

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah suatu kondisi di mana tubuh bebas dari penyakit atau cedera baik secara fisik maupun mental. Kesehatan bagi manusia adalah sesuatu yang berharga. Jika tubuh tidak dalam keadaan yang baik maka manusia tidak bisa beraktivitas dengan baik juga. Setiap bagian tubuh manusia saling berhubungan satu sama lain. Oleh karena itu, jika terdapat satu bagian organ dalam tubuh manusia yang mengalami gangguan maka mempengaruhi organ-organ lainnya. Gangguan tersebut disebabkan oleh penyakit yang berada di dalam tubuh.

Penyakit adalah keadaan tidak normal pada bagian tubuh yang menyebabkan gangguan atau disfungsi. Terdapat berbagai jenis penyakit yang mengancam kesehatan manusia. Penyakit-penyakit tersebut disebabkan oleh kuman, bakteri, virus, racun, kegagalan fungsi organ, dan penyakit keturunan.

Salah satu bagian terpenting di dalam tubuh manusia adalah darah. Ketika pembuluh darah menyempit, maka tekanan darah dalam tubuh akan meningkat. Hal tersebut yang menyebabkan penyakit darah tinggi atau yang biasa dikenal dengan hipertensi. Tekanan darah tinggi adalah kondisi medis di mana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam jangka waktu yang lama). Tekanan darah tinggi merupakan tahap awal dari penyakit kardiovaskuler, seperti stroke, serangan jantung, bahkan gagal ginjal dan penyebab utama gagal jantung kronis.

Tekanan darah tinggi dapat menyerang siapa saja bukan hanya para orang tua bahkan anak-anak sekalipun. Oleh karena itu, pencegahan sejak dini perlu dilakukan agar terhindar dari penyakit tekanan darah tinggi. Untuk pencegahannya tidak memerlukan obat-obat atau sejenisnya yang terbuat dari bahan-baha kimia. Terdapat suatu cara yang lebih alami dan sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup yang sehat. Gaya hidup yang sehat meliputi tidak merokok, mengonsumsi makanan yang

sehat bagi tubuh, mengurangi asupan garam ke dalam tubuh, membatasi konsumsi minuman beralkohol, berolahraga, dan menjaga berat badan yang ideal. Hal-hal tersebut dapat membuat seseorang jauh dari penyakit tekanan darah tinggi.

Sebagai salah satu ilmu, Desain Komunikasi Visual dapat membantu masyarakat agar lebih menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit tekanan darah tinggi, melalui desain kampanye yang berisikan ajakan atau informasi tentang mengatasi penyakit tekanan darah tinggi dan tampilan yang menarik, sehingga masyarakat akan lebih tertarik dan tanggap terhadap kampanye pencegahan tekanan darah tinggi ini.

Masalah tekanan darah tinggi ini diambil sebagai topik Tugas Akhir karena dapat membantu banyak orang, terutama orang-orang awam yang belum mengetahui bahaya yang dapat ditimbulkan oleh penyakit tekanan darah tinggi dan cara pencegahannya yang mudah.

Tekanan darah tinggi bukanlah penyakit yang dapat dihilangkan, tetapi bisa dikendalikan dan dicegah. Oleh karena itu, sejak dini kita harus menjaga kesehatan tubuh dengan baik. Dengan memperhatikan pola hidup seperti memakan makanan yang sehat dan bergizi serta istirahat yang cukup. Sayuran dan buah-buahan memiliki kandungan gizi yang tinggi. Dengan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan akan membantu tubuh kita jauh dari berbagai penyakit termasuk tekanan darah tinggi. Salah satu cara yang alami dan sehat mencegah tekanan darah tinggi adalah dengan mengubah gaya hidup yang sehat.

1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penyakit hipertensi merupakan masalah yang serius dan perlu ditindaklanjuti dengan segera. Sehubungan dengan hal tersebut, maka pokok permasalahan yang dibahas adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana mencegah tekanan darah tinggi dengan gaya hidup?

