

## **IMPLIKASI KEBIJAKAN SOSIAL, POLITIK, EKONOMI DAN PENDIDIKAN TERHADAP PERILAKU SEHAT**

Prof. Hasbullah Thabrany

### **PENDAHULUAN**

Hidup sehat adalah dambaan setiap individu. Tidak heran ketika bertemu dengan kerabat yang telah lama tidak berjumpa maka kesehatan yang akan ditanyakan pertama kali. Meskipun nikmat sehat begitu penting tetapi masih banyak orang yang mengesampingkan pentingnya menjaga kesehatan. Saat ini, pemahaman makna sehat di masyarakat masih terbatas bahwa sehat itu ketiadaan penyakit. Padahal makna sehat seyogyanya dapat dipahami lebih luas daripada itu. Sehat tidak hanya sekedar sehat fisik tetapi juga kesehatan secara psikis.

Sehat sendiri merupakan interaksi yang sangat kompleks dari banyak faktor. Mulai dari lingkungan fisik, suasana di luar tubuh hingga doa dan upaya untuk menjaga kesehatan menjadi faktor penentu apakah seseorang dapat dikatakan memiliki kesehatan yang prima atau tidak. Tentu saja, pemeliharaan kesehatan tidak dapat digantungkan sepenuhnya pada individu. Pada lingkup yang lebih luas, ada peran pemerintah yang juga menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan. Tulisan ini akan memuat bagaimana kondisi kesehatan masyarakat Indonesia saat ini dan peranan pemerintah dalam mempromosikan perilaku sehat di masyarakat.

#### **Perkembangan Kesehatan di Indonesia**

Seperti yang telah disinggung sebelumnya, pembentukan perilaku sehat sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Pentingnya penekanan pada perilaku sehat karena sesungguhnya kesehatan yang menyeluruh bagi individu adalah imbas dari perilaku sehat. Berdasarkan data Dinas Kesehatan, terdapat perubahan trend penyakit-penyakit yang menjadi penyebab tingginya angka kematian di Indonesia. Jika awalnya penyebab kematian lebih didominasi oleh penyakit menular, seperti ISPA, TBC dan diare, maka sejak tahun 2010 hingga 2015, stroke menjadi penyumbang angka kematian tertinggi, diikuti dengan kecelakaan lalu lintas dan penyakit jantung (lihat tabel 1). Hal ini mengindikasikan jika semakin lama yang menjadi tantangan bukan lagi penyakit-penyakit menular tetapi penyakit tidak menular yang banyak dipengaruhi oleh masalah lingkungan dan perilaku. Beberapa penyakit mental seperti depresi hingga trauma kelahiran juga mulai menyeruak masuk ke dalam 10 besar penyakit yang menjadi penyebab kematian di Indonesia.

### PERUBAHAN POLA PENYAKIT TERKAIT DENGAN FAKTOR PERILAKU

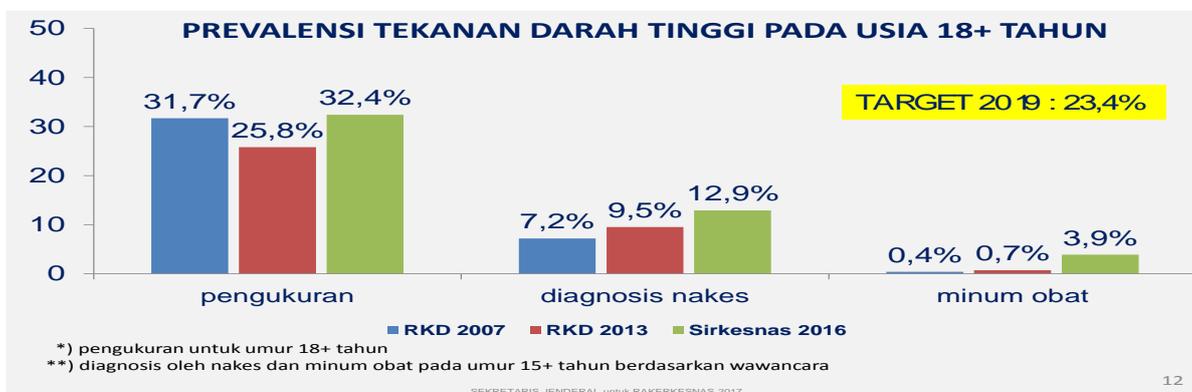
- Tahun 1990: PENYAKIT INFEKSI (ISPA, TB, Diare) menjadi penyebab kematian dan kesakitan
- Sejak Tahun 2010: PENYAKIT TIDAK MENULAR (stroke, kecelakaan, jantung, kanker, diabetes) menjadi penyebab terbesar kematian dan kecacatan

