BAB II. PENIMBUNAN TOKSIN DALAM TUBUH

II.1 Sistem Dalam Tubuh

II.1.1 Tubuh Sehat

Kesehatan merupakan harapan dan masalah di dalam kehidupan, orang yang mengalami gangguan pada kesehatan akan berada diantara dua keadaan pada dirinya, kesembuhan atau kematian. Masalah kesehatan banyak diangkat oleh berbagai pihak dari berbagai bidang ilmu dan sudut pandang yang berbeda. Kesehatan adalah hal paling vital untuk manusia dan sangat berarti bagi kelangsungan hidup seseorang. Setiap manusia perlu mencapainya dengan cara olahraga, istirahat yang cukup, dan pola hidup sehat yang dipilih. Menurut Rushdie (2009) menyebutkan "Gaya hidup yang baik adalah gaya hidup yang peduli terhadap tubuhnya sendiri dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan yang menghasilkan tubuh sehat."

Secara alaminya tubuh manusia telah dirancang untuk mampu menjaga kesehatan dari berbagai gangguan. Namun, tubuh manusia bukanlah mesin yang dimana sewaktu-waktu terjadi kerusakan dapat diganti dengan mudahnya tanpa menimbulkan kerusakan pula pada bagian lainnya. Serangkaian organ tersebut saling bekerja sama dan memengaruhi satu sama lain. Dapat dikatakan jika salah satu organ manusia rusak maka akan bepengaruh pula pada organ lainnya baik dalam sistem kerjanya ataupun kesehatannya. Pada tubuh yang sehat dapat dipastikan semua fungsi organ pun dalam keadaan baik. Jika salah satu saja fungsi organ tubuh terganggu, yang terjadi maka dapat mengganggu sistem itulah yang membuat tubuh menjadi sakit (Tilong, 2012, h.10).

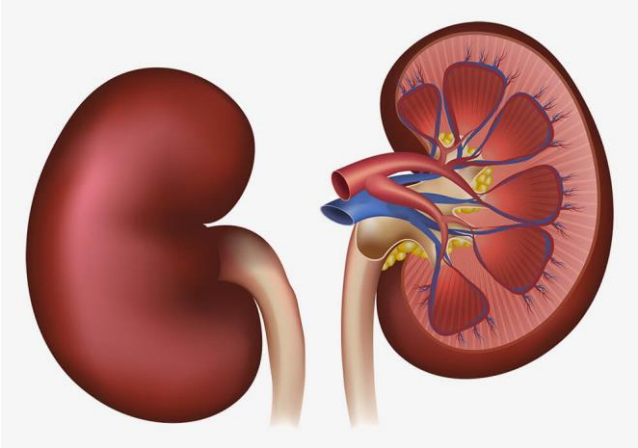
Contohnya, jika terjadi kerusakan kecil saja pada salah satu saraf, maka satu sistem organ tubuh tidak akan bekerja sempurna dan mengakibatkan ketidakseimbangan yang menyebabkan aktivitas terganggu. Sehingga, berbagai sistem organ di dalam tubuh sangat memengaruhi semua aktivitas yang manusia lakukan. Kesehatan didapat dari perilaku masyarakat yang menerapkan pola hidup sehat, karena salah satu faktor tersebut sangat penting bagi peningkatan kesehatan

masyarakat. Selain itu adapun faktor lainnya adalah dari kondisi lingkungan yang dapat tercermin di mana masyarakat tinggal dari sulitnya mendapat air bersih, dekat dengan pabrik industri, dan banyaknya polusi asap kendaraan. Pencemaran lingkungan pun menjadi suatu masalah dengan semakin banyaknya bahan-bahan industri, dan nonindustri yang terdapat di lingkungan sehingga kerusakan dapat terjadi baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapula masalah pemanasan global yang mengakibatkan kerusakan alam. Ketika tubuh sehat secara fisik maka, bisa dipastikan semua organ yang ada dalam tubuh sedang ada pada ukuran kondisi optimal dan bisa berfungsi normal (Tilong, 2010, h.13).

II.1.2 Sistem Pengeluaran (Ekskresi)

Setiap harinya manusia pasti melakukan suatu proses pengeluaran dari dalam tubuh seperti buang air besar, buang air kecil dan keringat. Aktivitas tersebut bukan tanpa alasan, jika hal tersebut tidak terjadi maka tubuh tidak akan merasa baik, bahkan dapat menjadi sebuah penyakit. Di dalam tubuh terdapat berbagai proses pernapasan, pencernaan, dan peredaran darah yang merupakan proses metabolisme atau pertukaran zat, pembentukan dan pengeluaran zat dalam tubuh. Hasil proses metabolisme dalam tubuh selalu menghasilkan sesuatu yang bermanfaat untuk tubuh dan digunakan untuk beraktivitas. Proses metabolisme pun menghasilkan sesuatu yang tidak diperlukan oleh tubuh dan perlu dibuang dari dalam tubuh. Jika zat tersebut tidak dibuang atau dikeluarkan maka yang terjadi akan meracuni tubuh dan mengakibatkan tubuh menjadi keracunan yang akan menimbulkan berbagai kerusakan dan penyakit. Sistem yang memiliki tugas untuk mengeluarkan zat yang tidak diperlukan oleh tubuh disebut dengan sistem pengeluaran atau disebut juga dengan ekskresi. Sistem ekskresi pada tubuh manusia antara lain seperti ginjal, hati, paru-paru dan kulit. Empat sistem ekskresi ini sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Bayangkan jika salah satu organ kerja tersebut rusak, tentu akan membuat sistem kerja organ lainnya terganggu hingga menyebabkan kerusakan-kerusakan yang mengakibatkan penyakit yang masih dapat disembuhkan hingga yang sangat sulit disembuhkan (Surtiretna, 2013, h.9-11).

1. Ginjal

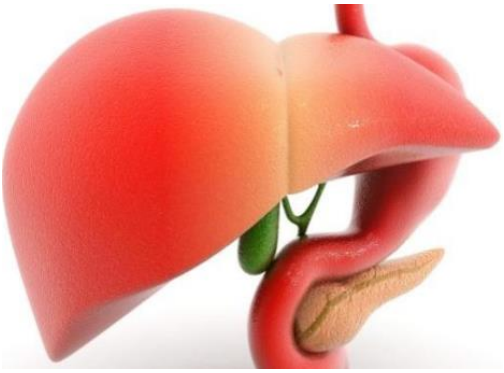


Gambar II.1 Organ Ginjal

Sumber: http://dedaunan.com/mengetahui-ciri-ciri-sakit-ginjal-dan-cara-pencegahannya/ (Diakses 9 April 2017)

Sistem pengeluaran paling utama dan penting di dalam tubuh kita adalah ginjal. Fungsi dari ginjal adalah mengeluarkan zat-zat bersifat racun yang dihasilkan dari proses metabolisme yang prosesnya dikeluarkan melalui urin. Setiap manusia memiliki sepasang ginjal yang berbentuk seperti kacang, letak ginjal tepat berada di rongga perut, di kanan dan kiri tulang belakang, ginjal kiri sedikit lebih tinggi dibanding ginjal kanan. Ginjal kurang-lebih memiliki ukuran sebesar genggaman tangan (Surtiretna, 2013, h.13).

