

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah keadaan sejahtera daripada badan, jiwa, dan juga sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial, dan ekonomis yang merupakan hal yang sangat penting bagi tubuh manusia. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah sebagai "suatu keadaan yang baik dimana seseorang menyadari kemampuannya, dapat menghadapi stress yang normal, dapat bekerja secara produktif dan menyenangkan, dan dapat berkontribusi dalam komunitasnya.". Adapun penjabaran kesehatan dalam UU yaitu:

- a) *Kesehatan* adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.
- b) *Upaya kesehatan* adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah dan atau masyarakat.
- c) *Tenaga kesehatan* adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan.
- d) *Sarana kesehatan* adalah tempat yang digunakan untuk menyelenggarakan upaya kesehatan.
- e) *Kesehatan* adalah sesuatu yang sangat berguna

Kesehatan seringkali dianggap remeh oleh masyarakat di Indonesia, khususnya di Ibukota. Aktivitas yang padat, dan jajanan atau makanan pinggir jalan yang semakin bervariasi namun tidak terjamin ke higienisannya marak dibeli oleh karyawan perkantoran, anak-anak, bahkan sampai orang tua sekalipun. Porsi makan yang berlebihan, jarang berolahraga, memiliki kebiasaan hidup yang buruk, merokok atau *nge-vape* pun menjadi suatu halangan bagi tubuh manusia rawan sakit. Belum lagi jika kita mendengar akhir-akhir ini banyak virus mewabah, rumah sakit lebih ramai dipenuhi orang yang ingin berobat, serta perubahan cuaca yang tak menentu.

Pada kesempatan ini, penulis akan membahas mengenai kesehatan pada kaki. Bagi orang yang dapat berjalan normal, kaki adalah bagian yang terpenting untuk bermobilitas kemana saja kapan saja. Kaki juga dapat disebut dengan ekstremitas bawah atau sistem gerak bagian bawah (mulai dari pinggul sampai jari kaki). Kaki kita menopang dan mengemban beban tubuh bagian atas. Maka dari itu, tidak heran jika orang yang memiliki berat badan berlebih sering mengalami pegal-pegal atau nyeri pada lutut. Mengapa? Lutut adalah 'penyambung' antar tulang paha dengan tulang kering dan betis. Sama seperti spons cuci piring jika terhimpit. Ia akan menjadi kempis dan tidak efektif digunakan. Manusia memiliki saraf yang mengirim sinyal kepada otak untuk rasa sakit. Jika sesuatu tidak beres dalam tubuh kita, maka kita akan merasakan sakit. Mulai dari yang ringan, sampai yang berat.

Lutut adalah bagian dalam anatomi manusia yang digunakan untuk menopang tubuh kemanapun dan biasanya paling riskan terjadinya cedera. Saat berdiri, berjalan, dan berlari, lutut harus menopang  $3/4$  dari total berat badan; dibantu oleh tulang kering manusia (tibia dan fibula) dan tulang paha manusia (femur). Banyak atlet, penari, olahragawan, ibu rumah tangga, karyawan swasta, pegawai negeri sipil, mahasiswa, siswa, korban kecelakaan lalu lintas, dan orang yang berjalan mengalami masalah nyeri pada lutut. Lutut memiliki persendian yang besar dan rumit diantara semua bagian tubuh manusia. Maka dari itu, sendi lutut sangat rentan mengalami nyeri. Sendi adalah penghubung antara dua tulang yang memungkinkan Anda untuk menekuk lutut dan siku, membungkuk, menengok, berjalan, melambatkan tangan ataupun menulis. Mengingat perannya yang penting, maka kesehatan sendi perlu dijaga mulai dari sekarang agar dapat terus berfungsi dengan baik.

Banyak faktor yang bisa menjadi *trigger* atau pemicu pada nyeri dan cedera pada lutut seperti mengangkat beban yang berat dalam waktu yang lama, kelebihan berat badan, struktur kaki yang mengalami kelainan normal dan fatal, benturan dengan benda yang lebih keras, tertancap benda tajam, kurang terlatihnya otot-otot disekitar lutut, paha, dan betis, serta banyak faktor lainnya. Untuk menopang tubuh dari aktifitas yang berat dan membutuhkan banyak energi, haruslah kita merawat dan menjaganya. Padatnya aktivitas di ibukota membuat fisik harus menimba beban yang cukup banyak, belum jika ditambah dengan olahraga atau gerakan yang

ekstrim, atau bahkan kesalahan dalam beraktivitas yang mengakibatkan cedera. Selain karena aktivitas atau kecelakaan, nyeri lutut juga dapat dirasakan seiring dengan bertambahnya usia. Banyak diantara masyarakat yang mulai berusia 20 tahun keatas merasakan ngilu, terlebih jika memiliki berat badan yang melebihi dari batas ideal.

