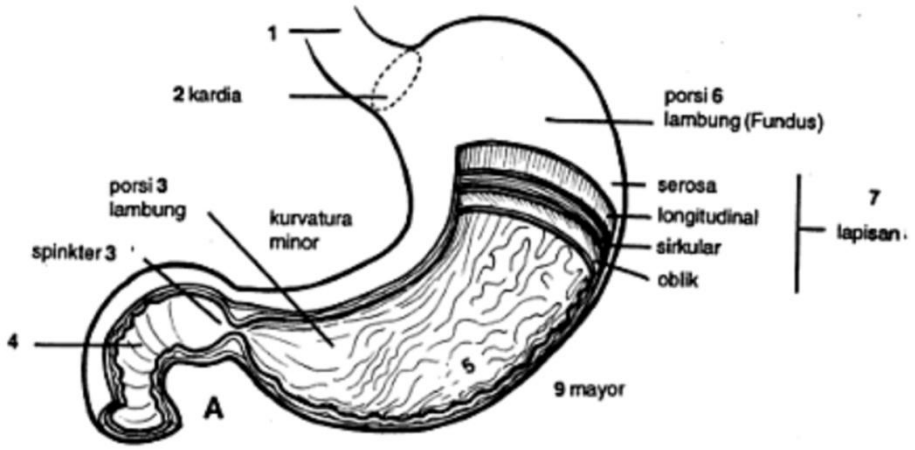
BAB II

KAMPANYE MENJAGA KESEHATAN LAMBUNG BAGI REMAJA

Dari identifikasi masalah yang telah ditentukan maka dalam hal ini kampanye sosial menjadi cara yang dipilih dalam memecahkan masalah yang telah dirumuskan. Kampanye sosial akan menggunakan media-media yang di rancang agar se-efektif mungkin dapat menyampaikan segala hal yang ingin di informasikan sesuai dengan data yang relevan dan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan masalah yang ada.

2.1 LAMBUNG



Gambar 2.1 bentuk dan bagian lambung manusia

Sumber: Anatomi dan fisiologi tubuh manusia (1990)

Kirana Rahardja (2010) berpendapat bahwa:

Lambung merupakan sebuah kantong yang berbentuk lonjong, seperti buah alpukat dan letaknya di bagian kiri atas dari rongga perut dan seolah-olah melekat pada sekat rongga badan (diafragma). Lambung merupakan suatu sistem pencernaan, yang dilalui bahan makanan, vitamin, mineral dan cairan yang memasuki tubuh. Berfungsi untuk mencernakan makanan hingga siap untuk diserap, lalu mengabsorpsi zat-zat yang berfaedah dan mengeluarkan sisanya yang tidak berguna (h. 77).

Dari penjelasan diatas bisa ditarik kesimpulan bahwasanya lambung merupakan salah satu organ cerna yang sangat penting dan harus diperhatikan kesehatannya. Karena energi yang dibutuhkan oleh manusia diproses melalui lambung, dan apabila proses dari kerja lambung itu sendiri tidak berjalan dengan baik maka akan sangat mengganggu bagi tubuh seseorang dalam melakukan segala aktivitas sehari-hari.

2.1.1 FUNGSI LAMBUNG

Dalam bukunya Evelyn C. Pearce (2006), menyebutkan bahwa fungsi lambung secara ringkas yaitu:

1. lambung menerima makanan dan bekerja sebagai penampung untuk jangka waktu pendek.
2. semua makanan dicairkan dan dicampurkan dengan asam hidro khlorida. Dan dengan cara ini disiapkan untuk dicernakan oleh usus.
3. Protein diubah menjadi pepton.
4. Susu dibekukan dan kasien dikeluarkan.
5. Pencernaan lemak dimulai didalam lambung.
6. Faktor antianemi dibentuk.
7. Khime, yaitu isi lambung yang cair, disalurkan masuk duodenum.

