

HASIL PENELITIAN

Beberapa Kebiasaan Masyarakat yang Berkaitan dengan Hidup Sehat berdasarkan Susenas 1995

Sarjaini Jamal

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan RI, Jakarta

PENDAHULUAN

Tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat dapat dilihat dari berbagai upaya, di antaranya melalui kebiasaan melakukan olahraga secara teratur, menggosok gigi, menggunakan jamu untuk menjaga kesehatan dan makan secara seimbang.

Olahraga merupakan faktor protektif terjadinya Penyakit Jantung Koroner (PJK) melalui pencegahan kenaikan berat badan di atas normal, menekan kadar trigliserida darah, memperbaiki toleransi glukosa dan meningkatkan HDL kolesterol⁽¹⁾. Di samping itu olahraga secara teratur dapat menjaga tingkat kebugaran tubuh sehingga bermanfaat bagi kesehatan individu.

Kebiasaan menggosok gigi akan menjaga kebersihan mulut dan mencegah terjadinya karies gigi. Gigi yang terinfeksi menjadi sumber penularan bakteri Streptokokus yang diduga dapat menimbulkan karies gigi dan ginjal serta organ-organ tubuh lainnya.

Jamu/obat tradisional dapat digunakan untuk menjaga dan memelihara kesehatan di samping mengobati penyakit-penyakit tertentu, pelangsing dan lain-lain⁽²⁾.

Pola makanan yang seimbang dan tidak berlebihan adalah kunci diperolehnya fisik yang proporsional dan sehat sehingga akan menghasilkan sumber daya manusia dengan daya kerja yang optimal untuk menunjang pembangunan. Makan berlebihan dapat menimbulkan kenaikan BMI (*body mass index*) yang tidak seimbang dan pada akhirnya menyebabkan "obesitas" yang menjadi salah satu faktor risiko timbulnya PJK⁽³⁾.

Empat parameter di atas telah dikumpulkan melalui Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 1995 oleh Biro Pusat Statistik (BPS) yang meliputi semua propinsi di Indonesia. Khusus tentang penggunaan obat tradisional/jamu oleh masyarakat dikumpulkan juga melalui Survei Kesehatan Rumah Tangga 1995. Walaupun kedua survei tersebut dilakukan secara sendiri-sendiri, menggunakan instrumen dan pencacah yang berbeda namun

mempunyai kerangka sampel yang sama, sehingga dapat dilakukan linkage.

Tulisan ini menginformasikan beberapa hasil yang diperoleh melalui Susenas 1995 tentang berbagai upaya hidup sehat di atas.

TUJUAN

Umum

Mengumpulkan data tentang berbagai upaya individu menjaga dan memelihara kesehatan langsung dari masyarakat (*community base line data*).

Khusus

- 1) Mengetahui kebiasaan olahraga dari anggota masyarakat.
- 2) Mengetahui kebiasaan menggosok gigi di kalangan masyarakat.
- 3) Mengetahui penggunaan jamu oleh masyarakat untuk menjaga/memelihara kesehatan.
- 4) Mengetahui pola makanan anggota masyarakat.

METODOLOGI

Data pada tulisan ini merupakan sebagian dari data Susenas 1995 dan SKRT 1995.

Sampel yang digunakan Susenas 1995 dirancang sebagai sampel bertahap tiga; pada tahap pertama di setiap kabupaten/kota dipilih sejumlah wilayah pencacahan (wilayah) secara sistematis. Pada tahap kedua dari setiap wilayah terpilih, dipilih lagi satu kelompok segmen dengan *proportional probability to size* (PPS) dengan *size* adalah banyaknya rumah tangga. Pada tahap ketiga dipilih sebanyak 16 rumah tangga secara sistematis dari masing-masing segmen terpilih. Sampel Susenas berjumlah 206.240 rumah tangga (kor) dan sampel modul sebanyak 65.664 rumah tangga yang merupakan bagian dari sampel kor. SKRT 1995 menggunakan sekitar 5% sampel susenas (modul) yaitu

5.034 mnnah tangga atau 10.034 ART.

