BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masalah kesehatan merupakan dampak dari berbagai penyebab, baik itu yang bersifat alamiah ataupun yang bersifat buatan manusia. Perubahan pola hidup manusia seperti gaya hidup, sosial ekonomi yang menyebabkan penyakit banyak berkembang di negara-negara maju, juga di Indonesia. Perubahan pola makan dari makanan tradisional menjadi makanan cepat saji dan berlemak serta kurangnya berolahraga adalah salah satu penyebab penyakit ini berkembang. Penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup dan berdampak pada kebanyakan kematian ini adalah penyakit Diabetes Mellitus.

Diabetes Mellitus yang juga dikenal sebagai penyakit kencing manis atau penyakit gula darah adalah golongan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah sebagai akibat adanya gangguan sistem metabolisme dalam tubuh, dimana organ pankreas tidak bisa mengkonsumsi insulin didalam tubuh (Departemen Kesehatan Indonesia, 2005, h.7). Penyakit Diabetes Mellitus sangat berhubungan erat dengan rutinitas yang memaksa setiap orang untuk mengkonsumsi makanan yang serba praktis dan cepat tanpa memperhatikan kandungan gizi dari setiap makanan yang dimakan, juga kurang gerak dan tidak berolahraga.

Beberapa faktor pencetus Diabetes Mellitus yang lain adalah kurang gerak dan makan berlebihan, disertai dengan kurangnya berolahraga dan menyebabkan kegemukan yang merupakan akar dari penyakit Diabetes Mellitus karena kegemukan merupakan proses sebelum terjadinya penyakit Diabetes Mellitus atau sering disebut Prediabetes yang telah menjadi penyebab kematian utama pada penduduk usia 45-54 tahun diperkotaan. Kehidupan manusia modern diperkotaan cenderung membuat kita kurang aktif karena hal yang dilakukan pun hanya duduk di belakang meja, di

hadapan komputer, duduk di kursi sofa dan nonton tv, keluar rumah atau ke kantor dengan mobil, bila terdapat lift dan tangga yang berdampingan, orang akan cenderung lebih memilih naik lift dibandingkan dengan tangga karena lebih mudah dan tidak membutuhkan waktu lama untuk ingin sampai ketempat yang akan kita tuju, hanya sesekali berolahraga atau bahkan tidak ada sama sekali. Ketidak seimbangan antara kalori yang masuk melalui makanan dan minuman dengan pembakaran kalori oleh aktivitas fisik tubuh, membuat glukosa dan lemak darah meningkat serta berat badan naik.

Aktifitas perkotaan yang memungkinkan terdapat banyak penderita Diabetes Mellitus adalah perkantoran yang aktifitas sehari-harinya banyak dilakukan dengan hanya duduk untuk melakukan sebuah pekerjaan hampir sepanjang hari. Kegiatan olahraga yang sangat sederhana yang dapat dilakukan diperkantoran adalah dengan berjalan kaki dan menaiki tangga, meskipun olahraga ini terlihat sederhana tetapi sangat besar manfaatnya untuk masyarakt perkantoran, karena dengan berjalan dan menaiki tangga yang bila dilakukan secara rutin dapat membakar kalori didalam tubuh dan mempertahankan berat badan. Kurang gerak sendiri merupakan faktor risiko yang sangat kuat yang telah terbukti menyebabkan diabetes melitus tipe II. Olah raga akan memiliki efek positif pada diabetes melitus tipe II sambil meningkatkan sensitivitas insulin, Lebih dari 90% penderita diabetes memiliki tipe II. Olah raga menyebabkan tubuh memproses glukosa lebih cepat, yang akan menurunkan gula darah.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dari penyakit Diabetes Mellitus ini antara lain :

- Diabetes Mellitus disebabkan oleh banyak faktor seputar gaya hidup seseorang. Salah satu faktor dalam gaya hidup yang memberikan pengaruh besar adalah kebiasaan berolahraga.

- Meskipun banyak masyarakat melihat olahraga ini sebagai kegiatan yang eksklusif, sesungguhnya hal ini bisa dilakukan melalui aktifitas sederhana dan keseharian, salah satunya adalah berjalan kaki dan naik tangga.

1.3 Fokus Masalah

Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah yang telah disebutkan melalui fokus masalah yang dapat diambil adalah bagaimana cara penyampaian informasi tentang pencegahan penyakit Diabetes Mellitus melalui revitalisasi desain grafis tangga-tangga perkantoran kepada masyarakat secara tepat agar masyarakat tetap dapat berolahraga secara sederhana setiap harinya dengan menaiki tangga didalam kantor dan agar masyarakat dapat menerapkan kebiasaan naik tangga setiap harinya sebagai upaya pencegahan penyakit Diabetes Mellitus yang terkait dengan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang bagaimana pola hidup atau gaya hidup yang berhubungan dengan munculnya penyakit Diabetes Mellitus tersebut, dan gejala awal untuk melakukan langkah-langkah pencegahanya agar masyarakat dapat lebih peka dalam menjaga kesehatan berhubungan dengan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang bagaimana pola hidup atau gaya hidup yang berhubungan dengan munculnya penyakit Diabetes.

1.4 Tujuan Perancangan

- Masyarakat dapat lebih mengetahui tentang bagaimana Diabetes berhubungan dengan gaya hidup.
- Agar masyarakat dapat mengetahui gejala-gejala awal dan langkah-langkah pencegahan dari penyakit Diabetes Mellitus.
- Agar dapat menanamkan pola gaya hidup sehat kepada masyarakat terutama di lingkungan perkantoran agar masyarakat dapat lebih peka dalam menjaga kesehatan.