PERINGKAT	TAHUN 1990		TAHUN 2010		TAHUN 2015
1	ISPA	→	Stroke	→	Stroke
2	Tuberkulosis	→	Tuberkulosis	→	Kecelakaan Lalin
3	Diare	→	Kecelakaan Lalin	→	Jantung Iskemik
4	Stroke	→	Diare	→	Kanker
5	Kecelakaan Lalin	→	Jantung Iskemik	→	Diabetes Melitus
6	Komplikasi Kelahiran	→	Diabetes Melitus	→	Tuberkulosis
7	Anemia Gizi Besi	→	Low Back Pain	→	ISPA
8	Malaria	→	ISPA	→	Depresi
13	Jantung Iskemik	→	Komplikasi Kelahiran	→	Asfiksia dan Trauma Kelahiran
16	Diabetes Melitus	→	Malaria	→	Penyakit Paru Obstruksi Kronis

SEKRETARIS JENDERAL untuk RAKERKESNAS 2017

Tabel 1. Perubahan Pola Penyakit di Indonesia

Tidak hanya jenis penyakit yang mengalami perubahan, tetapi intensitas penyakit non-menular juga mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data pada Grafik 1.1. menunjukkan bahwa prevalansi tekanan darah tinggi pada dewasa berusia 18 tahun ke atas semakin meningkat. Sayangnya, tingginya nilai ini tidak diikuti oleh perilaku minum obat sebagai upaya penanggulangan tekanan darah tinggi.