Data SKRT dikumpulkan oleh dokter umum yang telah ditatar sedangkan data Susenas dikumpulkan oleh tenaga yang berpendidikan minimal Sekolah Menengah tingkat Atas yang telah ditatar.

Pengumpulan data dilakukan melalui kunjungan rump, dengan responden adalah kepala keluarga/istri/ART yang sudah dewasa yang mengetahui tentang keadaan keluarganya masing-masing. Instrumen pengumpul data adalah *close-ended questionnaire* yang telah diuji.

Pengolahan data dengan komputer dan disajikan dalam tabel-tabel distribusi frekuensi. Analisis dilakukan secara deskriptif.

HASIL

1) Kebiasaan olahraga

Frekuensi olahraga oleh sebagian besar masyarakat masih pada tingkat 1-2 kali seminggu. Hanya ada 3 propinsi (Maluku, Sumbar dan DI Auld yang sekitar 10% penduduknya melakukan olahraga setiap hari. Terdapat 9 daerah yang lebih dari 10% penduduknya melakukan olahraga 3-5 kali seminggu, di antaranya adalah DI Aceh, Jambi dan NTB. Persentase penduduk yang paling sedikit melakukan olahraga tiap hari adalah di daerah Riau, Bengkulu, Timor Timur, Kalimantan Timur dan Sulawesi Utara

Tabel 1. Persentase penduduk berumur 10 tahun ke atas pada 3 bulan terakhir melakukan olahraga dan frekuensinya

No.	Propinsi	Frekuensi olahraga (%)					Jumlah
		1-3 x per 3 bulan	1-3 x per bulan	1-2 x per minggu	3-5 x per minggu	Tiap hari	
1	DI Aceh	0,37	4,23	61,39	22,67	11,33	100
2	Sumut	2,65	10,04	67,21	13,33	676	100
3	Sumbar	1,61	8,04	71,54	8,52	10,29	100
4	Riau	104	7,07	79,57	924	1,09	100
5	Jambi	1,39	6,07	66,75	20,73	5,06	100
6	Sumsel	2,83	10,58	78,74	4,38	3,47	100
7	Bengkulu	3,30	7,52	82,98	4,75	1,45	100
8	Lampung	3,17	4,83	82,33	4,36	5,31	100
9	DKI Jaya	4,08	8,89	74,88	6,99	5,16	100
10	Jabar	4,66	12,74	73,15	6,14	3,31	100
11	Jateng	1,58	6,21	77,47	8,89	5,85	100
12	DI Yogya	1,64	5,39	81,21	7,71	4,05	100
13	Jatim	2,32	5,75	70,86	11,43	9,63	100
14	Bali	1,76	4,50	83,09	6,65	4,01	100
15	NTB	4,88	5,23	64,01	19,95	5,94	100
16	NTT	4,11	3,68	78,59	8,32	5,30	100
17	Timtim	0,61	6,71	89,02	1,22	2,44	100
18	Kalbar	296	9,12	75,09	5,92	6,91	100
19	Kalteng	1,98	6,76	72,03	10,49	8,74	100
20	Kaltim	1,41	5,73	83,03	5,84	4,00	100
21	Kaltim	4,15	10,55	72,74	10,18	2,39	100
22	Sulut	6,57	14,21	63,59	12,97	2,66	100
23	Sulteng	2,41	6,30	73,03	11,96	6,30	100
24	Sulsel	3,31	13,70	67,88	7,78	7,33	100
25	Sultra	1,83	4,46	81,78	5,77	6,16	100
26	Maluku	4,05	13,87	59,02	8,34	14,72	100
27	Irja	0,90	4,26	80,39	7,61	6,84	100

Sumber : Susenas 1995

2) Kebiasaan menggosok gigi

Persentase penduduk yang mempunyai kebiasaan menggosok gigi lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak menggosok gigi. Menggosok gigi sebelum tidur lebih banyak dilakukan di perkotaan dibandingkan di pedesaan. Demikian juga menggosok gigi setiap sudah makan. Di pedesaan lebih dari separuh penduduk menggosok gigi sesudah bangun tidur. Secara nasional hanya terdapat 11,73% penduduk yang mempunyai kebiasaan menggosok gigi setiap sesudah makan dan 22,34% sebelum tidur malam (**Tabel 2**).

Tabel 2. Persentase penduduk umur setahun ke atas yang mempunyai kebiasaan menggosok gigi di perkotaan dan pedesaan dibedakan menurut waktu menggosok gigi

No.	Waktu menggosok gigi	Perkotaan	Pedesaan	Perkotaan + Pedesaan
1	Sesudah bangun tidur	72,80	55,82	61,79
2	Sebelum tidur malam	33,84	16,09	22,34
3	Setiap sudah makan	14,34	10,09	11,73
4	Lainnya	30,24	31,48	31,04
5	Tidak menggosok gigi	7,86	19,79	15,59

Sumber: Susenas 1995

3) Penggunaan jamu/obat tradisional oleh masyarakat

Sebanyak 25,36% penduduk menggunakan jamu untuk pemeliharaan kesehatan, sedangkan untuk pengobatan penyakit dilakukan hanya oleh 3,51% penduduk. Pengglmaannya untuk pengobatan sedikit lebih banyak dilakukan oleh penduduk di pedesaan dibandingkan di perkotaan. Jamu/obat tradisional untuk penguat seks sedikit lebih banyak dilakukan oleh penduduk di perkotaan dibandingkan di pedesaan. Di samping itu jamu/obat tradisional juga dapat digunakan untuk peluntur kehamilan dan penguat seks (**Tabel 3**).

Tabel 3. Persentase penduduk yang menggunakan jamu/obat tradisional di perkotaan dan pedesaan dibedakan menurut kegunaannya.

No.	Kegunaan jamu/obat tradisional	Perkotaan	pedesaan	Perkotaan + Pedesaan
1	Pemeliharaan kesehatan	29,48	23,12	25,36
2	Pengobatan	3,37	3,58	3,51
3	Peluntur kehamilan	0,41	0,41	0,41
4	Penguat seks	0,61	0,52	0,55
5	Lain-lain	20,23	22,97	22,01

Sumber : Susenas 1995

4) Pola makan dan Jenis makanan penduduk

Beras merupakan jenis makanan paling utama yang dikonsumsi setiap hari oleh penduduk.

Persentase penduduk di perkotaan yang mengkonsumsi beras tiap hari sedikit lebih banyak dibandingkan di pedesaan. Di samping beras, gala dan minyak goreng serta MSG (Mono Sodium Glutamat) merupakan bahan makanan yang dikonsumsi oleh lebih dari 50% penduduk setiap hari baik di perkotaan maupun di pedesaan.

Sayur daun hijau dikonsumsi oleh lebih 40% penduduk di perkotaan maupun di pedesaan. Tempe, tabu dan santan kelapa dikonsumsi 25 kali seminggu oleh lebih dari 30% penduduk baik di perkotaan maupun di pedesaan. Telur, ikan segar dan ikan

Tabel 4. Pola makan dan jenis makanan di daerah perkotaan dihitung berdasarkan persentase penduduk

No.	Jenis makanan	Pola makan					
		Tiap hari	2-5 x seminggu	Tiap minggu	2-3 x sebulan	1-2 x sebulan	Tidak makan
1	Beras	97,19	0,64	0,39	0,34	0,38	1,05
2	Gula/sirup/permen	73,24	14,70	5,43	2,32	0,87	3,44
3	Minyak goreng	60,01	26,83	6,12	2,27	0,81	3,95
4	MSG	58,75	20,41	5,58	2,82	1,40	11,05
5	Sayur daun	41,20	36,84	11,25	3,68	1,03	5,47
6	Tempe	26,23	45,16	15,14	6,43	1,92	3,14
7	Tahu	23,09	45,55	17,09	7,33	1,86	0,69
8	Kue	20,71	27,52	22,23	13,53	5,07	10,94
9	Ikan segar	17,15	31,40	21,08	10,31	11,72	26,07
10	Kerupuk/chip	13,67	29,04	24,41	13,81	4,97	14,11
11	Kelapa/santan	13,48	31,49	27,76	14,14	4,71	8,41
12	Buah segar	11,91	28,06	28,20	12,46	6,12	7,07
13	Telur	11,21	40,33	27,58	17,24	4,5	1,50
14	Makanan ringan anak-anak	11,20	10,85	10,95	7,21	4,26	51,50
15	Susu serbuk	6,57	4,74	3,32	4,26	3,46	76,76
16	Bakso	6,13	24,96	28,17	19,98	6,74	14,02
18	Mie instant	5,88	26,06	24,89	13,82	5,06	22,29
19	Ikan diawetkan	3,86	16,19	18,73	16,32	8,12	36,78
20	Terigu dan olahannya	3,82	14,18	21,19	23,95	12,99	23,86

Sumber : Susenas 1995

diawetkan termasuk bahan makanan yang dikonsumsi 2-5 kali seminggu oleh lebih dari 20% penduduk, baik di perkotaan maupun di pedesaan.

Sedangkan buah suer, kue, telur, santan kelapa, kerupuk, mie instant dan bakso merupakan bahan makanan yang dikonsumsi oleh lebih dari 20% penduduk setiap minggu. Persentase penduduk yang mengkonsumsi mie instant 2-5 kali seminggu lebih banyak di perkotaan dibandingkan di pedesaan. Sebaliknya persentase penduduk yang mengkonsumsi ikan yang diawetkan tiap hari atau 2-5 kali seminggu lebih banyak di pedesaan dibandingkan di perkotaan (**Tabel 4 dan 5**)

PEMBAHASAN

Kebiasaan olahraga sangat menunjang untuk memperoleh daya tahan tubuh yang lebih baik sehingga meningkatkan kondisi kesehatan individu. Frekuensi 1-2 kali seminggu merupakan yang terbanyak dilakukan oleh penduduk selama ini. Fenomena ini sesuai dengan pelaksanaan serum kesegaran jasmani (SKJ) sekali seminggu di kantor-kantor pemerintah. Walaupun tingkat kebugaran tubuh ditentukan oleh frekuensi dan *endurance* olahraga yang dilakukan, bukan oleh berat ringannya suatu olahraga, namun upaya "mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga" tampaknya sudah mengenai sasaran. Walaupun demikian masih perlu mendapat perhatian khusus tentang jenis olahraga yang banyak dilakukan oleh masyarakat, terutama yang berkaitan dengan pemupukan bibit untuk olahragawan di ke-

Tabel 5. Pola makan dan jenis makanan di daerah pedesaan dihitung berdasarkan persentase penduduk

No	Jenis makanan	Pola makan					
		Tiap hari	2-5 x seminggu	Tiap minggu	2-3 x sebulan	1-2 x sebulan	Tidak makan
1	Beras	94,00	2,56	1,08	0,68	0,46	122
2	Gula/sirup/permen	66,89	15,78	7,69	3,40	1,16	3,08
3	Minyak goreng	50,31	33,46	9,01	2,02	0,70	4,49
4	MSG	55,04	20,72	6,96	2,39	1,11	13,78
5	Sayur daun	40,11	36,88	12,33	4,14	128	526
6	Tempe	18,60	36,03	16,85	7,76	3,14	17,62
7	Tahu	14,13	34,85	19,15	9,54	3,42	1891
8	Kue	12,58	19,73	20,50	1623	7,71	2325
9	Ikan segar	14,64	21,20	18,50	15,79	8,41	21,46
10	Kerupuk/chip	10,15	23,33	21,54	13,76	6,06	25,14
11	Kelapa/santan	18,16	33,42	22,40	13,00	4,89	8,13
12	Buah segar	6,83	19,70	25,70	22,17	9,63	13,97
13	Telur	4,76	2337	27,82	22,93	7,60	13,62
14	Makanan ringan anak-anak	8,49	11,80	10,29	7,33	3,84	5825
15	Susu serbuk	0,84	0,87	0,93	1,64	1,48	94,33
16	Bakso	2,42	10,98	16,04	19,17	10,30	41,09
18	Mie instant	2,10	10,59	15,80	1730	7,51	06,70
19	Ikan diawetkan	9,77	24,67	18,61	11,63	4,61	30,71
20	Terigu dan olahannya	2,07	9,85	14,58	20,54	14,15	38,41

Sumber: Susenas 1993

mudian hari.

