

BAB I

KONSEP DASAR KESEHATAN DAN ILMU PENYAKIT

A. Konsep Dasar Sehat dan Kesehatan

1. Pengertian Kesehatan

Menurut Undang-Undang RI. No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan social yang memungkinkan setiap orang hidup secara produktif secara social dan ekonomi.

Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, social, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Dikatakan sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik, dan dia memang tidak sakit. Sehat secara mental/psikis adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang. Ada suatu kasus seseorang yang memeriksakan kondisi badannya serba tidak enak, akan tetapi secara klinis/hasil pemeriksaan dokter menunjukkan bahwa orang tersebut tidak sakit, hal ini bisa disebabkan karena orang tersebut mengalami gangguan secara mental/psikis yang mempengaruhi keadaan fisiknya. Contoh orang yang sehat secara mental adalah tidak autis, tidak stress, tidak mengalami gangguan jiwa akut, tidak mempunyai masalah yang berhubungan dengan kejiwaan, misalnya kleptomania, psikopat, dan lain-lain. Penderita penyakit hati juga merupakan contoh dari orang yang tidak sehat mentalnya, karena tidak ada seorang dokter bedah jantung sekalipun yang bisa menghilangkan poenyakkit ini dengan peralatan bedahnya.

Sedangkan dikatakan sehat secara social adalah kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungan di mana ia tinggal. Contoh orang yang tidak sehat social diantaranya adalah seorang Wanita Tuna Susila (WTS). Kemudaian orang dengan katagori sehat secara ekonomi adalah orang yang produktif, produktifitasnya mengantarkan ia untuk bekerja dan dengan bekerja ia akan dapat menunjang kehidupan keluarganya.

2. Hubungan keempat faktor penentu kesehatan

Keempat faktor yang telah dijelaskan di atas adalah saling berkaitan. Ketika salah satu sakit maka yang lainnya akan sakit atau terganggu. Misalnya, seseorang sedang menderita sakit gigi, ia akan cenderung mudah marah karena rasa sakit yang ditahannya. Kemarahan yang timbul itu kemudian berimbas kepada orang-orang yang ada di sekitarnya sehingga mudah marah kepada siapa saja yang dilihatnya. Efek dari sakit gigi itu juga jadi terganggunya aktifitas sehari-hari baik itu bekerja di rumah atau di kantor, sehingga produktifitas kerjanya terganggu.

3. Pengertian Ilmu Kesehatan Masyarakat.

Menurut Proff. Winslow dari Universitas Yale (Leavel and Clark, 1958),

“ilmu kesehatan masyarakat adalah ilmu dan seni mencegah penyakit, memperpanjang hidup, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dan efisiensi melalui usaha masyarakat yang terorganisir untuk meningkatkan sanitasi lingkungan, control infeksi di masyarakat, pendidikan individu tentang kebersihan perorangan, pengorganisasian pelayanan medis dan perawatan, untuk diagnosa dini, pencegahan penyakit dan pengembangan aspek social, yang akan mendukung agar setiap orang di masyarakat mempunyai standar kehidupan yang adekuat untuk menjaga kesehatannya”.

4. Upaya untuk kesehatan.

Upaya-upaya tersebut diantaranya adalah:

a. Upaya Pemeliharaan Kesehatan

- Kuratif : tindakan pengobatan
- Rehabilitatif : upaya pemeliharaan atau pemulihan kesehatan agar penyakitnya tidak semakin terpuruk dengan mengkonsumsi makanan yang menunjang untuk kesembuhan penyakitnya.

b. Upaya Peningkatan Kesehatan

- Preventif : upaya pencegahan terhadap suatu penyakit
- Promotif : upaya peningkatn kesehatan

Sarana Kesehatan yang Mendukung Upaya Kesehatan berdasarkan UU RI No 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan:

- Puskesmas
- Dokter praktek
- Toko obat
- Praktek bidan
- Rumah sakit khusus

- Rumah sakit
- Apotek
- Pedagang besar farmasi
- Laboratorium
- Sekolah dan akademi kesehatan
- Balai pelatihan kesehatan
- Sarana kesehatan lainnya.

