah

² Proses perkembangan dan mekanisme penyakit, mulai dari penyebab awal hingga gejala dan tanda klinis muncul.

³ Glikemik tinggi merujuk pada makanan atau minuman yang dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah secara cepat setelah dikonsumsi. Makanan dengan indeks glikemik (IG) tinggi biasanya mengandung karbohidrat sederhana atau olahan, seperti gula, roti putih, dan makanan manis.

gangguan menstruasi, seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, jarang menstruasi (*oligomenorea*), atau bahkan tidak menstruasi sama sekali (*amenorea*). Kondisi ini dapat berdampak langsung pada kesuburan karena wanita dengan PCOS dapat kesulitan hamil karena ovulasi yang tidak teratur atau sama sekali tidak terjadi. Terlebih lagi jika disertai dengan gejala hiperandrogenisme, yang menyebabkan gejala fisik, seperti timbulnya jerawat parah, pertumbuhan rambut berlebihan di area wajah, dada, atau punggung, serta kerontokan rambut hingga menimbulkan kebotakan.

Pernyataan di atas didukung dan diperkuat oleh Dr. Prima Progestian, seorang dokter spesialis ginekologi dan obstetri dari Rumah Sakit Muhammadiyah Taman Puring, Jakarta Selatan. Dalam webinarnya tentang PCOS, Dr. Prima menjelaskan bahwa *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) banyak terdiagnosis pada perempuan usia reproduksi, yang mencakup dari awal menstruasi hingga menopause. Menurut laporan dari Himpunan Endokrinologi Reproduksi dan Fertilitas Indonesia (HIFERI) per September 2024, di Indonesia, prevalensi wanita dengan PCOS telah mencapai 45,7%, dengan mayoritas kasus terjadi pada wanita berusia 26-30 tahun. Faktor utama yang menyebabkan PCOS adalah produksi insulin berlebihan (*hiperinsulin*), yang diproduksi oleh pankreas. Kondisi ini memicu ovarium untuk menghasilkan lebih banyak hormon androgen (*hiperandrogen*), yang pada akhirnya memperburuk ketidakseimbangan hormon dan gejala PCOS yang dialami pasien.

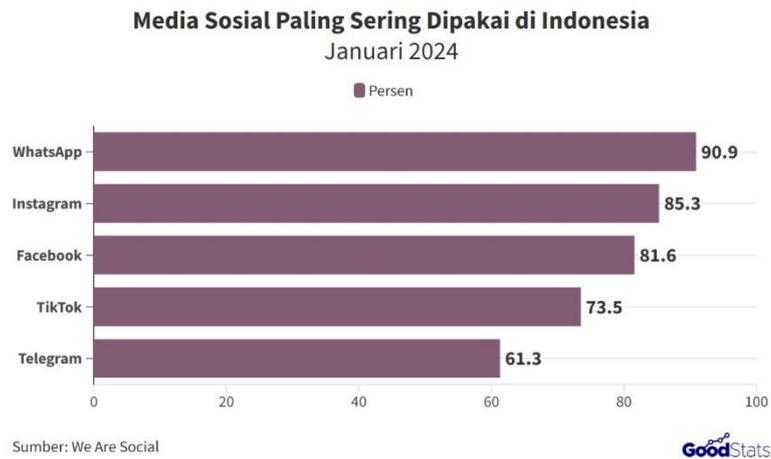
Karena gejalanya seringkali tidak jelas atau dianggap normal, banyak wanita dengan PCOS tidak menyadari penyakit mereka. Banyak penderita PCOS terlambat mendapatkan perawatan medis. Dua faktor utama penyebab keterlambatan ini adalah kurangnya akses terhadap informasi yang akurat tentang kondisi dan rendahnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan medis. Akibatnya, diagnosis dan pengobatan sering tertunda, yang dapat menyebabkan gejala menjadi lebih buruk dan meningkatkan kemungkinan komplikasi seperti diabetes, infertilitas, kanker endometrium, kesehatan mental, dan gangguan metabolik lainnya.