Pada **Tabel 2** dapat dilihat bahwa persentase penduduk berumur sans tahun ke atas yang mempunyai kebiasaan menggosok gigi di daerah perkotaan lebih banyak dibandingkan di daerah pedesaan. Hal yang samajuga ditemukan pada survei yang dilakukan pada tahun 1986 oleh Badan Litbangkes⁽⁴⁾. Fenomena ini dapat dimaklumi karena kesehatan gigi banyak dikaitkan dengan penampilan pribadi. Orang kota lebih banyak memperhatikan hal ini dibandingkan orang desa. Studi Morbiditas dan Kecacatan (SKRT 1995) menemukan bahwa penyakit-penyakit periodontal merupakan penyakit yang urutan pertama yang banyak diderita oleh penduduk Indonesia⁽⁵⁾. Fenomena ini tidak selaras dengan data yang ada pada **Tabel 2** bahwa jumlah penduduk yang tidak mempunyai kebiasaan menggosok gigi jauh lebih sedikit dibandingkan yang biasa menggosok gigi. Barangkali di samping kebiasaan menggosok gigi masih ada lagi faktor lain yang berpengaruh pada kerusakan gigi dan jaringan penunjangnya, misalnya pola makan yang banyak mengandung gula dan lain-lain. Hal ini sesuai dengan kedudukan gula dan produk gula menjadi urutan kedua dari makanan yang banyak dikonsumsi setiap hari oleh masyarakat sesudah beras (**Tabel 4 dan 5**). Di damah perkotaan persentase penduduk yang mengkonsumsi gula/produk gula lainnya lebih banyak dibandingkan dengan di pedesaan. Di samping itu terdapat pula perbedaan kebiasaan menggosok gigi antara di daerah perkotaan dan pedesaan; penduduk pedesaan lebih banyak menggosok gigi sesudah bangun

tidur dibandingkan sebelum tidur atau sesudah makan. Sebenarnya menggosok gigi yang dianjurkan adalah sebelum tidur dan sesudah makan karena bekas makanan terutama "gula sederhana yang teradsorpsi di permukaan gigi yang mempercepat terjadinya *plaque* dapat dihilangkan. Dapat ditambahkan bahwa daerah perkotaan dibedakan dengan daerah pedesaan berdasarkan besarnya "skor" atas beberapa parameter yang dimiliki seperti kerapatan penduduk, mata pencaharian utama penduduk dan fasilitas yang ada di tiap daerah tersebut, seperti panjang jalan yang beraspal, adanya fasilitas telpon, listrik, pasar, sarana kesehatan umum, saran pendidikan formal, transportasi umum dan lain-lain⁽⁶⁾.

Persentase penduduk yang menggunakan obat tradisional untuk memelihara kesehatan menurut Susenas 1995 adalah sebesar 25,36% sedangkan SKRT 1995 menemukannya 23% responden pernah menggunakan obat tradisional/jamu selama sebulan terakhir⁽⁷⁾. Hampir 20 tahun yang silam. Muchtaruddin menemukan angka tersebut sebesar 28,98%⁽²⁾. Tampaknya angka-angka ini tidak jauh berbeda. Yang menarik untuk disimak adalah adanya penggunaan jamu/obat tradisional untuk meningkatkan daya seks (0,55%) dan pendarahan kehamilan (0,41%); angka tersebut adalah 0,20% dan 1,91% pada tahun 1976. Nampaknya penggunaan jamu/obat tradisional untuk gevaah seks meningkat lebih dari dua kali setelah hampir dua puluh tahun. Hal ini mungkin terjadi karena makin meningkatnya *demand* masyarakat untuk itu atau karena makin banyak iklan jamu/obat tradisional yang ditujukan untuk maksud tersebut. Kemungkinan kedua tampaknya mendekati kebenaran yang dibuktikan melalui semakin semaraknya berbagai iklan di media tulis, audio maupun audio visual (TV) akhir-akhir ini. Pembinaan periklanan jamu perlu diarahkan kepada hal-hal yang bersifat lebih positif

Penyakit-penyakit degeneratif dan kemunduran fungsi organ seperti diabetes, jantung dan pembuluh darah lebih menonjol pada tahun-tahun terakhir⁽⁸⁾. Peningkatan pendapatan perkapita pertahun membawa pengaruh pula pada pergeseran pola epidemiologi dan demografi penduduk. Umur harapan hidup meningkat (64–65 tahun) dan pola kematian penduduk mengalami pergeseran dari penyakit infeksi ke penyakit-penyakit degeneratif seperti jantung koroner dan kegagalan ginjal. Pola makan mulai bergeser, makanan dengan tinggi kolesterol dan pro-kolesterol seperti telur dan minyak goreng serta santan kelapa mulai meningkat (**Tabel 4 dan 5**). Demikian juga *junk-food* seperti hamburger, *fried-chicken*, kerupuk chip dan lain-lainnya mulai masuk sebagai menu baru masyarakat. MSG yang masih kontroversial manfaatnya bagi kesehatan telah menduduki *ranking* keempat sebagai balm makanan (walaupun sebagai penyedap) yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat setiap hari,

baik di perkotaan maupun di pedesaan. Ikon diawetkan diasin dengan garam, yang oleh sebagian peneliti dianggap punya kontribusi pada meningkatnya peadcrita bipertensi di kalangan penduduk pedesaan masih perlu diuji kebenarannya^(9,10).

KESIMPULAN

- 1) Kebiasaan olahraga terbanyak dilakukan oleh penduduk Indonesia baru meliputi 1–2 kali seminggu.
- 2) Kebiasaan menggosok gigi sebelum tidur dilakukan oleh 22,34% penduduk dan tiap sudah makan oleh 11,73% penduduk.
- 3) Secara nasional penggunaan jamu/obat tradisional untuk pemeliharaan kesehatan dilakukan oleh 25,36% penduduk.
- 4) Beras, gula dan produknya, minyak goreng serta MSG merupakan bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh lebih dari 50% penduduk Indonesia baik di perkotaan maupun di pedesaan.

SARAN

Penyuluhan menggosok gigi sesudah bangun tidur perlu diluruskan kembali menjadi sesudah makan dan sebelum tidur dengan pertimbangan dayaguna dan hasilguna pada peningkatan kesehatan gigi dan rongga mulut.

Iklan obat tradisional perlu dikoreksi jangan sampai terlalu berlebih-lebihan terutama mengenai hal-hal yang berkaitan dengan tujuan peningkatan potensial seksual dan aborsi ter- selubung.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan fisik dan daya tahan tubuh, penyuluhan gizi serta olahraga yang teratur perlu lebih diigatkan.

KEPUSTAKAAN

1. —, Incidence penyakit jantung koroner dan faktor resiko di kalangan dokter prelinik, FKUI, 1988.
2. Muchtaruddin et al. Pemasaran dan Pemakaian Jamu, Badan Litbang Kesehatan, Jakarta, 1976; halaman 37.
3. Kathleen Maha L, Arlin Marian. Food, Nutrition & Diet Therapy, WB Saunders Co. Philadelphia; 8: 321.
4. Badan Litbangkes, survei penyakit periodontal pada penduduk usia produktif, Badan Litbangkes, Jakarta, 1986.
5. Dep. Kesehatan RI, Studi morbiditas dan Kecacatan—SKRT 1995, Dep. Kes RI, Jakarta, 1997.
6. BPS, Profil statistik Wanita, Ibu dan Anak Indonesia, BPS, 1994 : XXV.
7. Sarjaini, Penggunaan obat, obat tradisional, mendapatkan suntikan dan health-food oleh ART berdasarkan SKRT 1995, Analisis lanjut SKRT 1995, Badan Litbangkes, Jakarta, 1997.
8. Dep. Kes RI. Analisis *trend* kesehatan, Dep. Kesehatan RI. Jakarta. 1993.
9. Pikir Budi S. et al. Hipertensi di daerah pegunungan tandus Jawa Timur, RSUP Dr. Karyadi, Surabaya, 1990.
10. Suharyo et al. Masalah hipertensi di suatu desa terpencil, kongres AIFI, Bogor. 1979.