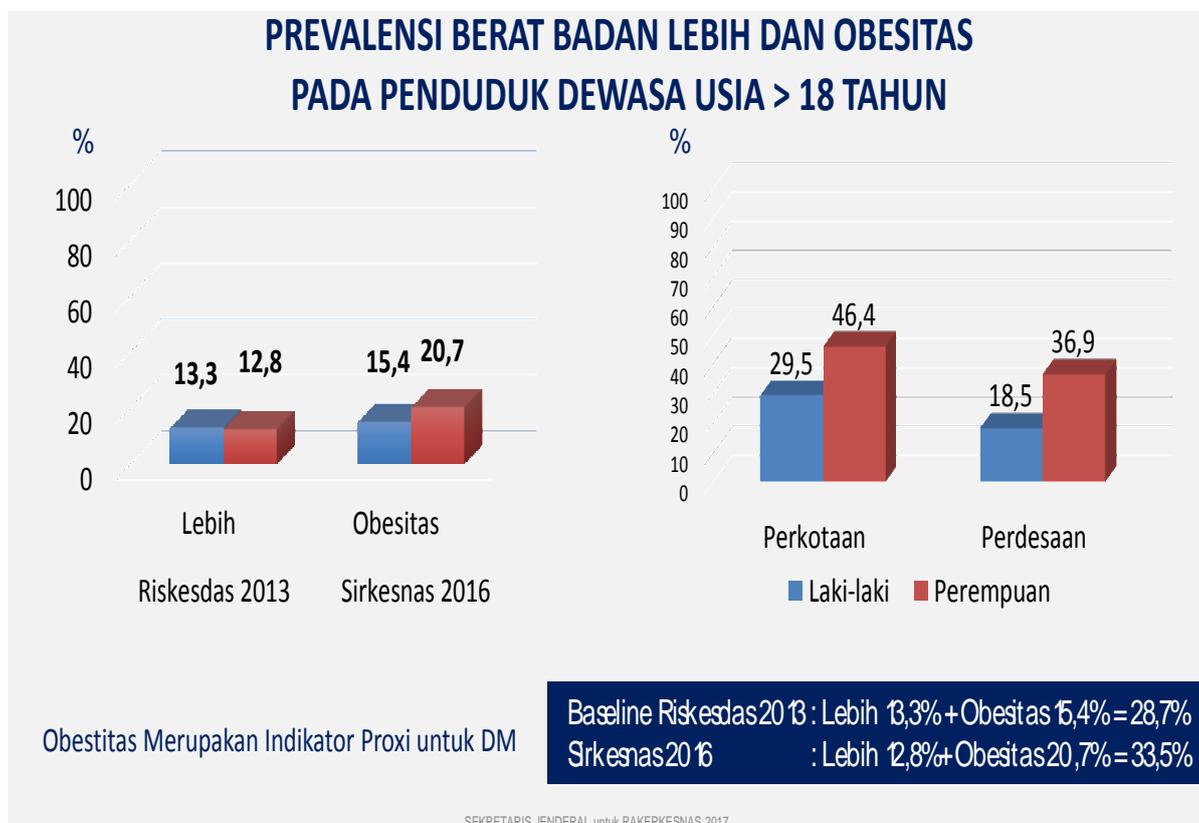


Grafik 1. Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Pada Dewasa Di Atas 18 Tahun

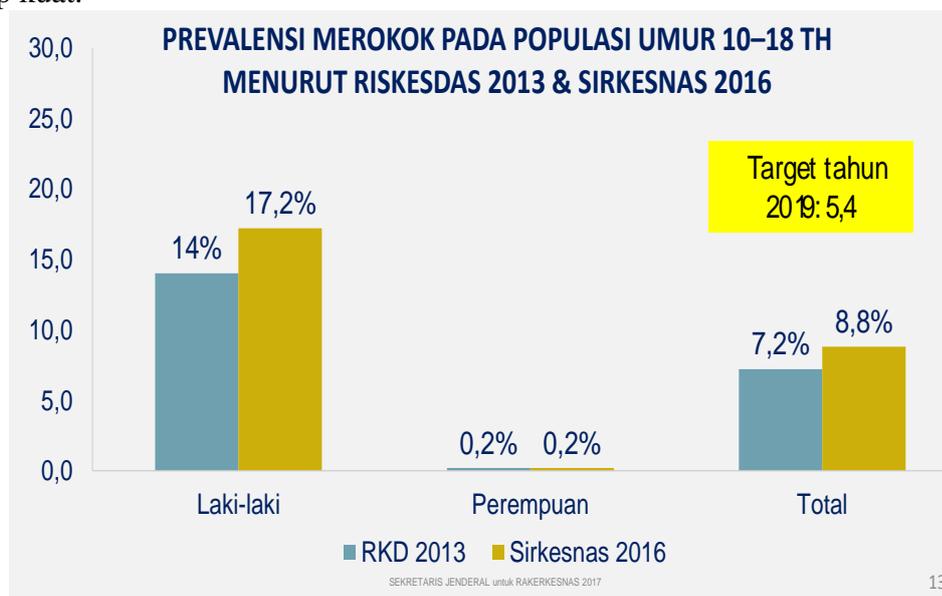
Penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup lainnya, yaitu obesitas, juga diketahui mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Grafik 1.2. menunjukkan bagaimana peningkatan penduduk dewasa dengan berat badan lebih atau obesitas dari tahun 2013 hingga 2015. Peningkatan ini tidak hanya terjadi pada kaum urban tetapi juga merambah daerah pedesaan yang selama ini dianggap lebih memiliki perilaku makan yang lebih sehat.