Hasil dari kuisioner yang dibagikan kepada 112 responden dengan kriteria wanita usia 20-30 tahun dan tinggal di Indonesia, menunjukkan pengetahuan masyarakat tentang PCOS. Sebanyak 60,7% atau 68 responden yang menjawab mengatakan mereka kurang memahami apa itu PCOS, 26,8% atau 30 responden mengatakan mereka cukup memahami tentang PCOS, dan sebanyak 9,8% atau 11 responden sama sekali tidak memahami kondisi tersebut. Selain itu, pemahaman responden tentang dampak jangka panjang dari PCOS, seperti infertilitas, diabetes tipe 2, gangguan metabolik, dan risiko penyakit jantung, sangat rendah.

Sebanyak 63,4%, atau 71 responden, menyatakan bahwa mereka kurang memahami dampak tersebut, 25%, atau 28 responden menyatakan bahwa mereka cukup paham terkait dampak jangka panjang PCOS, sementara sebanyak 7,1% atau 8 responden tidak memahami akan dampak jangka panjang ini. Namun, mengetahui dampak jangka panjang ini sangat penting untuk meningkatkan pencegahan dan pengobatan PCOS sejak dini.

Dalam penelitian ini, masalah utama yang ditemukan adalah kurangnya informasi tentang PCOS. Sebanyak 79,5% atau 89 responden menjawab mereka jarang menemukan informasi tentang PCOS, terutama di media sosial, yang seharusnya menjadi platform edukasi kesehatan yang efektif. Selain itu, 68,8% atau 77 responden menjawab bahwa informasi tentang PCOS masih sangat terbatas atau tidak memadai di masyarakat. Menariknya, 31 dan 23 responden berasal dari kota-kota besar, seperti Jakarta dan Surabaya, yang seharusnya memiliki akses informasi yang lebih baik dibandingkan dengan daerah lainnya. Namun, temuan ini menunjukkan bahwa informasi tentang PCOS masih kurang diakses bahkan di kota-kota besar, yang menunjukkan adanya kesenjangan informasi kesehatan di masyarakat.

Menurut wawancara dengan *co-founder* PCOS *Fighter* Indonesia, Triyanti, menjelaskan bahwa di Indonesia, khususnya di Pulau Jawa sendiri, informasi tentang PCOS masih minim terutama dari tenaga kesehatan. Edukasi mengenai PCOS kalah dibandingkan dengan program kesehatan reproduksi lain seperti kehamilan dan kanker. Media sosial, yang seharusnya menjadi alat edukasi, lebih sering digunakan oleh komunitas pejuang PCOS yang sudah terdiagnosis, bukan untuk menyebarkan informasi pencegahan. Triyanti juga menyebutkan bahwa di tiga platform media sosial dengan pengguna terbanyak di Indonesia seperti Facebook, Instagram, dan TikTok, fokus utamanya adalah pengobatan, bukan pencegahan. Di Facebook, komunitas-komunitas hanya berbagi tentang pengobatan dan kehamilan pasca diagnosis PCOS. Sementara di Instagram, hanya akun seperti PCOS *Fighter* Indonesia dan cabangnya di Bandung, PCOS *Fighter* Bandung, yang berusaha terus menyuarakan edukasi mengenai PCOS secara berkelanjutan. Di TikTok, konten lebih banyak berisi cerita pribadi kreator tentang perjalanan mereka dengan PCOS, mulai dari diagnosis hingga pengobatan, baik dengan metode herbal maupun medis. Poin masalah yang muncul adalah kurangnya konten edukasi yang menjelaskan pencegahan PCOS di ketiga platform ini. Padahal, pencegahan adalah aspek penting untuk meningkatkan kesadaran dan mengurangi prevalensi PCOS di kalangan wanita Indonesia.



Gambar 1.2 Data Platform Media Sosial Paling Sering Dipakai di Indonesia
(Sumber : GoodStats, <https://goodstats.id/article/inilah-media-sosial-paling-sering-dipakai-di-indonesia-Pdyt0>)

