BAB II
KAMPANYE BAHAYA KISTA ENDOMETRIOSIS PADA WANITA KARIR USIA PRODUKTIF

2.1 Pengertian Kampanye

Arti kampanye adalah sebuah tindakan politik yang bertujuan untuk mendapatkan dukungan, kegiatan mencari dukungan ini dilakukan oleh individual ataupun sekelompok orang yang memiliki kepentingan didalam kelompok tersebut. Selain itu isi dari kampanye sendiri adalah sebuah ajakan atau cara untuk menghimbau suatu hal untuk diketahui khalayak ramai, keberhasilan sebuah kampanye tidak lepas dari dukungan masyarakat itu sendiri, baik yang mendukung kampanye itu maupun terjadinya suatu perubahan yang diharapkan lebih baik dari sebelumnya (Effendy, 1993).

Beragam cara kampanye dilakukan, misalnya bisa melalui sebuah acara himbauan maupun penyuluhan secara langsung seperti mengadakan sebuah pertemuan seperti seminar maupun acara bakti sosial yang dilakukan oleh pihak penyelenggara kampanye itu sendiri. Kampanye juga bisa dilakukan melalui media cetak maupun elektronik, kampanye pada media cetak bisa berbentuk seperti poster, brosur, leaflet, spanduk, x-banner, iklan koran, iklan majalah, ambient, maupun gift.

Sedangkan kampanye melalui media elektronik bisa dilakukan lewat iklan televisi atau melalui media situs internet, dengan langkah seperti yang telah disebutkan, kiranya khalayak masyarakat bisa mengetahui dan merasakan kampanye tersebut dengan adanya visualisasi serta komunikasi didalamnya.

2.1.1 Kampanye Kesehatan

Selain untuk keperluan politik, kampanye juga berperan sebagai sebuah hal positif dalam dunia ilmu kesehatan, yang tidak lain isinya berupa ajakan untuk khalayak masyarakat agar memerangi pola hidup tidak sehat, dan memberikan himbauan, informasi, maupun penyuluhan mengenai kesehatan. Walaupun visi dan misi kampanye kesehatan berbeda dengan kampanye politik, namun memiliki tujuan yang sama yakni untuk mencapai satu tujuan perubahan sesuai dengan konsep dan tujuan kampanye yang akan diberikan itu sendiri.

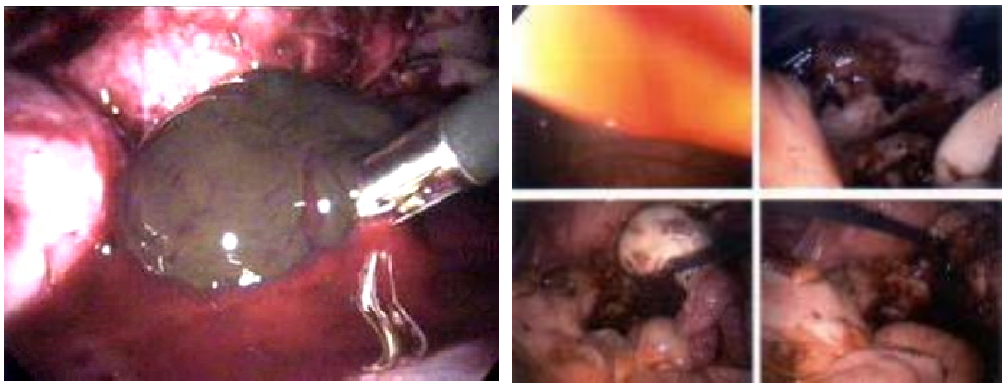
2.1.2 Pengertian Bahaya Kesehatan

Menurut (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1999) memaparkan bahwa kata bahaya memiliki arti yakni suatu hal yang mengancam, baik secara langsung maupun tidak langsung dan memberikan rasa ketidak nyamanan bagi yang terancam, selain itu sebagai suatu bentuk peringatan akan suatu hal yang harus di hindari agar tidak menimbulkan kerugian. Begitu juga dalam ruang lingkup ilmu kesehatan, bahaya kesehatan memberikan sebuah konotasi yang bersifat peringatan atau larangan, maupun himbauan untuk pentingnya menjaga kesehatan, dan menghindarkan diri dari suatu sikap atau tindakan yang mengancam kesehatan.