B. Konsep Dasar Ilmu Penyakit

Penyakit adalah suatu keadaan *abnormal* dari tubuh atau pikiran yang menyebabkan ketidaknyamanan, disfungsi atau kesukaran terhadap seseorang. Ilmu yang mempelajari tentang penyakit disebut *patologi*.

Jenis Penyakit

1. Penyakit Infeksi

Penyakit Infeksi terdiri dari dua macam, yaitu:

a. Penyakit Menular

Penyakit ini digolongkan kepada dua jenis yaitu communicable disease (penyakit yang dapat dicegah) seperti dipteri. Dan non-Communicable disease (penyakit yang tidak dapat dilakukan pencegahan seperti imunisasi)

b. Penyakit infeksi yang tidak menular. Seperti jerawat, bisul, dll.

2. Penyakit non-Infeksi

Penyakit non-infeksi bisa disebabkan oleh:

- ⊕ Degeneratif, penyakit yang timbul karena menurunnya fungsi alat tubuh. Seperti kanker, jantung, hipertensi, diabetes, dll.
- ⊕ Hubungannya dengan proses metabolic (kemampuan pemecahan dari zat-zat gizi) seperti, penyakit diabetes, tyroid.
- ⊕ Gizi

Asupan makanan yang memenuhi kandungan gizi seimbang bagi anak usia dini merupakan kunci penting bagi pertumbuhan anak, demi terciptanya generasi penerus yang lebih berkualitas. Penyadaran akan pentingnya gizi seimbang harus terus

disosialisasikan kepada masyarakat, terutama di daerah yang jauh dari keterjangkauan informasi.

Penyakit non-infeksi yang disebabkan oleh gizi bisa dikarenakan kekurangan gizi atau kelebihan gizi. Penyakit karena kekurangan gizi misalnya gizi buruk, kwashiorkor, marasmus, anemia, kurang Vitamin A, dll.

Gizi buruk

adalah keadaan kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dari makanan sehari-hari dalam waktu yang cukup lama, yang ditandai dengan berat badan menurut umur (BB/U) berada pada <-3 SD tabel baku WHO-NCHS atau tanda-tanda klinis gizi buruk yaitu marasmus dan kwashiorkor.

Secara terperinci gejala klinis gizi buruk seperti berikut; marasmus dengan tanda-tanda tubuh sangat kurus, tampak tulang terbungkus kulit, perut cekung, iga gambang/tulang rusuk menonjol, wajah seperti orang tua (monkey face), mata tidak bercahaya, rambut kusam, cengeng dan rewel, kulit keriput, jaringan lemak subkutis sangat sedikit sampai tidak ada, penyakit infeksi umumnya bersifat kronis (diare kronik atau konstipasi), sedangkan kwashiorkor dengan tanda-tanda tubuh edema di seluruh tubuh terutama kaki, otot mengecil, wajah membulat dan sembab (moon face), pandangan sayu, rambut tipis, kemerahan seperti rambut jagung, mudah dicabut tanpa terasa sakit, apatis dan rewel, kelainan kulit berupa bercak merah muda yang meluas dan berubah warna menjadi coklat kehitaman dan terkelupas, penyakit infeksi biasanya bersifat akut (anemia dan diare). Gejala marasmik-kwashiorkor merupakan campuran dari beberapa gejala klinik marasmus dan kwashiorkor, disertai edema yang tidak mencolok.

Dilihat dari pengertiannya, dapat diketahui bahwa penyebab utama gizi buruk timbul karena konsumsi makanan yang merupakan sumber energi ataupun protein sangat rendah. Biasanya hal ini juga dibarengi dengan adanya infeksi yang menyerang. Bisa dikatakan, sudah konsumsi makannya rendah, terkena infeksi lagi.

