BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah hal terpenting dalam kehidupan, namun belum banyak masyarakat yang mampu mengambil keputusan tentang perawatan kesehatan yang mereka butuhkan dan tanggung jawab untuk menjaga kesehatannya terutama dikalangan masyarakat menengah ke bawah. Sehingga banyak dari masyarakat yang akhirnya pada usia lanjut mengalami beberapa gangguan kesehatan.

Proses penuaan pada manusia ini adalah hal yang wajar, ini merupakan suatu peristiwa alamiah yang tidak dapat dihindari. Menurut WHO batasan umur lansia dapat dibedakan menjadi empat kelompok. Usia pertengahan (*middle age)* 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly age)* 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old age)* 75-90 tahun, usia sangat tua (*very/longevity old age* 90 tahun >. Perkembangan pada fisik dan fungsi organ tubuh mulai mengalami penurunan. Perubahan komposisi tubuh menyebabkan berkurangnya jumlah cairan tubuh total sampai lebih dari 15 %. Masa otot bebas lemak (*lean body mass*) menurun sampai lebih dari 30 % dan lemak tubuh meningkat 30-40%. Berat badan mungkin tidak akan berubah bahkan bertambah karena meningkatnya lemak tubuh, sehingga sering muncul kasus *overweight* dan obesitas. Maka dari itu tidak heran bila pada usia lanjut, semakin banyak keluhan yang dilontarkan karena tubuh tidak dapat bekerja dengan baik seperti pada waktu muda dulu.

Seperti dijelaskan oleh Saraswati (2013) dalam bukunya yang berjudul 100% diet sehat dan hebat mengatakan bahwa, penyakit yang cukup berbahaya yaitu obesitas. Secara ilmiah umumnya obesitas itu terjadi akibat konsumsi makanan atau kalori berlebih dari yang diperlukan oleh tubuh. Namun salah satu penyebab lain yaitu penurunan aktifitas fisik. Kurangnya aktifitas fisik pada usia lansia juga dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan apalagi selain itu pola makan dan hidup sehat sudah tidak di perhatikan lagi. Maka tidak heran pada usia lansia ini rentan terkena beberapa masalah dan penyakit.

Beberapa masalah yang kerap muncul pada usia lanjut, yang disebut sebagai *a series of I's.* Mulai dari *immobility* (imobilisasi), *instability* (instabilitas dan jatuh), *incontinence* (inkontinensia), *intellectual impairment* (gangguan intelektual), *infection* (infeksi), *impairment of vision and hearing* (gangguan penglihatan dan pendengaran), *isolation* (depresi), *Inanition* (malnutrisi), *insomnia* (gangguan tidur), hingga *immune deficiency* (menurunnya kekebalan tubuh). (Rudi Haryono & Sulis Setianingsih, 2012).

Penyakit utama yang menyerang lansia adalah hipertensi, gagal jantung dan infrak serta gangguan ritme jantung, diabetes melitus, gangguan fungsi ginjal dan hati. Juga terdapat berbagai keadaan gangguan khas dan sering mengganggu lansia seperti gangguan fungsi *kognitif,* keseimbangan badan, penglihatan dan pendengaran. Adapun salah satu penyakit lansia yang cukup berbahaya yaitu penyakit metabolik/endokrin. Misalnya seperti diabetes melitus dan obesitas. (Rudi Haryono & Sulis Setianingsih, 2012).

Seperti dijelaskan oleh Misnadiarly (2007) dalam bukunya yang berjudul Obesitas bahwa:

Obesitas atau kelebihan berat badan yang melampui batas berat badan normal merupakan masalah yang cukup berbahaya bagi orang-orang yang mengalaminya, apalagi bagi mereka yang rentan terkena penyakit lainnya. Selain dari segi kosmetika, estetika, obesitas juga berdampak pada keadaan medis, sehingga obesitas menjadi salah satu faktor risiko bagi timbulnya beberapa penyakit tertentu yang bisa berakibat fatal bila tidak diperhatikan dengan baik.
Kelebihan penimbunan lemak diatas 20% akan menimbulkan gangguan pada kesehatan karena adanya gangguan pada fungsi organ tubuh. Hal ini akan lebih berbahaya lagi bila dialami oleh lansia yang kebanyakan fungsi organ tubuh nya sudah mengalami penurunan serta aktifitas tubuh yang sudah sangat sedikit. Gangguan kesehatan dan penyakit lain yang paling sering dijumpai pada penderita obesitas antara lain adalah hipertensi (tekanan darah tinggi), kegagalan jantung,

penyakit arteria *coroner*, diabetes *mellitus* (kencing manis), batu empedu, perlemakan hati, dan keluhan sendi

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijabarkan, masalah yang teridentifikasi adalah :

1. Penyakit pada lansia yang cukup berbahaya adalah penyakit obesitas.
2. Penurunan aktifitas pada usia lansia dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan.
3. Penyakit obesitas pada lansia memicu timbulnya beberapa penyakit lain yaitu hipertensi (tekanan darah tinggi), kegagalan jantung, diabetes *mellitus* (kencing manis), penyakit arteria *coroner*, batu empedu, perlemakan hati, dan keluhan sendi.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan diatas, maka dirumuskan fokus permasalahan yang muncul yaitu risiko beberapa penyakit lain yang muncul akibat obesitas pada lansia.

I.4 Batasan Masalah

Pembatasan masalah lebih difokuskan kepada bagaimana cara mengajak dan menginformasikan kepada lansia bahwa obesitas pada usia lansia itu sangat berbahaya karena dapat menimbulkan beberapa penyakit lainnya. Penyakit lain tersebut dibatasi pada hipertensi (tekanan darah tinggi), kegagalan jantung, dan diabetes *mellitus* (kencing manis).

I.5 Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan yang akan dilakukan adalah mengajak dan memotivasi lansia untuk merubah perilaku dan peduli terhadap kesehatan diri sendiri karena kesehatan tidak memandang usia, apalagi mereka lansia yang rentan terkena penyakit.

Dengan merancang media – media mengenai kampanye dalam upaya langkah untuk menciptakan kehidupan yang sehat bagi para lansia sehingga mengurangi ancaman serangan penyakit yang biasa di derita oleh lansia, sehingga terwujudnya kehidupan yang baik.