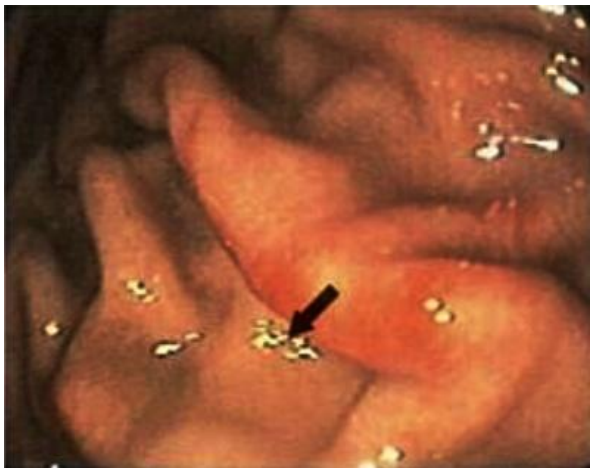
2.1.2 PENYAKIT LAMBUNG (MAAG)

Ikawati (2010) Saat kita mencoba mencari pada literature berbahasa inggris, kita tidak akan menemukan “maag disease”. Karena istilah “maag” berasal dari bahasa belanda “de maag”, yang artinya lambung. Jadi, sakit maag itu berarti sakit lambung (h.26).

Hendrawan Nadesul (2009) menyebutkan “Penyakit maag itu penyakit lambung atau kantung nasi”. Penyakit lambung lebih dari satu. Yang paling sering (1) Radang lambung (gastritis); (2) Luka (tukak) lambung atau disebut *Peptic ulcer*; dan kasus yang tergolong jarang (3) kanker lambung (h. 165).

Berikut akan dijelaskan tentang beberapa penyakit yang dapat di derita oleh seseorang dan penyebab terjadinya penyakit tersebut. Yaitu;

- Radang lambung (gastritis)



Gambar 2.2 Radang pada dinding lambung

Sumber: IPA Biologi 2 (2006)

Gastritis adalah radang/inflasi pada lambung. Radang artinya ada cedera pada lambung yang menyebabkan sel-sel darah putih bermigrasi ke didnding lambung. Dinding lambung juga mengalami kebengkakan. Tetapi gastritis belum tentu berarti ada luka di lambung (Zullies Ikawati, 2010, h.26).

Gastiris dapat disebabkan oleh adanya infeksi, iritasi, gangguan autoimun, atau aliran balik empedu ke lambung. Infeksinya bisa desebabkan oleh bakteri atau virus, sedangkan iritasi lambung bisa disebabkan karena makanan atau obat-obatan. Beberapa obat-obat Anti Inflasi Mom-Steroid (NSAID) seperti diklofenak, piroksikam, Fenilbutazon, dan lain-lain. Makanan yang terlalu asam dan terlalu pedas juga bisa menyebabkan iritasi lambung buat mereka yang peka. Beberapa iritan lambung yang lain adalah: alkohol, produksi asam lambung yang berlebihan, gangguan muntah kronis, dan lain-lain. Gastritis bisa terjadi secara tiba-tiba (gastritis akut), atau secara bertahap (gastritis kronis).

Kadang-kadang tidak ada gejala sama sekali. Namun beberapa gejala yang sering terjadi adalah: cegukan, kurang nafsu makan, mual, kadang bisa muntah dengan sedikit darah atau cairan seperti kopi, dan bisa terjadi warna kehitaman pada feses (tinja).

- Tuakak lambung (*Peptic ulcer)*

Ini termasuk jenis sakit lambung yang lebih berat dari gastritis, dimana sudah terjadi tukak atau luka pada lambung. Ada semacam lubang (erosi) pada beberapa bagian saluran cerna. Jenis yang paling umum adalah tukak duodenum, yaitu yang terjadi pada duodenum, kira-kira 12 inci setelah lambung. Tukak yang terjadi pada lambung itu sendiri disebut tukak gastritis atau tukak peptic (gastric ulcer)

Penyebab langsung tukak lambung adalah adanya kerusakan pada mukosa lambung atau usus halus akibat adanya asam lambung, yang normalnya ada di dalam lambung pada proporsi tertentu. Selain itu, infeksi bakteri ***Helicobacter Pylori*** juga berperan penting menyebabkan tukak lambung maupun duodenum. Bakteri ini mengkin ditularkan dari orang lain melalui makanan atau air yang terkontaminasi.

