BAB II
KAMPANYE SOSIAL RESIKO PENYAKIT LAIN YANG DISEBABKAN OLEH OBESITAS PADA LANSIA

II.1 Pengertian Obesitas



Gambar II.1 Foto penderita obesitas

Sumber: http://intisari-online.com//media/images/2475_bakteri_usus_memicu_obesitas.jpg/ (05 Desember 2013)

Menurut Misnadiarly, (2007) dalam bukunya yang berjudul Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit, menyatakan :

Obesitas yaitu kegemukan atau kelebihan berat badan yang melampaui berat badan normal, merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang cukup mempunyai dampak besar bagi orang-orang tertentu yang mengalaminya, baik dari segi kosmetika, estetika, yang lebih dikaitkan dengan penampilan seseorang dan juga dari segi medis, obesitas menjadi salah satu faktor risiko bagi timbulnya beberapa penyakit tertentu yang kadang-kadang berakibat fatal jika tidak dicegah secara dini.

Obesitas biasanya ditemui para mereka yang berkaitan dengan pola makan, status sosial, ketidakseimbangan aktivitas tubuh dan konsumsi makan. Masalah ini

bukan hanya perlu dibahas karena adanya dampak medis tetapi juga berhubungan dengan kelangsungan hidup penderitanya.

Menurut Dewantono (2011) dalam bukunya yang berjudul "jago ngemil tapi langsing" berpendapat bahwa :

Untuk menentukan berat badan ideal seseorang bisa menggunakan rumus *Body Mass Index* (BMI). Tetapi rumus ini hanya bisa digunakan pada orang dewasa normal saja, tidak bisa digunakan bagi ibu hamil atau yang sedang mengandung. Adapun rumus BMI adalah sebagai berikut :

$$\text{BMI} = \frac{Berat\ Badan}{(Tinggi\ Badan)^2} kg/m^2$$

Sebagai contoh, jika berat badan seseorang 65 kilogram dan tinggi 170 sentimeter, maka perhitungan BMI-nya adalah 65 : $(1{,}70)^2$ = 22,49. Kemudian cocokkan dengan tabel kategori berat tubuh. Apakah seseorang tersebut termasuk memiliki berat badan kurus, ideal, gemuk, atau menderita obesitas ? Dari contoh tersebut, angka BMI = 22,49 menunjukkan kategori antara 18,5 < x < 22,9 yang termasuk dalam kategori berat badan ideal.

Kategori	**BMI**
Kurus	X < 18,5
Ideal	18,5 < x < 22,9
Gemuk	23 < x < 24,9
Obesitas	X > 25

Gambar II.1 Tabel *Body Mass Index* (BMI)

Sumber: Buku Jago ngemil tapi langsing (05 Desember 2013)

II.1.1 Kategori Obesitas

Menurut Saraswati (2013) dalam bukunya yang berjudul 100% diet sehat dan hebat berpendapat bahwa :

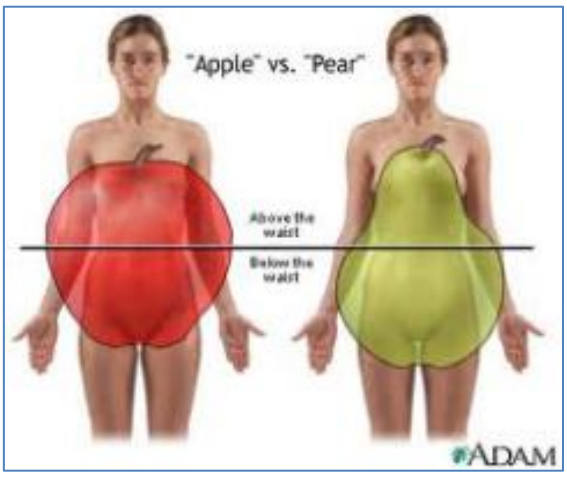
Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas, sebagai penyerap guncangan, dan fungsi lainnya. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dan berat badan adalah sekitar 25% hingga 30% pada wanita dan 18% hingga 23% pada pria. Adapun wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas. (h. 66)

Obesitas digolongkan menjadi 3 kelompok :

1. Obesitas ringan : kelebihan berat badan 20% hingga 40%
2. Obesitas sedang : kelebihan berat badan 41% hingga 100%
3. Obesitas berat : kelebihan berat badan > 100%.

