

## SEHAT

Atik Sriwulandari

Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

### ABSTRAK

Manusia yang sehat tidak hanya sehat jasmani, tetapi juga sehat rohani. Sehingga tubuh sehat dan ideal dari segi kesehatan meliputi aspek fisik, mental dan sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit (Definisi Sehat WHO Tahun 1950). Semua aspek tersebut akan mempengaruhi penampilan atau performance setiap individu, dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, berkarya, berkreasi dan melakukan hal-hal yang produktif serta bermanfaat.

Kesehatan, pendidikan dan pendapatan setiap individu merupakan tiga faktor utama yang sangat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu setiap individu berhak dan harus selalu menjaga kesehatan, yang merupakan modal utama agar dapat hidup produktif, bahagia dan sejahtera.

## HEALTH

Atik Sriwulandari

Lecturer Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma Surabaya

### ABSTRACT

A healthy human is not only a sound body, but also spiritually healthy. So healthy and ideal body in terms of health aspects of physical, mental and social and not only free of disease (WHO Definition of Health 1950). All these aspects will affect the appearance or performance of each individual, in performing daily activities like work, work, be creative and do things that are productive and useful.

Health, education and income of every individual are the three main factors which influence the quality of human resources. Therefore, every individual has the right and must always maintain good health, which is the main capital in order to live productive, happy and prosperous.

### DEFINISI SEHAT

Sehat dapat di definisikan, kemampuan seseorang (individu) dalam menggerakkan sumber daya baik fisik, mental maupun spiritual, untuk pemeliharaan dan keuntungan dirinya sendiri di masyarakat dimanapun ia berada.

WHO mengatakan bahwa “ Health is not everything, but without it, Everything is nothing”.

Memang kita perlu memelihara kesehatan kita masing-masing.

### SEHAT DAN SAKIT

Masalah kesehatan merupakan masalah kompleks yang merupakan resultante dari berbagai masalah lingkungan yang bersifat alamiah maupun masalah buatan manusia, sosial budaya, perilaku, populasi penduduk, genetika, dan sebagainya.

Derajat kesehatan masyarakat yang disebut sebagai *psycho socio somatic health well being*, merupakan resultante dari 4 faktor yaitu:

1. *Environment* atau lingkungan.
2. *Behaviour* atau perilaku, Antara yang pertama dan kedua dihubungkan dengan

*ecological balance*.

3. *Heredity* atau keturunan yang dipengaruhi oleh populasi, distribusi penduduk, dan sebagainya.

4. *Health care service* berupa program kesehatan yang bersifat preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Dari empat faktor tersebut di atas, lingkungan dan perilaku merupakan faktor yang paling besar pengaruhnya (dominan) terhadap tinggi rendahnya derajat kesehatan masyarakat. Tingkah laku sakit, peranan sakit dan peranan pasien

sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kelas sosial, perbedaan suku bangsa dan budaya. Maka ancaman kesehatan yang sama (yang ditentukan secara klinis), bergantung dari variabel-variabel tersebut dapat menimbulkan reaksi yang berbeda di kalangan pasien.

Pengertian sakit menurut etiologi naturalistik dapat dijelaskan dari segi impersonal dan sistematis, yaitu bahwa sakit merupakan satu keadaan atau satu hal yang disebabkan oleh gangguan terhadap sistem tubuh manusia. Pernyataan tentang pengetahuan ini dalam tradisi klasik Yunani, India, Cina, menunjukkan model keseimbangan (*equilibrium model*)

seseorang dianggap sehat apabila unsur-unsur utama yaitu panas dingin dalam tubuhnya berada dalam keadaan yang seimbang. Unsur-unsur utama ini tercakup dalam konsep tentang *humors*, *ayurveda dosha*, *yin* dan *yang*.

Departemen Kesehatan RI telah mencanangkan kebijakan baru berdasarkan paradigma sehat.

**Paradigma sehat** adalah cara pandang atau pola pikir pembangunan kesehatan yang bersifat holistik, proaktif antisipatif, dengan melihat masalah kesehatan sebagai masalah yang dipengaruhi oleh banyak faktor secara dinamis dan lintas sektoral, dalam suatu wilayah yang berorientasi kepada peningkatan pemeliharaan dan perlindungan terhadap penduduk agar tetap sehat dan bukan hanya penyembuhan penduduk yang sakit. Pada intinya paradigma sehat memberikan perhatian utama terhadap kebijakan yang bersifat pencegahan dan promosi kesehatan, memberikan dukungan dan alokasi sumber daya untuk menjaga agar yang sehat tetap sehat namun tetap mengupayakan yang sakit segera sehat.

