



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Autoimun merupakan kondisi sistem imun tubuh sendiri menyerang tubuh sendiri. Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh merupakan sel, jaringan, dan organ khusus yang bekerja untuk melawan segala hal yang berbahaya bagi tubuh seperti bakteri atau virus. Marizza Cardoba Foundation, lembaga autoimun di Indonesia, mencatat terdapat 5000 penyintas autoimun di Indonesia padahal diduga jumlah penyintas lebih dari angka tersebut karena di Amerika Serikat saja jumlah penyintas sudah 1 dari 6 orang Amerika (Prakasa, 2019). Myers (2015) menambahkan bahwa autoimun tidak dapat sembuh secara total namun dapat remisi atau hilangnya penyakit secara sementara (hlm. 15).

Trescott dan Alt (2016) menyebutkan ada tiga faktor utama yang dapat menyebabkan seseorang terkena autoimun antara lain genetika, lingkungan, serta pola makan dan gaya hidup. Faktor genetika memiliki peran hanya sebesar 30% sehingga autoimun sebenarnya dapat dikendalikan (hlm. 1 -3). Selain itu, berdasarkan wawancara yang telah penulis lakukan dengan Susan Hartono, M.Sc., C.Ht., seorang praktisi *holistic nutritionist* dan dewan pengawas dari Marizza Cardoba Foundation, menyatakan bahwa stres dapat memengaruhi faktor lainnya dalam autoimun seperti pola makan dan pola tidur yang tidak teratur.

Stres merupakan salah satu faktor yang dapat memicu seseorang terkena autoimun. Stres memicu hormon dari otak sehingga sistem imun siap sedia untuk

melawan hal asing dalam tubuh. Hal ini dapat menyebabkan penyintas autoimun mengalami *flare* atau autoimun dalam kondisi aktif (hlm 167-169). Stres dan autoimun bekerja seperti paradoks. Stres tidak hanya memicu autoimun namun autoimun juga dapat memicu stres yang akhirnya membuat penyintas autoimun makin menderita akan sakitnya (El-Boghadi, 2014). Bagi penyintas, rasa tidak berdaya atas kontrol kehidupannya sendiri merupakan hal terburuk dibandingkan dengan simptom penyakitnya maupun obat yang harus dikonsumsi. Perasaan tidak berdaya atas hidup sendiri menyebabkan penyintas menyerah terhadap hidupnya dan merasa tertekan atau stres, padahal masih memungkinkan bagi para penyintas autoimun untuk dapat hidup dengan baik (Myers, 2015, hlm 18).

Elkin (2013) menyatakan bahwa stres sebenarnya bukanlah hal yang selalu buruk bagi kehidupan seseorang jika ia dapat mengelolanya (hlm. 65). Mengelola stres berguna agar penyintas dapat menjalani hidup dengan baik (Ulung, 2019). Salah satu kuncinya ialah dengan manajemen stres karena hal ini dapat mencegah *flare* atau memperburuk autoimun penyintas. Hal ini didukung juga dengan wawancara penulis dengan Susan Hartono, M.Sc., C.Ht., ia menyatakan bahwa rasa tidak berdaya dan kewalahan penyintas atas penyakitnya dapat menyebabkan stres maka dari itu penyintas harus dapat mengelola stresnya dengan baik (Hartono, Wawancara Pribadi, 18 Februari 2020).

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dibutuhkan perancangan media informasi buku agar penyintas autoimun mendapatkan informasi cara mengelola

stresnya. Hal ini diperkuat karena stres yang dapat memengaruhi sistem imun dan menyebabkan *flare up* atau memperburuk kondisi penyintas.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana menginformasikan manajemen stres untuk penyintas autoimun melalui media buku?
- b. Bagaimana perancangan visual media informasi buku manajemen stres untuk penyintas autoimun?

### **1.3. Batasan Masalah**

Mengingat pembahasan yang cukup luas, maka dibuat beberapa batasan masalah pada laporan tugas akhir seperti sebagai berikut:

- a. Demografis

- 1) Jenis kelamin: Perempuan.

Perempuan lebih rentan untuk terkena autoimun dibandingkan dengan laki-laki. Menurut Trescott dan Alt (2016) penyintas autoimun 75% adalah perempuan. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormon drastis pada perempuan yang terjadi tiga kali semasa hidupnya yakni pubertas, kehamilan, dan *menopause* yang berpengaruh signifikan pada sistem imun (Desai & Brinton, 2019).

2) Usia: 20-35 tahun

Autoimun umumnya menyerang pada usia produktif seseorang yang berentan dari 18-64 tahun (Myers, 2015). Pada usia 20-35 tahun umumnya mengalami masalah tekanan kompleks karena perubahan pada karier, keluarga, maupun hubungan sosial. Hal ini dapat membuat orang yang berusia 20-35 tahun lebih rentan terhadap stres (Wiludjeng, 2019).

3) SES: B-A

Untuk dapat diperiksa autoimun, memerlukan biaya yang cukup mahal. Biaya untuk tes awal saja sekitar 1,9 juta rupiah dan biaya cek belum ditanggung oleh BPJS (Prakasa, 2019). Oleh karena itu, penyintas SES C tidak terdeteksi autoimun karena kemahalan harga tes sendiri. Selain itu, buku yang akan dikomersialkan juga tidak cocok untuk SES C yang pengeluarannya diprioritaskan kepada hal yang lebih esensial.

4) Pekerjaan: Mahasiswa, Pekerja Swasta, Ibu Rumah Tangga

5) Pendidikan: minimal SMA

b. Geografis: Perkotaan

Menurut Sosromihardjo dalam Utami (2015), tuntutan hidup yang tinggi, kompetensi tinggi serta budaya hidup yang lebih cepat dan cenderung instan membuat tekanan hidup di kota lebih tinggi.

- c. Psikografis: Penyintas autoimun yang belum melakukan perubahan gaya hidup yang sehat namun masih merasa tidak dapat mengontrol autoimunnya.

#### **1.4. Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan penelitian dan perancangan tugas akhir ini adalah untuk membuat buku manajemen stres untuk penyintas autoimun sehingga dapat penyintas mengetahui dan mampu untuk melakukan manajemen stres.

#### **1.5. Manfaat Tugas Akhir**

Adanya manfaat yang didapat melalui perancangan tugas akhir ini adalah:

- a. Manfaat bagi Penulis

Penulis dapat memperluas wawasan mengenai autoimun dan penanganan stres serta menerapkan ilmu dan kemampuan penulis dalam bidang desain dan pemecahan masalah. Penulis juga dapat memenuhi salah satu syarat kelulusan.

- b. Manfaat bagi Orang Lain

Melalui perancangan ini, diharapkan penyintas autoimun dapat mengelola stresnya dengan manajemen stres sehingga dapat remisi dari autoimun. Selain itu, penulis juga berharap penyintas dapat melihat kondisinya bukan sesuatu yang negatif dan dapat dikontrol oleh diri sendiri.

- c. Manfaat bagi Universitas

Perancangan diharapkan dapat menambah referensi perancangan dan penulisan bagi mahasiswa lain kedepannya.