2.2 Pengertian Kista Endometriosis (kista coklat)

Tidak berbeda dengan yang ada pada bagian latar belakang, penjabaran tentang kista endometriosis ini. Kista endometriosis atau biasa disebut kista coklat ini adalah suatu penyakit yang lazim menyerang wanita di usia reproduktif. Penyakit ini merupakan kelainan ginekologis yang

menimbulkan keluhan nyeri haid, nyeri saat senggama, pembesaran ovarium dan infertilitas. Endometriosis ini disebabkan oleh karena siklus haid yang tidak berjalan dengan baik sehingga darah kotor yang seharusnya terbuang dengan lancar menjadi tersumbat dan menetap didalam rahim wanita tersebut dan menjadi semakin membesar karena terus-menerus tertampung, ini terjadi karena gangguan hormon estrogen dan progesteron didalam tubuh wanita tidak seimbang. Kista endometriosis ini disebut kista coklat karena berisi darah yang mengental dan membeku, sehingga bewarna coklat-kemerahan (Nasdaldy, 2009).



Gambar 2.1 Kista endometriosis

2.2.1 Penyebab Kista Endometriosis

Apabila ada akibat, maka pasti ada penyebabnya, begitu juga dengan penyakit kista endometriosis ini, yang tergolong tinggi kasusnya pada wanita usia produktif. Berikut beberapa hal yang dapat mendorong terbentuknya kista endometriosis yakni:

- Pola makan, jika banyak makan makanan berlemak dan kurang serat, maka lemak yang berlebih akan susah dipecah oleh tubuh, sehingga dapat berlanjut dengan gangguan hormon. Demikian juga dengan pola makan yang tidak teratur,

mengkonsumsi zat-zat tambahan sintetik pada makanan secara tidak sengaja.

- Faktor psikologis, misalnya stres, depresi. Pola hormon sangat dipengaruhi oleh stres, sehingga menyebabkan jumlah hormon tidak terkendali / terganggu. Hal ini berdampak pada perkembangan kista yang tergantung pada hormonal, seperti kista endometriosis.

- Faktor genetik, ada sebagian orang yang secara genetik lebih besar kecenderungannya untuk menderita kanker. Ada pula orang yang secara genetik lebih kecil kemungkinannya. Sebab itu, jika dalam riwayat kesehatan keluarga ada beberapa orang yang diketahui menderita kanker.

- Gaya hidup tidak sehat, misalnya kurang olahraga, merokok.

Dari penjelasan yang ada di atas bahwa bisa ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar masalah yang ada ditimbulkan oleh kemajuan zaman yang menuntut segala sesuatunya serba instan dan tuntutan rutinitas yang padat menjadi faktor kuat penyebab kista endometriosis terjadi pada kaum wanita khususnya wanita yang berusia produktif yang menjalani rutinitasnya sebagai wanita karir.

2.2.2 Langkah Penanggulangan Kista Endometriosis

Setelah mengetahui beberapa sumber penyebab penyakit kista endometriosis, maka patut diketahui juga langkah-langkah

penanggulangan seperti apa saja yang harus dilakukan untuk mencegah maupun mengobati kista endometriosis ini, ada sebuah istilah yang biasa didengar dalam dunia kesehatan yakni ***"mencegah lebih baik daripada mengobati"***, memang benar adanya istilah tersebut karena cenderung mengobati memerlukan pengeluaran yang lebih besar dibanding mencegah, berikut langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mencegah kista endometriosis ini:

- Rutin berolah raga, seperti senam aerobik, senam yoga, maupun lari pagi, agar tubuh tetap sehat bugar, membakar lemak agar tidak obesitas, serta asupan oksigen di dalam tubuh tercukupi.

- Mengkonsumsi buah-buahan segar seperti: jeruk, kiwi, apel, pir, anggur, stroberi. Begitu juga sayur-sayuran yang berserat seperti: kangkung, bayam, brokoli agar proses pembuangan kotoran di dalam tubuh menjadi lancar.

- Mengurangi kebiasaan pola mengkonsumsi makanan-makanan berlemak, terlalu pedas, makanan olahan, dan yang berpengawet zat kimia, minum-minuman bersoda seperti *soft drink*, karena zat kimia yang ada dalam makanan maupun minuman berpengawet mampu memancing pertumbuhan kista di dalam tubuh wanita.