Obesitas berat ditemukan sebanyak 5% dari antara orang-orang gemuk.

II.1.2 Jenis Obesitas



Gambar II.2 Jenis obesitas pada pria dan wanita

Sumber: http://aguskrisnoblog.files.wordpress.com/2011/06/jhu.jpg?w=570

(05 Desember 2013)

Menurut Dr. Abdullah Firmansyah dalam bukunya yang berjudul Kelebihan Berat Badan (seperti dikutip Richard, 2012) menyatakan, berdasarkan distribusi lemak dalam tubuh, kegemukan dibedakan menjadi dua tipe, yaitu android dan ginoid

1. Tipe *Android*

Kegemukan tipe *android* ini memiliki ciri penumpukan lemak ditubuh bagian atas, yaitu disekitar dada, pundak, leher dan muka sehingga mirip dengan buah apel. Kegemukan tipe *android* ini kebanyakan diderita oleh pria dan wanita yang sudah mengalami *menopouse*. Menurut Vague, peneliti dari prancis mengatakan bahwa kegemukan tipe *android* ini lebih berisiko terhadap serangan penyakit yang berhubungan dengan metabolisme lemak dan glukosa seperti penyakit gula, jantung koroner, *stroke*, pendarahan otak, dan tekanan darah tinggi. Dan kegemukan tipe *android* ini juga enam kali lebih besar beresiko terkena kanker payudara. Namun keuntungan dari penderita kegemukan tipe *android* ini adalah lebih mudah menurunkan berat badan dibandingkan dengan kegemukan tipe *ginoid*. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa pria kurus dengan perut gendut jauh lebih beresiko dibandingkan dengan pria agak gemuk tapi dengan perut lebih kecil.

2. Tipe *Ginoid*

Gemuk tipe *ginoid* ditandai dengan penimbunan lemak di bagian tubuh sebelah bawah, yaitu sekitar perut, pinggul, paha, dan pantat. Kegemukan tipe ini banyak terjadi pada wanita. Lemak penyebab kegemukan ini terdiri atas lemak tidak jenuh serta sel lemak kecil dan lembek. Lemak dinyatakan tidak jenuh bila rantai karbon penyusun lemak tersebut mempunyai ikatan rangkap. Dari segi kesehatan tipe ini lebih aman bila dibandingkan dengan tipe *android* karena risiko kemungkinan terkena penyakit degeneratif lebih kecil. Akan tetapi, lebih sukar menurunkan kelebihan berat tubuh pada tipe ini karena lemak-lemak tersebut lebih sukar mengalami proses metabolisme.

II.1.3 Penyebab Obesitas

Seperti dijelaskan oleh Saraswati (2013) dalam bukunya yang berjudul 100% diet sehat dan hebat menyatakan, Secara ilmiah obesitas terjadi akibat konsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan oleh tubuh. Namun, penyebab terjadinya ketidakseimbangan antara asupan dan pembakaran kalori ini masih belum jelas. Sementara terjadinya obesitas melibatkan beberapa faktor sebagai berikut:

1. Faktor Genetik

   Obesitas cenderung diturunkan atau diwariskan (yakni dari orangtua ke anak) sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Akan tetapi, kenyataan nya masing-masing anggota keluarga bukan hanya berbagi gen, melainkan juga berbagi makanan dan kebiasaan atau gaya hidup, yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Memang seringkali sulit memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang.

2. Faktor Lingkungan

   Gen merupakan faktor yang penting dalam berbagai kasus obesitas, tetapi lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti. Lingkungan ini termasuk perilaku/pola gaya hidup (misalnya apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan serta bagaimana aktivitasnya). Seseorang tentu saja tidak dapat mengubah pola genetiknya, tetapi dia dapat mengubah pola makan dan aktivitasnya.

