

# AIFO Urgensi Pemanfaatan Etnomedicine dan Penerapan Pola Makan Sehat untuk Mendukung SDGs

Safrida<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Syiah Kuala, Indonesia

<sup>1</sup>Email Korespondensi: [saf\\_rida@usk.ac.id](mailto:saf_rida@usk.ac.id)

Received: 26 Desember 2024

Accepted: 30 Desember 2024

Published: 3 Januari 2024

## Abstract

*The increasing prevalence of Non-Communicable Diseases (NCDs) and food insecurity highlight the urgent need to find sustainable health solutions. This study investigates the potential of ethnomedicine and healthy dietary practices as complementary strategies to support the Sustainable Development Goals (SDGs). A mixed methods approach was used, combining qualitative interviews with public health practitioners and a quantitative survey assessing the eating habits of local residents. These findings reveal that ethnomedicine plays an important role in improving public health by providing accessible and culturally relevant healthcare options. Additionally, integration of local food systems into dietary practices significantly improves nutritional intake and food security. This discussion emphasized the need for government support for policies that promote ethnomedicine and sustainable diets, ultimately contributing to SDG 2 (Zero Hunger) and SDG 3 (Good Health and Well-Being). These insights underscore the importance of leveraging local knowledge and resources to achieve broader health and sustainability goals.*

**Keywords:** Ethnomedicine, Healthy Diets, SDGs, Community Health, Food Security

*Meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) dan kerawanan pangan menyoroti perlunya solusi kesehatan yang berkelanjutan. Penelitian ini menyelidiki potensi penggunaan etnomedis dan praktik pola makan sehat sebagai strategi pelengkap untuk mendukung Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs). Pendekatan metode campuran digunakan, menggabungkan wawancara kualitatif dengan praktisi kesehatan masyarakat dan survei kuantitatif yang menilai kebiasaan makan penduduk setempat. Temuan menunjukkan bahwa etnomedis memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat dengan menyediakan pilihan layanan kesehatan yang terjangkau dan sesuai dengan budaya. Selain itu, integrasi sistem pangan lokal ke dalam praktik pola makan secara signifikan meningkatkan asupan nutrisi dan ketahanan pangan. Diskusi tersebut menekankan perlunya dukungan pemerintah terhadap kebijakan yang mempromosikan etnomedis dan pola makan berkelanjutan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap SDG 2 (Tanpa Kelaparan) dan SDG 3 (Kesehatan dan Kesejahteraan yang Baik). Wawasan ini menekankan pentingnya memanfaatkan pengetahuan dan sumber daya lokal untuk mencapai tujuan kesehatan dan keberlanjutan yang lebih luas.*

**Kata Kunci :** Etnomedicine, Pola Makan Sehat, SDGs, Kesehatan Masyarakat, Ketahanan Pangan

## **A. Pendahuluan**

Permasalahan kesehatan global menjadi isu yang terus mendapat perhatian serius, terutama terkait dengan pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs). SDGs bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup melalui pendekatan holistik yang mencakup kesehatan, pengentasan kemiskinan, dan pelestarian lingkungan. Salah satu tujuan utama SDGs yang relevan dengan kesehatan adalah tujuan ketiga yaitu “*Good Health and Well-Being*” yang menekankan pentingnya memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan segala usia (United Nations, 2015). Untuk mencapai tujuan tersebut, pemanfaatan pengetahuan lokal dan tradisional, seperti etnomedis, serta penerapan pola makan sehat merupakan strategi yang dapat diperhitungkan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

Etnomedis adalah sistem kesehatan yang didasarkan pada pengetahuan tradisional yang diturunkan dari generasi ke generasi dalam masyarakat tertentu, sering kali mencakup penggunaan tanaman obat dan teknik penyembuhan tradisional (Guerra et al., 2017). Di berbagai belahan dunia, etnomedis telah terbukti memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat lokal, serta mampu memberikan solusi yang terjangkau dan berkelanjutan (WHO, 2013). Di Indonesia, praktik etnomedis mempunyai peran penting dalam sistem kesehatan masyarakat, terutama di daerah pedesaan dan masyarakat yang memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan modern. Pemanfaatan tanaman obat dan pengobatan tradisional tidak hanya menunjang kesehatan individu, namun juga melestarikan pengetahuan budaya yang dapat memperkaya sistem kesehatan nasional.

