BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah hal penting dalam kehidupan manusia, karena kesehatan menjadi tolak ukur kesejahteraan sebuah negara. Bangsa yang sehat dan sejahtera menjadi cermin dari negara tersebut, bahwa pelayanan kesehatan di negara tersebut telah cukup baik untuk menjadi sebuah tempat tinggal. Sesuai dengan UU Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 pasal 4 berbunyi "Setiap orang berhak atas kesehatan" UUD NRI 1945 Pasal 28H Ayat (1). "Setiap orang berhak hidup sejahtera lahir dan bantin, bertempat tinggal, dan mendapatkan lingkungan hidup yang baik dan sehat serta berhak memperoleh kesehatan" Sehat sebagai hak hidup yang merupakan hak dasar yang tidak bisa diganggu gugat dalam keadaan apapun. Di dalam budaya masyarakat ada yang dikenal dengan budaya tradisional dan budaya modern. Kehidupan budaya modern adalah kehidupan yang akrab dengan masyarakat sekarang, dimana teknologi semakin maju dan membantu manusia dalam efisiensi waktu, sehingga timbul dimana masyarakat suka dengan hal yang instan atau praktis. Hal tersebut sangat berpengaruh besar terhadap kesehatan karena pengaruh gaya hidup yang dijalani. Bukan untuk tidak boleh mengonsumsi makanan-makanan tersebut, namun perlu dipilah dan dibatasi dalam mengonsumsi makanan yang akan dicerna dalam tubuh. Selain itu kurangnya olahraga dan istirahat yang cukup dapat menjadi penyebab mudahnya terserang penyakit.

Menurut data di buku tahunan Profil Kesehatan Kota Bandung 2015, Indeks Kesehatan Kota Bandung setiap tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2012 indeks kesehatan sebesar 82,72, tahun 2013 sebesar 82,75, tahun 2014 mengalami peningkatan 82,76, untuk tahun 2015 dan 2016 BPS Kota Bandung belum menerbitkan indeks kesehatan Kota Bandung 2015. Meningkatnya kesehatan berpengaruh pula terhadap angka harapan hidup di Kota Bandung, pada tahun 2015 rata-rata penduduk Kota Bandung dapat bertahan hidup yaitu sampai usia 73,82 tahun. Peningkatan ini berdasarkan hasil upaya penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya

kesehatan dan mengubah sedikit pola pikir masyarakat. Peningkatan ini perlu dipertahankan dan ditingkatkan, jangan sampai terjadi penurunan capaian indeks kesehatan Kota Bandung (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2015, h.19).

Dalam kegiatan sehari-hari tubuh manusia selalu bekerja secara maksimal agar aktivitas yang dilakukan dapat dikerjakan dengan baik. Seringkali saat beraktivitas daya tahan tubuh berada dalam kondisi tidak stabil hingga menyebabkan imun tubuh menurun, penyakit datang tanpa permisi dan hal tersebut tidak disadari oleh diri sendiri hingga menjadi hal yang berbahaya bagi tubuh. Hal yang dianggap sepele dikemudian hari menjadi suatu bahaya yang dapat mengganggu kesehatan. Tak jarang orang merasa dalam keadaan sehat, padahal tanpa disadari penyakit sedang berkembang di dalam tubuh yang berasal dari bakteri kompleks di dalam tubuh (Rushdie, 2009).

Racun masuk ke dalam tubuh tanpa disadari saat sedang beraktivitas yang berasal dari makanan, minuman, obat, dan kosmetik. Diakibatkan dari pola gizi dan nutrisi makanan yang sembarangan atau tingginya konsumsi lemak jahat dan gula yang akan mengakibatkan kerja organ di dalam tubuh semakin berat untuk mencerna dan menyaring toksin, karena terhambat oleh banyaknya lemak dan gula yang dikonsumsi sedangkan kandungan toksin semakin meningkat. Pola makan dengan porsi besar, dan lingkungan yang kotor (polusi, pencemaran) (Hardiansyah, 2011).