3. Faktor Psikis

   Apa yang ada didalam pikiran seseorang bisa mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Makin stress, makin sering makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Gangguan ini merupakan masalah yang serius pada banyak wanita muda yang

mengalami obesitas, dan bisa menimbulkan kesadaran yang berlebihan tentang kegemukannya serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan sosial. Ada dua pola makan abnormal yang bisa menjadi penyebab obesitas, yaitu makan dalam jumlah sangat banyak (binge) dan makan di malam hari (sindroma makan pada malam hari). Kedua pola makan ini biasanya dipicu oleh stres dan kekecewaan. Binge mirip dengan bulimia nervosa, yakni seseorang makan dalam jumlah yang sangat banyak. Bedanya pada binge hal ini tidak diikuti dengan memuntahkan kembali apa yang telah dimakan. Sebagai akibatnya kalori yang dikonsumsi pun sangat banyak. Pada sindroma makan pada malam hari akan diikuti dengan berkurangnya nafsu makan dipagi hari dan diikuti dengan makan yang berlebihan, agitasi, dan insomnia pada malam harinya. Sementara pada saat tidak bisa tidur malam itu, dilakukanlah aktivitas makan.

4. Faktor Kesehatan

   Beberapa penyakit lain dapat menyebabkan obesitas seperti:

   a) *Hipotiroidism* yaitu proses pembakaran kalori menjadi lambat, sehingga makan sedikitpun tetap akan gemuk.
   b) Kelainan saraf yang menyebabkan seseorang banyak makan.

5. Faktor Obat

   Obat-obatan tertentu misalnya *steroid*, dan beberapa anti depresi, yang dapat menyebabkan penambahan berat badan.

6. Faktor Perkembangan

   Penambahan ukuran atau jumlah sel-sel lemak (atau keduanya) menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak, bisa memiliki sel lemak sampai 5 kali lebih banyak dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal. Jumlah sel-sel lemak tidak dapat dikurangi. Karena itu, penurunan berat badan hanya dapat dilakukan dengan cara mengurangi jumlah lemak didalam setiap sel.

7. Faktor Aktivitas fisik

   Kurangnya aktivitas fisik kemungkinan merupakan salahs atu penyebab utama dari meningkatnya angka kejadian obesitas ditengah masyarakat yang makmur. Orang-orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit kalori. Sementara orang-orang yang hidupnya makmur berkecukupan punya akses mudah terhadap makanan berlemak (semacam *junk food*).

II.1.4 Obesitas Sebagai Resiko Penyakit Lain

Menurut Misnadiarly, (2007) dalam bukunya yang berjudul Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit, menyatakan :

Kelebihan penimbunan lemak diatas 20% berat badan ideal, akan menimbulkan permasalahan klinik karena kemungkinan terjadinya gangguan fungsi organ tubuh. Manifestasi klinik yang paling sering dijumpai pada obesitas antara lain hipertensi (tekanan darah tinggi), kegagalan jantung, penyakit arteria *coroner*, diabetes *mellitus* (kencing manis), batu empedu, perlemakan hati, dan keluhan sendi. (h. 34)

II.2 Pengertian Lansia



Gambar II.3 Foto usia Lanjut pria dan wanita

Sumber: http://lansiajabar.or.id/images/galery/21.jpg (15 Desember 2013)

Menurut Departemen Kesehatan RI (1998) lansia (lanjut usia) adalah merupakan istilah yang menunjuk pada kelompok manusia yang berumur di atas 55 tahun. Astuti, 2007 (dalam Rahmawati, 2013).

“Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa dan tua”. (Nugroho, 2008 dalam Rahmawati, 2013).

Menjadi tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Keadaan ini menyebabkan jaringan tidak dapat terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Disimpulkan bahwa manusia secara perlahan mengalami kemunduran struktur dan fungsi organ. Kemunduran struktur dan fungsi organ pada lansia dapat mempengaruhi kemandirian dan kesehatan lanjut usia.