Pada prinsipnya kebijakan tersebut menekankan pada masyarakat untuk mengutamakan kegiatan kesehatan daripada mengobati penyakit. Telah dikembangkan pengertian tentang penyakit yang mempunyai konotasi biomedik dan sosio kultural.

Dalam bahasa Inggris dikenal kata *disease* dan *illness* sedangkan dalam bahasa Indonesia, kedua pengertian itu dinamakan penyakit. Dilihat dari segi sosio kultural terdapat perbedaan besar antara kedua pengertian tersebut. Dengan *disease* dimaksudkan

gangguan fungsi atau adaptasi dari proses-proses biologik dan psikofisiologik pada seorang individu, dengan *illness* dimaksud reaksi personal, interpersonal, dan kultural terhadap penyakit atau perasaan kurang nyaman.

Para dokter mendiagnosis dan mengobati *disease*, sedangkan pasien mengalami *illness* yang dapat disebabkan oleh *disease illness* tidak selalu disertai kelainan organik maupun fungsional tubuh. Tulisan ini merupakan tinjauan pustaka yang membahas pengetahuan

sehat-sakit pada aspek sosial budaya dan perilaku manusia; serta khusus pada interaksi antara beberapa aspek ini yang mempunyai pengaruh pada kesehatan dan penyakit. Dalam konteks kultural, apa yang disebut sehat dalam suatu kebudayaan belum tentu disebut sehat pula dalam kebudayaan lain. Di sini tidak dapat diabaikan adanya faktor penilaian atau faktor yang erat hubungannya dengan sistem nilai

## PERILAKU SEHAT DAN PERILAKU SAKIT

Penelitian-penelitian dan teori-teori yang dikembangkan oleh para antropolog seperti perilaku sehat (*health behavior*), perilaku sakit (*illness behavior*) perbedaan antara *illness* dan *disease*, model penjelasan penyakit (*explanatory model*), peran dan karir seorang yang sakit (*sick role*), interaksi dokter- perawat, dokter-pasien, perawat-pasien, penyakit dilihat dari sudut pasien, membuka mata para dokter bahwa kebenaran ilmu kedokteran modern tidak lagi dapat dianggap kebenaran absolut dalam proses penyembuhan.

Perilaku sakit diartikan sebagai segala bentuk tindakan yang dilakukan oleh individu yang sedang sakit agar memperoleh kesembuhan, sedangkan perilaku sehat adalah tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk pencegahan penyakit, perawatan kebersihan diri, penjagaan kebugaran melalui olah raga dan makanan bergizi.

Perilaku sehat diperlihatkan oleh individu yang merasa dirinya sehat meskipun secara medis belum tentu mereka betul-betul sehat. Sesuai dengan persepsi tentang sakit dan penyakit maka perilaku sakit dan perilaku sehat pun subyektif sifatnya. Persepsi masyarakat tentang sehat-sakit ini sangatlah dipengaruhi oleh unsur pengalaman masa lalu di samping unsur sosial budaya. Sebaliknya petugas kesehatan berusaha sedapat mungkin menerapkan kriteria medis yang obyektif berdasarkan gejala yang tampak guna mendiagnosis kondisi fisik individu.

## PERSEPSI MASYARAKAT

Persepsi masyarakat mengenai terjadinya penyakit berbeda antara daerah yang satu dengan daerah yang lain, karena tergantung dari kebudayaan yang ada dan berkembang dalam masyarakat tersebut. Persepsi kejadian penyakit yang berlainan dengan ilmu kesehatan sampai saat ini masih ada di masyarakat; dapat turun dari satu generasi ke generasi berikutnya dan bahkan dapat berkembang luas.

