

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan dan pola hidup yang sehat dapat mempengaruhi kesehatan. Gaya hidup yang sehat adalah seseorang menjalani hidup guna menurunkan resiko terkena penyakit. Karena mencegah lebih baik daripada mengobati. Keadaan dengan penurunan fungsi ginjal yang diakibatkan oleh berbagai macam penyakit disebut sebagai penyakit Gagal ginjal kronik. Penyakit ginjal kronis menyerang lebih dari delapan ratus lima puluh juta orang didunia, jumlah ini ternyata hampir dua kali lipat dari jumlah pengidap diabetes sebesar 422 juta dan 20 kali lebih banyak dari pengidap kanker sebanyak 2 juta di dunia. Menurut data Riskesdas di Indonesia 2018, penyakit ginjal kronis di Indonesia telah mencapai angka 3,8 permil.

Dianjurkan untuk buang air kecil setidaknya sebanyak 2 liter perharinya. Maka pastikan juga cukup mengonsumsi air menyesuaikan dengan keadaan tubuh, berat badan, cuaca ataupun tingkat aktivitas. Mengonsumsi air putih sangat penting dan sangat disarankan karena dapat membantu proses kinerja ginjal untuk membersihkan racun yang ada dalam tubuh. Minum banyak air juga salah satu cara terbaik yang dapat mencegah batu ginjal. Maka dari itu, sangat disarankan untuk mencukupi kebutuhan minum 8-10 gelas atau 2 liter perhari. Menurut Santoso, 2011 dalam Ariyanti (2018) Cairan yang hilang melalui keringat dan tidak diganti menyebabkan volume plasma menurun dan terjadi penurunan kemampuan fisik dan kognitif pekerja.

Dari penyebab diatas bisa disimpulkan bahwa penyakit ginjal bisa dicegah dengan pola hidup yang baik, salah satunya dengan memperhatikan pola minum yang disarankan agar tidak mengganggu kinerja ginjal. Masyarakat banyak yang tidak memperhatikan kadar air yang seharusnya dikonsumsi karena kesibukan kegiatan sehari hari, padahal air minum yang dikonsumsi tersebut sangat diperlukan bsgi tubuh dalam kinerja ginjal. Untuk mengatasi pola hidup dan pola minum yang baik guna mencegah penyakit ginjal diperlukan adanya media komunikasi visual untuk membantu masyarakat agar lebih peduli pada kesehatannya terutama ginjal supaya terhindar dari penyakit ginjal.

1.2 Identifikasi Masalah

Dengan latar belakang diatas maka dapat ditarik sebuah identifikasi masalah dalam perancangan ini sebagai berikut:

1. Belum banyak masyarakat yang mengetahui dampak dari kurangnya mengonsumsi air putih sesuai dengan takaran yang dianjurkan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Masyarakat yang cenderung sibuk dengan aktivitasnya sehingga menyebabkan lupa untuk minum air putih sesuai takaran yang diperlukan tubuh.
3. Tidak adanya pengingat untuk mengingatkan agar minum air putih sesuai dengan takaran yang dibutuhkan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan rumusan masalah : Bagaimana merancang aplikasi media komunikasi visual untuk dapat meningkatkan kesadaran bagi masyarakat pentingnya minum air putih sesuai dengan takaran guna mencegah penyakit ginjal?

1.4 Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan ini adalah : Untuk menginformasikan masyarakat agar lebih memperhatikan pola hidup yang sehat untuk menjadi bekal dalam mencegah bahaya dari berbagai penyakit yang mengarah ke resiko penyakit ginjal.

1.5 Manfaat Perancangan

Manfaat dari perancangan ini adalah:

1.5.1 Bagi Masyarakat:

Mengetahui informasi dari kurangnya mengonsumsi air putih sesuai takaran yang dianjurkan sehingga mengarah ke resiko penyakit ginjal dan untuk mengurangi kebiasaan tersebut.

1.5.2 Bagi Institusi:

Memberikan inspirasi untuk perancangan media komunikasi visual dalam membantu perkembangan ilmu pengetahuan mengenai pentingnya air minum.

1.5.3 Bagi Penulis:

Mengetahui cara mencegah penyakit ginjal terutama kesadaran mengonsumsi air putih serta membantu memulai hidup sehat dan sebagai pengalaman membuat perancangan media komunikasi visual terkait pola hidup sehat.

1.6 Metodologi Perancangan

1.6.1 User Research

Pengamatan awal dilakukan pada masyarakat umum dengan mengumpulkan data di sekitar Kota Semarang. Selain itu, dilakukan observasi online dan juga membagikan kuesioner online untuk mengetahui kebiasaan masyarakat kurangnya mengonsumsi minum sesuai takaran yang dianjurkan.

1.6.2 Insight / Findings

- a. Masyarakat usia 20-25 tahun yang sedang sibuk bekerja di kantor maupun yang sedang berkuliah sehingga kurang memperhatikan pola minumannya dengan baik.
- b. Aktif menggunakan media sosial serta perangkat elektronik seperti telepon genggam dan laptop.
- c. Kurang adanya media komunikasi visual sebagai pengingat dalam mengonsumsi air putih setiap hari.

1.6.3 Background Research

Dalam keseharian masyarakat disibukkan dengan kegiatan yang membuat lupa waktu untuk mengonsumsi air putih secara teratur sesuai takaran, mereka cenderung tidak memperhatikan dampak buruk yang disebabkan kurangnya minum air putih. Media sosial dan internet juga salah satu kebutuhan dasar masyarakat dalam sehari-hari. Menurut peneliti dari Universitas di Amerika Serikat, merekomendasikan minum 900ml-1500ml saja yang setara dengan 4-6 gelas per harinya agar tubuh tidak dehidrasi. Cairan lain juga bisa kita dapatkan dari buah-buahan dan sayuran yang mengandung banyak air seperti buah pir, apel, semangka, jeruk, sayur bayam, timun, dan selada. Lain halnya ibu hamil membutuhkan air lebih dari 6 gelas air putih seharinya. Pengumpulan data menggunakan Studi Pustaka, Kuesioner Online dan Observasi secara Online. Studi Pustaka dengan cara mengumpulkan informasi baik itu jurnal, artikel, internet yang mempunyai dasar yang kuat dan valid, yang memiliki pembahasan yang sesuai dengan objek perancangan ini untuk memberikan dasar proses menganalisa data yang sudah didapatkan. Observasi Online dilakukan untuk mengamati bahaya kurangnya air minum yang dikonsumsi sehari-hari sesuai dengan takaran yang ada pada artikel dan berita yang terkait gangguan pada ginjal. Kuesioner Online disebar untuk mendapatkan informasi kedalaman data untuk mengetahui kebiasaan masyarakat mengonsumsi minum air putih sehari-hari.

1.6.4 Initial Concept

Berdasarkan data-data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner online, artikel dan jurnal secara kualitatif, target dalam perancangan media komunikasi visual adalah masyarakat berusia 20-25 tahun di Kota Semarang yang belum menyadari dampak buruk kurangnya mengonsumsi air putih sehari-hari. Kebiasaan masyarakat tidak memperhatikan pola minum secara rutin dapat berdampak buruk pada ginjal kita. Jika tidak diperhatikan pola minum secara rutin bisa menghambat kinerja ginjal. Mengetahui masyarakat banyak yang aktif menggunakan media sosial, perancangan media komunikasi visual ini memanfaatkan media sosial dalam penyelesaiannya. Perancangan ini bertujuan membantu masyarakat dalam menjaga pola hidup lebih baik terutama asupan air putih dalam tubuh agar mencegah penyakit ginjal.

