

Hidup Sehat Mulai dari Kita

12 November diperingati oleh Bangsa Indonesia sebagai Hari Kesehatan Nasional. Tahun ke-54 ini, tema yang diangkat adalah 'Aku Cinta Sehat', dengan subtema 'Ayo Hidup Sehat, Mulai Dari Kita'. Menteri Kesehatan RI dalam buku panduan Hari Kesehatan Nasional 2018, menghimbau agar masyarakat berperilaku sehat sebagai wujud nyata Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Untuk mengetahui lebih dalam mengenai pola hidup sehat, berikut wawancara singkat dengan dr. Irwin, M.Epid., M.Med.Ed. selaku Dekan Fakultas Kedokteran.

Pertanyaan :

Q : Bagaimana pendapat Dokterterkait sub tema 'Ayo Hidup Sehat, Mulai Dari Kita' yang diangkat tahun ini?

A : Tema ini sangat tepat karena gerakan yang bertujuan untuk pembangunan, terutama di bidang kesehatan seharusnya berawal dari diri setiap insan rakyat Indonesia. Gerakan yang sifatnya top downseringkali kurang berhasil karena tidak melibatkan masyarakat sebagai agent of change-nya. Tema 'Ayo Hidup Sehat, Mulai Dari Kita', mengajak masyarakat menjadi agent of changeyang bermula dari diri sendiri, kemudian berkembang pada setiap keluarga dan membesar sampai masyarakat.

Q : Menurut Dokter, sudahkah masyarakat Indonesia memiliki kesadaran untuk hidup sehat?

A : Indonesia saat ini masih menghadapi tantangan berkaitan perilaku bersih dan hidup sehat (PHBS) yang masih rendah penerapannya. Dapat dilihat masih banyaknya anggota masyarakat yang merokok dan membuang sampah di sembarang tempat. Tetapi di sisi lain, saat ini sudah banyak anggota masyarakat yang telah mempraktikkan budaya hidup sehat secara positif, seperti makin ramainya orang bersepeda, jogging, menjalankan diet, dan lain-lain.

Q : Apa contoh sederhana dalam kehidupan sehari-hari yang wajib diubah saat ingin menjalani hidup sehat?

A : Contohnya seperti merokok di tempat umum dan juga dalam rumah tangga, yang masih banyak kita temukan di masyarakat. Hal ini mengakibatkan paparan asap rokok pada anggota keluarga lainnya, terutama anak-anak dan ibu hamil. Selain itu juga perilaku membuang sampah tidak pada tempatnya yang berdampak pada kesehatan masyarakat dan menimbulkan masalah lingkungan seperti banjir, kekumuhan, dan lain-lain.

Q : Dampak negatif apa saja yang terjadi jika individu tidak memiliki kesadaran untuk hidup sehat?

A : Jelas sekali akan mengakibatkan kualitas lingkungan menurun akibat pencemaran yang merupakan dampak dari aktifitas manusia yang tidak berperilaku sehat, seperti buang sampah sembarang tempat, merokok, penggunaan kendaraan bermotor dan lain-lain. Dampak yang nyata adalah tingginya angka kesakitan di masyarakat.

Selain itu akibatnya adalah penurunan kemampuan ekonomi keluarga sehingga mengganggu pemenuhan kebutuhan primer. Selain itu juga akan menurunkan kualitas hidup manusia, yang memicu rendahnya produktivitas pada mereka yang sering menderita sakit. Yang mengkhawatirkan adalah bila terjadi pada anak-anak di usia sekolah. Sering sakit akan membuat angka bolos sekolah yang tinggi, dan menurunkan kemampuan menyerap pelajaran di sekolah. Akibatnya terjadi pertumbuhan fisik yang tidak sesuai dengan usianya, serta rendahnya intelegensi mereka.

Q : Apa yang telah dilakukan Fakultas Kedokteran Ubaya dalam menghimbau masyarakat tentang pentingnya hidup sehat?

A : Beberapa kegiatan telah dan akan dilakukan oleh FK Ubaya dalam mendukung pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Seperti membina dan memberikan pelatihan dokter kecil di Sekolah Dasar. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan

pemahaman kepada murid SD tentang pengelolaan masalah kesehatan secara sederhana. Ini juga menjadikan mereka sebagai bagian dari agen perubahan di sekolah dan lingkungan rumahnya.

Selain itu juga kampanye kesehatan dalam bentuk skrining pemeriksaan misalnya berkaitan penyakit hipertensi, yang saat ini dikenal sebagai the silent killer. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk pemeriksaan tekanan darah kepada anggota masyarakat dan selanjutnya mendapat nasihat medis berkaitan kondisinya. Semua kegiatan tersebut selalu melibatkan mahasiswa sebagai dokter-dokter.

Q : Bagaimana Fakultas Kedokteran Ubaya bersinergi dengan kebijakan pemerintah untuk mewujudkan hidup sehat di lingkungan Ubaya?

A : FK Ubaya sejak penyusunan kurikulumnya telah memasukkan program-program kesehatan untuk diperkenalkan dan dipelajari oleh mahasiswa. Mahasiswa dilatih untuk dapat mengenali, menyusun rencana intervensi hingga melakukan evaluasi terhadap masalah kesehatan masyarakat, baik di tingkat individu, keluarga dan masyarakat. Mahasiswa juga dilatih nantinya mampu melakukan pembinaan terhadap anggota masyarakat, terutama yang berisiko masalah kesehatan agar dapat mandiri dalam kesehatan.

Misalnya, masyarakat nanti dilatih untuk mengenali potensi masalah kesehatan yang timbul di keluarga dan masyarakat, serta dapat mengambil keputusan secara mandiri untuk menindaklanjutinya. Untuk itu semua, maka dalam desain kurikulum FK Ubaya, mahasiswa akan dibawa langsung berhadapan dengan masyarakat sehingga dapat menemukan dan mengenali masalah kesehatan yang berpotensi terjadi (learning from where the diseases arise).

Q : Untuk selanjutnya, apa rencana Fakultas Kedokteran Ubaya guna mendukung pemerintah dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat?

A : Banyak kegiatan yang dapat dilakukan oleh FK Ubaya sebagai institusi Pendidikan Tinggi melalui bakti Tridharma-nya. Pendidikan, Pengabdian dan Penelitian seyogyanya dapat dilakukan secara simultan, misalnya melalui kegiatan bakti sosial bagi masyarakat terpencil. Pelayanan kesehatan dilakukan sebagai wujud pengabdian pada masyarakat dan saat bersamaan dapat dilakukan penilaian berkaitan penyebab munculnya penyakit/masalah kesehatan di wilayah tersebut.

Namun harus disadari walaupun temanya tentang kesehatan, hal ini tentunya menjadi sangat relevan untuk selalu melibatkan berbagai keilmuan lainnya, apalagi di Ubaya terdapat juga Fakultas Farmasi, Psikologi dan Bioteknologi yang masih erat kaitannya dengan kesehatan. Dengan keterlibatan secara bersama-sama menyukseskan program pemerintah tersebut dalam suatu kerangka interprofessional education, akan memberi juga nilai tambah bagi mahasiswa di setiap fakultas dengan kompetensi kolaborasi lintas profesinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan dr. Irwin, M.Epid., M.Med.Ed. selaku Dekan Fakultas Kedokteran, mari kita turut serta dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Mulailah dari diri sendiri dan jadilah dampak bagi masyarakat sekitar.