Obesitas dan diabetes dapat dikatakan sebagai penyakit ‘modern’ karena disinyalir makin banyak timbul akibat semakin tinggi penghasilan. Kebutuhan akan makanan yang cepat saji karena semakin terbatasnya waktu membuat orang-orang memilih makan makanan ini meskipun dari nilai gizi sangatlah kurang. Hipertensi juga diketahui tidak lagi dikarenakan oleh genetik, tetapi juga berkaitan dengan

perilaku makan individu yang makin menyukai makanan olahan, makanan yang digoreng serta yang memiliki rasa asin.



Selain perilaku makan, kebiasaan merokok yang diketahui menjadi sumber banyak penyakit justru mengalami peningkatan (lihat grafik). Bahkan, terjadi kenaikan jumlah perokok di usia muda terutama remaja. Rokok pun mudah ditemukan di mana saja, mulai dari warung kecil hingga mini market yang menjamur di desa-desa. Salah satu upaya yang bisa dilakukan pemerintah adalah menaikkan harga pokok, tetapi hingga hari ini masih terdapat pengaruh politik yang cukup kuat.



Selain penyakit fisik yang disebabkan oleh gaya hidup, penyakit mental atau psikologis juga mulai menunjukkan tendensi peningkatan terutama pada masyarakat perkotaan. Pada tahun 2015, depresi, salah satu penyakit mental akibat tekanan psikologis, mencuat menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di Indonesia. Berdasarkan proyeksi World Health Organization (WHO) mengungkapkan jika pada tahun 2020 nantinya depresi akan menjadi penyebab kematian nomor dua terbesar di dunia, tepat di bawah penyakit jantung. Lebih jauh lagi, WHO memproyeksikan jika pada tahun 2030 depresi akan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia.



Di Indonesia sendiri, masalah kesehatan jiwa juga masih menjadi salah satu pekerjaan rumah terbesar. Gejala depresi dan kecemasan makin ditemukan di usia muda dan sayangnya masyarakat masih memiliki pemahaman yang salah dengan para penderita gangguan jiwa yang berat. Lebih 10% mereka yang mengalami gangguan jiwa berat dilaporkan pernah dipasung.



### Perilaku Sehat Sebagai Upaya Mewujudkan Indonesia Sehat

Dari pemaparan di atas terlihat jika sesungguhnya masalah kesehatan di Indonesia menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Salah satu upaya yang sebenarnya dapat dilakukan untuk mencegah semakin berkembangnya masalah kesehatan di Indonesia adalah mendorong perilaku hidup sehat masyarakat. Perilaku hidup sehat ini tidak hanya dipengaruhi oleh niat individu sendiri, tetapi justru terkadang banyak aspek di luar diri yang membuat perilaku hidup sehat ini berjalan kurang maksimal. Aspek-aspek yang menentukan tingkat kesehatan masyarakat antara lain: perilaku masyarakat itu sendiri, lingkungan tempat dia tinggal, genetik dan pelayanan kesehatan terutama dari pemerintah.

Pemerintah memiliki peran besar dalam membantu masyarakat membentuk perilaku sehat. Beberapa undang-undang atau regulasi baik tingkat nasional hingga daerah harus dapat sinkron dengan target Kementerian kesehatan menuju Indonesia Sehat. Salah satu contoh sederhana misalnya bagaimana pemerintah membatasi asupan gula, garam dan lemak terutama pada industri makanan dan minuman.

Selain itu, perilaku sehat juga semestinya diajarkan sejak dini terutama terintegrasi dengan sistem pendidikan dasar yang wajib di Indonesia. Selama ini perilaku sehat identik dengan hal-hal yang teknis, misalnya dalam mencuci tangan atau membuang sampah. Padahal pada tataran yang lebih konseptual pendidikan perilaku yang akan mengarah pada perilaku sehat juga harus diajarkan sedini mungkin, misalnya belajar untuk disiplin, ingin tahu dan menghargai orang lain. Jika melihat anggaran untuk membentuk perilaku hidup sehat pun bisa dikatakan jika hal ini bukan menjadi hal yang utama. Pemerintah masih terlalu fokus pada anggaran untuk mengobati orang sakit bila dibandingkan anggaran untuk membentuk perilaku sehat. Hal ini diperparah dengan sikap masyarakat yang masih memiliki pandangan jangka pendek jika mengenai kesehatan. Mereka masih belum mampu untuk melihat risiko dan peluang jangka panjang dalam menjaga kesehatan. Masyarakat masih menjadi reaktif dalam permasalahan kesehatan dan masih belum banyak yang mau turut aktif menjaga kesehatan dengan melakukan perilaku sehat.

