

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah masa di mana peralihan dari masa anak-anak menuju kedewasaan dengan rentang waktu usia antara 13 sampai 20 tahun (Perry & Potter, 2009). Masa remaja ini merupakan masa yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pada masa remaja selain terjadi masa peralihan yang mengalami perkembangan dari beberapa aspek tetapi juga memiliki permasalahan gizi yang dapat ditemukan pada masa remaja. Masalah gizi yang seringkali terjadi pada masa remaja adalah obesitas, kurang energi kronis (KEK), dan anemia (Sandra, 2017).

Obesitas adalah masalah yang sangat kompleks, yang antara lain berkaitan dengan kualitas makanan yang dikonsumsi, pola makan yang kurang baik, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, hormonal, dan lingkungan (Berkey et al., 2003; Maffeis et al., 2012). Hal yang berhubungan dengan faktor risiko terjadinya obesitas yakni 44% penderita diabetes, 23% penderita jantung dan antara 7-41% penderita kanker. Prevalensi obesitas pada remaja terus bertambah setiap tahunnya. DKI Jakarta masih menjadi provinsi dengan prevalensi obesitas tertinggi yakni sebesar 10,0% untuk remaja usia 13-15 tahun (Riskesdas, 2018). Obesitas dapat menyebabkan gangguan Kesehatan (WHO, 2020), salah satu gangguan Kesehatan yang dapat ditimbulkan yaitu Diabetes Melitus. Hal ini disebabkan karena adanya resistensi insulin di mana sel tubuh menjadi resisten terhadap efek insulin.

Diabetes Melitus pada remaja merupakan masalah kesehatan yang serius dan terus mengalami peningkatan dengan adanya gaya hidup

modern yang kurang sehat. Diabetes Melitus adalah salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang nantinya mengarah pada meningkatnya kadar gula dalam darah (Black & Hawks, 2014).

Di Indonesia kasus diabetes melitus terbilang masih cukup tinggi, Indonesia menempati urutan paling atas sebagai dengan penderita DM tipe 1 terbanyak di wilayah Asia Tenggara yaitu sejumlah 41,8 ribu jiwa (IDF, 2021). Prevalensi diabetes melitus di Indonesia tumbuh dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Saat ini, terdapat total 1.645 pasien pengidap diabetes yang berada di 13 kota, termasuk Padang, Yogyakarta, Solo, Bandung, Jakarta, Medan, Palembang, Semarang, Malang, Makassar, Denpasar, Manado, dan Surabaya.

DKI Jakarta menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi diabetes tertinggi di Indonesia. Adapun data prevalensi di Jakarta menurut Riskesdas tahun 2013 berdasarkan diagnosis medis untuk usia >15 tahun sebesar 2,5% sedangkan menurut Riskesdas 2018 prevalensi diabetes melitus Jakarta untuk usia >15 tahun sebesar 3,4%. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan jumlah kasus diabetes melitus di DKI Jakarta. Berdasarkan hal tersebut, maka diabetes melitus menjadi masalah penyakit yang penting dan perlu diperhatikan langkah pencegahannya agar dapat menurunkan angka prevalensi serta menjadikan masyarakat lebih sehat dengan memperhatikan pola hidup sehat dan bersih.

Diabetes Melitus akan menyebabkan dampak yang kurang baik bagi remaja. Diabetes dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan kronis seperti jantung, diabetes melitus, penyakit paru, dan kanker akan menderita gangguan psikologis saat berjuang untuk mengelola penyakit fisik yang mereka hadapi (Hamdan, Mansour, Aboshaiqah, Thul-theen dan Salim, 2015). Selain itu, Diabetes Melitus memiliki potensi dalam

menerjang para remaja karena termasuk dalam kategori yang sering mengonsumsi berbagai jenis makanan tanpa diseimbangkan dengan pola hidup dan perilaku sehat.

Penanganan Diabetes Melitus dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan meningkatkan pengetahuan terkait diabetes melitus melalui edukasi. Edukasi sangat diperlukan dengan tujuan remaja memiliki pengetahuan gizi yang cukup dan membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi sehingga dapat dilakukan pencegahan diabetes melitus. Semakin banyak remaja memiliki pengetahuan mengenai diabetes melitus, remaja akan mengetahui bagaimana cara pencegahan. Edukasi yang semakin sering diberikan dapat memberikan motivasi yang kuat terhadap seseorang untuk menerapkan pengetahuan terkait gizi seimbang yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari (Siregar dan Koerniawati, 2021). Edukasi gizi melalui media pembelajaran diketahui memiliki pengaruh yang baik bagi remaja.

Berdasarkan hasil penelitian Yulianto M, Abdul Kadir dan Himiyah Purnama (2019) menunjukkan bahwa hasil persentase pengetahuan diabetes melitus pada kelompok intervensi sebanyak 16 (57,1%) dari 28 responden masih belum memiliki pengetahuan mengenai diabetes melitus dengan kategori baik namun, setelah dilakukan intervensi menjadi sebanyak 25 responden (89,3%) memiliki pengetahuan dengan kategori baik dan 3 responden (10,7%) dengan kategori cukup. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, sosialisasi mengenai pengetahuan remaja tentang diabetes melitus masih diperlukan karena masih terdapat remaja yang belum mengetahui tentang bagaimana cara pencegahan diabetes melitus. Pengetahuan remaja kurang tentang diabetes melitus mengakibatkan kurangnya pemahaman mereka mengenai diabetes melitus.

Salah satu bentuk penyebaran edukasi kesehatan dapat berupa penyuluhan. Penyuluhan bertujuan untuk menambah pengetahuan seseorang yang akan mempengaruhi perilaku seseorang. Seiring dengan perkembangan teknologi dan kuatnya arus informasi dan komunikasi, maka saat ini penggunaan aplikasi sebagai media edukasi mulai menjadi alternatif dalam penyebarluasan edukasi gizi dalam bentuk penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Proses edukasi gizi tidak akan terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut (Moerdiyanto, 2008). Jenis media edukasi secara umum dibagi menjadi tiga, yaitu visual, audio, dan audiovisual. Salah satu media yang saat ini mulai menjadi perhatian masyarakat adalah *Ipod Broadcasting* atau yang sering didengar dengan sebutan *Podcast* (Sheldon, 2017).

Podcast merupakan suatu bentuk media audio yang didistribusikan melalui platform digital. Media *podcast* dapat digunakan sebagai alternatif media pembelajaran karena dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menyimak (Sultan & Akhmad, 2020). *Podcast* mempunyai fungsi untuk mendidik serta meningkatkan pengetahuan bagi pendengarnya serta dapat menjembatani kesenjangan budaya (Lintang, 2011). Mendengarkan adalah proses dasar dalam menyimak, dengan menyimak seseorang dapat mengetahui informasi yang disampaikan oleh orang lain secara baik dan tepat, karena seorang pendengar atau penyimak yang baik diharapkan mampu menyampaikan informasi yang baik (Sultan&Akhmad, 2020). Sejalan dengan Geoghegan dan Klass (2007), potensi *podcast* terletak pada keunggulannya yakni, dapat diakses secara otomatis, mudah dan kontrol ada di tangan konsumen, dapat dibawa-bawa, dan selalu tersedia. Kelayakan pengembangan media *podcast* diuji berdasarkan beberapa aspek, yaitu aspek materi, aspek media, dan aspek audio.

Media *podcast* telah menjadi sebuah aplikasi yang memberikan kemudahan masyarakat dalam mencari konten yang sesuai, maka dengan itu *podcast* banyak digunakan untuk memperoleh sebuah informasi yang diinginkan (Ummah, Khatoni & Khairuramadhan). *Podcast* telah diuji cobakan pada sebuah penelitian oleh Copley (2007) yang menunjukkan bahwa lebih banyak siswa yang mengunduh materi untuk belajar. Menurut Geoghegan dan Klass (2007), potensi *podcast* terletak pada keunggulannya; dapat diakses secara otomatis, mudah dan kontrol ada di tangan konsumen, dapat dibawa-bawa, dan selalu tersedia. Selain itu, *podcast* tersedia pada layanan aplikasi khusus yang memudahkan untuk mengakses konten *podcast* audio.