Dalam konteks pencegahan terhadap PCOS, perlu disampaikan edukasi terkait informasi yang relevan dan mudah dipahami serta mengajarkan masyarakat tentang gejala, faktor risiko, dan cara pencegahan. Edukasi yang tepat harus digunakan untuk menyampaikan informasi yang menarik serta mendidik bagi masyarakat melalui suatu media. Untuk meningkatkan edukasi terkait kesadaran masyarakat terhadap PCOS, terutama wanita, diperlukan kampanye yang terstruktur dan berkelanjutan. Kampanye ini harus menyampaikan informasi yang relevan dan mudah dipahami serta mengajarkan masyarakat tentang gejala, faktor risiko, dan cara pencegahan. Apa pun bentuk dan tujuan kampanye sosial, tujuannya selalu sama, yaitu mengubah pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan perilaku (*behavioral*) masyarakat (Hermita et al., 2018; Novita Andini et al., 2024). Kampanye ini bertujuan untuk mengatasi masalah sosial saat ini dan memperbaiki situasi yang membutuhkan perhatian khusus. Selain itu, kampanye memiliki sifat keberlanjutan, yang berarti dapat menyampaikan pesan dengan tepat kepada audiens yang ditargetkan melalui berbagai media (Solicitor C.R.E.C et al., 2019). Jika masyarakat memiliki informasi yang tepat, mereka dapat lebih mengetahui gejala dan mengambil tindakan pencegahan atau penanganan dini.

Kampanye edukasi tentang pencegahan PCOS ini dirancang menggunakan pendekatan komunikasi visual karena efektif untuk menyampaikan pesan secara cepat dan menarik. Pendekatan ini memungkinkan penggunaan elemen seperti gambar, warna, tipografi, dan ilustrasi yang dapat membuat informasi rumit tentang PCOS menjadi lebih mudah dipahami oleh target audiens, yaitu wanita berusia 20-30 tahun. Karena 80% informasi yang diterima

otak berasal dari penglihatan, komunikasi visual dapat memperjelas pesan dan membuat informasi tentang pencegahan PCOS lebih mudah diserap dan diingat oleh masyarakat (Daryanto, 2016). Media sosial berbasis visual seperti Instagram dan TikTok adalah sumber informasi yang populer sehingga dapat menjadi media yang efektif untuk melakukan kampanye edukasi, terutama untuk menyampaikan edukasi tentang kesehatan (Inayatul Hayya et al., 2024). Melalui desain yang menarik dan interaktif, kampanye ini dapat menjangkau audiens lebih luas, memberikan edukasi secara menyeluruh tentang pencegahan PCOS. Selain itu, edukasi ini dapat dikemas dengan lebih menarik melalui visualisasi yang tepat. Dengan demikian, kampanye ini tidak hanya memberi informasi tetapi juga mampu menginspirasi suatu tindakan.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari pemaparan latar belakang diatas, dapat ditarik kesimpulan tentang PCOS sebagai berikut :

1. Hasil kuisisioner menunjukkan bahwa sebanyak 70,5% wanita usia 20-30 tahun kurang atau tidak sama sekali memahami PCOS.
2. Dari ketiga *platform* media sosial di Indonesia dengan pengguna terbanyak untuk pemasaran konten: Facebook 81,6%, TikTok 73,5%, dan Instagram 85,3% (menurut data dari *GoodStats* per Januari 2024), informasi terkait PCOS lebih banyak berfokus pada pengobatan daripada pencegahan. Hal ini diperkuat dengan hasil kuisisioner yang menunjukkan bahwa 79,5% responden jarang menemukan informasi terkait pencegahan PCOS terutama di media sosial.
3. Menurut hasil kuisisioner dengan responden terbanyak pertama di Jakarta dan terbanyak kedua di Surabaya. Mayoritas responden yang berasal dari Jakarta, yaitu 23 dari 31 responden, merasa bahwa akses informasi terkait PCOS yang tersebar masih belum memadai. Hal serupa juga dirasakan oleh 17 dari 23 responden yang berdomisili di Surabaya, yang menyatakan bahwa informasi yang tersedia juga belum memadai mengenai pencegahan PCOS.
4. Menurut hasil kuisisioner secara keseluruhan, dari 112 responden, 68,8% atau sebanyak 77 responden merasa bahwa informasi terkait PCOS yang tersebar di kalangan masyarakat belum memadai.
5. Menurut hasil wawancara dengan *co-founder* PCOS *Fighter* Indonesia, segmentasi audiens mayoritas berasal dari daerah Jabodetabek dan Kota Bandung. Hampir

separuh dari 3.000 anggotanya mengalami keterlambatan mendapatkan penanganan terkait PCOS, disebabkan oleh keterbatasan informasi yang mereka terima.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang kampanye edukasi tentang pencegahan PCOS yang tepat dan efektif untuk mengedukasi wanita usia 20-30 tahun di Indonesia?

