

Membentuk Manusia Indonesia yang Berkualitas

Sita Dewi, Dwi Listyowati, Bertha Elvy

Abstrak

Dalam menghadapi era globalisasi khususnya MEA (Masyarakat Ekonomi ASEAN), manusia Indonesia akan bersaing dengan manusia-manusia lain di kawasan ASEAN. Manusia yang unggul akan memenangi persaingan tersebut. Manusia yang unggul adalah manusia yang berkualitas baik. Manusia Indonesia akan unggul apabila kualitas manusia Indonesia baik.

Pendahuluan

Kualitas atau mutu manusia adalah baik buruknya manusia tersebut, atau dengan kata lain adalah derajat kecerdasan manusia (Kamus Umum Bahasa Indonesia, 2004).

Setiap manusia menginginkan kualitasnya baik. Manusia Indonesia dalam hal ini adalah penduduk Indonesia juga menginginkan kualitasnya baik. Bahkan penduduk Indonesia mulai dituntut untuk memiliki kualitas yang baik. Mengapa? Agar penduduk Indonesia menjadi manusia yang unggul sehingga dapat bersaing dengan sesama manusia Indonesia bahkan dengan manusia-manusia lain yang berasal dari Negara lain.

Di era globalisasi, setiap manusia harus dapat bersaing dengan manusia-manusia lain. Sejak akhir tahun 2015 Indonesia juga sudah ikut terseret dalam kancah globalisasi, yaitu dengan masuknya Indonesia dalam pasar bebas ASEAN yang dikenal dengan MEA (Masyarakat Ekonomi ASEAN). Dengan ikutnya Indonesia dalam MEA, maka penduduk Indonesia akan bersaing dengan penduduk dari Negara-negara ASEAN lainnya.

Menyiapkan Penduduk Indonesia yang Berkualitas

Salah satu cara untuk mengukur kualitas manusia adalah dengan

melihat kesehatannya. Kesehatan manusia terdiri dari kesehatan jasmani (fisik) dan kesehatan rohani (mental).

Untuk membentuk kualitas manusia yang baik maka harus diperhatikan kesehatan manusia tersebut sejak awal terbentuk hingga masa terakhirnya. Adapun tahapan kehidupan manusia adalah dimulai dari :

1. Janin (dalam kandungan)
2. Bayi (usia 0 – 12 bulan)
3. Balita (usia 1 – 4 tahun)
4. Anak (usia 5 – 16 tahun)
5. Dewasa (usia 17 – 59 tahun)
6. Lanjut Usia/Lansia (usia 60 tahun +)

Disetiap tahap kehidupan manusia, harus dijaga kesehatannya, sehingga kualitas manusia tersebut terjaga atau kualitas manusia tersebut selalu baik. Manusia Indonesia juga melalui tahap kehidupan manusia pada umumnya. Pada setiap tahap kehidupannya manusia Indonesia perlu menjaga kesehatannya, sehingga akan dihasilkan manusia Indonesia yang berkualitas baik.

Tahap Kehidupan yang Pertama yaitu Janin (dalam kandungan)

Janin adalah bentuk manusia yang paling awal. Begitu wanita dinyatakan mengandung, maka wanita tersebut sudah membawa janin dalam tubuhnya. Pengukuran kualitas janin lebih banyak dilihat dari perkembangannya si

janin tersebut. Perkembangan janin yang baik dipengaruhi dari kesehatan ibunya. Apabila kesehatan ibunya baik, maka kesehatan janin akan baik pula. Jadi dalam hal ini yang sangat perlu dijaga adalah kesehatan si ibu.

Ibu yang sedang mengandung harus dijaga pola makannya. Ibu harus mendapat makanan yang bergizi baik, sehingga janin dalam kandungannya dapat berkembang dengan baik. Selain itu ibu yang sedang mengandung wajib memeriksakan kandungannya secara rutin ke dokter atau bidan. Dengan pemeriksaan rutin ke dokter atau bidan, kesehatan ibu hamil terantau, sehingga bila ada kelainnya dapat segera ditangani. Di Indonesia, di setiap kecamatan sudah terdapat PUSKESMAS (pusat Kesehatan Masyarakat), sehingga ibu hamil paling tidak dapat melakukan pemeriksaan rutin di sini.