2. Hati

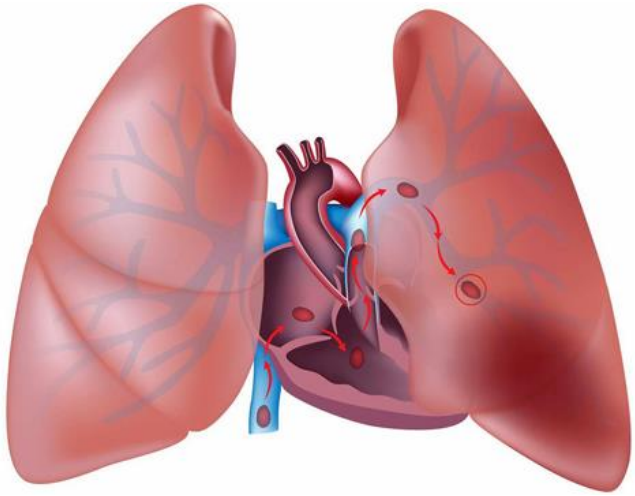


Gambar II.2 Organ Hati

Sumber: http://www.eventzero.org/pengetahuan-tentang-organ-hati-pada-manusia/ (Diakses 9 April 2017)

Organ yang penting selanjutnya dalah hati atau *hepar* atau *liver*. Hati terletak di rongga perut sebelah kanan. Hati merupakan kelenjar terbesar di dalam tubuh manusia. Warna dari hati adalah cokelat kemerahan. Hati memiliki fungsi untuk menetralkan racun dalam darah, mengatur kadar gula dalam darah, dan mengubah provitamin A menjadi vitamin A. Sebagai alat ekskresi, hati menghasilkan zat warna empedu yang kemudian dibuang melalui ginjal. Penyebab dari urin berwarna kuning adalah hasil zat warna empedu yang bernama bilirubin yang memiliki warna kuning kehijauan (Surtiretna, 2013, h.16-17).

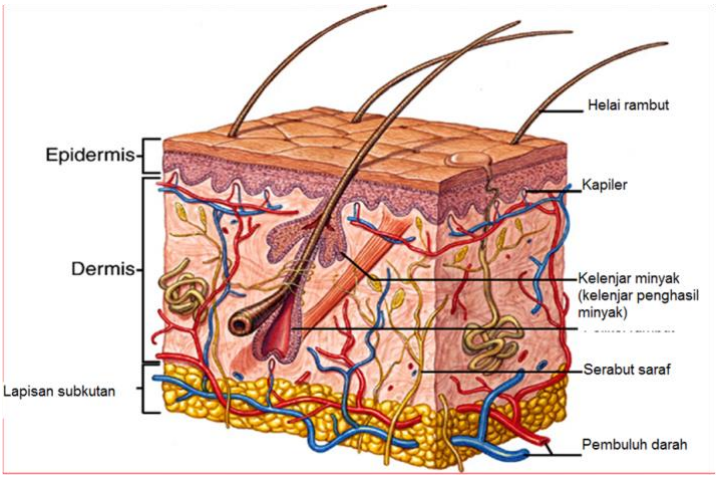
3. Paru-Paru



Gambar II.3 Organ Paru-Paru
Sumber: https://health.lebihluas.com/cara-menjaga-kesehatan-paru-paru/
(Diakses 9 April 2017)

Paru-paru termasuk sistem pengeluaran dalam tubuh yang mengeluarkan zat sisa metabolisme berupa karbon dioksida dan air (berupa uap air). Pada paru-paru terjadi pertukaran oksigen dari udara dengan karbon dioksida dan uap air dari darah. Setelah pertukaran tersebut selanjutnya masuk ke aliran darah dan dibawa ke jantung. Kemudian darah kotor yang mengandung karbon dioksida dan air dipompa jantung ke paru-paru lalu keluar lewat saluran pernapasan hingga ke hidung (Surtiretna, 2013, h.20).

4. Kulit



Gambar II.4 Lapisan Kulit

Sumber: http://www.softilmu.com/2015/02/Pengertian-Fungsi-Lapisan-Struktur-Kulit-Adalah.html

(Diakses 9 April 2017)

Kulit merupakan bagian tubuh terluar, seluruh permukaan tubuh manusia tertutupi oleh kulit kecuali di beberapa tempat seperti mata, dan sejumlah lubang yaitu hidung, telinga, dan dubur. Fungsi kulit adalah melindungi bagian dalam tubuh dari gangguan luar, dan mengeluarkan keringat dari dalam tubuh sebagai pengatur suhu tubuh serta membuang zat-zat yang tidak berguna dari dalam tubuh (Surtiretna, 2013, h.22-23).

II.2 Tinjauan Toksin

II.2.1 Makanan

Makan adalah alasan manusia untuk hidup, bukan sebaliknya hidup untuk makan. Ketika semua orang memiliki makanan kesukaan, maka yang menjadi alasan adalah makanan tersebut enak bukan makanan itu baik untuk tubuh. Padahal makanan menjadi hal penting dalam kehidupan. Tidak setiap saat lidah menjadi penentu ukuran makanan yang tepat. Pertimbangan makanan yang baik adalah makanan tersebut cocok dengan anatomi tubuh manusia. Organ-organ manusia dibuat sesuai fungsinya, jika terjadi penyimpangan hukum alam maka hal tersebut mampu membahayakan tubuh.

Anatomi tubuh manusia diidentifikasi memiliki persamaan dengan herbivora atau makanan yang berasal dari olahan tumbuh-tumbuhan. Kesamaannya dapat terlihat dari cara berkeringat, air ludah, gigi, gerakan-gerakan geraham, perbandingan lipoprotein dalam darah, usus, cara minum dan garam empedunya. Maka, makanan terbaik untuk manusia adalah makanan herbivora, hal-hal negatif akan terjadi jika manusia banyak mengonsumsi daging atau makanan karnivora.

Pemakan makanan herbivora pada manusia sering disebut sebagai seorang *Vegetarian* atau manusia yang hidup bersumber pada tumbuh-tumbuhan, meliputi sayuran, buah, biji-bijian, kacang-kacangan. Banyak riset dan sejarah yang menunujukan bangsa, suku terdahulu, para ahli filsafat, ilmuwan-ilmuwan, pemimpin-pemimpin agama dan tokoh-tokoh masyarakat yang hidup menjadi seorang *vegetarian* (hidup tanpa daging). Contohnya ada pada kata-kata yang terkenal oelh Sidarta Gautama yang berkata "Jangan sembelih satu hewanpun." Maka dari itu ajaran Budha, Brahma, Hindu, dan Jainisme menganjurkan makanan *vegetarian* adalah makanan tepat untuk manusia (Kuntaraf, 2009 h.11-21).

II.2.1.1 Makanan Bergizi

Istilah "Empat sehat lima sempurna" sudah umum didengar masyarakat, dimana masyarakat penting mengonsumsi padi-padian, lauk-pauk, serta sayuran dan buah-buahan. Namun jika kurang pandai dalam memilih makanan, tak selamanya tubuh sehat hanya dengan empat sehat lima sempurna yang terjadi bisa empat sehat lima sakit.

- Karbohidrat

Kalori yang terdapat pada tubuh manusia sebagian besar berasal dari karbohidrat atau disebut zat tepung. Masyarakat mengetahui bahwa karbohidrat memiliki fungsi sebagai penambah energi dan juga rasa kenyang. Kebutuhan karbohidrat pada tubuh manusia tergantung dari segi usia dan pekerjaannya. Sumber karbohidrat berasal dari padi-padian, umbi-umbian, dan sagu, yang meliputi beras, jagung, gandum, ubi jalar, singkong, talas dan kentang. Departemen Kesehatan

Republik Indonesia merilis kadar hidrat arang pada beberapa macam makanan setiap 100 gram untuk dapat dihitung berapa kalori yang masuk ke dalam tubuh (Kuntaraf, 2009 h.95).

Tabel II.1 Makanan Sumber Karbohidrat
Sumber : Makanan Sehat, (2009)

Makanan sumber karbohidrat:	**Jumlah karbohidrat**
(100 gram)	
Beras	73 gram
Jagung	63 gram
Tepung gaplek	35 gram
Singkong	32 gram
Ubi Jalar	28 gram
Kentang	19 gram
Sagu	85 gram
Roti tawar	46 gram
Bihun	82 gram
Mie kering	50 gram
Makaroni	79 gram

- Lemak

Lemak merupakan sumber energi yang tinggi pada tubuh manusia. Lemak memiliki beberapa fungsi sebagai berikut:

1. Melarutkan vitamin A, D, E dan K untuk diserap oleh dinding halus usus.
2. Melindungi alat-alat tubuh yang halus.
3. Memperbaiki rasa pada makanan.