2. Bagaimana peran DKV dalam membantu mencegah tekanan darah tinggi?
3. Ruang Lingkup:
Cara dan media yang tepat untuk menginformasikan tentang pencegahan penyakit tekanan darah tinggi kepada masyarakat golongan menengah ke atas yang hidup di perkotaan.

1.3 Tujuan Perancangan

Sesuai dengan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dirumuskan tujuan perancangan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gaya hidup yang sehat dalam mencegah tekanan darah tinggi.
2. Untuk mengetahui peran DKV dalam membantu mencegah tekanan darah tinggi.
3. Agar masyarakat golongan menengah ke atas mengetahui pencegahan penyakit tekanan darah tinggi melalui perubahan gaya hidup.

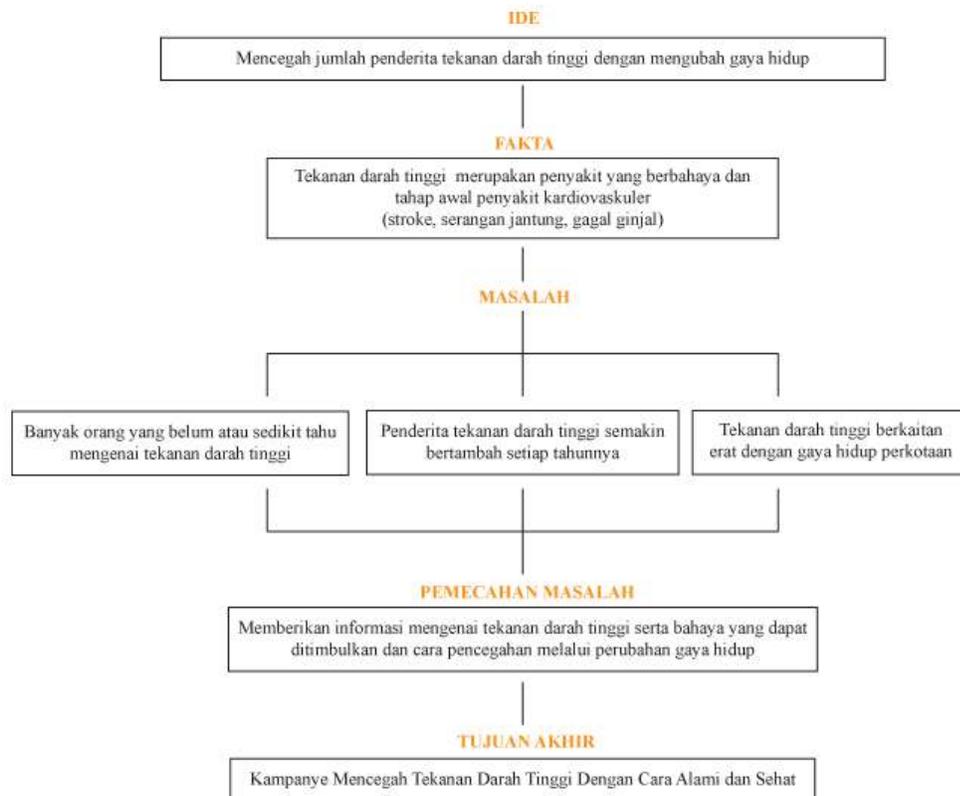
1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data yang berguna dalam penulisan laporan ini digunakan berbagai teknik pengumpulan data. Di bawah ini merupakan penjabaran teknik-teknik pengumpulan data yang digunakan penulis.

1. Studi Literatur
Memilih literatur berupa buku-buku yang berhubungan dengan permasalahan.
2. Wawancara
Dalam metode pengumpulan data ini, penulis meminta informasi secara lisan dari responden.
3. Observasi
Melakukan observasi berdasarkan data-data yang telah didapat dari metode-metode sebelumnya.
4. Kuesioner

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner, yang merupakan pertanyaan tertulis yang telah disusun dengan baik. Responden diminta untuk menjawab pertanyaan tertulis tersebut

1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.1 Skema Perancangan