Kelebihan gizi akan berakibat Overweight dan obesitas. Berdasarkan hasil penelitian, remaja yang obesitas di usia muda maka akan cenderung mudah mengalami penyakit degeneratif usia dini.

Kurang Energi Protein (KEP)

Menurut catatan Biro Statistik tahun 1999, rata-rata 51,4% konsumsi protein penduduk sehari berasal dari padi-padian. Bahan makanan hewani kaya akan protein bermutu tinggi, tetapi hanya 18,4% konsumsi protein rata-rata penduduk Indonesia. Secara nasional konsumsi protein rata-rata penduduk Indonesia adalah 48,7 gram per hari. (almatsier, sunita.2004.Prinsip Dasar ilmu Gizi).

Kekurangan protein banyak terdapat di kalangan masyarakat social ekonomi rendah. KEP murni pada stadium berat menyebabkan kwarsiorakor pada anak di bawah lima tahun.

Jenis KEP:

1. Kwarsiorakor (kekurangan protein yang menmunjukan oedema pada muka dan perut).

Istilah kwarsiorakor pertama dikenalkan oleh Dr. Cecily Williams pada tahun 1993 ketika ia menemukan keadaan ini di Ghana, Afrika. Dalam bahasa Ghana kwarsiorakor artinya penyakit yang diperoleh anak pertama, bila anak kedua sedang ditunggu kelahirannya. Kwarsiorakor dapat terjadi pada konsumsi energi yang cukup atau lebih. Gejalanya: pertumbuhan terhambat, otot-otot berkurang dan melemah, edema, muka bulat seperti bulan (*moonface*) dan gangguan psikomotor. Edema terjadi pada perut, kaki, dan tangan. Anak apatis, tidak ada nafsu makan, tidak bergembira dan sering merengek.

Penyebaran Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi dapat dipindahkan atau berpindah. Bisa dipindahkan melalui alat misalnya dari handuk (penyakit kurap,panu, dan sejenisnya), sikat gigi (untuk penyakit hepatitis). Sedangkan penyakit yang berpindah bisa melalui:

- a. Melalui hewan ke manusia : rabies, flu burung,
- b. Melalui air : diare
- c. Melalui udara : virus Flu burung, TB (Tubercullosa)
- d. Melalui tanah : metazoa (cacing kemih)
- e. Kontak langsung: kulit dengan kulit
- f. Melalui virus: meningitis (selaput mata), influenza, kulit dan kelamin.

C. Konsep Dasar Timbulnya Penyakit

Suatu penyakit timbul apabila adanya perasaan tidak enak atau tidak normal atau tidak nyaman pada tubuh atau pikiran seseorang.

D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan

1. Gizi

Saat ini gangguan kesehatan cenderung karena gizi salah (*malnutrition*). Gizi salah adalah keadaan patologis akibat kekurangan atau kelebihan secara alternatif maupun absolut satu atau lebih dari zat gizi. Ada empat bentuk *Malnutrition* (diktat Ilmu Gizi):

- ✦ *Undernutrition*: kekurangan konsumsi pangan secara relatif maupun absolut untuk periode tertentu.
- ✦ *Specific Deficiency*: kekurangan zat gizi tertentu, misalnya kekurangan vit A, Iodium, Fe, dll
- ✦ *Over Nutrition*: kelebihan konsumsi pangan untuk periode tertentu
- ✦ *Imbalance*: terjadi karena disproporsi zat gizi, misalnya: kolesterol terjadi karena tidak seimbangnya LDL (*Low Density Lipoprotein*), HDL (*High Density Lipoprotein*).