Cedera pada permukaan mukosa (lapisan) lambung dan lemahnya pertahan pada mukosa lambung juga berperan menyebabkan tukak lambung, sekresi asam lambung yang berlebihan, faktor genetik, dan setres psikologis juga termasuk faktor yang menyebabkan terjadinya dan memberatnya tukak lambung. Sama seperti gastritis, penggunaan obat-obatan seperti aspirin atau NSAID lainnya secara kronis juga menyebabkan tukak lambung.

Gejala utama tukak lambung adalah panas dan seperti digrogoti pada daerah lambung yang terjadi sekitar 30 menit sampai 3 jam. Rasa nyerinya sering ditafsirkan seperti rasa terbakar, salah cerna, atau lapar. Nyeri umumnya terjadi di usus bagian atas, teteapi kadang dapat juga terjadi di bawah tulang dada. Pada beberapa individu, nyeri dapa terjadi segera setalah makan. Pada orang lain, nyeri mungkin tidak terjadi samapai beberapa jam setelah makan. Nyeri kadang bisa membangunkan orang pada saat tidur malam.

Gejala lainya adalah kehilangan nafsu makan dan turun berat badan. Tepi penderita tuka duodenum mungkin malah akan naik berat badanya, karena ia akan lebih banyak makan untuk mengatasi gejala yang tidak enak di perut. Selain itu, penderita tukak peptik dapat pula mengalami muntah yang berulang, tinja berwarna kehitaman, atau darah pada tinja karna ada pendarahan pada lambung, atau anemia karena kekurangan darah dan lain-lain (Zullies Ikawati, 2010, h.29).

- Kanker lambung (karsinoma lambung)

Kanker lambung lebih banyak dijumpai pada laki-laki yang berumur 40 tahun keatas, jarang pada wanita. Kanker ini sangat cepat menyebar ke limfonodus terdekat, hati dan paru-paru.

Seperti jenis kanker lainnya, penyebab kanker lambung masih belum diketahui secara pasti, tetapi selalu berhubungan dengan tukak lambung, peradangan pada lambung (gastritis) yang disertai penyusutan lambung, atau faktor genetik. Biasanya, seseorang yang menderita kanker lambung mempunyai anggota keluarga yang juga terkena kanker ini. Selain itu, juga terdapat faktor pendorong, seperti kebiasaan merokok, minuman beralkohol, dan cara memproses makanan dan diet makanan tertentu. Dari hasil penelitian, terdapat

korelasi antara kanker lambung dan makanan yang dikonsumsi. Makanan tertentu dapat meningkatkan resiko kanker lambung (Hembing Wijayakusuma, 2008, h.12)

Hembing (2012) juga menjelaskan tentang makanan yang dapat meningkatkan resiko kanker lambung dan gejala-gejala terjadinya penyakit lambung, yaitu sebagai berikut:

1. Makanan yang berkadar garam tinggi, seperti daging dan ikan yang di asinkan dan makanan yang diasap.
2. Makanan yang diawetkan dengan nitrat.
3. Sayuran yang diawetkan dengan asam.
4. Alkohol dan kopi, jika dikonsumsi secara berlebihan atau dalam keadaan perut kosong.

Berikut gejala-gejala kanker lambung.

1. Perut terasa tidak nyaman dan kembung.
2. Sesudah makan, lambung terasa penuh.
3. Kurang darah (anemia) dan terasa lelah.
4. Berat badan menurun.

2.1.3 PENCEGAHAN PENYAKIT LAMBUNG

Dalam bukanya, Tatag Utomo (2005), menjelasakan bagaimana sikap hidup yang tepat untuk mencegah atau paling tidak mengurangi kemungkinan sakit lambung. Caranya adalah sebagai berikut:

1. Makan tiga kali sehari, makan pagi paling lambat sekitar pukul 8.30, makan siang paling lambat pukul 13.30, dan makan malam paling lambat pukul 19.30.
2. Ngemil atau kudapan, boleh dilakukan di antara dua waktu makan besar, yaitu, pukul 10.00 dan pukul 15.30. supaya amanya, pilih cemilan dibawah 100 kalori.