1.4 Batasan Masalah

Untuk menjaga agar ruang lingkup penelitian dalam kampanye edukasi ini tidak terlalu luas, maka diperlukan batasan masalah yang spesifik. Berikut adalah batasan masalah yang diperlukan untuk penelitian ini :

1. Kampanye ini akan berfokus pada wanita Indonesia berusia antara 20-30 tahun. Usia tersebut dipilih karena merupakan kelompok usia produktif dengan puncak kesuburan ideal dan lebih aktif menggunakan media digital.
2. Kampanye ini akan berfokus pada pencegahan PCOS di Indonesia, khususnya untuk kota besar, sehingga semua data, referensi, dan strategi yang digunakan akan disesuaikan dengan konteks sosial, budaya, dan kesehatan yang ada di Indonesia.
3. Kampanye ini akan difokuskan pada pencegahan PCOS, khususnya melalui perubahan gaya hidup seperti pola makan sehat, aktivitas fisik yang cukup, pengelolaan stres, serta edukasi tentang risiko obesitas dan faktor genetik.
4. Kampanye ini lebih mengutamakan upaya kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan PCOS, bukan pada diagnosis atau pengobatan klinis. Hal ini penting karena pengetahuan mengenai gejala dan risiko PCOS masih minim di kalangan masyarakat Indonesia, terutama di kelompok usia yang menjadi target kampanye.

1.5 Tujuan Perancangan

Adapun tujuan kampanye edukasi tentang pencegahan PCOS di kalangan wanita di Indonesia adalah :

1. Memberikan kesadaran dan pemahaman wanita khususnya pada wanita usia 20-30 tahun tentang PCOS, termasuk gejala, faktor risiko, dan cara pencegahannya, untuk memperbaiki pengetahuan masyarakat yang rendah melalui kampanye edukasi.
2. Memperbanyak konten edukasi terkait pencegahan PCOS di media sosial, terutama

pada platform dengan pengguna terbanyak (Instagram, TikTok, Facebook), untuk mengatasi kurangnya informasi yang ditemukan.

3. Menyediakan informasi edukasi PCOS yang efektif kepada wanita di Indonesia pada usia 20-30 agar peduli dengan kesehatan reproduksi mereka.
4. Mendorong platform media sosial (Instagram, Facebook, dan TikTok) untuk lebih fokus pada penyebaran informasi pencegahan PCOS, bukan hanya pengobatan, agar masyarakat lebih cepat tanggap terhadap risiko PCOS.

1.6 Manfaat Hasil Perancangan

Dari adanya tujuan penelitian, manfaat dari hasil kampanye edukasi tentang pencegahan PCOS pada wanita usia 20-30 tahun dapat dirasakan oleh beberapa pihak :

1. Manfaat untuk Audiens

Audiens terutama wanita usia 20-30 tahun, akan mendapatkan informasi yang akurat, mudah dipahami, dan mudah diakses tentang PCOS, termasuk cara mencegahnya. Mereka akan lebih sadar akan pentingnya menjaga gaya hidup sehat dan mengetahui tanda-tanda awal PCOS, sehingga dapat mengambil langkah pencegahan sejak dini.