Malnutrisi adalah istilah umum untuk suatu kondisi medis yang disebabkan oleh pemberian atau cara makan yang tidak tepat atau tidak mencukupi. Istilah ini seringkali lebih dikaitkan dengan keadaan *undernutrition* (gizi kurang) yang diakibatkan oleh konsumsi makanan yang kurang, penyerapan yang buruk, atau kehilangan zat gizi secara berlebihan. Namun demikian, sebenarnya istilah tersebut juga dapat mencakup keadaan *overnutrition* (gizi berlebih). Seseorang akan mengalami malnutrisi bila jumlah, jenis, atau kualitas yang memadai dari zat gizi yang mencakup diet yang sehat tidak dikonsumsi untuk jangka waktu tertentu yang cukup lama. Keadaan yang berlangsung lebih lama lagi dapat menyebabkan terjadinya kelaparan.

- ✦ Penyakit yang disebabkan karena gizi kurang

Masalah ini sangat berhubungan dengan terganggunya kesehatan yang dikenal dengan istilah penyakit kurang gizi. Hal ini merupakan masalah yang sangat kompleks, merupakan akibat dari suatu rangkaian proses masalah di masyarakat. Malnutrisi akibat asupan zat gizi yang kurang untuk menjaga fungsi tubuh yang sehat seringkali dikaitkan dengan kemiskinan, terutama pada negara-negara berkembang. Sebaliknya, malnutrisi akibat pola makan yang berlebih atau asupan gizi yang tidak seimbang lebih sering diamati pada negara-negara maju, misalnya dikaitkan dengan angka obesitas yang meningkat. Obesitas adalah suatu keadaan di mana cadangan energi yang disimpan pada jaringan lemak sangat meningkat

hingga ke mencapai tingkatan tertentu, yang terkait erat dengan gangguan kondisi kesehatan tertentu atau meningkatnya angka kematian.

Ketika berbicara mengenai gizi kurang (undernutrition), perhatian terbesar akan ditujukan pada anak, terutama balita. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut, asupan kurang yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, akan memberikan dampak terhadap proses tumbuh kembang anak dengan segala akibatnya di kemudian hari. Tidak hanya pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga perkembangan mentalnya. Satu hal yang akan berdampak pada produktivitas suatu bangsa.

Masalah malnutrisi masih ditemukan pada banyak tempat di Indonesia, dan ironisnya Indonesia mengalami kedua ekstrim permasalahan malnutrisi. Di satu sisi, daerah yang mengalami rawan pangan dan kelompok dengan kemampuan ekonomi yang kurang memadai amat rentan terhadap terjadinya malnutrisi dalam bentuk gizi kurang. Organisasi pangan dunia (FAO) mencatat pada kurun waktu 2001-2003 di Indonesia terdapat sekitar 13,8 juta penduduk yang kekurangan gizi. Sementara berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional 2005, angka gizi buruk dan gizi kurang adalah 28 persen dari jumlah anak Indonesia.

⊕ Penyakit yang disebabkan karena gizi lebih

Masalah gizi lebih disebabkan oleh kebanyakan masukan energi dibandingkan dengan keluaran energi. Masalah gizi lebih bisa terjadi pada gizi makro (KH, P, L) dengan indikator dimensi tubuh yang tidak seimbang (berlebihan/gemuk/obesitas). Di beberapa tempat seperti daerah perkotaan dan pada kelompok ekonomi berkecukupan, obesitas menjadi bagian dari masalah kesehatan. Sekalipun belum ada data resmi yang diungkapkan pemerintah, beragam penelitian menunjukkan angka obesitas yang cukup mencengangkan. Satu di antaranya menyebutkan hingga 4,7% atau sekitar 9,8 juta penduduk Indonesia mengalami obesitas, belum termasuk 76,7 juta penduduk (17,5%) yang mengalami kelebihan berat badan atau berpeluang mengalami obesitas. Lebih menyedihkan lagi, angka obesitas pada anak juga cukup tinggi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh FK UNDIP pada kelompok usia 6-7 tahun di Semarang, didapatkan angka rata-rata obesitas sekitar 12,6%. Sekalipun keadaan undernutrisi sering disebabkan oleh keadaan kekurangan pangan -- baik karena masalah produksi atau masalah distribusi -- patut