Food and Nutrition Board of the National Research Council pada tahun 1948 merekomendasikan bahwa antara 20% sampai 25% daripada kalori sebaiknya datang dari lemak. Jika dihitung untuk rata-rata 2040 kalori per hari, sedikitnya 408 kalori perlu berasal dari lemak yang berarti diperlukan sekitar 46 gram lemak per hari.

Lemak dapat diperoleh dari hewan (lemak hewani) dan tumbuhan (lemak nabati). Lemak hewani dapat diperoleh dari daging sapi, kambing, babi, susu, keju, ikan, telur, dan lainnya. Lemak nabati dapat diperoleh dari kelapa, kenari, kacang tanah, santan, minyak kelapa, minyak kacang, dan minyak jagung. Terdapat dua macam lemak yang perlu dipertimbangkan untuk tubuh ialah lemak jenuh yang umumnya ada pada lemak hewani dan lemak tidak jenuh ada pada lemak nabati. Lemak jenuh atau minyak nabati yang jenuh memiliki kecenderungan membuat kolestrol tinggi dalam darah, maka tinggi kemungkinan terjadinya serangan jantung. *Home Econimic Research Report* No. 7 – Departemen Peternakan Amerika Serikat telah menyusun daftar perbedaan zat lemak dalam makanan lemak per 100 gram Lemak Protein (Kuntaraf, 2009 h.96-98).

Tabel II.2 Zat Lemak Dalam Makanan Lemak Jenuh
Sumber : Makanan Sehat, (2009)

ZAT LEMAK DALAM MAKANAN LEMAK :

Gram per 100 gram Lemak Protein

Lemak Jenuh			
Bahan Makanan / Lemak :	**Jumlah**	**Palmitat**	***Stearat***
Daging Sapi	48	28	19
Domba	56	29	25
Susu Sapi	55	25	12
Ayam	32	24	7
Telur Ayam	32	25	7
Mentega	55	25	12
Nasi	17	12	2
Kacang Kedele	20	11	7
Kacang Tanah	22	11	4
Minyak Kacang	18	8	6
Minyak Jagung	10	8	2
Kelapa	86	10	2

Tabel II.3 Zat Lemak Dalam Makanan Lemak Tak Jenuh
Sumber : Makanan Sehat, (2009)

Lemak Tak Jenuh					
Bahan Makanan/ Lemak :	**Jumlah**	***Oleic***	***Linoleic***	***Linoleic***	**Lainnya**
Daging Sapi	47	44	2	*Trace*	1
Domba	40	36	3	1	*Trace*
Susu Sapi	39	33	3	1	2
Ayam	64	38	20	2	4
Telur Ayam	61	44	7	1	9
Mentega	39	33	3	1	2
Nasi	74	39	35	-	-
Kacang Kedele	75	16	52	7	*Trace*
Kacang Tanah	72	43	29	-	-
Minyak Kacang	76	47	29	-	-
Minyak Jagung	84	28	53	1	2
Kelapa	8	7	*trace*	-	1

- Protein

Kalori yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari protein kurang lebih sebesar 13%. Banyak ahli dan organisasi luar negeri menetapkan jumlah protein setiap harinya untuk tubuh. Tetapi di Indonesia, sesuai dengan Widya Karya Pangan Gizi yang diadakan di Bogor pada tahun 1978, rakyat Indonesia memerlukan 2100 kalori dengan 46 gram protein per harinya. Banyak orang bahkan ilmuwan beranggapan bahwa protein kelas utama dihasilkan dari daging, dan pada tumbuh-tumbuhan sebagai kelas kedua.

Yang perlu diingat adalah tubuh memerlukan protein. Protein dibentuk dengan adanya komponen asam amino. Terdapat dua jenis asam amino yaitu asam amino non essensial dan asam amino essensial yang berasal dari makanan sehari-hari karena tidak dapat dibentuk sendiri oleh tubuh. Dari 22 macam asam amino

essensial terdapat 10 macam yang dibutuhkan tubuh. Dari riset yang dilakukan ternyata tidak hanya dari daging untuk mencukupi kebutuhan protein manusia, riset menunjukan bahwa kacang kedelai memiliki komponen asam amino essensial dua kali lipat dibanding daging dan empat kali lipat dibandingkan dengan telur. *Shuman, Soy Flour, Soya Food Research Council,* Amerika Serikat memberikan data dari jumlah asam amino essensial yang dimiliki kacang kedelai.

Tabel II.4 Jumlah Asam Amino Essensial
Sumber : Makanan Sehat, (2009)

JUMLAH ASAM AMINO ESSENSIAL

Per 100 Gram Ekstrak

	Kacang Kedele ***Oil Meal***	**Daging Sapi**	**Telur**
Protein mentah	48.52	21.65	13.70
Arginine	3.50	1.35	0.85
Histidine	1.12	0.18	0.33
Isoleucine	2.65	1.13	0.80
Leucine	3.65	1.86	1.23
Lysine	2.83	1.96	1.03
Methionine	0.65	0.54	0.45
Penylalanine	2.32	0.91	0.66
Threonine	1.95	0.97	0.64
Tryptophane	0.82	0.26	0.21
Valine	2.59	1.15	0.93

Protein yang diperoleh dari binatang sebenarnya cukup lengkap dalam komponen asam amino essensial, namun terdapat faktor negatif yang muncul dan membawa tubuh kepada berbagai macam penyakit (Kuntaraf, 2009, h.99-101).

- Vitamin

Tubuh manusia mutlak memerlukan vitamin untuk pertumbuhan dan memelihara kesehatan. Walaupun vitamin tidak memberikan pengaruh terhadap energi dan pembangunan jaringan, tapi vitamin harus tersedia di dalam tubuh, tubuh manusia tak akan mampu hidup tanpa vitamin. Vitamin akan membantu reaksi kimia yang penting untuk tubuh karena di dalam vitamin terdapat senyawa essensial yang hanya terdapat dari makanan.

Terdapat dua kelompok vitamin yaitu vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K) dan yang larut dalam air (vitamin B dan C). Vitamin mempunyai fungsi khususnya masing-masing dalam mengambil fungsi seperti meningkatkan pertumbuhan, kesanggupan berkembang biak, dan memelihara kesehatan serta kegiatan tubuh dengan meningkatkan fungsi saluran pencernaan, gizi mineral dan oksidasi karbohidrat, kestabilan syaraf, dan pertahan terhadap bakteri atau virus yang menjangkit tubuh (Kuntaraf, 2009 h.121-122).

- Mineral

Seperti halnya vitamin, mineral adalah zat yang sedikit diperlukan tubuh namun harus ada di dalam bahan makanan. Terdapat peranan organ tubuh yang memerlukan mineral seperti lambung yang membutuhkan klorin, pembentukan tulang dan gigi perlu kalsium, mengikat oksigen dalam darah yang tersebar ke seluruh tubuh diperlukan zat besi, dan sebagainya.

Terdapat dua jenis mineral, yaitu makromineral dan mikromineral. Dan tiap harinya tubuh manusia setidaknya membutuhkan 100mg makromineral yang berasal dari natrium, klorin, belerang, dan fosfor. Pada kebutuhan tubuh terhadap mikromineral lebih sedikit yang terdiri dari tembaga, besi, krom, kobalt, iodin, dan fluorin. Mineral umumnya terdapat pada makanan dan minuman yang berbentuk garam-garaman (Sugung, 2013 h.27).

- Air

Air sebenarnya tidak termasuk dalam zat makanan, namun air adalah mutlak dibutuhkan oleh tubuh karena 56% tubuh manusia adalah air. Air memiliki banyak fungsi untuk tubuh yaitu membangun sel-sel tubuh, membentuk cairan tubuh, mengangkut zat-zat makanan dan sisa makanan, mengatur suhu tubuh, dan melarutkan zat-zat dalam tubuh. Jika tubuh kekurangan air, sistem kerja organ ginjal akan lebih berat hingga dapat terganggu. Untuk orang dewasa kebutuhan air sehari kurang lebih delapan gelas atau dua liter (Kuntaraf, 2009 h.101).

