

# MENINGKATKAN STATUS KESEHATAN MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT

**SITI KHADIJAH NASUTION**

**Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sumatera Utara**

## **Pendahuluan**

Menurut H .L.Blum ada 4 faktor yang mempengaruhi status kesehatan derajat kesehatan masyarakat atau perorangan. Faktor-faktor tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Dari gambar diatas jelas terlihat betapa besar peran perilaku hidup sehat dalam mempengaruhi status kesehatan. Jika kita analisa, lingkungan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan dapat dikendalikan melalui perilaku. Terciptanya lingkungan sehat, seperti pembuangan sampah, saran air minum dan jamban keluarga (SAMIJAGA) , saluran pembuangan air limbah (SPAL) yang memenuhi syarat kesehatan, dan lainnya tidak akan terlepas dari kontribusi perilaku manusia. Demikian pula pelayanan kesehatan, tidak akan berhasil bila tidak ada perubahan perilaku, walaupun didirikan institusi pelayanan kesehatan seperti posyandu, polindes dan sebagainya, jika tidak ada partisipasi dari masyarakat dengan memanfaatkan pelayanan kesehatan tersebut, maka program pelayanan kesehatan tersebut akan gagal. Ketiadaan partisipasi dari masyarakat ini mungkin disebabkan karena belum adanya kesadaran, dan kesadaran tersebut diakibatkan belum adanya pengetahuan tentang manfaat dari penggunaan pelayanan kesehatan bagi peningkatan derajat kesehatan mereka.

Meningkatnya prevalensi kanker, jantung dan stroke juga tidak terlepas dengan pola makan yang tidak sehat. Berkembangnya penyakit AIDS yang dewasa ini merupakan penyakit menular yang paling ditakut, dan penyakit hubungan seksual lainnya juga diakibatkan perilaku seksual yang menyimpang. Di tambah lagi dengan semakin meningkatnya jumlah korban Narkoba di kalangan remaja, juga tidak terlepas dari perilaku yang merugikan kesehatan.

Maka, tidaklah mengherankan jika perilaku sehat masuk dalam tema Hari Kesehatan Nasional yang ke -35 yang jatuh pada tanggal 12 November 1999 yang lalu. Dan didukung pula dengan paradigma baru dalam pembangunan kesehatan yaitu paradigma sehat, yang secara makro berarti bahwa pembangunan pelbagai sektor harus memberi dampak positif pada lingkungan dan perilaku sehat. Begitu seriusnya pemerintah dalam mencanangkan perilaku sehat ini hingga juga tertuang

dalam visi pembangunan kesehatan yaitu "Indonesia Sehat 2010" yaitu: masyarakat, bangsa dan negara yang ditandai oleh penduduknya yang hidup dalam lingkungan dan dengan perilaku sehat, memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata serta memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya di seluruh wilayah nusantara.

Perilaku sehat adalah segala tindakan seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Becker 1979). Perilaku sendiri dapat dikategorikan dengan perilaku terselubung (covert behavior) dan perilaku tidak terselubung (Overt behavior). Perilaku terselubung tersebut berupa pengetahuan dan sikap seseorang terhadap suatu objek sedangkan perilaku tidak terselubung adalah perilaku yang sudah merupakan aksi atau tindakan. Usaha yang paling efektif dalam mengubah perilaku, dari perilaku yang merugikan kesehatan ke arah perilaku yang menguntungkan kesehatan adalah melalui pendidikan kesehatan.

### **Pembahasan**

Telah dikemukakan diatas bahwa salah satu faktor untuk mendapatkan perilaku yang menguntungkan kesehatan adalah melalui pendidikan kesehatan. Sebelum kita masuk kedalam arti mengenai pendidikan kesehatan, kita terlebih dahulu harus mengetahui arti pendidikan itu sendiri. Pendidikan adalah usaha yang sengaja (terencana, terkontrol, dengan sadar dan dengan tara yang sistematis) diberikan pada anak didik oleh pendidik agar individunya yang potensial itu lebih berkembang terarah kepada tujuan tertentu. Jadi, didalam pengertian pendidikan tersebut harus terdapat unsur-unsur sebagai berikut : Adanya bentuk pendidikan itu (apakah berbentuk usaha, pertolongan, bantuan, bimbingan, pelayanan atau pembinaan); adanya pelaku pendidikan (orang dewasa, pendidik, orang tua, pemuka agama, pemuka masyarakat, ataupun pimpinan organisasi); adanya sasaran pendidikan (orang yang belum dewasa, anak didik, peserta didik); adanya sifat pelaksanaan pendidikan (dengan sadar, dengan sengaja, dengan sistematis, dengan atau secara terencana); adanya tujuan yang ingin dicapai (manusia susila, kedewasaan, manusia yang patriot atau warga negara yang bertanggung jawab).

Proses pendidikan tersebut berlangsung didalam suatu lingkungan pendidikan atau tempat dimana pendidikan itu berlangsung, biasanya dibedakan menjadi tiga yaitu tri pusat pendidikan yaitu didalam keluarga (pendidikan informal), didalam sekolah (pendidikan formal), dan didalam masyarakat.