3. Mungunyah makanan paling tidak 10-20 kali dengan dua sisi rahang sebelum ditelan. Hal ini sangat membantu meringankan tugas lambung dalam menceerna makanan.
4. Hindarkan atau kurangi makan makanan yang secara umum membuat produksi asam lambung (HCI) meningkat, seperti makanan pedas, kopi, teh, soft drink, alkohol, daun pare, kubis, sawi, bengkoang, kacang kedelai, (bukan dalam bentuk tempe), daun papaya, minyak-minyak, santan, nangka, duren, tape ketan (makanan fermentasi), buah asam, makanan-makanan asam, jamu-jamuan, merica, pala ubi, singkong, daun singkong, jahe, jagung, bawang putih mentah, bawang merah mentah, yohurt,cuka, nanas, semangka, duku, buah pir, kencur, kentang, kimpul (semacam talas yang kecil), jeruk nipis, soda, dan jambu air (harap dicek sendiri karena bagi yang mempunyai lambung kuat, makanan-makanan ini tidak menimbulkan gas).
5. Kombinasi atau rotasi makanan. Makanan yang sama sebaiknya baru dimakan lagi dalam 3 atau 4 hari ke depan. Hal ini akan mengurangi timbulnya alergi makanan.
6. Hindari merokok. Asap rokok membantu terjadinya iritasi lambung.
7. Hindari obat-obatan AINS (Anti Inflamasi Non Steroid) yang merangsang lambung, seperti asetasol (aspirin) dan obat-obatan AINS lainny. Jika terpaksa minum, minumlah obat tersebut segera atau ½ jam sesudah makan.
8. Kelola stress dengan baik. Stres yang berlebihan lagi-lagi akan memicuasam lambung meningkat berlebihan, yang gilirannya akan mengiritasi lambung.
9. Jika sakit lambung menjadi parah, misalnya ditambah muntah-muntah (apalagi muntah darah) dan *faeces* (tinja/fases) berwarna hitam (yang merupakan indikasi adanya pendarahan), segera bawa ke rumah sakit.

2.2 REMAJA

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO (2007) adalah usia 12 sampai 24. (Ferry Efendi, 2009 , h. 221).

Remaja pada umumnya adalah masa yang penuh dengan permasalahan. Statemen ini sudah dikemukakan jauh pada masa lalu yaitu abad ke-20 oleh Bapak Psikologi Remaja yaitu Stanley Hall. Pendapat Stanley Hall pada saat itu yaitu remaja merupakan masa badai dan tekanan (storm and stress).

Sesuai dengan yang di katakan oleh Stanley Hall (1994) tentang masa kehidupan remaja yang merupaka masa dimana manusia mendapatkan banyak tekanan, terlebih lagi pada umumnya pada masa itu sesorang masih belum memiliki jati diri, sehingga mudah di hampiri stres. Pola hidup seperti ini secara tidak langsung mambuat seorang remaja merujuk pada kehidupan yang tidak sehat atau cenderung asal-asalan mengikuti emosinya yang tidak stabil.

Selain itu stress juga memiliki hubungan langsung terhadap terjadinya penyakit lambung. Bob Losyk (2007) menyebutkan. “Stres bertindak kejam terhadap sistem pencernaan. Ketika kita sedang dilanda stress, kelenjar liur dapat menghentikan aliran air liur, atau dalam kasus ini mangalirkannya berlebihan. Lambung meningkatkan sekresi asamnya sehingga menimbulkan zat asam, rasa mual, dan luka (h.18).

2.3 STUDI MENGENAI RELEVANSI REMAJA TERHADAP PENYAKIT LAMBUNG

Agar data mengenai hubungan antara rawannya pola hidup remaja terhadap penyakit lambung lebih relevan, maka pada perencanaan kampanye menjaga kesehatan lambung dilakukan kuisioner, yang berupa pertanyaan mengenai kebiasaan dan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit lambung.

Kuisioner tersebut ditujukan bagi remaja yang berumur diantara 15 sampai 24 tahun Hal ini disesuaikan oleh target yaitu remaja, yang sebagaimana di jelaskan oleh WHO bahwa batasan usia remaja adalah usia 12 sampai 24 tahun.