Tak kalah penting adalah kesehatan mental ibu hamil tersebut. Ibu hamil diusahakan tidak mengalami depresi/stres. Dukungan orang-orang terdekatnya seperti suami, orang tua dapat mengurangi stress pada ibu hamil. Di Indonesia, telah pula dicanangkan program suami siaga, yang salah satu gunanya adalah memberi dukungan moral pada istrinya yang sedang hamil.

Tahap Kehidupan yang Kedua, yaitu Bayi (usia 0 – 12 bulan)

Yang dimaksud dengan bayi adalah anak yang dilahirkan hidup dari seorang wanita hingga dia berusia 12 bulan (Sri Harjati Hatmadji, 1985). Makanan yang paling baik, makanan yang paling bergizi pada tahapan ini adalah ASI (Air Susu Ibu). Pada tahap ini bayi harus mendapatkan ASI. ASI mengandung zat yang sangat baik bagi tumbuh kembang bayi terutama pada daya tahan tubuhnya. Di Indonesia sudah

dikampanyekan ASI eksklusif, bayi hanya diberi ASI sejak lahir hingga usia 6 bulan. Bila daya tahan tubuhnya baik, maka bayi tersebut dikatakan sebagai bayi yang sehat.

Daya tahan tubuh bayi selain diperoleh dari ASI, juga diperoleh dari imunisasi. Imunisasi bayi sudah terjadwal (Kartu Menuju Sehat). Jangan sampai jadwal imunisasi ini terlewat, karena dapat berakibat fatal. Di Indonesia, setiap bayi yang lahir dengan pertolongan dokter atau bidan pasti mempunyai Kartu Menuju Sehat. Kartu Menuju Sehat berisi catatan tumbuh kembang bayi dan jadwal imunisasinya. Imunisasi dapat dilakukan di pos Yandu, PUSKESMAS, dokter atau rumah sakit. Pemerintah Indonesiapun setiap tahunnya selalu mencanangkan Pekan Imunisasi Nasional (PIN) walaupun masih terbatas untuk pemberian vaksin polio dan vitamin A.

Dari segi mental bayi harus mendapatkan kasih sayang dari kedua orangtuannya serta orang-orang terdekatnya misalnya nenek, kakek, ataupun kakaknya.. Selain itu dapat pula menstimus bayi dengan memperdengarkan music agar bayi menjadi tenang.

Tahap Kehidupan ketiga yaitu Balita (usia 1 – 4 tahun)

Pada tahap Balita perkembangan fisik dan mental manusia sangat pesat. Maka pada tahap ini manusia harus mendapat asupan makanan yang baik. Balita harus mendapat makanan tambahan yang bergizi. Tentunya jadwal imunisasinya sejak bayi masih harus diteruskan. Karena beberapa jenis imunisasi harus diulang pada saat Balita. Pada tahap Balita saraf motoriknya mulai digunakan. Sedapat mungkin motorik Balita dilatih. Melatih motorik Balita adalah dengan

mengajak Balita bermain di alam terbuka seperti jalan-jalan di taman, berlari, bermain bola. Sayangnya di Indonesia fasilitas ruang terbuka, seperti taman di sekitar rumah belum banyak. Sehingga Balita menjadi kurang terlatih motoriknya. Jangan membiarkan balita berlama-lama menonton televisi atau berlama-lama bermain gadget.

Ajarkan Balita bersosialisasi, yaitu mengenal teman sebaya. Kasih sayang dari orang tua dan orang-orang terdekatnya masih diperlukan agar balita tetap sehat secara mental, balita bergembira dan tidak stres.

Tahap Kehidupan keempat yaitu Anak-anak (usia 5 – 16 tahun)

Pada tahap ini anak-anak sudah mengenal berbagai variasi makanan, Anak-anak sudah mengenal istilah “jajan”. Sedapat mungkin jajanan anak-anak di pantau. Jangan sampai anak-anak jajan dengan membeli makanan yang tidak jelas asal usulnya, seperti makanan yang menggunakan zat pewarna tekstil atau makanan berformalin. Makanan yang bergizi tetap diperlukan pada tahap kehidupan ini.