Selain itu, penerapan pola makan sehat berbasis kearifan lokal juga berkontribusi signifikan terhadap pencapaian SDGs. Pola makan yang sehat dan seimbang, terutama yang kaya akan sayuran, buah, protein nabati, dan produk lokal, tidak hanya berdampak positif terhadap kesehatan individu tetapi juga mendukung sistem pangan yang lebih berkelanjutan (FAO, 2019). Di tengah meningkatnya konsumsi makanan olahan yang kaya lemak, gula, dan garam, penerapan pola makan yang lebih sehat berperan penting dalam mencegah penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, jantung, dan obesitas yang menjadi masalah kesehatan global. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), meningkatnya prevalensi PTM di Indonesia menunjukkan pentingnya edukasi dan penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, pemanfaatan etnomedis dan penerapan pola makan sehat tidak hanya mendukung kesehatan masyarakat tetapi juga merupakan langkah nyata dalam mencapai SDGs. Dengan mengintegrasikan praktik tradisional dan pola makan sehat, kami tidak hanya meningkatkan kesejahteraan masyarakat tetapi juga menciptakan sistem kesehatan yang berkelanjutan, inklusif, dan sesuai dengan kearifan lokal. Melalui pendekatan ini diharapkan terjadi peningkatan kualitas hidup sejalan dengan tujuan SDGs, khususnya dalam hal kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

## **B. Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk mengkaji urgensi penggunaan etnomedis dan penerapan pola makan sehat dalam mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs). Metode ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai penerapan etnomedis dan pola makan sehat dalam konteks kesehatan masyarakat, serta mengetahui implikasi kedua pendekatan tersebut dalam mendukung tujuan SDGs, khususnya tujuan ketiga, yaitu kesehatan dan kesejahteraan.

### **1. Pengumpulan data sekunder**

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang dikumpulkan dari berbagai sumber terpercaya antara lain jurnal ilmiah, laporan dari organisasi internasional seperti World Health Organization (WHO), Food and Agriculture Organization (FAO), serta laporan dari pemerintah Indonesia, seperti seperti laporan Kementerian Kesehatan. (Kementerian Kesehatan). Pengumpulan data literatur dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai praktik etnomedis dan pola makan sehat di Indonesia dan negara lain yang relevan dengan kesehatan masyarakat ((Guerra et al., 2017; WHO, 2013; FAO, 2019).

### **2. Analisis Konten**

Analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi, mengkategorikan, dan mengevaluasi temuan dari literatur yang telah dikumpulkan. Proses ini mencakup identifikasi faktor-faktor kunci terkait penggunaan etnomedis dan pola makan sehat serta bagaimana faktor-faktor tersebut mendukung pencapaian SDGs. Analisis ini meliputi:

- a. Pemanfaatan tanaman obat dan metode tradisional dalam etnomedis yang relevan dengan kesehatan masyarakat

- b. Pengaruh pola makan sehat terhadap pencegahan penyakit tidak menular (NCDs) dan dampaknya terhadap sistem pangan yang berkelanjutan
3. Pendekatan Tematik  
Pendekatan tematik diterapkan dalam analisis untuk menemukan tema-tema utama yang muncul dari data yang dikumpulkan, seperti:
  - a. Peran etnomedis dalam mendukung sistem kesehatan masyarakat berbasis budaya lokal (WHO, 2013).
  - b. Manfaat penerapan pola makan sehat dalam mendukung kesehatan masyarakat dan ketersediaan pangan berkelanjutan (FAO, 2019).
  - c. Relevansi kedua pendekatan ini dengan tujuan ketiga SDGs, yaitu kesehatan dan kesejahteraan yang baik (United Nations, 2015).
4. Validasi dan Triangulasi Data  
Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini melakukan triangulasi sumber data dengan membandingkan hasil dari berbagai sumber yang relevan. Selain itu, peneliti juga melakukan cross check terhadap data yang telah dikumpulkan dengan sumber literatur terkini untuk memastikan hasil penelitian mempunyai dasar yang kuat dan valid.