Berikut ini contoh persepsi masyarakat tentang penyakit malaria, yang saat ini masih ada di beberapa daerah pedesaan di Papua (Irian Jaya). Makanan pokok penduduk Papua adalah sagu yang tumbuh di daerah rawa-rawa. Selain rawa-rawa, tidak jauh dari mereka tinggal terdapat hutan lebat. Penduduk desa tersebut beranggapan bahwa hutan itu milik penguasa gaib yang dapat menghukum setiap orang yang melanggar ketentuannya. Pelanggaran dapat berupa menebang, membatut hutan untuk tanah pertanian, dan lain-lain akan diganjar hukuman berupa penyakit dengan gejala demam tinggi menggigil, dan muntah. Penyakit tersebut dapat sembuh dengan cara minta ampun kepada penguasa hutan, kemudian memetik daun dari pohon tertentu, dibuat ramuan untuk di minum dan dioleskan ke seluruh tubuh penderita. Dalam beberapa hari penderita akan sembuh.

Persepsi masyarakat mengenai penyakit diperoleh dan ditentukan dari penuturan sederhana dan mudah secara turun temurun. Misalnya penyakit akibat kutukan Allah, makhluk gaib, roh-roh jahat, udara busuk, tanaman berbisa, binatang, dan sebagainya. Pada sebagian penduduk Pulau Jawa, dulu penderita demam sangat tinggi diobati dengan cara menyiram air di malam hari. Air yang telah diberi ramuan dan jampi-jampi oleh dukun dan pemuka masyarakat yang disegani digunakan sebagai obat malaria.

## HIDUP NORMAL , SEHAT dan BERKUALITAS

Ciri hidup berkualitas :

- perasaan sehat (well being)
- kepuasan hidup dan penuh syukur
- segar jasmani
- keadaan emosional yang baik

- intelektual yang berfungsi baik
- work performance yang baik
- partisipasi sosial yang wajar

Hidup Normal dan sehat sama halnya dengan hidup dalam keseimbangan yang dalam hal ini adalah **Homeostasis**. Hal ini antara lain dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tubuh Orang dewasa mengandung 60 % air. Dari cair tubuh yang 60 % berat badan itu, terbagi dalam 2 kompartement :

- Cair intra sel (40 % BB)
- Cair Ekstra sel (20% BB)

Sel yang jumlahnya triliunan dalam tubuh kita merupakan unit fungsional terkecil dan diperlengkapi dengan organelle untuk mempertahankan hidupnya.

Sel amat tergantung dengan kondisi cair ekstra sel menyerupai air laut, maka sering dijuluki "Internal Sea"

Sel mendapatkan sumber makanan dari "internal sea" dan membuang sampah hasil metabolisme juga ke dalam "internal sea", sehingga mudah dimengerti kalau susunan cair ekstra sel mudah berubah-ubah; tetapi susunan cair ekstra sel yang berubah melampaui batas tertentu akan mengancam hidup sel-sel tubuh. Maka perlu diciptakan mekanisme untuk mempertahankan susunan cair ekstra sel kurang lebih konstan sehingga timbul lah konsep homeostasis.

Untuk ini sel-sel dalam tubuh kita mengorganisir diri membentuk jaringan membentuk organ dan akhirnya membentuk bermacam-macam system antara lain :

Systems :

- Cardiovascular
- Respiratory
- Gastro-intestinal
- Nervous
- Endocrine
- Locomotorious
- Urogenital
- Reproductive
- Immune

Semua system harus bekerja sama untuk mempertahankan **Homeostasis**.

Control system dapat berupa makro dan mikro, di mana ada suatu proses yang

disebut adaptation, dan membutuhkan stability → *Homeodynamic Stability*.

Hidup sehat dan berkualitas harus menjaga 3 unsur yaitu :

1. Makan
2. Tidur
3. Olahraga

### MAKAN

Makanan terdiri unsur zat gizi yang diperlukan untuk tubuh yang terdiri dari Hidrat arang, protein, lemak, mineral, vitamin, air dan serat. Hidrat arang protein dan lemak disebut zat gizi makro dan vitamin serta mineral disebut sebagai zat gizi mikro. Kebutuhan zat gizi sehari tergantung dari umur, jenis kelamin, jenis pekerjaan/aktivitas, suhu lingkungan dan kondisi tertentu. Misalnya pada ibu hamil/meneteki atau sedang sakit, membutuhkan zat gizi lebih banyak.

**Triguna Makanan** adalah sebagai 1) sumber zat tenaga atau energi, 2) sumber zat pembangun, dan 3) sumber zat pengatur. Hidrat arang, lemak dan protein merupakan komponen utama sebagai sumber energi yang dibutuhkan untuk aktivitas, sedangkan protein dibutuhkan sebagai sumber zat pembangun yaitu untuk pembentukan sel-sel tubuh. Dan vitamin co-enzyme atau hormon untuk membantu proses metabolisme dalam tubuh. Kebutuhan energi untuk laki-laki dewasa berkisar antara 1.900 – 2.700 Kkal/hari, sedangkan pada wanita antara 1.700 – 2.100 Kkal./hari.