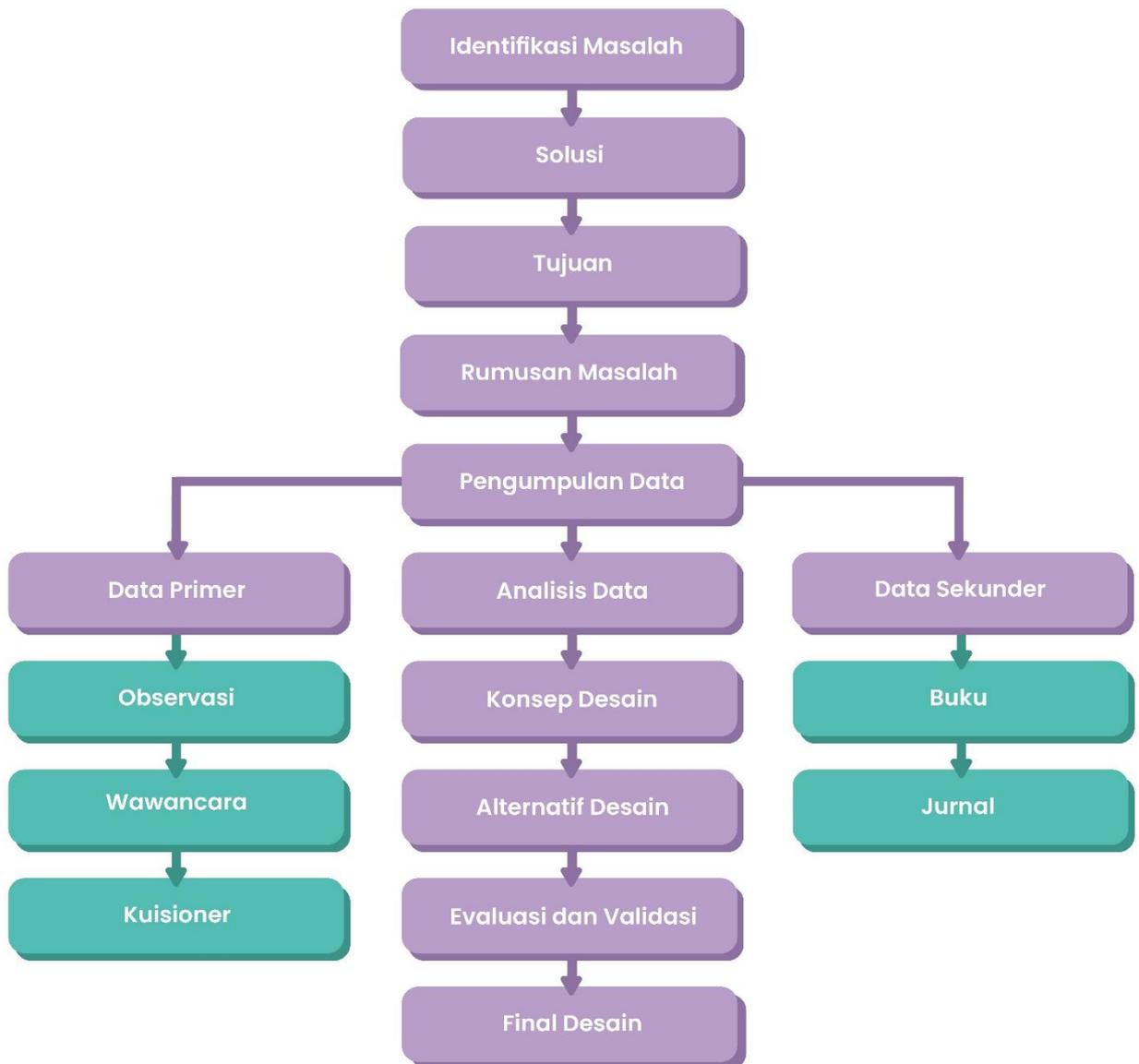
2. Manfaat untuk Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengembangkan wawasan dalam bidang kampanye sosial yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Peneliti dapat mengeksplorasi strategi komunikasi visual yang efektif untuk menyampaikan pesan edukatif, sekaligus memberikan kontribusi akademis berupa kajian yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

3. Manfaat untuk *Stakeholder, PCOS Fighter Indonesia*

Hasil penelitian yang dilakukan untuk menciptakan kampanye edukasi tentang pencegahan PCOS pada wanita berusia antara 20-30 tahun akan sangat bermanfaat bagi pihak yang berjuang melawan PCOS di Indonesia. Kampanye ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama wanita dewasa muda, tentang pentingnya mencegah PCOS dan mengurangi risiko diagnosis dan penanganan yang tertunda. Selain itu, kampanye ini memiliki kemampuan untuk memperluas jangkauan edukasi dan menarik audiens yang lebih membutuhkan informasi akurat.

1.7 Kerangka Perancangan



Gambar 1.3 Kerangka Perancangan
(Sumber : Dokumen Pribadi)