

Dominasi penyakit tidak menular dan pola makan yang tidak sehat

The predominance of non-communicable diseases and unhealthy eating patterns

KHARIRI*, LISA ANDRIANI

Pusat Penelitian dan Pengembangan Biomedis dan Teknologi Dasar Kesehatan, Badan Litbang Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Jl. Percetakan Negara No. 23, Johar Baru, Jakarta Pusat 10560, Indonesia. Tel./fax.: +62-21-42881758, ✉email: arie.tegale@gmail.com

Manuskrip diterima: 27 Oktober 2019. Revisi disetujui: 30 Juni 2020.

Abstrak. Khariri, Andriani L. 2020. *Dominasi penyakit tidak menular dan pola makan yang tidak sehat. Pros Sem Nas Masy Biodiv Indon 6: 649-652.* Indonesia dalam dasawarsa terakhir mempunyai beban ganda yaitu penyakit menular dan penyakit tidak menular. Hal ini berkaitan dengan lambatnya penurunan kejadian penyakit menular dan bahkan cenderung menetap, namun di sisi lain kejadian penyakit tidak menular melaju dengan cukup cepat dan lebih mendominasi dampaknya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan hampir dua per tiga dari kematian di seluruh dunia diakibatkan oleh penyakit tidak menular. Angka kematian akibat penyakit tidak menular diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia dengan peningkatan terbesar banyak terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Faktor risiko utama kejadian penyakit tidak menular antara lain perilaku diet masyarakat yang tidak sehat. Tulisan ini mengkaji beberapa jenis penyakit tidak menular yang dipengaruhi karena perilaku konsumsi yang tidak seimbang dan tidak sehat sebagai faktor risiko. Pada hasil beberapa kali Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Badan Litbang Kesehatan, beberapa penyakit tidak menular didapatkan prevalensi yang cukup tinggi seperti penyakit stroke, hipertensi, diabetes mellitus, jantung, kanker dan gagal ginjal kronis. Pada daftar penyakit yang menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia, penyakit tidak menular mendominasi pada urutan teratas sedangkan penyakit menular hanya tuberkulosis yang masih berperan sebagai penyebab kematian tertinggi kedua setelah stroke. Beban yang dihadapi bangsa Indonesia dalam menanggulangi masalah kesehatan semakin bertambah dengan adanya transisi epidemiologi yang ditandai dengan pergeseran penyebab kematian untuk semua usia dari infeksi penyakit menular menjadi penyakit tidak menular.

Kata kunci: Makanan, penyakit tidak menular, perilaku, tidak seimbang

Abstract. Khariri, Andriani L. 2020. *The predominance of non-communicable diseases and unhealthy eating patterns. Pros Sem Nas Masy Biodiv Indon 6: 649-652.* Indonesia in the last decade has a double burden, namely infectious and non-communicable diseases. This is related to the slow decline in the incidence of infectious diseases and even tends to persist, but on the other hand the incidence of non-communicable diseases is moving fast enough and more dominating its impact. The World Health Organization (WHO) reports that nearly two-thirds of deaths worldwide are caused by non-communicable diseases. The mortality rate due to non-communicable diseases is expected to continue to increase worldwide with the largest increases occurring in low and middle-income countries. The main risk factors for non-communicable diseases include unhealthy community dietary behavior. This paper examines several types of non-communicable diseases that are affected due to unbalanced and unhealthy consumption behavior as a risk factor. In the results of the Basic Health Research (Riskesdas), several non-communicable diseases found a high prevalence such as stroke, hypertension, diabetes mellitus, heart disease, cancer and chronic kidney failure. In the list of diseases that are the highest causes of death in Indonesia, non-communicable diseases dominate the treats, whereas infectious diseases are only tuberculous, which still plays the second highest cause of death after stroke. The burden faced by the Indonesian people in tackling health problems is increasing with the existence of an epidemiological transition marked by a shift in causes of death for all ages from infectious diseases to non-communicable diseases.