Masyarakat Indonesia terutama di Kota Bandung mengetahui apa yang disebut dengan racun dan dimengerti sebagai zat kimia berbahaya tapi sedikit dari mereka hanya mengetahui perihal racun dari luar tubuh, namun tidak mengetahui perihal toksin dalam tubuh. Racun yang mengendap tidak akan mengakibatkan kematian secara langsung tapi akan menyebabkan penyakit-penyakit yang diakibatkan dari rusaknya sistem organ dalam tubuh. Organ yang mudah terserang oleh racun adalah ginjal, hati, usus, dan paru-paru dikarenakan organ-organ tersebut bekerja untuk membersihkan dan melawan racun yang masuk dalam tubuh. Jika terjadi kerusakan dari salah satu sistem organ tersebut dan sistem tidak bekerja secara

sempurna maka sistem lainnya pun akan rusak. Sistem yang tidak sempurna akan memperlihatkan tanda-tanda timbulnya penyakit.

Banyak tanda yang dapat dirasakan dan dilihat dari tubuh manusia untuk mengetahui adanya racun yang mengendap dan menumpuk. Jika tandanya dapat terlihat dan terasa maka, selanjutnya hal yang perlu dilakukan adalah mengeluarkan racun tersebut dalam tubuh atau biasa disebut dalam ilmu kedokteran yaitu detoksifikasi tubuh. Melakukan detoksifikasi yaitu dengan menjaga pola makan dan memilah apa yang akan dimakan, berpuasa untuk pembersihan tubuh dari racun karena saat berpuasa energi tubuh dari makanan akan diganti dengan gizi yang tidak terpakai dalam tubuh. Jika detoksifikasi berhasil, maka sistem dalam tubuh akan bekerja maksimal untuk mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Kesehatan adalah hal paling kruisial dalam kehidupan, kesehatan perlu dibayar mahal jika penyakit sudah menyerang. Orang yang sehat adalah orang yang menyayangi dirinya sendiri. Menjaga dan merawat diri sendiri adalah hal penting, karena semua orang pasti menginginkan sebuah kesehatan agar dapat hidup dengan baik dan beraktivitas dengan lancar.

Informasi mengenai racun dalam tubuh sudah banyak tersedia baik secara *online* (artikel, *website*, dan video) maupun dari media cetak seperti buku. Khalayak dengan mudah mendapatkan informasi ini terutama bagi pengguna internet yang melihat informasi dari dunia maya di zaman sekarang. Oleh karena itu selain disediakan informasi dampak yang terjadi, khalayak sasaran perlu disadarkan dan dituntun agar dapat menanggulangi racun di dalam tubuh dengan hidup sehat.

I.2 Identifikasi Masalah

- Penimbunan toksin di dalam tubuh akan menyebabkan imun tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit hingga menjadi penyebab kematian.
- Ketidaktahuan masyarakat terhadap cara yang perlu dilakukan untuk mengeluarkan racun dalam tubuh.
- Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap masalah racun dalam tubuh padahal banyak informasi yang didapat mengenai racun dalam tubuh.

I.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang akan dibahas ialah :

- Bagaimana memberi informasi sekaligus membangun kesadaran untuk mengubah perilaku terhadap masalah penimbunan toksin dalam tubuh ?

I.4 Batasan Masalah

Subjek penelitian pada perancangan difokuskan pada usia 19-24 tahun. Dengan tujuan agar menanamkan gaya hidup sehat sedari muda dan terhindar dari penyakit kronis di saat tua. Batasan objek difokuskan mengenai masalah penimbuan toksin dalam tubuh dan cara penanggulangannya untuk mengeluarkan racun dari dalam tubuh.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

I.5.1 Tujuan Perancangan

- Masyarakat memiliki tubuh yang sehat dan bebas dari toksin, baik untuk menjaga metabolisme tubuh juga menghindari penyakit yang akan datang di kemudian hari.
- Masyarakat mengetahui hal-hal yang perlu dilakukan untuk hidup sehat dan bebas dari racun melalui solusi yang diberikan.
- Masyarakat yang sadar lalu mengetahui tentang racun dalam tubuh akan bersikap bijak dalam memilih gaya hidup.

I.5.2 Manfaat Perancangan

- Masyarakat mampu memberikan tindakan dini sebelum bakteri kompleks menimbun lebih banyak lagi racun yang mengakibatkan kerusakan organ tubuh hingga kematian.
- Masyarakat memiliki badan yang sehat dan bugar walaupun sudah tidak berada di umur yang produktif lagi karen bebas dari zat kimia.
- Masyarakat sadar akan pentingnya kesehatan, karena kesehatan adalah hal utama untuk mampu menjalani aktivitas dengan baik.