Kuisioner dibagikan kepada 40 responden di daerah bandung. Hasil dari dilakukannya kuisioner akan mempengaruhi bentuk informasi yang akan disampaikan melalui kampanye. Berikut adalah hasil jawaban dari pertanyaan yang ada pada kuisioner:

- 85% dari 40 orang responden mengaku tidak selalu melakukan aktifitas makan secara teratur.
- 32% responden mengaku sering mengkonsumsi kopi, 50% responden mengaku jarang dan 17,5% tidak pernah. Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa kopi dapat memicu meningkatnya asam lambung, terlebih apabila mengkonsumsi kopi secara sering pada saat lambung dalam keadaan kosong.
- Pada umumnya masyarakat telah mengetahui bahwa merokok dapat menggangu kesehatan tubuh. Dalam hal ini rokok juga dapat menggangu kesehatan lambung. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya mengenai cara menjaga kesehatan lambung pada poin 6, disebutkan "hindari merokok karena asap rokok dapat membantu terjadinya iritasi lambung". Pada kuisioner didapatkan bahwa 50% responden adalah seorang perokok.
- Pada sub bab yang membahas remaja telah dijelaskan bahwa setres dapat berpengaruh langsung terhadap terjadinya gangguan pada lambung. Dari jawaban responden mengenai pertanyaan tentang stress, di dapati 20% responden mengakui sering stress, 70% jarang, dan 10% mengaku tidak pernah.
- Memperhatikan kebersihan makanan adalah salah satu hal yang harus di perhatikan demi menjaga kesehatan lambung, dan di dapati 57,5% responden mengaku selalu memperhatikan kebersihan atau ke higienisan makanan yang akan di konsumsinya. Sementara itu 42,5% responden tidak begitu memperhatikan ke higienisan makanan yang akan di konsumsi.
- Dari hasil kuisioner ini, di dapati bahwa 60% responden pernah menglami sakit lambung, dan 40% lainnya mengaku tidak pernah.

- Dari 60% yang mengaku pernah mengalami sakit lambung, didapati 50% diantaranya pernah memeriksakannya ke rumah sakit, dan 50% lainnya tidak pernah.

Pada kuisioner juga terdapat beberapa esay yang diperuntukan agar mengatahui sejauh mana masyarakat memahami tentang penyebab penyakit lambung, cara menjaga lambung agar tetap sehat dan kebiasaan masyarakat saat mengalami gangguan lambung

Dari jawaban yang didapat dari esay pada lembar kuisioner, masyarakat umumnya hanya tau penyakit lambung disebabkan oleh jadwal makan yang tidak teratur dan sebagian besar dari responden menjawab hal yang harus dilakukan dalam menjaga kesehatan lambung adalah dengan makan secara teratur. Namun, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa banyak hal yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada lambung seperti, merekok, alkohol, sering mengkosumsi makanan pedas, obat-obatan, bakteri, dan banyak hal lainya.

Jawaban atau pun pendapat masyarakat menjadi indikasi bahwa masih kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyebab dan cara mencegah terjadinya penyakit lambung. Dalam lembar soal kuisioner juga di dapati hahwa banyak diantara masyarakat khususnya remaja pernah mengalami sakit lambung dan 85% responden mengaku makan dengan tidak tepat waktu, hal ini menjadikan remaja menjadi sangat rawan akan segala penyakit yang dapat menyerang lambung.

Maka dari itu, dibutuhkan media informasi yang bersifat persuasif, agar dapat mengajak masyarakat untuk lebih melindungi kesehatan lambung dan memberikan informasi yang lebih rinci tentang apa saja yang harus dilakukan dalam menjaga kesehatan lambung.

Hasil dari kuisioner yang telah di dapat akan menjadi acuan tentang informasi apa saja yang akan disampaikan kepada target kampanye. Digunakannya hasil dari kuisioner tersebut, dimaksudkan agar kampanye

lebih efektif sesuai dengan keadaan yang terjadi di masyarakat. Sehingga kampanye tidak menjadi suatu kegiatan yang sia-sia.