- Melakukan juga aktifitas yang menyenangkan namun tetap sehat seperti liburan berekreasi ke tempat-tempat yang bisa menghilangkan kejenuhan atau stress setelah melakukan rutinitas yang padat dan menyita waktu serta tenaga.

- Istirahat secukupnya, dan jangan telat makan, karena asupan gizi harus seimbang.

Sedangkan langkah pengobatan yang harus diambil oleh penderita kista endometriosis tidak berbeda jauh dengan langkah pencegahan dalam hal menjaga pola konsumsi, tingkat stress, adapun langkah lain selebihnya sebagai berikut:

- Rutin melakukan pemeriksaan klinis ginekologi untuk mendeteksi adanya kista atau pembesaran ovarium lainnya, pemeriksaan USG, bila perlu dengan alat Doppler untuk mendeteksi aliran darah, pemeriksaan petanda tumor (tumor marker), pemeriksaan CT-Scan / MRI bila dianggap perlu.

- Tipe olah raga yang dianjurkan bagi wanita penderita kista endometriosis ialah senam yoga, karena dengan senam ini keadaan tubuh bisa menjadi lebih santai, dan pikiranpun menjadi tenang, agar tingkat stress akibat rutinitas sehari-hari bisa hilang dan tidak menjadi beban yang berdampak negatif bagi kesehatan. Namun tipe olah raga yang berat tidak dianjurkan bagi penderita kista endometriosis ini, karena dapat menimbulkan goncangan pada rahim yang akan menyebabkan rasa sakit yang sangat hebat.

- Operasi, kista endometriosis juga bisa diobati melalui langkah pembedahan atau pengangkatan kista yang melekat pada dinding rahim wanita, namun langkah inipun tidak sepenuhnya dapat berhasil, karena kista tersebut bisa muncul kembali suatu saat kemudian, karena banyak sebab, selain karena pola makan yang salah, gangguan hormon karena disebabkan

- Menunggu masa menopause, wanita akan berhenti menstruasi saat mencapai masa menopause yakni ketika memasuki usia 45 – 55 tahun, karena pada tahap ini wanita akan berhenti mengeluarkan darah kotor yang ada pada tubuh, sehingga kista endometriosis akan terhenti masa perkembangannya dan kistanya akan hilang dengan sendirinya karena organ rahimya telah tidak berfungsi lagi.

- Rutin mengkonsumsi obat dari dokter maupun menjalani terapi penyembuhan tradisional seperti minum kunir putih yang dipercaya dapat mengobati kista endometriosis.

2.3 Pengertian Wanita

Wanita adalah sebutan yang digunakan untuk spesies manusia berjenis kelamin betina. Wanita adalah kata yang umum digunakan untuk menggambarkan perempuan dewasa. Perempuan yang sudah menikah juga biasa dipanggil dengan sebutan ibu. Untuk perempuan yang belum menikah atau berada antara umur 15 hingga 21 tahun disebut juga dengan anak gadis. Perempuan yang memiliki organ reproduksi yang baik akan memiliki kemampuan untuk mengandung, melahirkan dan menyusui. Secara fisik wanita lebih lemah dibandingkan pria, serta tingkat stres wanita lebih tinggi dibandingkan pria dan masa penuaan wanita cenderung memiliki waktu yang lebih cepat dibandingkan pria, akan tetapi wanita meiliki tingkat konsentrasi, ketelitian serta kepekaan lebih tinggi dibandingkan pria (Carolina Salim, 2009).

2.4 Wanita Usia Produktif

Secara harfiah wanita ditakdirkan sebagai sebagai umat manusia memiliki kemampuan untuk menghasilkan keturunan, melahirkan anak manusia baik jenis kelaminnya laki-laki maupun perempuan. Oleh sebab itu dalam ruang lingkup agama, wanita disebut sebagai kaum yang mulia dan wajib untuk dilindungi, wanita yang telah melahirkan biasa disebut juga dengan panggilan seorang ibu, dan ada istilah kalimat yang biasa diungkapkan untuk seorang ibu, yakni ***"surga di bawah telapak kaki Ibu"*** kalimat itu memberikan kesan bahwa wanita adalah suatu sosok yang mulia. Wanita produktif memiliki arti yakni suatu keadaan wanita yang telah cukup umur untuk bisa menghasilkan keturunan atau hamil. Usia normal wanita produktif yakni 15 – 45 tahun, karena pada usia tersebut organ tubuh wanita yang disebut dengan rahim telah mampu untuk menghasilkan indung telur didalam rahimnya dan bereproduksi (Carolina Salim, 2009).