II.2.1.2 Makanan Sumber Racun

- Makanan Berkolestrol Tinggi

Masyarakat kini sudah makin pintar dalam mengetahui hal yang baik dan tidak baik bagi tubuh, namun mengabaikan hal tersebut. Terutama dalam mengonsumsi makanan instan dan minuman ringan yang dikonsumsi tiap hari yang memiliki zat berbahaya di dalamnya. Jika zat berbahaya tersebut tidak dikeluarkan maka racun akan menumpuk. Hal yang perlu diperhatikan dalam makanan dan minuman adalah kandungan kolestrol dalam makanan. Kolestrol merupakan sejenis lemak yang ada di dalam aliran darah.

Tabel II.5 Kategori Makanan yang Boleh Sekali-Kali Dikonsumsi
Sumber : Hidup Sehat Dengan Detoks, (2013)

MAKANAN YANG MASUK KATEGORI
BOLEH DIKONSUMSI SEKALI-KALI

Nama Makanan (10 gr)	Kolestrol (Mg)
Daging Asap	98
Iga Sapi	100
Daging Sapi	105
Burung Dara	110
Ikan Bawal	120

Tabel II.6 Kategori Makanan Hati-Hati
Sumber : Hidup Sehat Dengan Detoks, (2013)

MAKANAN YANG MASUK KATEGORI HATI-HATI

Nama Makanan (10 gr)	Kolestrol (Mg)
Daging Sapi Berlemak	125
Gajih Sapi	130
Gajih Kambing	130
Keju	140
Sosis Daging	150
Kepiting	150
Udang	160
Kerang/Siput	160

Tabel II.7 Kategori Makanan Berbahaya
Sumber : Hidup Sehat Dengan Detoks, (2013)

MAKANAN YANG MASUK KATEGORI BERBAHAYA

Nama Makanan (10 gr)	Kolestrol (Mg)
Belut	185
Santan Kelapa	185
Susu Sapi	250
Susu Sapi Krim	280
Coklat	290
Mentega / Margarin	300
Jeroan Sapi	380
Kerang Putih / Remis / Tiram	450
Telur Ayam	500
Jeroan Kambing	610

Tabel II.8 Kategori Makanan Pantang Dikonsumsi
Sumber : Hidup Sehat Dengan Detoks (2013)

MAKANAN YANG MASUK KATEGORI PANTANG

Nama Makanan (10 gr)	Kolestrol (Mg)
Cumi-Cumi	1170
Kuning Telur Ayam	2000
Otak Sapi	2300
Telur Burung Puyuh	3640

II.2.2 Definisi Toksin Dalam Tubuh

Tidak seluruh makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh dicerna seluruhnya, tapi hanya sebagian yang diperlukan dan zat sisa yang tak diperlukan perlu dibuang atau dikeluarkan dari tubuh dengan berbagai bentuk seperti keringat, urin, dan feses atau kotoran. Semua sisa-sisa yang tidak diperlukan tersebut disebut dengan racun atau toksin.

Saat keadaan normal, toksin akan keluar secara teratur melalui sistem pengeluaran. Walaupun tidak terjamin bahwa semua toksin keluar secara optimal. Toksin yang tersisa atau yang tidak dikeluarkan atau dibuang oleh tubuh akan ikut bersikulasi dalam darah atau sistem metabolisme. Dan ketika hal ini dibiarkan hingga terus menumpuk akan mengakibatkan adanya gangguan kesehatan.

Sebagai manusia yang telah hidup dari perkembangan peradaban, tentu sudah mengenal dengan berbagai macam makanan, baik hewani maupun nabati. Maka dalam konteks tersebut makanan dapat dikatakan sebagai bahan yang aman untuk masuk ke dalam tubuh. Jika ada yang baik maka ada yang buruk pula, yang buruk tersebut dapat digambarkan dengan bahan zat kimia yang tidak boleh masuk ke dalam tubuh atau dalam istilah disebut racun. Pada hakekatnya semua bahan kimia memiliki potensi menyebabkan kerusakan atau bahkan sampai kematian, hal itu terjadi jika konsentrasi zat kimia cukup untuk mematikan suatu organisme.

Akibat dari zat kimia akan tergantung dari jenis zat kimia, hewan atau organisme, kelamin, umur dan kondisi lainnya.

Zat kimia dapat dikatakan beracun apabila zat tersebut memiliki potensi membahayakan bagi manusia atau organisme lainnya. Setiap manusia dianugerahi paru-paru, usus, hati, dan ginjal yang memiliki fungsi utama sebagai pembersih toksin. Namun, jika racun yang masuk ke dalam tubuh berlebihan lalu mengendap, hal itu dapat merusak sistem kerja organ-organ internal tubuh. Organ-organ tubuh yang seharusnya menjadi tameng untuk terhindar dari sebuah kerusakan, berakhir menjadi kerusakan yang mampu menyebabkan kematian. Karena dalam tubuh, salah satu organ rusak maka akan berpengaruh pula pada organ tubuh lainnya. Sifat toksik suatu senyawa ditentukan dari dosis, konsentrasi racun di lingkungan, kondisi dari bioorganisme atau sistem bioorganisme dan bentuk efek yang ditimbulkan dari toksik tersebut.

Semua ilmu toksik yang dipelajari sangat berpengaruh terhadap perkembangan kehidupan manusia. Apalagi kini zat kimia berada sangat dekat dengan manusia bahkan sudah menjadi suatu kebutuhan sehari-hari. Akibatnya adalah sering munculnya berbagai penyakit yang baru, ada yang mampu disembuhkan oleh medis atau bahkan belum ada sama sekali cara pengobatan dan obatnya (Wirasuta, 2006, h.1-2).

Kehidupan manusia sejatinya tidak lepas dari zat-zat kimia sekalipun itu obat untuk membersihkan, membasmi hama, bahkan menyembuhkan penyakit. Walaupun kadar racun yang digunakan diperhitungkan dosisnya, namun tetap saja bahwa suatu zat kimia memberikan efek samping negatif dalam jangka panjang dan racun bekerja secara kumulatif di dalam tubuh. Masuknya racun ke dalam tubuh tidak hanya melalui mulut saja, tapi dapat melalui kulit, sistem pernapasan, dan lainnya seperti telinga dan mata. Rozman & Klaassen (seperti dikutip Sembel, 2015) adapula menurut bukunya proses penyebaran racun dalam tubuh melalui proses masuk ke dalam membran tubuh dan kemudian ke dalam sistem peredaran darah yang disebut absorpsi. Lokasi utama prosesnya terdapat di sistem

pencernaan makanan atau saluran perut (*gastrointestine*), paru-paru, dan kulit (Sembel, 2015).

Penyebab mengapa racun atau toksin adalah zat yang tidak boleh dibiarkan dalam tubuh, karena zat tersebut tidak diperlukan dalam tubuh tapi yang terjadi akan merusak sel dan sistem di dalam tubuh yang memiliki dampak buruk terhadap kesehatan. Toksin sebenarnya adalah sisa yang didapat dari proses zat yang awalnya dibutuhkan oleh tubuh, namun karena jumlah yang berlebihan hingga tertimbun di dalam tubuh yang akhirnya menyebabkan gangguan pada sistem kerja organ dalam tubuh dan mendatangkan penyakit.