Keywords: Behavior, food, non-communicable diseases, not healthy

PENDAHULUAN

Beban ganda dalam penanggulangan masalah kesehatan masyarakat sedang dihadapi oleh pemerintah Indonesia. Tidak hanya bertanggung jawab untuk terus menekan angka kejadian penyakit menular yang cenderung masih tinggi, namun angka kejadian penyakit tidak menular yang melaju dengan cukup cepat juga perlu mendapat perhatian (Handajani et al. 2010). Gambaran nasional saat ini menunjukkan bahwa pola penyakit di Indonesia telah

bergeser dari penyakit menular atau infeksi ke arah penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dari penderita kepada orang lain. Penyakit tidak menular yang saat ini paling banyak terjadi dan menggeser dominasi penyakit menular adalah stroke dan penyakit pembuluh darah (Simarmata et al. 2018). Penyakit menular seperti infeksi saluran pernapasan, tuberkulosis, infeksi saluran pencernaan dan diare tidak lagi mendominasi sebagai penyebab kematian di Indonesia, meskipun angka kejadiannya masih tinggi dan tidak dapat dikesampingkan (Ghani et al. 2016).

Sebagai penyebab tertinggi kematian, penyakit tidak menular menjadi permasalahan yang menyita perhatian pemerintah secara nasional maupun dunia. Pada tahun 2008, Badan Kesehatan Dunia (WHO) telah melaporkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi, sebanyak 36 juta diakibatkan oleh penyakit tidak menular. Dari jumlah tersebut, sebanyak 29% kematian terjadi pada penduduk usia di bawah 60 tahun yang disebabkan oleh penyakit tidak menular dan banyak terjadi di negara dengan tingkat ekonomi rendah sampai menengah (Fadhilah 2019). Data WHO pada tahun 2011 menyebutkan bahwa di Indonesia selama tahun 2008 telah melaporkan sebanyak 582.300 laki-laki dan 481.700 perempuan meninggal yang diakibatkan penyakit tidak menular (Warganegara dan Nur 2016).

Negara-negara anggota Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB), salah satunya Indonesia, organisasi masyarakat dunia, dan pihak swasta mengkaji dan memantau perkembangan dan upaya penanggulangan secara global terhadap penyakit tidak menular. Sidang umum PBB pada tahun 2011 tentang penyakit tidak menular, telah mengamanatkan kepada negara-negara anggota PBB dan organisasi-organisasi internasional untuk bersama-sama berkomitmen mengurangi angka kematian yang diakibatkan oleh penyakit tidak menular sebesar 25% pada tahun 2025 (Kementerian Kesehatan 2015).

Beberapa faktor risiko diduga menjadi penyebab kejadian penyakit tidak menular. Faktor risiko merupakan karakteristik, tanda dan gejala pada individu yang secara statistik berhubungan dengan peningkatan kejadian penyakit, dalam hal ini penyakit tidak menular. Faktor risiko merupakan faktor-faktor yang ada sebelum terjadinya penyakit (Warganegara dan Nur 2016). Kebiasaan makan yang tidak sehat menjadi salah satu faktor risiko yang besar terhadap kejadian berbagai penyakit tidak menular yang semakin meningkat dan mengancam kehidupan. (Ghani et al. 2016). Kemajuan teknologi dan modernisasi telah membawa manusia pada sikap dan perilaku yang ingin serba cepat dan mudah sehingga ikut mempengaruhi perubahan pola konsumsi makanan. Sebanyak 80% penyakit tidak menular diakibatkan oleh perilaku hidup yang tidak sehat termasuk kebiasaan konsumsi makanan yang tidak seimbang (Adhania et al. 2018).