Proses pendidikan kesehatan juga mengikuti proses tersebut, dan unsur-unsurnya pun sama. Yang bertindak selaku pendidik kesehatan disini adalah semua petugas kesehatan dan siapa saja yang berusaha untuk mempengaruhi individu atau masyarakat guna meningkatkan kesehatan mereka. Karena itu individu, kelompok ataupun masyarakat, disamping dianggap sebagai sasaran (obyek) pendidikan, juga dapat berlaku sebagai subyek (pelaku) pendidikan kesehatan masyarakat apabila mereka di ikutsertakan didalam usaha kesehatan masyarakat. Yang diartikan anak didik atau sasaran pendidikan adalah masyarakat atau individu, baik yang sakit maupun yang tidak belum sakit, baik anak-anak maupun orang dewasa. Jadi, lingkungan pendidikan kesehatan juga mengikuti tri pusat pendidikan, yaitu :

1. Pendidikan kesehatan didalam keluarga yang sepenuhnya menjadi tanggung jawab para orangtua, dengan menitikberatkan pada penanaman kebiasaan-kebiasaan, norma-norma, dan sikap hidup sehat.
2. Pendidikan kesehatan didalam sekolah adalah tanggung jawab para guru sekolah. Hal ini terwujud dalam Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Tujuan pendidikan kesehatan disekolah, disamping melanjutkan penanaman kebiasaan dan norma-norma hidup sehat kepada murid, juga memberikan pengetahuan kesehatan.

3. Pendidikan kesehatan di masyarakat, yang dapat dilakukan melalui berbagai lembaga dan organisasi masyarakat. Jadi, pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan didalam bidang kesehatan, maka pendidikan kesehatan dapat didefinisikan sebagai usaha atau kegiatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan (perilakunya), untuk mencapai kesehatan secara optimal. Adapun hasil dari pendidikan kesehatan tersebut, yaitu dalam bentuk perilaku yang menguntungkan kesehatan. Baik dalam bentuk pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan, yang diikuti dengan adanya kesadaran yaitu sikap yang positif terhadap kesehatan, yang akhirnya diterapkan dalam tindakan-tindakan yang menguntungkan kesehatan.

Salah satu pelaksanaan pendidikan kesehatan adalah dengan jalan penerapan pola hidup sehat. Pola hidup sehat ini diikuti oleh setiap individu guna meningkatkan status kesehatannya. Yang dimaksud dengan pola hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Kebiasaan-kebiasaan Bbik untuk Menciptakan hidup sehat :

#### **1. Memelihara kebersihan dan kesehatan pribadi dengan baik**

Hidup sehat dimulai dari "diri sendiri". Dapat dikatakan bahwa kesehatan yang kita miliki adalah karena "upaya" kita sendiri. Oleh sebab itu kesehatan perorangan atau kesehatan pribadi memegang peranan penting. Kesehatan pribadi adalah kesehatan bagian-bagian tubuh kita masing-masing yaitu meliputi ; kesehatan kulit rambut dan kuku kesehatan mata, hidung, telinga mulut dan gigi, tangan dan kaki, memakai pakaian yang bersih serta melakukan gerak dan istirahat. Berbagai macam penyakit dapat dicegah dengan menjaga kebersihan. Oleh sebab itu, memelihara kesehatan pribadi dimulai dengan memelihara kebersihan bagian-bagian tubuh kita. Perlu diperhatikan pula masalah pengaruh sinar matahari pada kulit kita. Diwaktu pagi hari, sinar matahari berguna untuk kulit, yaitu mengubah pro vitamin D menjadi vitamin D yang penting bagi kulit. Tetapi berjemur atau berpanas-panasan secara berlebihan di bawah sinar matahari yang terik tidak baik bagi kulit dan kesehatan. Dalam jangka waktu yang panjang, sinar ultraviolet dalam sinar matahari, dapat menembus sampai lapisan epidermis dan dapat menyebabkan kanker kulit.

#### **2. Makan makanan sehat**

Makan merupakan kebutuhan penting, tidak saja bagi penyediaan energi untuk tubuh kita, tetapi juga merupakan kebutuhan penting untuk kesehatan dan kelangsungan hidup. Makanan menyediakan zat-zat gizi yang diperlukan untuk berbagai proses didalam tubuh kita. Perlu diketahui, bahwa tidak ada makanan yang mengandung semua zat gizi secara komplit. Oleh sebab itu, kita perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan untuk menjamin terpenuhinya kecukupan zat-zat gizi yang kita butuhkan, yaitu zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Disinilah perlunya setiap orang menerapkan hidangan gizi seimbang. Hidangan gizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur yang dikonsumsi seseorang dalam satu hari secara seimbang, sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ini dapat dilakukan dengan mengkonsumsi aneka ragam makanan dalam menu kita sehari-hari. Keadaan ini nanti akan tercermin dari derajat kesehatannya, tumbuh kembangnya (pada anak-anak) serta produktivitasnya yang optimal. Selain itu, makanlah sesuai usia. Apabila kita sudah memasuki usia lanjut (Lebih dari 50 tahun) kita