Menjaga kesehatan sendi penting dilakukan oleh semua orang, terutama penderita arthritis. Dengan begitu, tekanan, beban, atau rasa sakit pada sendi dapat berkurang. Namun tidak banyak orang tahu apa itu arthritis atau perbedaan sakit lutut. Kurangnya pengetahuan dan kepedulian masyarakat umum mengenai pentingnya menjaga dan merawat sendi lutut sangatlah minim. Rata-rata orang akan baru akan penasaran dan mempunyai minat untuk menjaga dan merawat lutut setelah mereka merasakan sakit atau nyeri, atau bahkan cedera dan cacat pada lutut. Dan nyeri lutut ini dapat menghambat seseorang untuk dapat beraktivitas, produktif, dan bahkan, jika tidak ditangani, nyeri lutut bisa menjadi fatal. Berdasarkan pengalaman pribadi saya, orang akan merasa menyesal jika ia tidak merawat dan menjaga kesehatan tubuh, terlebih persendian lutut.

Singkat cerita, dua tahun silam, saya mengalami kecelakaan lalu lintas saat saya mengendarai Motor Roda Dua. Bagian tubuh saya yang pertamakali menghantam aspal ialah lutut. Jelas, celana pangang yang saya kenakan robek, dan lutut saya berdarah. Tiga bulan pun berlalu dan luka pada lutut saya sudah kering. Namun seiring berjalannya waktu, saya mulai merasakan nyeri dan sakit saat saya beraktivitas, menari, bahkan berjalan. Saya berfikir, ini hanya sementara. Namun saya abaikan hal ini selama satu tahun dan terus menggunakan lutut saya untuk olahraga keras, menari, dan melakukan hal lain yang mengharuskan untuk menopang beban tubuh saya. Saya pun tidak sanggup menahan sakitnya, dan saya pergi ke fisioterapi, dan dianjurkan untuk ke dokter orthopedi. Setelah melakukan beberapa pengecekan, ternyata lutut saya robek dan semua cairan yang didalamnya mengalir keluar dari tempat seharusnya dan membuat lutut saya sakit yang berkepanjangan. Dan sejak penanganan dan rehabilitasi, saya baru menyadari bahwa menjaga dan merawat lutut itu sangatlah penting.

Tidak hanya memiliki, tapi mengenal dan menjaga lutut adalah hal yang seharusnya normal. Hal inilah yang membuat saya tertarik untuk membuat judul Tugas Akhir mengenai kesehatan lutut. Dan sebagai syarat kelulusan S1 DKV, saya harus membuat perancangan yang mengedukasi dan membuat perancangan itu sendiri. Untuk itulah saya memilih tema dan judul ini. Penulis mengharapkan agar buku ini dapat menjadi panduan bagi banyak kawula masyarakat di ibukota.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang tertera diatas, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses perancangan buku kesehatan lutut “ligamen sebagai penopang tubuh”, yang menarik masyarakat terkait dengan pentingnya menjaga kesehatan pada lutut?
2. Bagaimana dan apa saja yang akan menjadi penerapan pada desain buku?

## **1.3 Batasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan hanya pada bagian lutut (tidak mencakup penyakit lainnya) pada ruang lingkup peran lutut dalam menjaga kesehatan tubuh. Mulai dari anatomi sampai cara menjaganya dari aktivitas-aktivitas yang berat dan pola hidup akan dijelaskan pada karya buku.

## **1.4 Maksud dan Tujuan**

Berdasar latar belakang dan rumusan masalah diatas maka tujuan yang penulis ingin capai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Masyarakat menyadari akan pentingnya dan mahalnya hal yang bernama kesehatan.
2. Mobilitas dan aktivitas masyarakat dapat dilakukan dengan bebas, tanpa hambatan nyeri pada lutut. Karena jika sedang beraktivitas, lutut

terasa sakit, itu akan sangat menghambat dan mengganggu kinerja serta produktivitas seseorang.

3. Memberi pengetahuan pada pembaca

## 1.5 Metode Pengumpulan Data

Dalam pembuatan laporan tugas akhir, penulis menggunakan beberapa cara untuk mendapatkan data-data yang dapat menjadi pedoman dalam penulis untuk menyusun karya buku. Dengan adanya data-data, penulis dapat melengkapi keaslian sumber-sumber mengenai buku kesehatan lutut. Diantaranya adalah:

1. Wawancara.  
Wawancara yang dilakukan penulis adalah wawancara langsung pada saat berobat dan juga perbincangan mengenai masalah-masalah lutut pada dr. Jafri Hasan, Sp.OT. Yang merupakan dokter bedah orthopedi senior di RSUD Tarakan Jakarta yang menangani dan memberikan tindakan bedah kepada penulis. Selain itu, kepada dokter-dokter orthopedi dan dokter umum lainnya di beberapa rumah sakit serta klinik di Jakarta
2. Survei Lapangan.  
Penulis meninjau kepada 50 orang yang diberikan angket dengan pertanyaan-pertanyaan seputar sakit lutut dan pengetahuan mengenai lutut. Dan juga menanyakan langsung kepada pasien-pasien dengan kasus mengenai lutut.
3. Studi Pustaka  
Penulis juga mempelajari hal-hal seputar kesehatan dan lutut dengan membaca buku kedokteran, buku ilmiah, dan juga artikel-artikel oleh dokter atau orang yang berpengalaman di bidang ini.