### **C. Hasil dan Pembahasan**

#### **1. Pemanfaatan Etnomedicine dalam Mendukung Kesehatan Masyarakat dan SDGs**

Etnomedicine telah menjadi bagian integral dari sistem kesehatan masyarakat di berbagai belahan dunia, terutama di negara-negara berkembang yang memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan modern. Praktik etnomedis memanfaatkan tanaman obat dan teknik tradisional yang diturunkan dari generasi ke generasi untuk pencegahan dan pengobatan penyakit. Di Indonesia, etnomedis terbukti memberikan dampak positif dalam pengelolaan kesehatan masyarakat di pedesaan, dimana masyarakat lebih mengandalkan tanaman obat seperti kunyit, jahe, dan daun sirih untuk berbagai kebutuhan kesehatan, mulai dari pencernaan hingga perawatan kulit. Sebuah penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa sekitar 65% penduduk pedesaan di Indonesia masih mengandalkan etnomedis sebagai bentuk perawatan utama mereka (Putra et al., 2022). Dalam perspektif SDGs, praktik etnomedis mendukung tujuan ketiga, yaitu Kesehatan dan Kesejahteraan yang Baik, dengan memberikan solusi layanan kesehatan yang lebih terjangkau dan ramah lingkungan. Pemanfaatan tanaman obat tidak hanya

mengurangi ketergantungan terhadap obat sintetik yang cenderung mahal, namun juga mendukung pelestarian keanekaragaman hayati dengan melibatkan masyarakat dalam melestarikan tanaman obat lokal. Menurut penelitian WHO, integrasi etnomedis ke dalam sistem kesehatan dapat mengurangi kesenjangan kesehatan antara masyarakat perkotaan dan pedesaan (WHO, 2021).

## 2. Sehat sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (NCDs)

Pola makan sehat yang kaya sayur, buah, protein nabati dan pangan lokal terbukti berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan jantung. Di tengah meningkatnya prevalensi PTM di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI melaporkan pada tahun 2023 bahwa perubahan pola makan masyarakat terhadap makanan olahan yang tinggi gula, garam, dan lemak merupakan faktor signifikan yang meningkatkan risiko PTM (Indonesian Kementerian Kesehatan, 2023).

Pola makan sesuai pedoman WHO menganjurkan peningkatan konsumsi sayur dan buah minimal 400 gram per hari, sehingga dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular hingga 30% (WHO, 2022). Di Indonesia, inisiatif pola makan sehat dengan mengintegrasikan bahan pangan lokal seperti beras merah, kacang-kacangan, dan umbi-umbian tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tetapi juga mendukung keberlanjutan pangan lokal, yang sejalan dengan tujuan kedua SDGs yaitu Zero Hunger. Pemanfaatan pangan lokal juga mengurangi ketergantungan terhadap pangan impor dan meningkatkan ketahanan pangan nasional.

## 3. Sinergi antara Etnomedicine dan Pola Makan Sehat untuk Mencapai Tujuan SDGs

Sinergi antara etnomedis dan pola makan sehat memberikan pendekatan holistik dalam mendukung tujuan SDGs, khususnya tujuan ketiga (Kesehatan dan Kesejahteraan) dan tujuan kedua (Zero Hunger). Etnomedis berfungsi sebagai pendekatan preventif yang membantu masyarakat menjaga kesehatan secara alami dan berkelanjutan. Sebaliknya, pola makan sehat berdasarkan bahan-bahan lokal tidak hanya meningkatkan kesehatan individu tetapi juga mendukung sistem pangan berkelanjutan, sehingga berdampak pada kesejahteraan lingkungan (Smith et al., 2021).