Tubuh kita dapat terpapar oleh toksin melalui dua cara yaitu secara endogenus dan eksogenus. Pertama, dari sisa hasil metabolisme, hormon, dan bakteri yang tidak diharapkan *(endogenus).* Kedua, dari makanan dan minuman yang dikonsumsi sudah tercemar, udara yang dihirup sudah tercemar, serta menyerap melalui pori-pori kulit (*eksogenus*). Tubuh manusia terdiri dari berbagai macam organ yang tersusun dari jaringan-jaringan yang dibentuk dari miliaran sel, setiap sel memiliki ketahanan untuk hidup yang berbeda-beda. Ketika hal itu terjadi sel akan mengalami kerusakan dan setiap kerusakan tersebut metabolisme tubuh akan menggantikan dan memperbaiki sel yang rusak. Sel yang rusak tersebut dibuang melaluli saluran pengeluaran dalam bentuk urin, feses, keringat, dan pengelupasan sel kulit. Jika pembuangan komponen yang rusak tidak dapat di proses maka secara alamiah dapat menimbulkan efek samping berupa toksin yang berasal dari dalam tubuh. Toksin dalam tubuh terjadi akibat dari stress yang berkepanjangan, gangguan hormon, perubahan gaya hidup dan pola makan, dan akibat bakteri pathogen dalam tubuh. Penumpukan toksin dari sisa komponen sel yang rusak dapat menyebabkan penurunan kemampuan sistem organ dalam tubuh. Henry B. Bieler mengatakan bahwa, “Toksin pada tubuh merupakan penyebab penyakit pada manusia. Jenis-jenis penyakit yang dialami ditentukan oleh kerusakan yang disebabkan oleh toksin tersebut” (Hardiansyah, 2012).

Racun yang tertimbun dalam tubuh dapat menyebabkan beberapa penyakit, tergantung dimana racun tersebut tertimbun. Jika racun banyak tertimbun di dalam ginjal, maka yang terjadi adalah timbulnya batu ginjal atau pengkristalan. Batu ginjal muncul akibat racun yang ada dalam ginjal tidak dikeluarkan dengan baik melalui urin. Banyaknya toksin pada hati menimbulkan penyakit *liver* atau kuning. Jadi bisa dikatakan penyakit yang muncul akibat racun, tergantung dari banyaknya konsentrat bakteri yang tertimbun di bagian tertentu.

II.2.2.1 Sumber Toksin yang Perlu Diwaspadai

1. Pencemaran udara

Di dalam kehidupan manusia, udara (oksigen) adalah hal penting dalam sumber kehidupan. Tetapi, di kondisi lingkungan sekarang ini manusia tidak mampu menghindari unsur lain yaitu “sampah” udara. Dan hal ini masuk ke dalam tubuh tanpa mampu disadari oelh manusia. Udara yang tercemar dapat mengotori darah dan organ tubuh lainnya yang mampu menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah.

2. Makanan cepat saji

Bahan untuk mengolah makanan cepat saji memiliki bahan kimia sintetis seperti pewarna, aroma, pengawet, dan bumbu penyedap yang mampu memunculkan zat karsinogen sebagai pemicu kanker.

3. Minuman

Minuman yang dimaksud disini adalah minuman yang mengandung zat kimia sintetis untuk pengawet, pewarna, perasa, dan gas karbon dioksida yang mampu merusak lambung. Termasuk juga meminum air yang tanpa disadari telah tercemar. Walaupun kadar pencemaran masih dalam batas toleransi, namun jika hal tersebut terjadi dan menumpuk secara terus menerus di dalam tubuh maka dapat berdampak buruk terhadap kesehatan.

4. Hasil pertanian, perkebunan, dan peternakan

Diketahui atau tidak, hampir semua hasil pertanian dan perkebunan (sayuran dan buah-buahan) pada saat prosesnya menggunakan pestisida. Walaupun sebelum diolah sudah dicuci terlebih dahulu, namun tidak membuat bahan tersebut bebas dari pestisida 100 persen. Demikian pula dengan olahan peternakan, yang saat prosesnya hewan diberi makanan yang mencampurkan obat kimia atau dapat melalui suntikan, dan diberi pengawet saat sudah disembelih. Jika hal tersebut terus dikonsumsi dan tidak dikeluarkan dari tubuhm maka akan terjadi ketidakseimbangan hormon, kerusakan ginjal, sakit kuning (*liver*), dan muncul zat karsinogen pemicu kanker.

5. Obat-obatan kimia

Obat-obatan kimia yang biasa dikonsumsi jika ada keluhan sakit ternyata memiliki efek samping selain memberi kesehatan namun jika dikonsumsi berlebihan akan menyebabkan kerusakan organ dalam tubuh. Residu yang dihasilkan dari obat-obatan kimia akan menimbulkan penyakit baru.

6. Kebiasaan buruk

Kebiasaan buruk melakukan begadang, tidak menjaga kebersihan, makan tidak teratur, kecanduan zat adiktif, merokok, hal-hal itu dapat menyebabkan banyak gangguan kesehatan.

7. Pikiran dan emosi negatif

Pikiran dan emosi negatif dapat menjadi racun bagi sel-sel di dalam tubuh (Sugung, 2013 h. 10-12).

II.2.2.2 Mendeteksi Seberapa Besar Masuknya Toksin ke Tubuh

Perubahan dalam gaya hidup sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh, termasuk kandungan toksin yang meningkat dalam tubuh. Pada saat ini sukar untuk bicara bahwa tubuh bebas dari toksin, karena pada setiap harinya tubuh manusia berisiko termasuki oleh racun. Berikut hal yang dapat membuat anda mengetahui seberapa besar toksin dapat masuk ke dalam tubuh pada kegiatan sehari-hari,

Pertama, menyangkut persoalan pola makan yang dimakan dan minum rutin yang dilakukan;

- ☐ Memakan makanan olahan siap saji, roti, makanan kaleng, biskuit, keripik, kue, cokelat, dan permen,
- ☐ Memakan daging atau ikan nonorganik,
- ☐ Memakan makanan asin, termasuk kecap asin,
- ☐ Mengonsumsi banyak gula atau pemanis tambahan pada makanan dan minuman,
- ☐ Mengonsumsi produk susu nonorganik,
- ☐ Mengonsumsi minuman berkafein,
- ☐ Mengonsumsi minuman berkarbonasi
- ☐ Mengonsumsi alkohol,
- ☐ Mengonsumsi jus atau minuman yang mengandung zat tambahan pengawet, pemanis, dan pewarna.

Kedua, menyangkut tentang kebiasaan di rumah dan tempat kerja;

- ☐ Menggunakan disinfektan saat membersihkan rumah,
- ☐ Menggunakan *microwave*,
- ☐ Memasak *barbeque* lebih dari sekali dalam sebulan
- ☐ Sering memasak dengan temperatur yang tinggi,
- ☐ Menggunakan pestisida pada olahan kebun,
- ☐ Tinggal di dekat perkebunan yang menggunakan pestisida,
- ☐ Tinggal di dekat kabel tegangan tinggi atau dekat menara pemancar telepon seluler,
- ☐ Tinggal di dekat lapangan terbang,
- ☐ Tinggal di kota besar,
- ☐ Bekerja di ruangan ber-AC,
- ☐ Bekerja di pabrik bahan kimia.

Jika hal-hal diatas banyak dilakukan dan dialami, maka bisa disimpulkan sendiri seberapa besar risiko toksin yang masuk ke dalam tubuh setiap harinya. Semakin

besar risiko yang terjadi maka semakin besar masuknya toksin ke dalam tubuh (Sugung, 2013 h. 10-12).

II.2.2.2 Jadwal Keluarnya Toksin dari Dalam Tubuh

Tanpa disadari oleh manusia, sebenarnya tubuh manusia memiliki jadwal tersendiri pada sistem tubuhnya untuk mengeluarkan atau membuang zat-zat yang tidak berguna (racun atau toksin). Proses pembuangan ini terjadi saat tubuh manusia sedang beristirahat atau tidur, maka dari itu terkadang jika terbiasa tidur terlalu malam dan bangun yang terlalu siang akan menimbulkan kekacauan proses pembuangan toksin. Berikut jadwal penyerapan dan pembuangan toksin dalam tubuh yang terjadi sepanjang malam.