BAHAN DAN METODE

Kajian ini merupakan *assesment* laporan atau artikel penelitian tentang berbagai jenis penyakit tidak menular yang berkaitan dengan perilaku konsumsi yang tidak seimbang dan tidak sehat sebagai faktor risiko. Literatur dikumpulkan dari pencarian di internet dengan memakai peramban Google dan PubMed dan laman situs kesehatan internasional seperti *World Health Organization* (WHO) dan Kementerian Kesehatan. Kriteria inklusi rujukan adalah semua literatur yang berkaitan dengan kejadian penyakit tidak menular yang berkaitan dengan perilaku konsumsi makanan. Literatur yang didapatkan sebanyak 41 buah yang terdiri dari laporan penelitian, jurnal, dan

prosiding. Setelah melalui penelusuran melalui sistematika di atas, terpilih referensi yang diambil sebagai acuan penulisan ini sejumlah 20 buah. Data hasil kajian yang didapatkan kemudian disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Indonesia sedang menghadapi transisi epidemiologi dengan adanya pergeseran beban penyakit dari penyakit menular atau penyakit infeksi ke penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular meningkat dengan cepat dan menjadi faktor penyebab utama kematian di Indonesia. Dalam waktu yang bersamaan, kejadian penyakit menular belum sepenuhnya dapat ditanggulangi dan masih menjadi ancaman seperti penyakit HIV/AIDS, tuberculosis (TBC), dan malaria. Dengan kondisi ini menjadikan Indonesia mengalami ancaman beban ganda penyakit (Syafei 2010).

Pada periode tahun 1990, penyakit yang mendominasi adalah jenis penyakit infeksi atau menular, kesehatan ibu dan anak serta penyakit karena permasalahan gizi yaitu 51.30%. Penyakit tidak menular masih menyusul dibelakangnya sebesar 39.8% dan cedera sebanyak 8.9%. Pada periode tahun 2017 telah terjadi pergeseran dominasi penyakit dengan penyakit terbanyak merupakan penyakit tidak menular sebesar 69.9% diikuti penyakit menular, kesehatan ibu dan anak serta gizi (23.6%) dan cedera (6.5%) (Badan Kesehatan Dunia 2020c). Berdasarkan DALYs (*Disability Adjusted Life Years*), telah terjadi perubahan selama hampir 30 tahun terakhir yang menunjukkan beban penyakit tidak menular meningkat dari 39,8% menjadi 69.9% atau hampir 2 kali lipat (Suryati 2016).

Pada tahun 1990, penyebab kematian di Indonesia didominasi oleh penyakit menular. Dari 4 penyakit penyebab kematian teratas, hanya 1 penyakit tidak menular yang berada pada posisi tersebut. Persentase kematian akibat penyakit tidak menular di Indonesia pada tahun 1990 adalah 37%. Satu dekade kemudian, persentase kematian akibat penyakit tidak menular meningkat menjadi 49% dan semakin meningkat menjadi 58% pada tahun 2010. Sistem Registrasi Penelitian dan Pengembangan Kesehatan mencatat, angka kematian yang diakibatkan penyakit tidak menular naik menjadi 71% pada 2014. Penyakit kardiovaskular seperti jantung dan stroke serta diabetes menduduki peringkat teratas pada beban penyakit tidak menular secara nasional. Pada tahun 2017, tiga penyebab utama kematian didominasi oleh penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan 2018b).

Menurut WHO, kematian yang diakibatkan oleh penyakit tidak menular diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia. Angka peningkatan tertinggi terjadi di negara-negara menengah dan miskin. Lebih dari dua pertiga (70%) dari penduduk dunia diperkirakan akan meninggal karena penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit jantung, stroke dan diabetes (Trisnowati 2018). Tahun 2030 diprediksi akan terjadi 52 juta kematian setiap tahun yang diakibatkan penyakit tidak menular, meningkat sebanyak 9 juta dari 38 juta pada saat ini. Di sisi lain, kematian akibat infeksi penyakit seperti malaria, TBC atau penyakit infeksi lainnya akan menurun, dari 18 juta jiwa

saat ini menjadi 16.5 juta jiwa pada tahun 2030 (Kementerian Kesehatan 2019).