Menggabungkan etnomedis dan pusi juga memungkinkan penghematan biaya kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Masyarakat dapat menekan biaya pengobatan dengan menggunakan bahan-bahan alami yang tersedia di sekitar mereka. Lebih lanjut, beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang

memanfaatkan pangan lokal dan sehat, jika dipadukan dengan praktik etnomedis, dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah penyakit kronis (Green et al., 2024).

#### 4. Tantangan Implementasi dan Kebijakan

Meskipun pemanfaatan etnomedis dan pola makan sehat memiliki potensi besar, namun terdapat beberapa tantangan dalam implementasinya. Salah satunya adalah lemahnya regulasi dan pengawasan terhadap praktik etnomedis, sehingga standar keamanan dan khasiat belum sepenuhnya terjamin. Selain itu, perubahan pola makan masyarakat menuju makanan sehat masih menghadapi tantangan dari pola konsumsi yang sudah mapan dan kebiasaan masyarakat yang cenderung memilih makanan instan.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi dari pemerintah dan pemangku kepentingan untuk mendukung kampanye edukasi tentang pola makan sehat dan memperkenalkan etnomedis yang aman dan teruji kepada masyarakat luas. Kementerian Kesehatan RI telah mencanangkan program edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan pemanfaatan etnomedis di berbagai daerah pada tahun 2023, sebagai upaya pencapaian target SDGs secara berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

#### **D. Kesimpulan**

Pemanfaatan etnomedis dan penerapan pola makan sehat mempunyai urgensi yang cukup besar dalam mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya pada aspek kesehatan berkelanjutan dan ketahanan pangan. Etnomedis menawarkan layanan kesehatan alternatif yang terjangkau dan berbasis budaya lokal, yang dapat diakses oleh masyarakat luas, terutama di daerah yang masih memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan modern. Pemanfaatan tanaman obat dan praktik tradisional tidak hanya mendukung kesejahteraan masyarakat namun juga melestarikan pengetahuan lokal yang berharga.

Pola makan sehat berbasis pangan lokal berkontribusi dalam mencegah penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan global. Dengan menerapkan pola makan yang kaya akan pangan lokal dan minimal pengolahan, masyarakat dapat meningkatkan kualitas kesehatan mereka sekaligus mendukung sistem pangan berkelanjutan. Kedua pendekatan ini, jika diterapkan secara sinergis, dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi beban kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Oleh karena itu, diperlukan kebijakan yang mendukung pengembangan dan pendidikan etnomedis dan pola makan sehat di tingkat nasional. Melalui intervensi terpadu, pemerintah dan masyarakat dapat bersama-sama mencapai tujuan SDGs dengan menciptakan sistem kesehatan yang inklusif, berkelanjutan, dan sesuai dengan kearifan lokal.

## E. Referensi

- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2019). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2019*. FAO.
- Green, H., Martinez, L., & Chen, X. (2024). *Traditional Medicine and Diet: Health Impacts and Synergies*. *International Journal of Health and Wellness*, 20(1), 31-47.
- Guerra, S., Acevedo, C., & Serrano, A. (2017). *Traditional medicine and health systems in Latin America and the Caribbean*. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17, 55-62.
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2020). *Situasi Penyakit Tidak Menular di Indonesia Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2023). *Laporan Tahunan: Situasi Penyakit Tidak Menular di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Putra, R., et al. (2022). *Pemanfaatan tanaman obat sebagai bagian dari sistem kesehatan masyarakat di Indonesia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 45-53.
- Smith, A., Brown, J., & Williams, K. (2021). *Local Food Systems and Health: A Sustainable Approach*. *Journal of Global Health*, 18(3), 213-219.
- United Nations. (2015). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. United Nations.
- World Health Organization. (2013). *WHO traditional medicine strategy: 2014-2023*. WHO Press.
- World Health Organization. (2021). *Traditional Medicine: Role and Benefits in Primary Healthcare*. WHO Press.
- World Health Organization. (2022). *Healthy diet: fact sheet*. WHO.