Widya Karya Pangan dan Gizi VI tahun 1998, menetapkan AKG bagi orang dewasa secara nasional berdasarkan kebutuhan energi/kalori dari protein, sebagai berikut:

Indikator	Tingkat Konsumsi	Tingkat Persediaan
Energi	2.150 K Kalori	2.500 K Kalori
Protein	46,2 gram	55 gram

**(9 gram protein ikan, 6 gram protein hewani lain dan 40 gram protein nabati)**

AKG diatas bila kita jabarkan menurut takaran konsumsi makanan sehari pada orang dewasa umur 20-59 tahun, yaitu: nasi/pengganti 4-5 piring, lauk hewani 3-4 potong, lauk nabati 2-4 potong, sayuran 1 ½ - 2 mangkuk dan buah-buahan 2-3 potong. Dengan catatan dalam keadaan berat badan ideal.

Untuk mengetahui Berat Badan ideal dapat menggunakan rumus *Brocca* sebagai berikut : **BB ideal = (TB – 100) – 10% (TB – 100)**. Batas ambang yang diperbolehkan adalah + 10%. Bila > 10% sudah kegemukan dan bila diatas 20% sudah terjadi obesitas.

Contoh: wanita dengan TB = 161 cm, BB = 58 kg → BB ideal = (161 – 100) – 10% (161 – 100) = 61 – 6,1 = 54,9 (55 kg). BB 58 kg masih dalam batas > 10%.

Ketidakseimbangan antara asupan makanan dan penggunaan zat gizi yang terkandung untuk keperluan metabolisme tubuh akan mengganggu fungsi metabolisme tersebut. Kekurangan zat gizi akan menyebabkan status gizi kurang atau gizi buruk. Sebaliknya kelebihan zat gizi akan menyebabkan status gizi lebih, yang ditandai dengan kegemukan atau obesitas. Kekurangan atau kelebihan zat gizi pada

seseorang dapat terjadi secara spesifik sesuai pola makan orang tersebut, yang dapat menimbulkan penyakit tertentu, tergantung zat gizi apa yang kurang/lebih di konsumsi. Misalnya kekurangan zat besi (Fe), dapat menimbulkan anemia defisiensi besi, karena kurangnya hemoglobin yang tertentu. Pola makan yang cenderung tinggi kalori, protein dan lemak akan menyebabkan tingginya kadar glukosa, lemak, kolesterol dan asam urat dalam darah, yang dapat mempengaruhi sistem kardiovaskuler.

Jumlah kebutuhan makanan dipengaruhi oleh rasa lapar dan dikendalikan oleh Feeding >> Satiety Center. Makanan yang berlebihan akan menyebabkan bertambahnya limbah → penyakit, dan metabolisme meningkat → meningkatnya radikal bebas oksidan.

Kegemukan merupakan salah satu risiko terjadinya penyakit kardio-vaskuler. Dari hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 1972, 1986 dan 1992 diketahui bahwa penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan salah satu dari penyakit degeneratif yang sekarang sudah menduduki tempat nomor satu penyebab kematian di Indonesia. Dari

berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dislipidemia, diabetes mellitus, hipertensi, obesitas dengan penyakit jantung koroner.

Kegemukan atau obesitas terjadi karena konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan Angka Kecukupan Gizi (AKG) per hari. Bila kelebihan ini terjadi dalam jangka waktu lama, dan tidak diimbangi dengan aktivitas yang cukup untuk membakar kelebihan energi, lambat laun kelebihan energi tersebut akan diubah menjadi lemak dan ditimbun di dalam sel lemak di bawah kulit. Akibatnya orang tersebut akan menjadi gemuk. Pada awalnya ditandai dengan peningkatan berat badan, Bilamana penimbunan makin banyak, terjadi perubahan anatomis. Pada wanita penumpukan jaringan lemak, biasanya berada di sekitar pinggul, paha, lengan, punggung dan perut. Baru meluas ke seluruh tubuh sampai ke muka. Sedangkan pada laki-laki, penumpukan jaringan lemak umumnya terjadi di bagian perut.