- Pukul 21.00 – 23.00
  Pembuangan toksin pada bagian sistem kelenjar getah bening (antibodi).
- Pukul 23.00 – 01.00
  Proses pembuangan toksin pada bagian hati. Saat proses pembuangan berlangsung, tubuh harus ada dalam kondisi tidur pulas.
- Pukul 01.00 – 03.00
  Proses pembuangan toksin pada bagian empedu yang harus berlangsung dalam kondisi tidur.
- Pukul 03.00 – 05.00
  Proses pembuangan toksin pada bagian paru-paru. Maka dari itu, bagi penderita batuk akan mengalami batuk yang hebat selama waktu ini. Disebabkan proses pembersihan sudah ada di tahap saluran pernapasan.
- Pukul 05.00 – 07.00
  Proses pembuangan pada bagian usus besar. Dalam keadaan normal, orang akan buang air besar pada durasi waktu ini (Sugung, 2013 h. 51-52).

II.2.2.4 Dampak Penimbunan Toksin

Ketika banyaknya toksin di dalam tubuh maka akan terdapat dampak yang dapat dirasakan oleh tubuh. Dampak yang timbul diantaranya,

1. Mengalami gejala sembelit, wasir, gangguan pencernaan, dan sakit di daerah perut, memungkinkan kadar toksin di dalam tubuh sudah tinggi.
2. Ketika kadar toksin sudah tinggi di dalam tubuh, yang dialami adalah susah tidur, napas bau, flu tak kunjung sembuh, kelebihan berat, selulit, kadar kolestrol darah berlebih, sering lesu, sesak napas, kehilangan gairah seks, penuaan dini, tumor, penyakit-penyakit degeneratif (hipertensi, *stroke*, penyakit jantung konorer, diabetes, kadar asam urat berlebih, batu ginjal dan sebagainya), dan penyakit infeksi yang tak kunjung sembuh.
3. Kulit merupakan salah satu organ sistem pengeluaran racun melalui keringat. Jika pori-pori kulit mulai tertutupi oleh toksin-toksin, maka akan terjadi bermacam gangguan kulit.
4. Toksin yang berlebih dalam tubuh, bahkan dapat berdampak pada masalah kehilangan ingatan, mudah berubah suasana hati, atau tidak dapat berpikir jernih. Terkadang menyebabkan demensia (kemerosotan pada semua kegiatan pikiran) pada usia muda.
5. Sejumlah toksin bertindak sebagai hormon estrogen ketika berada dalam tubuh. Yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan hormon pada wanita, gejalanya antara lain sindrom premenstruasi. Sedangkan pada pria toksin yang masuk dapat menurunkan jumlah sperma (Sugung, 2013 h.13-16).

II.2.3 Menanggulangi Penimbunan Toksin di Dalam Tubuh

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi tumpukan toksin dalam tubuh. Hal utama paling umum yang sering didengarkan dan disuarakan adalah berolahraga, pola makan terarur, dan istirahat yang cukup. Untuk mengeluarkan toksin adalagi hal lain yang perlu dilakukan yaitu melakukan detoksifikasi. Detoksifikasi memiliki macam jenis metode, yakni metode jus dan *infused water*, metode puasa, metode air putih, dan metode bekam dan gurah.

II.2.3.1 Detoksifikasi

Hal terbaik untuk menanggulangi toksin adalah dengan bijak memilih gaya hidup sehat, menjaga pola makan, dan melakukan detoksifikasi secara berkala.

Detoksifikasi disebut dengan tindakan membuang racun yang tepat dengan cara puasa. Saat puasa dilakukan, secara alami pengeluaran dari dalam tubuh manusia akan meningkat (Lebang, 2015 h.xii).

Selain melakukan puasa, detoksifikasi yang dilakukan secara metabolik atau membuang kelebihan unsur toksin dari dalam tubuh dapat melalui metode jus, air putih, bekam dan gurah. Penyakit degeneratif sebagian besar memiliki hubungan dengan kondisi keracunan di dalam tubuh. Ketika zat masuk ke dalam tubuh dan ikut tersebar bersama dengan aliran darah hingga ke sel-sel di semua bagian tubuh. Toksin inilah yang menyebabkan berbagai kondisi penyakit kronis, akut, dan degeneratif.

Prinsip utama detoks ialah sebagai berikut.

a. Menguatkan sel tubuh agar mampu menyerap serta mengolah zat-zat yang masuk menjadi zat yang berguna untuk tubuh dan ketika sudah tidak berguna, zat yang menjadi toksin akan dikeluarkan.
b. Menangani zat yang tidak berguna dalam tubuh untuk tidak mengganggu dan menjadi beban pada sistem kerja organ tubuh.
c. Menguatkan kapasitas serta fungsi tubuh secara alami hingga mampu melakukan proses penyembuhan otomatis, dan tidak hanya mengeluarkan racun atau kotoran

(Sugung, 2013 h.37)

II.2.3.2 Manfaat Detoks

Manfaat detoks, diantaranya:

1. Mengurangi kelebihan berat badan.
2. Menstabilkan kadar kolesterol dan tekanan darah.
3. Memperbaiki kulit
4. Menjaga penceranaan untuk tetap sehat.
5. Meningkatkan kesuburan
6. Menyembuhkan penyakit kronis sebelum menyerang
7. Meningkatkan imun tubuh

8. Memperbaiki fungsi kerja liver dan ginjal
9. Mengistirahatkan beberapa organ tubuh
10. Membersihkan bagian dalam tubuh
11. Melancarkan peredaran darah
12. Meningkatkan fleksibilitas tubuh

(Sugung, 2013 h.38-40).

II.3 Analisa

II.3.1 Analisa 5W+1H

What

- Penumpukan toksin dalam tubuh menjadi ancaman di jaman modern ini, dimana semua hal menjadi serba instan.
- Penumpukan toksin dihasilkan dari gaya hidup yang salah, yang mengakibatkan banyaknya masyarakat di umur muda sudah terserang penyakit serius.
- Ketika di jaman yang sudah serba mudah dan cepat, orang kini semakin malas bergerak untuk melakukan olahraga atau kegiatan gerak lainnya. Hampir separuh harinya bisa dihabiskan dengan menatap layar ponsel ataupun komputer setiap harinya.
- Banyaknya jenis makanan yang dikonsumsi tanpa memerhatikan kandungan gizi di dalamnya, apakah baik atau buruk untuk tubuh.
- Ketika melakukan hidup sehat, yang diuntungkan bukan hanya disaat usia muda tapi saat di usia tua terhindar dari penyakit-penyakit yang merugikan baik secara moril maupun materi.

Who

- Masyarakat di kalangan mengengah keatas yang memiliki kebiasaan memakan banyak jenis makanan terutama *junk food.*
- Masyarakat di umur dewasa awal khusunya bagi warga Kota Bandung dan sekitarnya, khususnya untuk mahasiswa dan pegawai kantor yang belum menikah.
- Masyarakat yang tidak menerapkan pola hidup sehat di kesehariannya, yang memiliki gaya hidup yang tidak teratur dari segala aspek kehidupannya.

- Mengubah gaya hidup menjadi lebih baik bukan untuk orang lain tapi untuk diri sendiri. Dengan menjaga kesehatan, berarti sama saja dengan mencintai diri sendiri.

When

- Sejak era modern ini, dimana orang semakin malas bergerak karena banyaknya teknologi yang membuat seseorang menjadi kecanduan.
- Saat ini bahan-bahan kimia dan olahan dari bahan kimia sudah mudah didapat.
- Saat ini pencemaran dan *global warming* bukan hanya ucapan dongeng biasa. Efek yang ditimbulkan bukan hanya pada alam saja, tapi sekaligus kehidupan manusia di dalamnya.
- Saat ini juga, perlu adanya perubahan gaya hidup yang dilakukan. Walaupun manusia akan tetap mati, namun setidaknya tidak perlu merasakan sakit dan kerugian materi yang bisa saja membebani keluarga terdekat.