Saat ini penggunaan *podcast* sedang mengalami perkembangan, termasuk Indonesia. Titik awal *podcast* masuk ke Indonesia dimulai pada tahun 2018, dengan kemunculan kanal *podcast* di aplikasi *Spotify* (Samosir & Putra, 2020 dalam Dalila & Enungtyas, 2020). Berdasarkan hasil survei Jakpat 2020 menunjukkan bahwa pengguna *podcast* sebesar 22,1% pada usia 15-19 tahun, 22,2% pada usia 20-24 tahun, 19,9% pada usia 25-29 tahun, 15,7% pada usia 30-34 tahun, 11,8% pada usia 35-39 tahun, dan 8,4% pada usia 40-44 tahun (Bayu,2021). Artinya, media *podcast* didominasi oleh anak muda dengan kelompok usia 15-19 tahun dan 20-24 tahun.

Penelitian yang dilakukan Anggita Maharani dan Ratih Kurniasih (2022) dengan judul “Efektifitas Pemberian Media *Podcast* terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah Dasar” menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden sesudah memperoleh informasi melalui media *podcast*, yaitu dari 40% dengan pengetahuan yang cukup sebelum diberikan media menjadi 86,7% dengan pengetahuan yang baik sesudah diberikan penyuluhan dengan media *podcast*. Hal tersebut didukung oleh penelitian Sari Yanti, P (2016) menunjukkan bahwa hasil dari

analisis data diketahui ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan media audio. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian rata-rata sebelum perlakuan adalah 1168, sedangkan hasil rata-rata setelah perlakuan adalah 1552. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya efektivitas penggunaan media audio *podcast* terhadap peningkatan motivasi belajar.

Berdasarkan hasil FGD (*Focus Group Discussion*) peneliti kepada 5 orang remaja didapatkan hasil bahwa sebagian besar menyukai *podcast* dalam bentuk audio karena mudah didengarkan kapan saja dan efisien. *Podcast* yang berdurasi 5-10 menit mencakup beberapa materi mengenai diabetes melitus dan mereka menyukai *podcast* yang berisikan sebuah dialog. Selain itu penelitian ini masih jarang dilakukan, terutama pengembangan media *podcast* dengan tema diabetes melitus.

Dari beberapa uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengembangan Media *Podcast* Pencegahan Diabetes Melitus untuk Remaja yang dilakukan di SMPN 152 Jakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kelayakan media *podcast* untuk edukasi pencegahan Diabetes Melitus pada remaja di SMPN 152 Jakarta?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana gambaran kelayakan media *podcast* untuk edukasi pencegahan Diabetes Melitus untuk remaja di SMPN 152 Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Membuat *podcast* edukasi gizi dengan tema mengembangkan Media *Podcast* Pencegahan Diabetes Melitus untuk Remaja di SMPN 152 Jakarta.
2. Mengetahui uji kelayakan *podcast* pada tim ahli.
3. Mengetahui penilaian penggunaan *podcast* pada remaja di SMPN 152 Jakarta dengan kriteria seperti, isi materi, audio, dan bahasa yang digunakan dalam *podcast*.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Pada penelitian ini subjek yang akan diteliti oleh penulis adalah meliputi penerimaan media *podcast* terkait pencegahan Diabetes Melitus pada remaja di SMPN 152 Jakarta. Ruang lingkup penelitian ini hanya meliputi pengembangan media *podcast* dan gambaran penilaian remaja.

1.5 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengaplikasian ilmu pengetahuan melalui media *podcast* khususnya mengenai diabetes melitus pada remaja.

1.5.2 Bagi institusi Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan sebagai sumber referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

1.5.3 Bagi siswa SMPN 152 Jakarta

Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja sebagai acuan untuk bahan pembelajaran dan acuan remaja untuk mengetahui informasi terkait pencegahan diabetes melitus, serta mempermudah memahami pencegahan diabetes melitus dengan media pembelajaran yang menarik.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Pembuatan media dan penelitian terhitung singkat mengingat pengembangan media diperlukan beberapa tahap pembuatan dan uji coba produk. Pada tahap pembuatan podcast membutuhkan aplikasi pengubah suara yang baik, sehingga diperlukan *research* terkait aplikasi yang digunakan.