Pada tahap ini, anak-anak sudah mulai masuk sekolah. Anak sudah bersosialisasi dengan lingkungannya. Pemilihan sekolah perlu dicermati, pilih sekolah yang baik. Baik bukan berarti mahal. Indonesia telah mencanangkan sekolah ramah anak. Sekolah ramah anak adalah sekolah yang mempunyai ventilasi yang baik, bersih mempunyai halaman dengan guru-guru yang baik dan ramah (Kementerian Pendayagunaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2015). Selain belajar formal di sekolah, anak-anak dapat juga belajar secara non formal misalnya dengan mengikuti kegiatan bermusik, tari, melukis dan sebagainya. Hal ini diperlukan untuk menyeimbangkan keseha-

tan jiwanya. Hindari terlalu banyak bermain “game” dari computer atau gadget. Kasih sayang orang tua dan orang-orang terdekatnya masih tetap diperlukan,

Tahap Kehidupan ke lima yaitu Dewasa (usia 17 – 59 tahun)

Sumber kesehatan fisik adalah dari makanan dan gaya hidup. Maka pada tahap ini makanan yang bergizi masih tetap diperlukan. Karena sudah dewasa, maka manusia pada tahap ini sudah dapat menentukan keinginannya sendiri. Untuk itu hindari bergaya hidup merokok, minum minuman beralkohol atau mengkonsumsi narkoba. Sedapat mungkin lakukan olah raga rutin. Karena pada masa ini manusia sudah sibuk dengan kegiatannya sehari-hari misalnya bekerja.

Hindari stress dengan cara berrekreasi. Rekreasi tidak harus pergi ke luar kota. Rekreasi adalah istirahat dari rutinitas yang ada. Jadi rekreasi dapat hanya dengan melakukan hobi di rumah, menonton film atau hanya sekedar jalan-jalan di sekitar rumah.

Dewasa adalah tahapan di mana manusia berada pada usia produktif, yaitu orang-orang yang dapat berproduksi, yaitu dengan bekerja. Mereka ini akan menanggung orang-orang yang tidak produktif (Sita Dewi, 2014). Maka sedapat mungkin pada tahap ini manusianya dalam kondisi sehat. Manusia dalam tahap ini yang akan bersaing untuk mendapatkan pekerjaan. Sayangnya pemerintah Indonesia belum sepenuhnya dapat menyediakan lapangan pekerjaan yang memadai bagi penduduknya yang berusia produktif.

Tahap Kehidupan ke enam yaitu Lanjut Usia/Lansia (usia 60 tahun+)

Lansia adalah orang yang telah berusia 60 tahun atau lebih, Fungsi

tubuh manusia pada tahap ini sudah menurun, Tetapi sedapat mungkin lansia tetap sehat. Lansia yang sehat tentunya masih dapat diberdayakan atau masih dapat produktif (Sita Dewi, 1998). Untuk itu kesehatan lansia perlu dijaga. Asupan makanan bagi lansia tetap harus bergizi, olah raga rutin, tetap bersosialisasi dengan sesama lansia atau orang dewasa. Di Indonesia Pos Yandu adalah adalah uatu sarana untuk memantau kesehatan lansia. Di usahakan pada saat lansia kita adalah lansia yang sehat, bahagia dan berdaya.

Mutu Manusia Indonesia

Berdasarkan tahapan kehidupan yang ada, maka kita dapat mengukur mutu manusia Indonesia. Bila sejak dalam kandungan manusia Indonesia terpantau kesehatannya, di masa bayi mendapat ASI dan terimunisasi sesuai jadwal, di masa Balita terjaga gizinya dan kegiatan fisik untuk pengembangan motoriknya, serta di masa anak-anak mendapat asupan makanan yang baik, sekolah yang baik dan tambahan kegiatan luar sekolah, maka manusia Indonesia dewasa akan menjadi manusia yang sehat jasmani dan rohani. Manusia Indonesia akan menjadi manusia yang bermutu baik. Tidak cukup hanya sampai tahap manusia Indonesia dewasa, maka manusia Indonesia lansiapun harus juga manusia yang bermutu, yang masih sehat jasmani dan rohaninya.

Kondisi manusia Indonesia saat ini dapat dikatakan mutunya masih kurang baik. Walaupun sudah banyak program pemerintah yang sangat mendukung tercapainya kesehatan jasmani dan rohani manusia Indonesia, tapi pada kenyataannya masih banyak kendala sehingga kesehatan manusia Indonesia belum baik. Manusia Indonesia tidak terpantau kesehatannya, baik saat hamil, melahirkan,

menyusui, membesarkan anak hingga menjadi orang dewasa. Manusia Indonesia belum semuanya dapat mengakses fasilitas kesehatan seperti PUSKESMAS, atau Rumah Sakit. Mereka yang tidak terakses fasilitas kesehatan adalah mereka yang tinggal di daerah terpencil atau mereka yang tidak mempunyai biaya untuk datang ke PUSKESMAS atau Rumah Sakit (warga miskin).