Pemerintah sebenarnya telah mencanangkan Program Indonesia Sehat yang bertumpu pada tiga buah pilar.



Mengubah perilaku masyarakat menjadi masyarakat yang sadar kesehatan memang harus dimulai dari pendidikan yang tepat dan kendali akan perilaku hidup sehat. Faktor lain misalnya lingkungan politik yang turut membantu regulasi konsumsi pangan sehat bagi masyarakat, sanitasi yang mumpuni, perekonomian yang stabil, minimnya polusi dan ketenangan di jalan raya serta fasilitas yang mendukung gerak tubuh yang baik sebenarnya dapat dimaksimalkan untuk turut serta mengubah perilaku masyarakat menuju masyarakat yang sadar akan kesehatan.

Salah satu contoh peranan politik dan ekonomi dalam kesehatan adalah bagaimana peranan pemerintah dalam regulasi rokok, konsumsi garam, gula dan lemak di masyarakat. Tidak dapat dipungkiri jika hal-hal tersebut merupakan bisnis besar yang didalamnya banyak sekali kepentingan-kepentingan kelompok tertentu dan mengalahkan prioritas pemerintah dalam upaya meningkatkan perilaku sehat. Beberapa penyakit berdasarkan genetika pun sebenarnya tidak lagi menjadi faktor besar, justru gaya hidup yang saat ini harus mulai diubah untuk meminimalisir peran negatif genetika di kemudian hari. Pendanaan untuk kesehatan dan perbaikan gizi yang mengarah pada upaya preventif untuk sakit ataupun dalam pembentukan perilaku sehat masih menjadi residual, atau diupayakan dari sisa anggaran kesehatan, bukan menjadi prioritas. Lebih jauh lagi, pendidikan masih menjejalkan ilmu teknis bukannya mengubah perilaku menjadi mengapa aku harus melakukan ini dan mengapa harus berubah.

## **PENUTUP**

Tuhan telah menciptakan manusia sebagai khalifah di muka bumi dan sebaik-baiknya makhluk. Di masa depan, persaingan tidak lagi pada jumlah sumber daya alam yang dimiliki oleh tiap negara tetapi akan lebih pada kualitas manusia. Tentu yang diharapkan adalah manusia yang sehat baik fisik maupun mental. Terciptanya manusia Indonesia yang berkualitas tentu tidak terlepas dari kontribusi semua pihak, baik masyarakat, tenaga kesehatan hingga pemerintah agar cita-cita Indonesia Sehat segera nyata terlaksana.

## **PERSPEKTIF AGAMA DALAM KESEHATAN**

Zaenal Muttaqien Sofro  
Departemen Fisiologi, Fak.Kedokteran UGM

### **Abstrak:**

Manusia pada awal kejadiannya (kisah Nabi Adam ‘alaihissalaam) menimbulkan kekhawatiran malaikat karena menurut pendapatnya bahwa manusia memiliki **potensi** untuk saling menumpahkan darah, sementara malaikat senantiasa memahasucikanNya. Allah sebagai sang Pencipta (Khaliq) lebih tahu tentang tujuan mengapa Ia menciptakan makhluk yang diciptakanNya. Jin dan manusia sebagai makhluk-Nya diciptakan hanyalah untuk beribadah kepadaNya (Khaliq). Membangun hubungan dengan Allah (hablum minallah) dan sesama manusia (hablumminannas) menjadi penting untuk mempertahankan keharmonisan yang bersifat hakiki. Silaturrahim (silat/menyambung dan Rahim/compassion) merupakan