II.2.1 Kategori atau Batasan umur Lansia

Menurut WHO, batasan lansia meliputi:

- Usia pertengahan (*Middle Age*) adalah usia antara 45-59 tahun.
- Usia lanjut (*Elderly*), adalah usia antara 60-74 tahun.
- Usia lanjut tua (*Old*) adalah usia antara 75-90 tahun.
- Usia sangat tua (*Very Old*) adalah usia 90 tahun ke atas.

II.2.2 Perubahan Pada Lansia

Perubahan yang terjadi pada lansia terdiri dari perubahan fisik, perubahan mental dan perubahan psikososial.

1) Perubahan Fisik

Menurut Hutapea, 2005 (seperti dikutip Rahmawati, 2013) perubahan fisik yang dialami oleh lansia adalah :

a. Perubahan pada sistem kekebalan atau imunologi yaitu tubuh menjadi rentan terhadap alergi dan penyakit.
b. Konsumsi energi turun secara nyata diikuti dengan menurunnya jumlah energi yang dikeluarkan tubuh.
c. Air dalam tubuh turun secara signifikan karena bertambahnya sel-sel yang mati yang diganti oleh lemak maupun jaringan konektif.
d. Sistem pencernaan mulai terganggu, gigi mulai tanggal, kemampuan mencerna makanan serta penyerapan mulai lamban dan kurang efisien, gerakan peristaltik usus menurun sehingga sering konstipasi.
e. Perubahan pada sistem metabolik, yang mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa karena sekresi insulin yang menurun. Sekresi menurun juga karena timbunan lemak.
f. Sistem saraf menurun yang menyebabkan munculnya rabun dekat, kepekaan bau dan rasa berkurang, reaksi lambat, fungsi mental menurun dan ingatan visual berkurang.
g. Perubahan pada sistem pernafasan ditandai dengan menurunnya elastisitas paru-paru yang mempersulit pernafasan sehingga dapat mengakibatkan munculnya rasa sesak dan tekanan darah meningkat.
h. Menurunnya elastisitas dan fleksibilitas persendian.

2) Perubahan Mental

Perubahan mental lansia dapat berupa perubahan sikap yang semakin egosentrik, mudah curiga, dan bertambah pelit atau tamak bila memiliki sesuatu. Lansia mengharapkan tetap diberi peranan dalam masyarakat. Sikap umum yang ditemukan pada hampir setiap lansia yaitu keinginan untuk berumur panjang. Jika meninggal pun, mereka ingin meninggal secara terhormat dan masuk surga. Faktor yang mempengaruhi perubahan

fisik, kesehatan umu, tingkat pendidikan, keturunan dan lingkungan. (Nugroho, 2008 dalam Rahmawati, 2013).

3) Perubahan Psikososial

Nilai seseorang sering diukur melalui produktivitasnya dikaitkan dengan peranan dalam pekerjaan. Bila mengalami pensiun, seseorang akan mengalami kehilangan, yaitu kehilangan finansial, kehilangan status, kehilangan teman dan kehilangan pekerjaan. (Nugroho, 2008 dalam Rahmawati, 2013).

II.3 Pengertian Kampanye

Kampanye adalah segala tindakan mempengaruhi dengan cara apapun untuk membuat orang berpihak kepada kita. Menurut Venus Antar, 2004 terdapat beberapa definisi mengenai kampanye diantaranya :

- Sebagai salah satu usaha yang terencana dan berjalan untuk memberikan informasi, mendidik, atau meyakinkan masyarakat untuk tujuan khusus.
- Menggunakan berbagai lambing untuk mempengaruhi manusia sedemikian rupa sehingga tingkah laku yang ditimbulkan karena pengaruh tersebut sesuai dengan keinginan komunikator.
- Rencana kegiatan komunikasi pemasaran yang berkesinambungan dan dilaksanakan berdasarkan jadwal yang menunjukkan suatu peran atau berbagai media (televisi, radio, majalah, surat kabar, dan film)
- Kampanye publik merupakan aktivitas komunikasi didalam menyampaikan pesan melalui jaringan saluran komunikasi secara terpadu dan mengorganisir aktivitas komunikasi tersebut dengan tujuan menghasilkan dampak pada individu dalam jumlah besar, atau kelompok masyarakat sesuai dengan target yang ingin dicapai pada satuan waktu tertentu.