2.5 Wanita Produktif yang Telah Berkarir

Walau secara fisik pria lebih kuat dibanding wanita, akan tetapi di dalam dunia pekerjaan. Tidak sedikit wanita usia produktif yang telah menikah, berkarir pada bidangnya masing-masing, ada yang bekerja sebagai buruh pabrik, pekerja kantoran, maupun yang berwira usaha. Wanita tidak kalah oleh pria, terlebih dalam urusan pekerjaan kantoran yang begitu menyita tenaga dan waktu. Selain itu tuntutan pekerjaan wanita kantoran terbilang begitu besar serta memerlukan ketelitian dan konsentrasi yang tinggi. Oleh sebab itu tak jarang banyak wanita karir yang kerjaannya diposisikan di bidang administrasi, karena dalam hal keuangan segala sesuatunya dituntut untuk teliti agar tidak terjadi kesalahan. Selain itu banyak sekali wanita yang diposisikan sebagai sekertaris, maupun sekertaris pribadi direktur dalam perusahaan, yang

tidak hanya mengatur pengeluaran, akan tetapi mengatur jadwal pertemuan perusahaan seperti rapat perusahaan yang begitu penting dan rumit, sehingga tidak jarang banyak wanita karir yang mudah stress akibat rutinitas pekerjaannya (Nasdaldy, 2009).

2.6 Karakteristik Wanita Karir

Terkadang wanita karir memiliki cara yang bermacam-macam dalam menghilangkan kejenuhannya, yakni dengan cara: pergi berbelanja pakaian ke mall, berwisata kuliner, pergi ke diskotik maupun ke tempat karaoke. Bahkan tidak sedikit juga wanita yang membuang rasa jenuhnya dengan cara merokok maupun minum-minuman keras, dan ini jelas tidak baik bagi kesehatan tubuh wanita tersebut.

Tidak semua cara yang dilakukan wanita karir dalam menghilangkan stress itu benar, terkadang ada beberapa hal yang salah, mengapa dikatakan salah, karena terkadang wanita tersebut cenderung tidak berpikir panjang untuk menjaga kesehatan tubuh dan mengabaikan pola hidup yang sehat (Nasdaldy, 2009).

2.6.1 Pola Makan Wanita Karir Perkantoran

Memang tidak semua wanita yang bekerja di perkantoran memiliki pola makan yang tidak sehat, akan tetapi sebagian besar memiliki pola makan yang tidak sehat seperti suka mengkonsumsi makanan yang berlemak tinggi, makanan yang terlalu pedas dan asam, makanan yang berpengawet kimia, makanan yang mengandung vetsin (msg) dalam jumlah kadar yang tinggi, makanan olahan yang biasa dihidangkan oleh restoran cepat saji, jarang mengkonsumsi buah-buahan segar serta sayur yang berserat tinggi, dan suka minum minuman yang bersoda seperti soft drink. Hal-hal tersebut tidak terhindar dari

situasi lingkungannya juga, karena biasanya pada lingkungan perkantoran yang letaknya di daerah perkotaan terdapat banyak tempat makan seperti restoran cepat saji yang sering menyajikan makanan-makanan yang berkolestrol tinggi yang dapat membahayakan kesehatan tubuh. Serta tak jarang wanita karir yang kurang berolah raga karena kesibukannya selama bekerja begitu menyita waktu, tenaga, dan pikiran (Nasdaldy, 2009).

2.6.2 Kaitan Antara Kista Endometriosis Dengan Wanita Karir

Hubungan antara penyakit kista endometriosis dengan pola hidup wanita produktif yang bekerja di perkantoran sangatlah erat hubungannya, karena faktor-faktor penyebab terjadinya kista endometriosis terdapat pada pola hidup wanita karir yang terbilang salah, salah satu faktor utamanya adalah karena tingkat stress yang tinggi.

