

BAB I

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan global terus berkembang, salah satunya adalah peningkatan kasus diabetes yang berdampak besar terhadap kualitas hidup, ekonomi, dan sistem layanan kesehatan. *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa diabetes menjadi penyebab utama kematian di dunia, dengan prevalensi yang terus meningkat, terutama di negara berkembang (*World Health Organization* (WHO), 2022). Data *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2021 menunjukkan bahwa lebih dari 537 juta orang dewasa hidup dengan diabetes, dan jumlah ini diperkirakan akan terus bertambah (*International Diabetes Federation* (IDF), 2021).

Menurut data terbaru dari *International Diabetes Federation* (*International Diabetes Federation* (IDF), 2023), jumlah penderita diabetes global diperkirakan telah mencapai 550 juta orang pada tahun 2023, dengan Indonesia tetap menempati peringkat ke-7 dunia dalam jumlah kasus diabetes. Di Indonesia, prevalensi diabetes pada orang dewasa meningkat dari 8.5% pada tahun 2018 menjadi 9.1% pada tahun 2023 (Riskesmas, 2023). Ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam prevalensi diabetes, terutama di kalangan populasi usia produktif.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor risiko utama diabetes pada lansia meliputi perubahan fisiologis akibat penuaan, pola makan yang kurang sehat, rendahnya aktivitas fisik, serta stres psikososial yang dapat mempengaruhi kadar gula darah (Anderson et al., 2022). Selain itu, rendahnya kesadaran akan pentingnya deteksi dini dan pencegahan diabetes juga memperburuk kondisi ini. Studi lain menegaskan bahwa edukasi kesehatan yang tepat berperan penting dalam menurunkan angka kejadian diabetes melalui peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat (Miller, 2020).

Diabetes adalah penyakit yang terjadi ketika tubuh tidak dapat memproduksi atau menggunakan insulin dengan baik, yang menyebabkan tingginya kadar gula darah. Pada lansia, diabetes dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka karena dampak jangka panjangnya, seperti kerusakan organ vital, gangguan penglihatan, dan gangguan fungsi ginjal. Peningkatan kadar gula darah

yang tidak terkontrol juga berisiko menyebabkan gangguan kardiovaskular dan meningkatkan potensi terjadinya stroke. Selain itu, lansia yang menderita diabetes seringkali mengalami kesulitan dalam mengelola kondisi mereka karena adanya perubahan fisiologis terkait penuaan, seperti penurunan fungsi metabolisme dan daya tahan tubuh, yang membuat pengendalian diabetes lebih sulit. Pola makan yang kurang sehat, rendahnya aktivitas fisik, dan stres psikososial yang tinggi turut berperan sebagai faktor risiko yang memperburuk keadaan ini (Anderson et al., 2022). Pola makan tinggi kalori, makanan manis, serta kurangnya aktivitas fisik membuat lansia lebih rentan terhadap resistensi insulin, yang akhirnya memicu perkembangan diabetes. Kondisi ini tidak lepas dari penyebab diabetes pada lansia umumnya melibatkan faktor-faktor multifaktorial, seperti penurunan sensitivitas insulin, gaya hidup yang tidak sehat, serta faktor genetik yang dapat meningkatkan kerentanannya terhadap diabetes (Miller, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lansia memiliki risiko tinggi terhadap Diabetes Melitus (DM), serta pentingnya intervensi edukatif untuk pencegahan. Penelitian oleh (Harjatmo et al., 2023) menemukan bahwa indeks massa tubuh (IMT) ≥ 25 kg/m² dan konsumsi gula berlebih merupakan faktor risiko signifikan terhadap kejadian DM pada lansia, dengan peluang masing-masing 2,6 dan 4,1 kali lebih tinggi untuk menderita DM. Sementara itu, faktor usia dan jenis kelamin tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Selanjutnya, studi oleh (Uchira et al., 2024) membuktikan bahwa pemberian konseling mampu meningkatkan pengetahuan lansia terkait pencegahan DM, yang berdampak pada peningkatan kesadaran mereka terhadap gaya hidup sehat. Sejalan dengan itu, penelitian oleh (Adawiyah et al., 2024) menegaskan bahwa penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan rutin tekanan darah serta kadar gula darah efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pencegahan DM di kalangan lansia.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa edukasi berbasis media lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia dibandingkan metode ceramah konvensional. Video menjadi salah satu media yang menonjol karena kemampuannya menyajikan informasi secara menarik, mudah dipahami, dan memberikan dampak lebih besar dalam mengubah perilaku kesehatan. Kombinasi audio dan visual pada video mampu meningkatkan pemahaman, bahkan

memungkinkan pemutaran ulang sesuai kebutuhan individu. Beberapa studi mendukung temuan ini; (Miller, 2020) menemukan bahwa lansia yang belajar melalui video lebih mampu mengingat informasi kesehatan, dan Lee dkk. (2021) menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis video dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang pencegahan diabetes. Keunggulan video juga terlihat dari kemampuannya meningkatkan keterlibatan lansia karena sifatnya yang visual dan auditori (Johnson et al., 2021), serta memungkinkan penyampaian informasi yang sederhana dan fleksibel.

Media video juga mendorong partisipasi aktif dan perubahan perilaku positif pada lansia. Studi oleh (Brown et al., 2022) menunjukkan bahwa lansia yang terlibat dalam edukasi berbasis video lebih cenderung menerapkan pola hidup sehat dibandingkan mereka yang hanya mendapatkan penyuluhan lisan. Oleh karena itu, program edukasi pencegahan diabetes berbasis media video merupakan solusi yang tepat untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia, sekaligus mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara menjaga pola hidup sehat serta mengurangi risiko terjadinya diabetes.

Tujuan dari media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) ini adalah pembuatan video edukasi yang berjudul "*Cegah Diabetes Sejak Dini, Sehat di Usia Senja*" berfokus pada pencegahan diabetes pada lansia. Adapun manfaat dari KIE ini adalah memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan media edukasi kesehatan berbasis digital yang interaktif dan menarik.