Where

- Hal ini banyak dialami oleh masyarakat dunia, terutama di Indonesia.
- Informasi tentang toksin sebenarnya sudah sangat banyak, dari internet, buku, dan ebook khususnya Kota Bandung.
- Kampanye sosial dilakukan di acara *Car Free Day* Bandung di hari minggu, dimana banyak kalangan masyarakat berbagai usia datang dengan memiliki tujuan yang berbeda-beda. Terutama banyak dari kalangan umur dewasa awal, dari mahasiswa hingga pekerja yang berkumpul.

Why

- Karena pengaruh dari gaya hidup modern yang serba instant, pengaruh teknologi yang membuat orang malas untuk gerak.
- Untuk orang mengetahui terlebih dahulu masalah yang terjadi, selanjutnya memberi solusi yang dapat digunakan masyarakat untuk mempersuasi hidup sehat, karena untuk dapat mengubah gaya hidup haruslah berpikir dan kemauan muncul dari diri sendiri.

How - Dengan cara memberi informasi mengenai toksin terlebih dahulu, masyarakat perlu mengetahui toksin terlebih dahulu. Setelah itu barulah mempersuasi solusi yang diberikan yaitu dengan olahraga, istirahat teratur, pola makan teratur, dan melakukan detoksifikasi.

II.3.2 Data Responden

Sampel penelitian dilakukan terhadap responden yang berada di umur 19-24 tahun dengan profesi sebagai mahasiswa atau karyawan. Pada umur 19-24 tahun adalah umur dimana seseorang sudah mampu menciptakan keputusannya sendiri, mampu memilih jalan hidup sendiri, dan berpikir matang untuk suatu keputusan yang diambil.

II.3.3 Wawancara Dengan Ahli

Pertanyaan yang diberikan adalah mengenai proses racun tersebut mengendap dalam tubuh serta upaya penanggulangan yang perlu dilakukan untuk menghilangkan racun dari dalam tubuh. Menurut beliau masih jarang orang sadar akan masalah ini. Racun yang mengendap menurutnya dapat berasal dari zat kimia yang tidak dibutuhkan oleh tubuh hingga akhirnya mengendap dalam tubuh. Zat tersebut berasal dari makanan instan dan konsumsi obat-obatan yang berlebihan. Beliau mengatakan bahwa tubuh kita sebenarnya memiliki organ yang mampu menghalau racun yaitu ginjal, ginjal adalah organ tubuh dalam yang dapat mengatur keseimbangan kandungan kimia dalam darah lalu mengeluarkannya melalui urin. Jika ginjal mengalami kerusakan, maka sistem organ lainnya pun akan terganggu sehingga menimbulkan beberapa penyakit yang dapat mengakibatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit melemah. Racun yang tidak keluar dengan baik dari dalam tubuh akan mengendap di dalam ginjal lalu akan terjadi pengkristalan di dalam ginjal yang disebut batu ginjal.

Menurut beliau hal sederhana untuk mengurangi racun atau zat kimia dalam tubuh dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat adalah dengan melakukan semuanya secara teratur dari mulai makan, tidur, jenis

makanan yang dimakan, menjauhi rokok, dan rutin berolahraga. Adapula cara untuk mengeluarkan racun dalam tubuh yaitu melakukan detoksifikasi dengan perbanyak minum air putih, mengonsumsi buah-buahan dan sayuran baik dengan cara menjadikan jus atau secara langsung, puasa, minum air kelapa, dan meminum air hangat.

II.3.4 Daftar Pertanyaan Angket dan Hasilnya

Dalam pengumpulan kuesioner yang telah dilakukan, menunjukan bahwa 100% masyarakat dari semua kelompok umur mengetahui racun dan mengakui bahwa racun merupakan zat yang berbahaya. Walaupun masyarakat mengetahui kata racun namun, sebanyak 30% responden tidak mengetahui zat-zat seperti apa di sekitar mereka yang termasuk racun. Padahal mengetahui zat-zat beracun perlu dilakukan sebagai bentuk pertahanan atau pencegahan diri jika tidak ingin banyak melakukan pengobatan di kemudian hari. Setidaknya cukup mengetahui zat atau benda yang ada di sekitar sehingga pencegahan dan pertahanan dapat dilakukan.

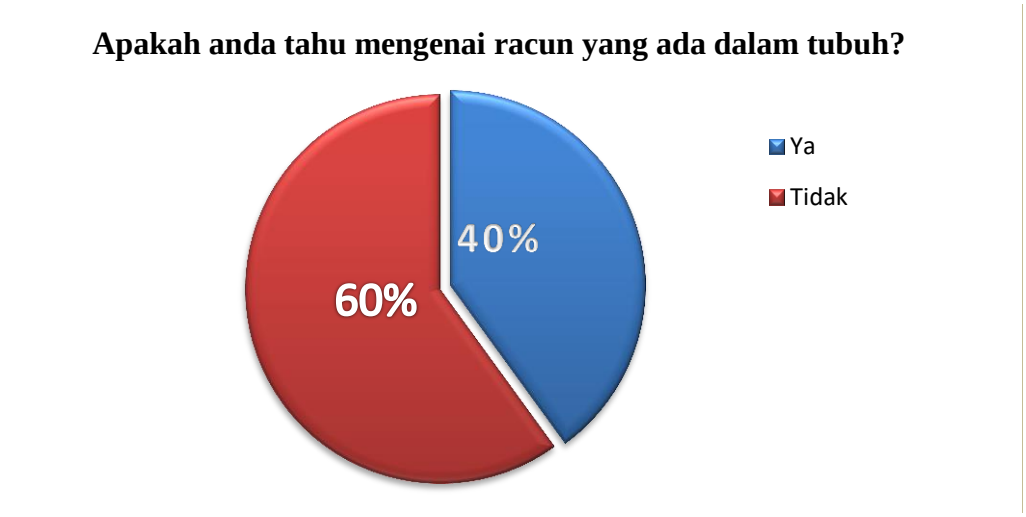


Diagram II.1 Diagram Pengetahuan Terhadap Racun

Sumber: Dokumen Pribadi (2017)

Dari 50 orang responden yang didapat, semua mengetahui kata racun. Namun, hanya 40% yang mengetahui racun di dalam tubuh sisanya 60% belum mengetahui hal tersebut.

Apakah tubuh anda memiliki racun tersebut?

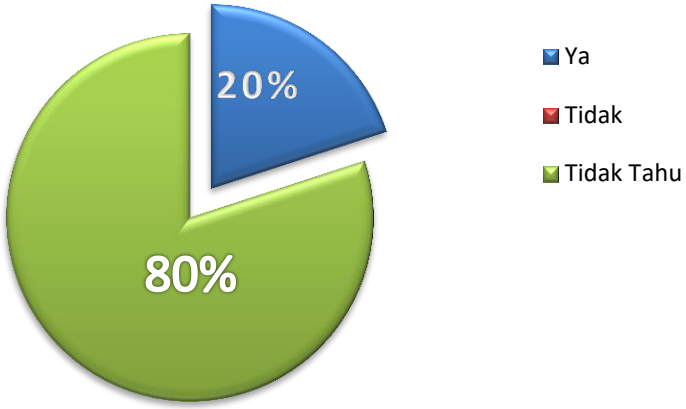


Diagram II.2 Diagram Pengetahuan Racun Yang Dimiliki

Sumber: Dokumen Pribadi (2017)

Sebanyak 80% tidak tahu apakah mereka memiliki racun atau tidak di dalam tubuhnya dan 20% mengetahui bahwa ada racun dalam tubuhnya. Dari hal tersebut diketahui bahwa sedikit dari masyarakat sadar dengan adanya racun dalam tubuh.

Tahukah anda akibat yang didapat jika terjadi penimbunan racun?