Wanita karir usia produktif yang telah berumah tangga cenderung memiliki tingkat stress yang tinggi, penyebabnya antara lain ialah:

- Situasi pekerjaan yang menuntut segala sesuatunya serba cepat dan teliti.
- Lingkungan pekerjaan yang membosankan, dan cenderung monoton atau tertutup (kurangnya interaksi sesama rekan kerja).
- Perselisihan dengan rekan kerja, maupun dengan atasan di tempat kerja.
- Banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan setiap harinya.
- Waktu jam kerja wanita karir perkantoran yang terbilang cukup lama, (8 jam sehari pada umumnya).

- Stress memikirkan keperluan rumah tangga seperti urusan dapur, pakaian,sekolah anak, dan hubungan dengan suami yang mungkin sedang dalam situasi tidak baik (bertengkar) (Nasdaldy, 2009).

2.7 Target Audiens

Target audiens disini ialah wanita karir usia produktif yang telah menikah maupun yang belum menikah, usia wanita produktif ialah sekitar 15 – 45 tahun, akan tetapi dominan wanita produktif yang berkarir berusia 18 – 45 tahun. Berikut target audiens akan ditinjau berdasarkan segi demografi, psikografi, dan geografisnya.

2.7.1 Demografi

1. **Usia :** 18 – 25 tahun

   Ditinjau dari segi usia, target primary (utama) yakni wanita karir yang belum menikah berusia mulai dari 18 – 25 tahun.

2. **Jenis Kelamin:** (wanita)

   Jenis kelamin target audiens dalam masalah ini sudah pasti adalah wanita, akan tetapi tidak menutup kemungkinan pria juga untuk mengetahui hal seputar kista endometriosis, terutama bagi para pria yang telah berumah tangga agar bisa memberikan masukan serta dukungan untuk istrinya agar mendukung program hidup sehat agar terhindar dari penyakit kista endometriosis.

3. **Pekerjaan:** (sekertaris perusahaan, bagian administrasi, marketing)

Wanita karir yang bekerja di perkantoran, buruh pabrik, pedagang, pengusaha, maupun yang bekerja pada instansi pemerintah dan yang bekerja di instansi kesehatan seperti rumah sakit, klinik, maupun puskesmas. Walau pada pembahasan studi kasus ini di fokuskan kepada wanita karir yang bekerja di perkantoran, penyakit kista endometriosis ini tidak menutup kemungkinan bisa terjadi pada setiap wanita karir yang bekerja di bidang lain maupun ruang lingkup pekerjaan yang lain. Karena pada dasarnya penyakit kista endometriosis bisa terjadi pada setiap wanita yang berusia produktif.

4. **Status Sosial:** (masyakarakat menengah ke atas)

   Cenderung status sosial target audiens adalah golongan masyarakat menengah ke atas. Karena sebagian besar wanita karir yang bekerja di perkantoran memiliki gaya hidup yang cukup mewah, terkadang menghabiskan uang selain untuk keperluan keluarga, berbelanja pakaian, perhiasan, kosmetik, tak jarang juga mereka menggunakan uang mereka untuk makan di tempat kuliner yang mewah dan mahal karena mereka memiliki kelebihan dalam hal pendapatan.

2.7.2 Psikografi

Psikografi wanita karir yang belum berumah tangga pada usia ini biasanya cenderung memiliki sifat ingin tahu yang begitu besar, menyukai hal-hal yang menyenangkan (humor, gossip, berinteraksi antar sesamanya), dalam hal kuliner (senang mencari tempat-tempat kuliner yang baru atau menarik), suka berbelanja pakaian baru, cepat tanggap dalam menerima

pengetahuan, akan tetapi memiliki tingkat emosional yang tinggi juga karena belum terlalu berpengalaman dalam menerima suatu hal yang tidak menyenangkan hati, baik dalam pekerjaan maupun pergaulannya.

2.7.3 Geografi

Masyarakat kota Bandung, dan Jakarta. Geografi target audiens cenderung di daerah perkotaan karena dominan lokasi tempat wanita karir perkantoran berada di daerah urban yang terdapat pusat keramaian, dan gedung perkantoran.