Dari definisi tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kampanye adalah aktivitas komunikasi yang terencana untuk memberikan informasi, mendidik, meyakinkan dan mempengaruhi individu dalam jumlah besar atau kelompok masyarakat dengan menggunakan berbagai macam media agar memenuhi target yang ingin dicapai pada suatu waktu tertentu.

Menurut Venus materi da isi kampanye biasanya menyangkut :

- Tema, topik dan isu apa yang dapat diangkat ke permukaan agar mendapat tanggapan.
- Tujuan dari kampanye
- Program atau perencanaan dalam kampanye
- Sasaran dari kampanye yang hendak dicapai

II.3.1 Jenis-jenis Kampanye

a) Kampanye Sosial

Suatu kegiatan kampanye yang mengkomunikasikan pesan-pesan yang berisi tentang masalah sosial kemasyarakatan, dana bersifat non komersil. Tujuan dari kampanye sosial adalah untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat akan gejala-gejala sosial yang sedang terjadi.

b) Kampanye Promosi

Suatu kegiatan kampanye yang dilaksanakan dalam rangka promosi untuk meningkatkan atau mempertahankan penjualan dan sebagainya.

c) Kampanye Politik

Suatu kegiatan kampanye yang menyampaikan pesan-pesan kepada masyarakat agar memperoleh informasi tentang apa dan bagaimana suatu partai serta program atau visinya. Dengan demikian masyarakat dapat memahami maksud dan tujuan dari partai tersebut untuk menentukan mana yang akan dipilih.

d) Kampanye Brisik

Suatu kegiatan kampanye yang dilakukan melalui gerakan untuk melawan atau mengadakan aksi secara serentak dengan menyiarkan kabar angina. (Venus Antar, 2004 : 20)

II.3.2 Manfaat Kampanye

Kampanye dapat sangat bermanfaat dan sangat membantu dalam memecahkan suatu masalah, karena kampanye merupakan salah satu jenis komunikasi masa yang mampu menyampaikan pesan secara sistematis untuk mencapai khalayak yang luas dan tersebar.

Dalam menyampaikan strategi pesan yang tepat dan dilaksanakan dengan sungguh-sunguh maka pesan yang akan disampaikan bisa diterima dan dicerna dengan baik oleh khalayak sasaran, sehingga tujuan dari kampanye akan tercapai.

II.4 *Booklet*

Booklet merupakan media komunikasi yang termasuk kedalam kategori media lini bawah (*below the line*). Sesuai sifat yang melekat pada media lini bawah, pesan yang ditulis pada media tersebut berpedoman pada beberapa kriteria yaitu :

- Menggunakan kalimat pendek
- Menggunakan kalimat sederhana
- Menggunakan kalimat singkat dan ringkas
- Menggunakan huruf besar dan tebal.
- Selain itu penggunaan huruf tidak kurang dari 10pt, dan dikemas menarik dan kata yang digunakan sangat ekonomis (Suleman, 1998).

Menurut Ewles (1994) media booklet memiliki keunggulan, yaitu:

- Pengguna dapat menyesuaikan dari belajar mandiri
- Pengguna dapat melihat isinya pada saat santai
- Informasi dapat dibagi dengan keluarga dan teman
- Mudah dibuat, diperbanyak dan diperbaiki serta mudah disesuaikan

- Mengurangi kebutuhan mencatat
- Dapat dibuat secara sederhana dengan biaya relatif murah
- Awet
- Daya tampung lebih luas
- Dapat diarahkan pada segmen tertentu.

II.5 Solusi

Solusi dari permasalahan adalah memberikan informasi dan motivasi kepada para lansia agar dapat menjaga kesehatannya sehingga terhindar dari obesitas dan penyakit yang disebabkan oleh obesitas. Solusi dari media yaitu dengan perancangan *booklet* sebagai media utama kampanye sosial. Dan dengan beberapa media pendukung seperti poster, kalender, dan media-media *gimmick* (*stiker, t-shirt, mug,* gantungan kunci, handuk kecil dan topi.)