#### **TIDUR**

- Hampir 1/3 umur kita digunakan untuk tidur
- Suatu proses pulih asal → Segar
- Harus dijaga keseimbangan dengan “melek”
- Lama kebutuhan tidur : individual
- Terjadi di luar kehendak langsung, sering menjadi masalah pada usia lanjut
- Perlu persiapan : rileks, hindari stres, pakaian longgar, konsentrasikan pikiran → membaca.

#### **OLAHRAGA**

Mempunyai efek multidimensional :

- Kesegaran jasmani meningkat
- Kondisi otot, tulang dan persendian meningkat
- Kondisi pembuluh darah meningkat
- Kemampuan fisik organ / tubuh meningkat
- Suasana hati (mood) meningkat
- Sistem Imun meningkat
- Darah :
  - o Hb meningkat

- o HDL meningkat
- o Kolesterol menurun
- o LDL menurun
- o TG menurun
- o Tekanan darah menurun
- o Berat badan menurun
- o Stres menurun

Olahraga dapat :

- Memelihara / mempertahankan kapasitas cadangan tubuh
- Mencegah / menghambat pertumbuhan sel kanker
- Mengoptimalkan kinerja sistem kontrol tubuh

Olahraga Kesegaran jasmani :

- Efektif
- Mudah dilakukan
- Tidak tergantung alat-alat
- Murah
- Tidak tergantung tempat
- Dapat dilakukan terus menerus

### **Bentuk Olahraga Sederhana**

#### **1. Renang**

Renang adalah olahraga yang terbaik, sebab cabang ini memberikan resiko cedera yang paling kecil/sedikit kemungkinannya. Pada waktu berenang, badan kita terapung, hingga mengurangi tekanan yang berlebihan terhadap persendian dan tulang.

#### **2. Jalan**

Berjalan bermanfaat untuk meregangkan otot-otot kaki dan daya tahan, bila jalannya makin lama makin cepat, tentu saja dalam ke lenturannya. Jika melangkah panjang dan mengayunkan lengan 10-20 kali, akan terdapat kelenturan. Jogging atau berlari juga sering dilakukan tetapi sebenarnya lebih baik berjalan cepat.

#### **3.. Bersepeda**

Bersepeda baik bagi penderita encok (arthritis), karena ia berjalan cepat menyebabkan sakit pada sendi-sendinya. Bersepeda baik untuk meningkatkan peregangan dan daya tahan, tapi tidak menambah kelenturan pada derajat yang lebih tinggi.

Sedangkan olahraga lain berupa senam, tennis meja, tennis merupakan tambahan dan bukan merupakan pengganti.

## **KESIMPULAN**

Kajian mengenai konsekuensi kesehatan perlu memperhatikan konteks budaya dan sosial masyarakat

Dengan menjaga keseimbangan dalam hal makan, tidur dan olahraga, tubuh dipastikan akan tetap sehat, bugar.

## **KEPUSTAKAAN**

Blum HL. Planning for Health; Development Application of Social Change Theory. , New York: Human Science Press, 1972

Gaya Hidup Warga Usia Pertengahan Dan Usia Lanjut Serta Pengaruhnya Terhadap Kesehatan, Prof. Hung Zhao Guang, Untuk Kalangan Alumni Paho/ Jpp/Sma

Paradigma Sehat, Pola Hidup Sehat, dan Kaidah Sehat. Pusat Penyuluhan Kesehatan Masyarakat. Departemen Kesehatan RI, 1998

Rudi Salan. Interface Psikiatri Antropologi. Suatu kajian hubungan antara psikiatri dan antropologi dalam konteks perubahan sosial. Disampaikan dalam Seminar Perilaku dan Penyakit dalam Konteks Perubahan Sosial. Kerjasama Program Antropologi Kesehatan Jurusan Antropologi Fisip UI dengan Ford Foundation , Jakarta 24 Agustus 1994.

Solita Sarwono. Sosiologi Kesehatan: beberapa konsep beserta aplikasinya. Gajah Mada University Press. Cet. pertama, 1993.

Soekarman, R, 1989 Masalah Olahraga pada Anak, Surabaya : Seminar Wanita dan Olahraga

Tubuh Sehat Ideal Dari Segi Kesehatan, Prof. Dr. Dr. Azrul Azwar Mph Direktur Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan Ri, 2004

Who. The Otta Wa Charter For Health Promotion, 1986