Pada hasil beberapa kali Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, didapatkan beberapa penyakit tidak menular yang prevalensi cukup tinggi seperti stroke, hipertensi, diabetes mellitus, jantung, kanker dan gagal ginjal kronis (Kementerian Kesehatan 2007). Pada daftar penyakit yang menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia, penyakit tidak menular mendominasi pada urutan teratas sedangkan penyakit menular hanya TBC yang masih berperan sebagai penyebab kematian tertinggi kedua setelah stroke (Johnson et al. 2016), seperti terlihat pada Tabel 1.

Riskesdas tahun 2018 mendapatkan data bahwa penyakit tidak menular (stroke) menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia sebesar 15.4% disusul berikutnya dengan penyakit menular (TBC) sebesar 7.5%. Angka kematian yang diakibatkan penyakit tidak menular pada tahun 2008 sebanyak 1.064.000 (Badan Kesehatan Dunia 2020b). Di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2012, penyakit *cardiovaskuler* (CVD) seperti jantung, stroke, hipertensi menjadi penyebab kematian tertinggi dalam dekade terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa penyakit tidak menular telah menjadi ancaman serius bagi kehidupan sehingga perlu segera dilakukan upaya pencegahan melalui penerapan perilaku hidup sehat untuk mengurangi faktor risiko (Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta 2013).

Salah satu yang dapat menjadi penyebab rendahnya kualitas kesehatan seseorang adalah pola konsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak seimbang (Fadhilah 2019). Data Riskesdas menunjukkan penduduk yang mengonsumsi makanan sehat berupa sayur dan buah dengan porsi cukup, jumlahnya kurang dari 10%. Selain gizi sehat dan seimbang, masyarakat juga perlu mengetahui batas maksimum konsumsi asupan garam, gula, dan lemak setiap harinya. Pola makan seimbang merupakan pengaturan jumlah dan jenis makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan keanekaragaman makanan. Konsumsi pola makan seimbang adalah konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dalam tubuh dan mengandung zat pembangun dan zat pengatur. Pola makan yang tidak seimbang dan tidak sehat dapat menjadi faktor risiko kejadian beberapa penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan kanker (Kementerian Kesehatan 2018a).

Disability Adjusted Life Year (DALY) merupakan cara mengukur kualitas kehidupan yang menjadi tolak ukur kesehatan. DALY mengukur beban penyakit yang dinyatakan dalam bentuk tahun kehidupan yang hilang karena kematian dan tahun kehidupan dengan cacat yang dikaitkan dengan derajat cacat yang di derita (Badan Kesehatan Dunia 2020a). Satu DALY merupakan hilangnya satu tahun kehidupan yang sehat. Status kesehatan dan upaya mencapai status kesehatan yang optimal dapat dilihat dari ukuran ini (Badan Kesehatan Dunia 2020b).

Tabel 1. Proporsi penyakit tidak menular sebagai penyebab kematian (Kementerian Kesehatan 2018a)

Peringkat	Nama Penyakit	Persentase
1	Stroke	10.9
2	Hipertensi	8.36
3	Penyakit sendi	7.30
4	Asma	2.40
5	Kanker	1.79
6	Diabetes mellitus	1.50
7	Jantung	1.50
8	Gagal ginjal kronis	0.38