2.4 KAMPANYE SOSIAL

Definisi kampanye menurut R. Ruslan dalam kiat dan strategi kampanye *public realation* (2006, h. 64) adalah "suatu kegiatan komunikasi antara komnikator (penyebar pesan) yang dilakukan secara intensif dalam jangka waktu tertentu secara berencana dan berkisnambungan". Kampanye dapat juga di artikan sebagai kegiatan yang kegiatan yang dilakukan oleh organisasi politik yang bersaing memperebutkan kedudukan di parlemen dan sebagainya untuk mendapatkan dukungan pemilih di suatu pemungutan suara. Sedangkan dalam kamus besar bahasa Indonesia, berkampanye adalah mengadakan gerakan serentak untuk meungumumkan, memberitahukan, mengajak, dan mengadakan aksi kepada khalayak sasaran untuk mengadakan sasaran untuk mengadakan tindakan sesuai dengan yang dipromosikan.

Atas dasar pengertian kampanye seperti yang disebutkan oleh R. Rusalan maka solusi yang yang dipilih untuk memecahakan masalah sosial yang ada pada masyarakat adalah dengan melakukan kegiatan kampanye sosial. Kamapnye sosial yang dimaksud adalah suatu kegiatan berkampanye yang mengkomunikasikan pesan yang berisi tentang masalah-masalah sosial kemasyarakatan dan juga bersifat non-komersil. Tujuan dari kampanye sosial sendiri adalah untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat akan gejala-gejala sosial yang sedang terjadi.

2.4.1 MEDIA KAMPANYE SOSIAL

Dalam menjalankan kegiatan kampanye sosial dibutuhkan media yang sesuai dan efektif dalam menyampaikan pesan. Media yang dipilih adalah media yang mudah dijangkau oleh target audiens. Selain itu media juga akan di buat semanarik mungkin agar dapat mencuri perhatian

masyarakat, untuk mengatahui atau menangkap pesan yang di sampaikan oleh media tersebut.

Berikut adalah media yang akan digunakan dalam menjalankan kampanye sosial, yaitu;

- Billboard

  Billboard adalah papan iklan luar ruangan berukuran rasksasa. Biasanya diletakan di tempat yang tinggi supaya bisa dilihat dan dibaca dari jauh, atau pada lokasi yang dilewati lalu lintas dalam jumlah banyak. Dari segi teknis perancangan desainnya, billboard bisa di analogikan sebagai poster dalam ukuran raksasa. Karena dengan kemajuan teknologi mesin cetak berukuran besar (large scale printer), maka billboard sering kali di buat dengan bahan stiker, sehingga sewaktu-waktu materi iklan dalam billboard bisa diganti-ganti.

  Ukuran billboard yang besar dan dapat di taruh di antara masyarakat ramai menjadi alasan dipilihnya media ini. Dengan begitu informasi dapat tersampaikan secara luas, sehingga semangkin banyak masyarakat yang memahami informasi yang ingin disampaikan.

- Poster

  Poster adalah media gambar yang memiliki sifat persuasif tinggi karena menampikan sesuatu persoalan (tema) yang menimbulkan perasaan yang kuat terhadap publik. Tujuan poster adalah mendorong adanya tanggapan (respons) dari publik (Raymond H. Simamora, 2009, h. 70)

  Poster yang umumnya di cetak secara banyak dan juga ukurannya yang tidak besar, menjadikan poster mudah untuk ditaruh dimana saja. Hal itu, jelas akan mempermudah penyampaian informasi ke pada masyarakat. Namun dalam hal

ini desain pada poster juga harus di buat semenarik mungkin agar masyarakat mau memperhatikan poster tersebut.

- Brosur

  Brosur menjadi media kampanye karena dapat memberikan informasi lebih detail dibandingkan dengan Billboard atau pun poster. Dalam brosur yang nanti akan digunakan, terdapat informasi tentang penyebab dan akibat dari penyakit lambung itu sendiri. Selain itu brosur juga mudah untuk di bawa.

Dan berikut adalah media pendukung jalannya kampanye:

- Spanduk
- Mini X banner
- Gimmick (mug, jam dinding, Stiker, kaos dan kalender.