dijadikan catatan bahwa tidak jarang undernutrisi, khususnya pada anak, juga terjadi karena kesalahan pola pemberian makanan ataupun jenis makanan yang diberikan. Akibatnya anak tidak mendapatkan asupan yang memadai bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan mentalnya. Hal yang serupa juga terjadi pada masalah overnutrisi di mana, asupan yang didapatkan tidak semata-mata dalam jumlah yang banyak saja tetapi juga memiliki kandungan gizi yang nilai kalorinya terlalu tinggi. Sepintas, dapat diamati bahwa kedua permasalahan ini mungkin berpangkal pada pengetahuan yang kurang memadai tentang gizi di masyarakat. Oleh karenanya, edukasi kepada masyarakat dengan memberikan informasi yang tepat tentang pemenuhan gizi akan menjadi langkah yang baik dalam mencegah terjadinya undernutrisi maupun overnutrisi.

2. Penurunan Fungsi Fisiologis.

Penurunan fungsi fisiologis dapat terjadi karena faktor:

a. Alamiah

Penurunan fungsi tubuh secara alamiah terjadi sejalan dengan bertambahnya usia. Penurunan fungsi fisiologis tubuh sejalan dengan pertumbuhan usia dapat mengakibatkan gangguan pada kesehatan yang dikenal dengan penyakit degeneratif, selain itu juga akan berdampak pada mudahnya terkena infeksi, karena sistem kekebalan tubuh yang mulai menurun.

Proses menua pada manusia merupakan suatu peristiwa alamiah yang tidak dapat dihindari, perkelembangan fisik dan fungsi organ tubuh mulai mengalami penurunan. Perubahan komposisi tubuh menyebabkan berkurangnya jumlah cairan tubuh total sampai lebih dari 15 %. Masa otot bebas lemak (lean body mass) menurun sampai lebih dari 30 % dan lemak tubuh meningkat 30-40%. Berat badan mungkin tidak akan berubah bahkan bertambah karena meningkatnya lemak tubuh, sehingga sering muncul kasus overweight dan obesitas. Pada masa lansia kulit tidak lagi mampu meregang elastis. Lapisan luar atau epidermal kulit mulai menipis karena lapisan dalam dermis menjadi lebih berserabut. Terjadi pengeriputan, kerja kelenjar peluh dan kelenjar minyak dalam kulit yang berfungsi melumasi, memelihara, dan memperlancar kelenturan kulit menjadi kurang efisien. Kelembaban kulit mulai berkurang. Kasus yang terjadi adalah mudahnya lansia terkena. Penurunan fungsi internal terjadi pada

umumnya pada sistem Kardiovaskular, pernapasan, saraf, sensori dan muskuloskeletal

3. Sanitasi dan Hygiene

Kurang terjaganya sanitasi dan hygiene dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan sejalan dengan mudahnya terjadi infeksi karena pertumbuhan mikroorganisme patogen yang tidak dikendalikan. Penyakit yang umum terjadi adalah system pencernaan dan kulit.

4. Stress

Stress merupakan suatu keadaan seseorang di mana seseorang bermasalah dengan kemampuan dalam menerima suatu kenyataan yang dihadapi dan umumnya tidak sesuai dengan apa yang ia harapkan. Munculnya stress dipengaruhi oleh pandangan hidup seseorang dan akan berdampak buruk pada kesehatan mentalnya dan pada kesehatan fisik.

E. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Derajat Kesehatan

Secara teoritis ada empat faktor yang menentukan derajat kesehatan seseorang:

1. Genetik (turunan)
2. Lingkungan
3. Perilaku (pilihan pola makan dan gaya hidup)
4. Pelayanan Kesehatan (aspek ketersediaan, baik fasilitas, perawatan, produk pelayanan, dan program kesehatan secara memadai).