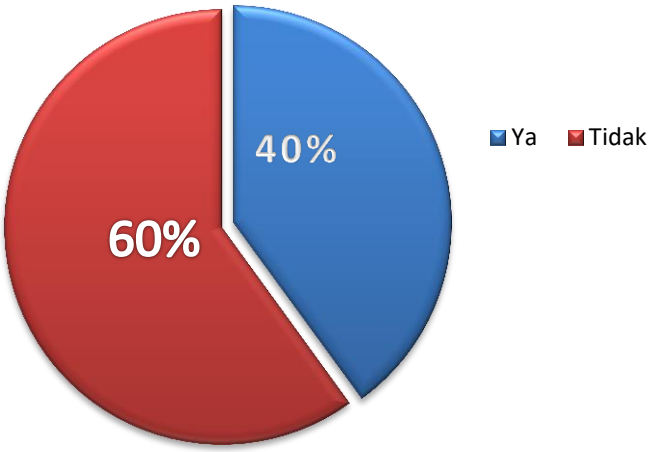


Diagram II.3 Diagram Akibat Penimbunan Racun

Sumber: Dokumen Pribadi (2017)

Jika racun terlanjur masuk dalam tubuh, Apakah anda mengetahui cara yang dilakukan untuk mengeluarkan racun?

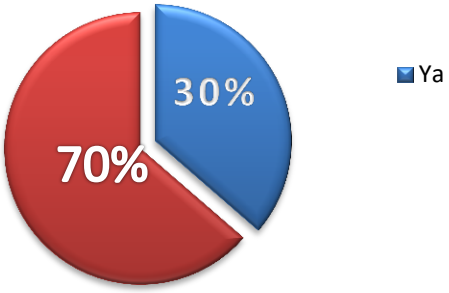


Diagram II.4 Diagram Mengetahui Pengeluaran Racun

Sumber: Dokumen Pribadi (2017)

Sebanyak 60% responden mengetahui akibat yang didapat jika terjadi pengendapan racun dan sebanyak 70% responden tidak mengetahui cara apa yang perlu dilakukan untuk mengeluarkan racun tersebut. Maka, diketahui bahwa responden masih kurang pengetahuan yang jelas mengenai racun dalam tubuh. Masyarakat hanya mengetahui bahwa racun itu berbahaya namun hanya mengetahui racun di sekitarnya terdapat di makanan walaupun sebenarnya bukan murni makanan yang menghasilkan racun dalam kasus ini tapi tubuh sendirilah yang membuat makanan menjadi racun, racun tersebut seharusnya dibuang bersamaan dengan aktivitas gerak seperti olahraga namun karena tidak melakukan banyak aktivitas gerak, sehingga racun yang perlu keluar dari tubuh terperangkap di dalamnya.

Apakah Anda memiliki pola hidup yang sehat ?

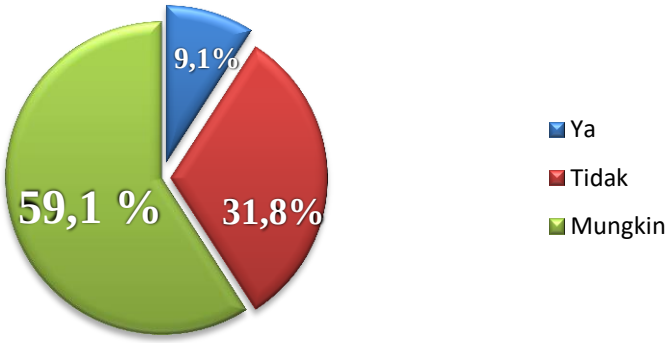


Diagram II.5 Diagram Pola Hidup Sehat

Sumber: Dokumen Pribadi (2017)

Setelah diketahui bahwa responden belum mengetahui tentang racun ataupun toksin. Ternyata data selanjutnya yang didapat yaitu sebanyak 31,8% khalayak sasaran tidak melakukan hidup sehat, 9,1% yakin bahwa menjalani pola hidup sehat, dan sisanya sebanyak 59,1% tidak yakin apakah pola hidup yang jalani sehat atau tidak. Tentu ini adalah jumlah yang sangat banyak dibanding dengan orang yang yakin bahwa dia menjalani pola hidup sehat. Sementara ukuran seseorang itu sehat atau mudah terserang penyakit dapat dilihat dari pola hidup yang dijalaninya. Pola hidup sehat bukan hanya tentang menjaga asupan makan yang masuk ke dalam tubuh, namun juga bagaimana menjaga pola waktu makan yang baik dan benar. Juga bagaimana orang tersebut menjaga kesehatan dengan berolahraga. Olahraga yang baik dilakukan minimal 1 kali – 2 kali seminggu atau bahkan bisa lebih karena olahraga adalah sesuatu yang baik. Namun, data di lapangan memberikan hasil bahwa sebanya 40,9% orang tidak pernah berolahraga sama sekali, 36,4% melakukan olahraga 1 kali dalam satu minggu, sisanya terdapat yang melakukan 2 kali hingga lebih dari 2 kali dalam satu minggu.

Berapa kali anda berolahraga dalam satu minggu ?

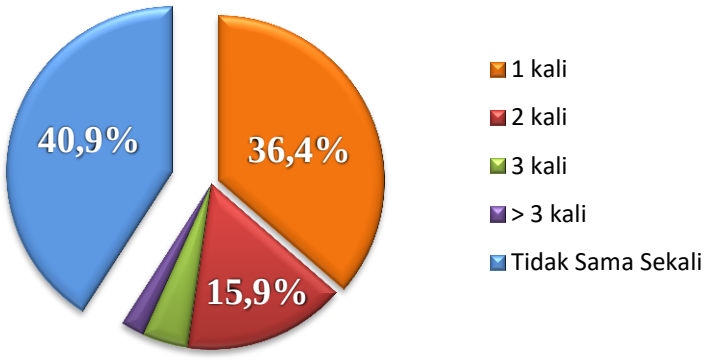


Diagram II.6 Diagram Olahraga Dalam Satu Minggu

Sumber: Pribadi (2017)

II.4 Resume dan Solusi Perancangan

Berdasar hasil kuesioner yang dilakukan terhadap responden, didapatkan hasil bahwa khalayak sasaran sebagian besar tidak mengetahui mengenai racun dalam tubuh. Dengan tidak mengetahui masalah ini, maka banyak dari masyarakat tidak menyadari timbunan racun dalam tubuh, dan selama racun tertimbun dalam tubuh, maka tidak akan ada tindakan yang perlu dilakukan untuk mengeluarkan racun oleh khalayak sasaran. Jika racun terus tertimbun sejak usia muda akibat pola hidup yang tidak sehat, sehingga akan berdampak terhadap kesehatan tubuh kedepannya. Maka dari itu perlu dilakukan kampanye untuk mengeluarkan racun dalam tubuh serta menginformasikan kembali asal racun tersebut dan dampak yang terjadi jika banyak menimbun racun dalam tubuh. Kampanye dilakukan untuk menimbulkan kesadaran untuk memilih pola hidup sehat, terkadang melakukan olahraga saja tidak cukup tanpa diimbangi dengan mawas diri terhadap pemilihan konsumsi makanan dan minuman.

Kampanye menurut deskripsi Rogers dan Storey (1987) yang dikutip dari Venus (2004, h.7) ialah *"Serangkaian tindakan komunikasi yang terencana dengan tujuan menciptakan efek tertentu pada sejumlah besar khalayak yang dilakukan secara berkelanjutan pada kurun waktu tertentu"*. Seluruh kegiatan kampanye didasari dari prinsip persuasi yang berarti menghimbau dan mendorong khalayak sasaran agar menerima secara sukarela terhadap sesuatu yang dianjurkan. Perloff (1993) yang dikutip dari Venus (2004, h.7) mengatakan *"Campaigns generally exemplify persuasion in action"*. (Venus, 2004, h.7)

Solusi yang dilakukan berupa kampanye mengeluarkan toksin dalam tubuh pada usia dewasa awal yang dibantu penyelenggaraannya oleh Dinas Kesehatan. Kesadaran diri dan kemauan disini sangat diperlukan, khalayak sasaran perlu untuk peduli terhadap diri sendiri, peduli pada tubuhnya sendiri. Dengan peduli terhadap diri sendiri, maka dalam dirinya akan timbul untuk menjaga hal yang berharga dalam tubuhnya untuk kelangsungan hidupnya sendiri.