Selain tidak dapat mengakses fasilitas kesehatan, fasilitas pendidikanpun sulit diakses. Berddasarkan Sensus Penduduk 2010, rata-rata pendidikan manusia Indonesia baru SMP. Fasilitas pendidikan yang sulit diakses, karena di daerah terpencil atau tidak adanya biaya untuk mendatangi fasilitas pendidikan ini.

Hal seperti ini menyebabkan kondisi kesehatan manusia Indonesia kurang baik, yang berarti mutu manusia Indonesia juga kurang baik. Human Development Index atau Indeks Manusia menunjukkan posisi Indeks Manusia Indonesia masih rendah dibanding dengan Negara Singapura, Malaysia bahkan Vietnam.

Apabila kondisi kesehatan kurang baik atau mutu manusia kurang baik, maka begitu manusia ini masuk ke pasar kerja akan menghadapi berbagai kendala, yaitu tidak dapat bersaing dengan manusia lain yang lebih sehat atau yang lebih bermutu. Akhirnya manusia seperti ini akan kalah bersaing, yang berarti akan menjadi penganggur, atau bila tetap dapat bekerja akan berada pada sector informal (Eben Sahlan, 1998).

Persaingan di Era Globalisasi

Sejak akhir tahun 2015 Indonesia ikut serta dalam globalisasi untuk lingkup Negara-negara ASEAN, yaitu MEA atau Masyarakat Ekonomi ASEAN.

MEA disebut juga pasar bebas ASEAN. Arti kata pasar adalah tempat bertemunya penjual dan pembeli, jadi pasar bebas ASEAN adalah persaingan Negara-negara ASEAN dalam jual beli. Barang-barang produk Negara-negara ASEAN bebas dipasarkan di Negara ASEAN. Barang disini dapat juga diartikan sebagai jasa, Jasa berarti berhubungan dengan manusia. Manusia-manusia di ASEAN akan menawarkan jasanya untuk mengisi posisi kerja yang ditawarkan (biasanya sector formal). Siapa yang akan unggul mendapatkan posisi ini? Tentunya manusia yang paling berkualitas yang mempunyai mutu paling baik yang akan mendapatkan posisi ini. Manusia yang mutunya kurang baik akan terlempar ke sector informal atau akan menjadi penganggur.

Karena mutu manusia Indonesia kurang baik bila dibandingkan dengan Negara ASEAN lain seperti Singapura dan Malaysia, maka di era MEA ini dikhawatirkan manusia Indonesia akan kalah bersaing untuk merebut posisi pekerjaan di sector formal. Manusia Indonesia lebih banyak berada di sector informal atau menganggur.

Daftar Pustaka

Badan Pusat Statistik, *Sensus Penduduk 2010*, Badan Pusat Statistik 2012

Balai Pustaka, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, 2004

Dewi, Sita, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Lansia Bekerja*, thesis S2 Program Pascasarjana Kajian Kependudukan dan Ketenagakerjaan Universitas Indonesia, 1998

Dewi, Sita, *Rasio Ketergantungan Analisa Untuk Indonesia*, dalam Jurnal Ilmiah Jayakarta, edisi no 4 tahun VI/ Januari 2013

Hatmadji, Sri Harijati, *Fertilitas*, dalam Dasar-dasar Demograafi, Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia, 1985

Kementerian Pendayagunaan Perempuan dan Perlindungan Anak, *Sekolah Ramah Anak*, Kementerian Pendayagunaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2015

Pidato Presiden Republik Indonesia pada Peringatan Hari Keluarga Nasional ke 23 tanggal 30 Juli 2016 tentang *Keluarga Jadi Garda Terdepan bagi Anak*, diambil dari harian Kompas tanggal 31 Juli 2016

Sahlan, Eben, *Partisipasi Kaum Migran di Sektor Informal*, thesis S2 Program Pascasarjana Kajian Kependudukan dan Ketenagakerjaan Universitas Indonesia, 1998