Sekitar 16 juta orang (1%) kehilangan kehidupan karena kematian dini dan tahun-tahun produktif yang hilang karena cacat (DALYs). Sebanyak 1.7 juta orang (2.8%) dari kematian di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah dan sayur (Fadhilah 2019). Makanan olahan yang tinggi lemak dan gula cenderung menyebabkan obesitas dibandingkan makanan rendah kalori seperti buah dan sayuran. Konsumsi garam merupakan faktor penentu tingkat tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskuler secara keseluruhan. Makanan tinggi lemak jenuh dan *trans fatty acid* menjadi faktor risiko penyakit jantung. Perilaku konsumsi makanan yang buruk dapat mengakibatkan gangguan metabolik berupa peningkatan tekanan darah, kelebihan berat badan atau obesitas, tingginya kadar glukosa darah, dan peningkatan kadar kolesterol yang berpengaruh terhadap kejadian penyakit tidak menular (Fadhilah 2019).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah penyakit tidak menular merupakan penyakit kronis yang tidak ditularkan dari orang ke orang. Prevalensi penyakit tidak menular mengalami peningkatan signifikan dalam satu decade terakhir. Terdapat lima penyakit tidak menular dengan angka kesakitan dan kematian yang tinggi, yaitu penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pernapasan kronis, diabetes mellitus, dan cedera. Peningkatan angka kejadian penyakit tidak menular menjadi beban tersendiri bagi masyarakat dan juga negara Indonesia. Pola konsumsi makanan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko kejadian penyakit tidak menular. Penerapan pola hidup sehat seperti menjaga asupan makanan dapat menjadi salah upaya pencegahan penyakit tidak menular. Perilaku makan yang tidak sehat seperti tinggi lemak, kurang sayur dan buah, makanan asin, makanan manis, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dapat menjadi pemicu terjadinya tidak menular.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhania CC, Wiwaha G, Fianza PI. 2018. Prevalensi penyakit tidak menular pada fasilitas kesehatan tingkat pertama di Kota Bandung Tahun 2013-2015. *Jurnal Sistem Kesehatan* 3 (4): 204-211.
- Badan Kesehatan Dunia. 2020a. Disability-Adjusted Life Year (DALY). https://www.who.int/gho/mortality_burden_disease/daly_rates/text/en/ [25 Juni 2020]
- Badan Kesehatan Dunia. 2020b. Global Health Estimates (GHE). https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/en/ [25 Juni 2020]

- Badan Kesehatan Dunia. 2020c. Health Statistics and Information Systems. <https://www.who.int/healthinfo/en/> [25 Juni 2020]
- Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. 2013. Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fadhilah N. 2019. Konsumsi makanan berisiko faktor penyebab penyakit tidak menular. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 8 (2): 102-107.
- Ghani L, Mihardja LK, Delima D. 2016. Faktor risiko dominan penderita stroke di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan* 44 (1): 49-58.
- Ghani L, Susilawati MD, Novriani H. 2016. Faktor risiko dominan penyakit jantung koroner di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan* 44 (3): 153-164.
- Handajani A, Roosihermiatie B, Maryani H. 2010. Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola kematian pada penyakit degeneratif di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* 13 (1): 42-53.
- Johnson W, Onuma O, Owolabi M, Sachdev S. 2016. Stroke: A global response is needed. *Bull World Health Organ* 94 (9): 634A-635A.
- Kementerian Kesehatan. 2007. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. 2015. Aksi Program Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Tahun 2015-2019. Direktorat Jenderal Pengendalian dan Penyehatan Lingkungan, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. 2018a. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. 2018b. Rencana Aksi Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit 2015-2019 (Revisi I-2018). Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. 2019. Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Jakarta.
- Simarmata O, Lolong D, Pangaribuan L, Sulistiyowati N, Sulistiowati E. 2018. Penyebab kematian di Kabupaten Gianyar tahun 2010-2012. *Buletin Penelitian Kesehatan* 46 (2): 77-86.
- Suryati T. 2016. Beban penyakit stroke di Indonesia dalys lost dengan analisis kontrafaktual faktor risiko utama. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* 19 (2): 127-134.
- Syafei C. 2010. Permasalahan penyakit rematik dalam sistem pelayanan kesehatan (Bone and Joint Decade). In: Marpaung B, Zufry H (eds). *Proceeding Book Rheumatology Update 2010 Clinical Rheumatology in Daily Practice*. USU Press, Medan.
- Trisnowati H. 2018. Pemberdayaan masyarakat untuk pencegahan faktor risiko penyakit tidak menular (studi pada pedesaan di Yogyakarta). *Jurnal MKMI* 14 (1): 17-25.
- Warganegara E, Nur NN. 2016. Faktor risiko perilaku penyakit tidak menular. *Majority* 5 (2): 88-94.