## 1.6 Kerangka Pemikiran

Berikut ini adalah penjelasan mengenai kerangka pemikiran yang penulis rancang:

- 1) BAB I : Pendahuluan

Berisi mengenai latar belakang, rumusan masalah, atasan masalah, maksud dan tujuan perancangan karya buku, metode pengumpulan data, kerangka pemikiran, dan juga skematika perancangan.

2) BAB II : Landasan Teori dan Analisa Data

Pada bab ini, Berisi tentang Landasan Teori yang berupa teori komunikasi, strategi publikasi, psikologi warna, semiotika, aspek kultural, gaya desain, unsur dan prinsip desain, ilustrasi pada media publikasi, dan tipografi pada media publikasi serta analisis data yang berupa gambaran instusi, kondisi media komunikasi visual, data kompetitor dan SWOT.

3) BAB III : Konsep Perancangan

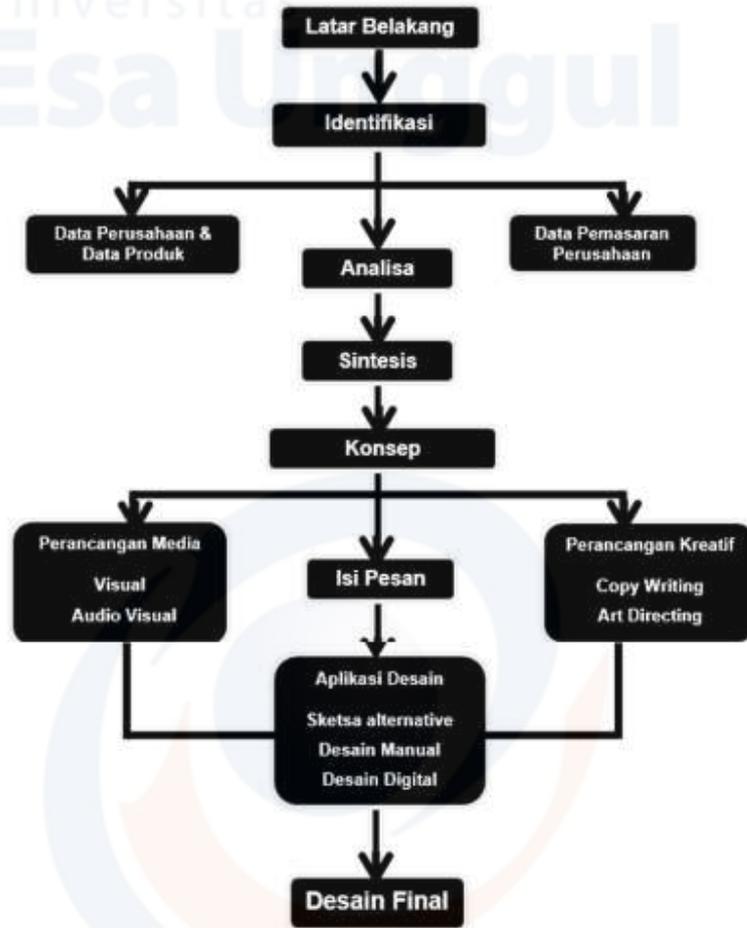
“Buku Kesehatan Lutut Ligamen sebagai Penopang Tubuh”. Bab ini menjelaskan detail mengenai event yang akan penulis buat yang berupa konsep-konsep yang terbagi menjadi lima yaitu konsep media, konsep kreatif dan program kreatif, konsep komunikasi dan perencanaan biaya.

4) BAB IV : Desain dan Aplikasi

Pada bab ini menjelaskan tentang hasil-hasil nyata yang dibentuk sesuai ukuran pada aslinya sehingga mudah diaplikasikan pada media-media yang akan di gunakan pada saat event diadakan.

5) BAB V : Penutup

Bab ini berisi mengenai kesimpulan dan saran, dan juga terdapat hasil penilaian tugas akhir penulis.



Gambar 1.1 Alur Kerangka Pemikiran  
Sumber : Handy Setiawan Tedjo,2018

## 1.7 Skematika Perancangan

Berikut ini adalah skema dari perancangan karya buku “ligamen sebagai penopang tubuh” dalam bentuk bagan atau *mind mapping*.



Gambar 1.2 Skematika Perancangan Karya Buku  
Sumber : Angela Ana Prestha, 2020