

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Kesehatan adalah anugerah yang tidak ternilai harganya, dengan tubuh yang sehat, manusia dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan sempurna. Banyak dijumpai pada masyarakat, mereka baru memperhatikan kesehatannya setelah jatuh sakit. Mereka baru sibuk untuk berusaha mencegah dan mengobati. Meskipun belum terlambat, tetapi usaha yang dilakukan harus lebih besar karena terlanjur sudah terkena penyakit.

Depkes (1996) menjelaskan bahwa untuk hidup sehat tidak harus mengeluarkan banyak biaya, tetapi harus memperhatikan jenis makanan yang dapat menambah gizi pada tubuh, memperhatikan kebersihan makanan, serta makan tepat waktu. Bila ketiga hal tersebut telah dilaksanakan, maka individu akan terbebas dari penyakit.

Menurut Sinambela (1993), individu yang mudah terserang penyakit adalah individu yang berada dalam keadaan lemah daya tahan (stamina) tubuhnya yang dapat disebabkan oleh tidak seimbangnya makanan yang diserap tubuh dengan aktivitas yang dilakukan. Individu yang seperti ini mudah sekali terserang penyakit, dan ini banyak dijumpai pada orang tua yang sudah kurang berselera makan, dan pekerja yang sibuk sehingga telat waktu makannya. Mereka sibuk dengan pekerjaannya sehingga beranggapan bahwa pekerjaan adalah hal yang nomor satu,

sudah tentu kondisi yang lelah dengan makan tidak teratur membuat mereka mudah jatuh sakit.

Purnamadi (2002) menambahkan bahwa kita sering mengabaikan kesehatan dengan makan tidak teratur, bekerja terlalu sibuk sehingga lupa waktu, bahkan kurang tidur. Selain itu kurang memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi, juga menjadi penyebab kita sakit. Sakit yang diderita dapat disembuhkan dengan segera, namun ada kalanya membutuhkan perawatan yang memakan waktu lama baik di rumah maupun di rumah sakit. Dalam kondisi perawatan, biasanya individu yang bersangkutan berada dalam keadaan lemah dengan perasaan tertekan; bahkan stres. Mereka merasa tidak berdaya, merasa tidak berguna, atau merasa tidak diharapkan; terutama pada pasien yang cukup lama menderita sakit. Keadaan ini membuat mereka membutuhkan semangat atau dorongan untuk sembuh, yang biasa disebut dengan motivasi.

Motivasi adalah keadaan kejiwaan yang mendorong, mengaktifkan, menggerakkan, mengarahkan, serta menyalurkan sikap dan perilaku seseorang yang selalu dikaitkan dengan pencapaian tujuan terutama tujuan pribadi (Siagian, 1995).

Martoyo (2000) menyatakan bahwa motivasi sebagai hal atau keadaan yang menimbulkan dorongan dengan cara tertentu. Adapun Gie (dalam Chozanah, 1994) berpendapat bahwa motivasi adalah suatu dorongan yang menjadi pangsang seseorang melakukan sesuatu. Dengan demikian, suatu motivasi dapat diartikan sebagai faktor yang mendorong seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu.