

## PEMASYARAKATAN HIDUP SEHAT DAN PENYIAPAN REGENERASI YANG TEPAT MENUJU TERCIPTANYA SUMBER DAYA MANUSIA YANG BERKUALITAS

oleh

Sumaryanto

### Abstrak

Untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang adil dan makmur dilaksanakan melalui Pembangunan Nasional. Manusia mempunyai kedudukan yang strategis dalam proses pembangunan. Oleh karenanya perlu sekali diadakan upaya pembinaan yang terus menerus dan terpadu agar dapat melaksanakan sekaligus menikmati hasil-hasil pembangunan.

Melalui usaha pemasyarakatan hidup sehat dan penyiapan regenerasi yang tepat diharapkan dapat tercipta Sumber Daya Manusia/SDM yang berkualitas, yaitu manusia-manusia Indonesia yang memiliki ketaatan dan prinsip moral dan agama, efisien waktu, tenaga dan beaya; persatuan bangsa; pengembangan diri dan orientasi ke masa depan; kemandirian dan pengendalian.

Terciptanya SDM yang berkualitas tidak hanya ditentukan oleh peran manusia sendiri, namun peran aktif pemerintah juga sangat diperlukan. Wujud nyata peran pemerintah itu antara lain usaha-usaha pembinaan, penyediaan layanan kesehatan berikut sarana maupun prasarananya.

### Pendahuluan

Pembangunan Nasional yang dilaksanakan bangsa Indonesia bertujuan untuk mewujudkan suatu masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila. Untuk mencapai tujuan itu diadakan pembangunan di segala bidang agar terjadi perbaikan dan kemajuan sesuai yang diinginkan. Pembangunan Nasional merupakan penegasan/pengejawantahan cita-cita luhur bangsa Indonesia seperti yang terkandung dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945.

Di dalam pembangunan, manusia mempunyai peranan yang sangat penting, karena di samping sebagai pelaku pembangunan ia sekaligus sebagai sasaran pembangunan. Di antara negara-negara lain, Indonesia mempunyai penduduk yang lebih banyak. Jumlah penduduk yang besar itu bila dapat dibina dan dikerahkan menjadi tenaga kerja yang efektif akan merupakan modal pembangunan yang besar dan sangat menguntungkan bagi pembangunan di segala bidang (BP 7 Pusat, 1990:97).

Pembinaan penduduk dilaksanakan melalui pendidikan nasional yang tujuannya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME, berbudi luhur, berkepribadian, berdisiplin, bekerja keras, bertanggung jawab, mandiri, cerdas dan terampil serta sehat jasmani dan rohani (BP 7 Pusat, 1990: 105)

Manusia Indonesia yang sehat baik jasmani dan rohaninya merupakan salah satu hal yang penting yang akan dicapai melalui pendidikan.

Menurut Ida Bagus Tjitarsa (1992:10) yang mengutip pendapatnya H. Mahler kesehatan di seluruh dunia akan meningkat bila orang-orangnya sendiri mau terlibat dalam perencanaan, penerapan, dan mempunyai suara tentang kesehatan maupun pelayanan kesehatannya sendiri. Lebih lanjut M. Ichsan (1988:1) menegaskan bahwa sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia, tetapi hal itu tidak dapat dicapai secara otomatis. Sehat memerlukan pemeliharaan dan pembinaan semua faktor yang mempengaruhinya.

### **Permasalahan**

Setelah pembangunan jangka panjang tahap, pertama di selesaikan akan melaksanakan pembangunan jangka panjang tahap II atau PJPT II. Dalam PJPT II, diproyeksikan bangsa Indonesia akan memasuki babak baru yaitu era tinggal landas yang ditandai dengan semakin kompleksnya masalah pembangunan. Manusia sebagai pelaku utama pembangunan harus mempunyai kualitas yang tinggi.

Pada saat ini Indonesia baru menyiapkan diri dalam usaha untuk tinggal landas memasuki era baru dalam babak pembangunan. Maka dari itu dilaksanakan berbagai usaha dan upaya untuk menyiapkan manusia yang mampu menjawab berbagai tantangan dalam era tinggal landas nanti.

Usaha-usaha tersebut dituangkan dalam bentuk pembangunan yang pelaksanaannya senantiasa menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Meskipun demikian tidak berarti pembangunan harus dihentikan, namun perlu ditempuh berbagai alternatif dalam menghadapi segala hambatan dan rintangan yang timbul. Selanjutnya tulisan ini akan membahas berbagai usaha untuk menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas.

### **Pembangunan Menuntut Tersedianya SDM Yang Berkualitas**

Dalam zaman kemajuan dewasa ini dunia semakin terasa kecil karena akibat pesatnya pengetahuan, teknologi, dan komunikasi. Modernisasi dalam segala bidang mewarnai kehidupan baik dalam keluarga, masyarakat, dan pemerintah. Tentang masyarakat modern, **Wara Kushartanti** yang mengutip pendapat **Abdullah Hanafi (1985:64)** mengatakan bahwa ciri-cirinya adalah sebagai berikut:

1. Pada umumnya mempunyai sikap yang positif terhadap perubahan.
2. Teknologinya sudah maju dengan pembagian kerja yang kompleks.
3. Pendidikan dan ilmu pengetahuan dinilai tinggi.
4. Hubungan sosial lebih bersifat rasional dan bisnis dari pada bersifat emosional.
5. Pandangan masyarakatnya kosmopolit.
6. Anggota sistem sosialnya mampu berempati.

Dalam PJPT II sosok manusia pembangunan yang mampu berintegrasi dalam kehidupan masyarakat modern merupakan keharusan yang tidak boleh ditawar lagi. Pembangunan manusia setidaknya harus menghasilkan manusia-manusia yang berbudi luhur, tangguh, cerdas, dan terampil, mandiri, setoi kawan, kerja keras, produktif, kreatif, inovatif, berdisiplin serta berorientasi ke masa depan untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik.

Konsep era tinggal landas menurut **Rostow (1956)** adalah setiap masyarakat dalam mencapai tingkatan pertumbuhan ekonominya yang mantap akan diawal pada tingkatan masyarakat yang masih tradisional sampai pada tingkatan masyarakat dengan era konsumsi tinggi. Gambaran seperti itu kiranya juga yang dialami bangsa Indonesia. Di satu segi kita harus menghadapi peradaban modern, dalam segi yang lain kita juga akan menghadapi lajunya pertumbuhan penduduk. Bahkan dalam tahun 2000 perkiraan penduduk Indonesia 210 juta jiwa, hal ini justru akan melahirkan masalah yang besar bila tidak diantisipasi jauh sebelumnya.

Menghadapi kemungkinan tantangan di atas, apakah harus mundur karena patah semangat? Kita tidak dapat mundur, karena tantangan itu tidak dapat dihindari lagi. Kita harus berani menghadapi yaitu dengan cara mempersiapkan manusia menjadi sumber daya yang berkualitas. Pendapat **Bernadette's** yang dikutip **Dep. Kes. RI (1991:5)** mengatakan bahwa sumber daya manusia yang berkualitas memiliki 7 (tujuh) dimensi yaitu:

1. Ketaatan pada prinsip moral dan norma agama.
2. Efisiensi waktu, tenaga, dan biaya.

3. Persatuan bangsa.
4. Pengembangan diri dan orientasi ke masa depan.
5. Sikap sosial dalam hubungan antar manusia.
6. Kemandirian.
7. Pengendalian.

Secara simbolik manusia Indonesia harus memiliki jiwa perahu tradisional "PINISI" yang mampu menghadapi segala rintangan dan hadangan. "PINISI" di sini yang dimaksud adalah:

1. PIN : Pribadi yang mantap.
2. I : Ilmu yang tinggi
3. S : Tubuh yang sehat
4. I : Iman yang kuat (Dep. Kes. RI. 1991:5)

Manusia Indonesia harus menyiapkan diri dengan pribadi yang mantap, mampu menciptakan sesuatu yang baru dan berguna bagi kehidupannya. Memiliki ilmu pengetahuan yang tinggi guna memecahkan masalah hidupnya secara efektif dan efisien. Percuma bila seseorang yang memiliki pribadi mantap dan ilmu pengetahuan tinggi, akan tetapi tubuhnya tidak sehat. Oleh sebab itu mereka harus merawat dan memelihara tubuhnya dengan sebaik-baiknya agar menjadi sehat, misalnya: istirahat cukup, makan bergizi, dan berolahraga. Adapun secara rinci mengenai ketiga hal tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Istirahat yang cukup

Pengaturan waktu yang baik bagi seseorang akan meningkatkan produktivitasnya. Secara garis besar pembagian waktu hanya ada dua, yaitu waktu untuk bekerja dan beristirahat. Proporsi pembagian antara keduanya memerlukan berbagai pertimbangan sesuai dengan kondisi seseorang, mengingat volume bekerja antara orang satu dengan yang lainnya belum tentu sama. Oleh karena itu dalam menentukan lamanya waktu untuk beristirahatpun tiap-tiap orang pasti berbeda. Yang penting dalam hal, adalah bagaimana tiap-tiap individu dapat menikmati waktu istirahatnya, sehingga setelah beristirahat diperoleh kembali kondisi badan yang siap untuk melakukan aktivitas.

2. Makan-makanan yang bergizi

Sugeng HR(1991: 27-31) menyatakan bahwa kesehatan penting bagi seseorang, dan kesehatan erat hubungannya dengan gizi. Apabila makanan yang dimakan mempunyai nilai gizi yang baik, niscaya kesehatan juga akan baik pula. Dengan demikian baik buruknya

konsumsi gizi seseorang akan mempunyai pengaruh besar bagi pertumbuhan dan perkembangannya. Menurut Wulandari yang dikutip dari S. Sapto Aji (1993: 112) dengan adanya makanan yang bergizi, maka akan diperoleh bahan-bahan yang diperlukan untuk menjamin kelangsungan hidup, melancarkan jalannya kerja alat-alat tubuh, pertumbuhan, dan untuk kepentingan lain.

### 3. Berolahraga

Olahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik menuju ke kehidupan yang serasi, selaras, dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sejati. Selanjutnya di dalam berolahraga menurut Enggkos Kosasih (1985:27) harus memperhatikan faktor-faktor yaitu:

- a. intensitas latihan : setiap latihan hendaknya mencapai *training zone* yaitu 80% dari denyut nadi maksimal (DNM) sedangkan untuk mengetahui DNM seseorang memakai rumus  $220 - \text{umur}$  (dalam tahun).
- b. lamanya latihan : yaitu antara 40 - 45 menit harus dipertahankan masuk *training zone*.
- c. frekuensi latihan : setiap minggu paling sedikit 3 kali tetapi akan lebih baik bila mampu 4 - 5 kali seminggu.

Pribadi yang mantap, ilmu yang tinggi dan tubuh yang sehat saja belum cukup karena harus ditambah dengan iman yang kuat. Artinya segala potensi yang dimiliki dapatlah didarmabaktikan untuk pembangunan yang didasari oleh iman dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

### **Memasyarakatkan hidup sehat, langkah awal yang harus ditempuh**

Pendidikan merupakan cara yang tepat untuk menanamkan sikap yang baik, yaitu dengan jalan pemberian pengetahuan dan keterampilan serta nilai-nilai yang luhur. Manusia yang siap membangun adalah manusia yang sehat dalam hal fisik, mental dan sosial di samping kaya akan pengetahuan dan keterampilan. Manusia Indonesia yang sehat adalah seperti yang dirumuskan dalam Undang-undang Nomor 9 Tahun 1960 tentang Pokok-pokok Kesehatan, bahwa sehat adalah keadaan yang meliputi kesehatan badan, rohani/mental, dan sosial. Dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan (Slamet Riyadi, 1982 : 86).

Agar keinginan di atas dapat terlaksana perlu kiranya usaha nyata dengan memasyarakatkan pengertian sehat dan kegunaannya tentang

pentingnya sehat diharapkan masyarakat akan tergugah untuk melaksanakan praktek hidup sehat sehari-harinya. Pemasyarakatan hidup sehat dapat dilaksanakan melalui penyelenggaraan pendidikan kesehatan baik yang dilaksanakan dalam keluarga, masyarakat, dan di sekolah. Adapun penanggung jawab pelaksanaan pendidikan itu sendiri adalah keluarga, masyarakat, dan pemerintah (BP 7 Pusat, 1990 : 105).

Pelaksanaan pendidikan khususnya pendidikan kesehatan dapat menunjang dan mendorong perilaku tentang kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mengobati penyakit, dan membantu pemulihan (Ida Bagus Tjiarsa, 1992 : 27). mengenai perilaku kesehatan ini Ida Bagus Tjiarsa (1992 : 2 - 7) mengemukakan beberapa contoh yaitu: mencuci tangan dan piring dengan sabun sebelum dan sesudah makan, memakai kelambu dan menyemprot serangga sebelum tidur untuk mencegah penyakit yang disebabkan oleh nyamuk, memasak air sebelum minum, dan mencuci bahan makanan sebelum di masak.

Dengan diadakannya gerakan pemasyarakatan hidup sehat maka harapannya masyarakat tidak akan ragu lagi untuk segera melaksanakan secara nyata praktek hidup sehat. Pelaksanaan hidup sehat bagi masyarakat Indonesiamakan berhasil dengan baik apabila tiap-tiap anggota keluarga sudah mampu memulainya terlebih dahulu. Dalam tahapan ini peran serta aktif dari pemerintah khususnya dalam hal penyediaan sarana kesehatan dan pembinaan sangat diharapkan.

### **Penyiapan regenerasi yang tepat demi tercapainya SDM yang berkualitas.**

Dep. Kes. RI (1991:1) menyatakan bahwa pada kurun waktu yang akan datang generasi muda akan mengalami tantangan yang cukup berat yaitu: kepadatan penduduk, kelangkaan sumber daya alam, keadaan ekonomi, dan kesempatan kerja yang sedikit. Untuk itu perlu diantisipasi jauh dengan sebelumnya pelaksanaan yang tepat mengenai pernikahan, hamil, dan perawatan anak. Adapun satu persatu dapat dijelaskan berikut:

#### **1. Pernikahan**

Regenerasi manusia awalnya akan didahului dengan adanya pernikahan. Pernikahan inilah yang merupakan titik awal dalam usaha regenerasi dengan adanya usaha untuk merencanakan hamil. Usia pernikahan yang tepat disarankan untuk putra antara 25-27 tahun dan untuk putri antara 23-25 tahun. Kriteria ini berdasarkan pada usia untuk hamil bagi seorang ibu yang ideal adalah 20-30 tahun. Kelom-

pok umur ini dianggap seorang wanita sudah cukup kuat fisik dan mentalnya. Disamping itu resiko kehamilan pada umur di atas baik untuk bayi ibunya adalah paling kecil (**Dep. Kes. RI (1991:26)**).

## 2. Hamil

Masa hamil adalah masa dari adanya pembuahan (konsepsi) sampai lahirnya seorang bayi. Kehamilan yang normal akan berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan, dengan catatan 1 bulan terdiri atas 4 minggu. Istilah ini biasanya hanya dipakai kalangan medis, sedangkan dalam masyarakat luas, kehamilannya sering disebutkan berlangsung 9 bulan.

**Dep. Kes RI (1991: 24-25)** menyarankan kepada seorang wanita hamil harus memperhatikan beberapa hal yaitu: menjaga kesehatan sebaik mungkin, melakukan imunisasi tetanus, banyak istirahat dan makan yang lebih dari biasanya, memeriksakan dengan teratur kehamilannya kepada petugas kesehatan dan berusaha untuk tidak melakukan senggama pada umur kehamilan muda dan kehamilan tua.

## 3. Perawatan anak

Akhir dari proses kehamilan adalah adanya persalinan. Sesudah bayi lahir proses pertumbuhan dan perkembangan anak, orang tua adalah guru yang pertama dan guru yang paling berpengaruh pada anaknya. Lingkungan yang diciptakan untuk anak mulai hari kelahirannya akan menaikkan atau menurunkan kemampuan mentalnya untuk selama-lamanya (**Joan Beck, 1988 :89**)

Menurut **Edhi Dharma (1979 :7)** secara khusus kebutuhan untuk pertumbuhan bayi dengan cara pemberian makanan terdiri atas :

a. Air Susu Ibu/ ASI

b. Makanan buatan, yang dibagi menjadi tiga yaitu :

1). Susu buatan pengganti ASI.

2). Makanan pelengkap yang umumnya terdiri atas buah-buahan , biskuit, dan lain-lainnya.

3). Makanan padat untuk bayi yaitu bubur susu, nasi tim, dan makanan lain yang sejenis.

Sedangkan mengenai pembinaan jiwa/mentalnya **Edhi Dharma (1979 :39-41)** juga menyarankan yang terdiri atas 8 (delapan) kebutuhan yaitu ; a) kasih sayang, b) penerimaan/pengakuan, c) rasa aman, d) perlindungan, e) kebebasan, f) kepercayaan, g) bimbingan dan h) pengawasan.

Sejalan dengan pemberian kebutuhan anak untuk pertumbuhan dan perkembangannya, orang tua juga sudah memikirkan untuk melak-

sanakan NKKBS (Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera) yang ditandai dengan adanya satu keluarga yang terdiri atas ayah, ibu, dan dua anak. Dalam hal ini mengikuti program KB sangat disarankan. Mengingat semakin banyaknya anggota dalam satu keluarga akan diikuti pula oleh banyaknya kebutuhan yang harus dipenuhi dan perhatian yang harus dicurahkan. Dengan kata lain besarnya satu keluarga membutuhkan biaya pemeliharaan, pendidikan, dan sebagainya yang harus ditanggung oleh keluarga (Sulaiman Sastrawinata, 1980 :14).

Dari berbagai alternatif penyiapan sumber daya manusia yang berkualitas di atas, siapa yang harus terlebih dahulu melaksanakannya? Jawabannya tiada lain adalah tiap-tiap insan manusia Indonesia. Kalau ia sudah secara mandiri melaksanakan berbagai usaha itu pada gilirannya nanti akan tersedia manusia-manusia yang berkualitas yang mampu untuk membangun dirinya sendiri, keluarga, masyarakat dan bangsanya.

### **Penutup**

Pembangunan yang dilaksanakan di Indonesia menuntut tersedianya sumber daya manusia yang berkualitas. Langkah awal untuk mewujudkannya berupa pemasyarakatan hidup sehat bagi segenap lapisan masyarakat, antara lain dengan cara penyelenggaraan pendidikan kesehatan dalam lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah.

Oleh karena pembangunan merupakan proses berkelanjutan, diperlukan juga usaha yang secara khusus diperuntukkan bagi generasi yang akan meneruskan jalannya pembangunan. Usaha yang dapat ditempuh adalah melalui penyiapan regenerasi yang tepat, berupa perencanaan dan pelaksanaan pernikahan, kehamilan, dan perawatan anak yang baik.

Dengan usaha pemasyarakatan hidup sehat dan penyiapan regenerasi yang tepat, diharapkan dapat tercipta sumber daya manusia berkualitas yang bercirikan dimilikinya ketaatan pada prinsip moral dan agama; efisiensi waktu, tenaga dan biaya; persatuan bangsa; pengembangan diri dan orientasi ke masa depan; sikap sosial dalam hubungan antar manusia; kemandirian dan pengendalian.

### **Daftar Pustaka**

BP. 7. Pusat. (1990). Bahan Penataran P-4, UUD 1945, GBHN. Jakarta.

\_\_\_\_\_ (1990). Bahan Penataran UUD 1945, P-4, GBHN. Jakarta.

ta.

- Dep. Kes. RI. (1991). Kumpulan Materi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta : Dirjen. Pemb. Kes. Masy. dan Direktorat Bina Kes. Keluarga.
- Edhi Dharma. (1979). Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Sehat. Yogyakarta: Sarana Cipta.
- Engkos Kosasih. (1985). Olahraga, Teknik dan Program Latihan Jakarta: Akademika Pressindo.
- Ichsan, M. (1988). Pendidikan Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Depdikbud. Dirjen. PT.
- Ida Bagus Tjiarsa. (1992). Pendidikan Kesehatan. Bandung. Denpasar: ITB. Univ. Udayana.
- Joan Beck. ((1988). Asah, Asih, Asuh. Semarang: Dahara Prize.
- Oetojo Oesman. (1991). Pembangunan Ideologi Pancasila Dalam Era Tinggal Landas. Jakarta: BP. 7 Pusat.
- Rostow. W.W. (1956). The Take Off Into Self Substantial Growth. Jurnal LXVI.
- Sapto Aji S. (1993). Resep Masakan, PKK, dan Taman Gizi Nasional. Semarang: Aneka Ilmu.
- Sugeng HR, (1991). Petunjuk Praktis Menyusun Menu. Semarang: Aneka Ilmu.
- Sulaiman Sastrawinata. 1980). Teknik Keluarga Berencana. Bandung: Elstar Offset.
- Wara Kushartanti. (1985). Pendidikan Kesehatan Masyarakat. Yogyakarta