membutuhkan makanan yang lebih sedikit. Oleh sebab itu, kita perlu mengurangi lemak, gula, dan tepung atau karbohidrat. Selain sesuai usia, makanlah sesuai kebutuhan, tidak berlebihan. Orang yang tidak bekerja keras membutuhkan lebih sedikit makanan daripada orang yang bekerja keras. Untuk mendapatkan berat badan yang sehat, perlu diperhatikan keseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi. Artinya bila kita makan terus menerus melebihi kebutuhan tubuh kita atau tidak seimbang dengan aktivitas fisik yang kita lakukan, maka akan terjadi kelebihan energi. Semua ke lebihan energi akan diubah menjadi lemak sehingga kita akan mengalami kegemukan.

### **3. Memelihara Kesehatan Lingkungan**

Hidup sehat memerlukan situasi, kondisi, dan lingkungan yang sehat. Oleh karena itu, kondisi lingkungan perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan. Kesehatan lingkungan harus dipelihara agar mendukung kesehatan setiap orang yang hidup di sekitarnya. Memelihara berarti menjaga kebersihannya. Lingkungan kotor dapat menjadi sumber penyakit.

Dalam memelihara kebersihan dan kesehatan lingkungan ada 3 faktor yang harus- pertama-tama diperhatikan, yaitu :

- a. Tersedianya air bersih
- b. Pembuangan sampah dan air limbah
- c. Menjaga kebersihan dan kesehatan kamar mandi, jamban atau WC .

Selain faktor tersebut, kualitas udara perlu juga mendapat perhatian. Karena kualitas udara dalam suatu ruangan merupakan ukuran dari keamanan setiap orang yang berada atau bekerja di ruangan tersebut. Bila seseorang telah lama berada atau bekerja dalam bangunan yang udaranya tercemar, ia dapat mengalami apa yang disebut Sick Building Syndrome atau Sindroma Penyakit Bangunan. Keluhan-keluhan yang timbul adalah sering sakit kepala, mual, sesak bernafas selalu letih dalam mengantuk, timbul gangguan-gangguan kulit dan gejala-gejala mirip influenza.

### **4. Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala**

Selain hal-hal yang perlu kita lakukan dalam rangka memelihara kesehatan diri kita sendiri, ada satu hal yang perlu kita lakukan juga, yaitu pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dengan pemeriksaan kesehatan ini maka kemungkinan adanya gangguan kesehatan atau gangguan penyakit akan diketahui lebih dini atau lebih awal. Sehingga pengobatannya akan lebih mudah daripada bila penyakitnya sudah parah. Bagi mereka yang dibawah 40 tahun, pemeriksaan kesehatan cukup dilakukan 2 tahun sekali. Tetapi bagi mereka yang berumur 40 tahun keatas, sebaiknya melakukannya satu tahun sekali.

Pemeriksaan kesehatan berkala dapat dilakukan melalui :

#### **a. Pemeriksaan kesehatan berkala mandiri yang dilakukan oleh diri sendiri.**

Misalnya :

Pemeriksaan payudara sendiri (sadari)

- Pada wanita setiap kali sesudah masa haid. Tindakan ini dapat membantu mendeteksi adanya benjolan (tumor)pada payudara.
- Menimbang berat badan

Dengan penimbangan berat badan secara teratur dapat diketahui apakah berat badan berlebih sehingga perlu dilakukan upaya-upaya menurunkan berat badan. Hal ini sangat penting pada mereka yang berumur 40 tahun ke atas. Kelebihan berat badan dapat menimbulkan gangguan-gangguan kesehatan.

**b. Pemeriksaan kesehatan berkala dengan memeriksakan diri pada tempat-tempat pelayanan kesehatan yang ada (rumah sakit, klinik)**

**5. Menghindari kebiasaan buruk yang merugikan kesehatan**

Beberapa kebiasaan buruk yang perlu dihindari adalah

**a. Merokok**

- Jangan merokok, karena asap yang ditimbulkan dari merokok sangat membahayakan kesehatan paru-paru, baik bagi si perokok maupun orang-orang disekitarnya.
- Tidak benar bila berhenti merokok dapat bertambah berat badan. Mengendalikan berat badan dapat dilakukan dengan pengaturan makanan dan latihan jasmani yang teratur.
- Tidak benar merokok dapat membantu memusatkan dan menjernihkan pikiran. Hal yang terjadi justru sebaliknya, merokok dapat merusak kerja sistem syaraf kita.

**b. Minum alkohol dan obat terlarang (narkotika dan zat adiktif)**

- Jangan minum alkohol dan makan obat terlarang, karena dapat mengakibatkan hilangnya kesadaran, kecanduan dan ketergantungan.
- Alkohol dan obat terlarang dapat merusak lambung, hati jantung dan sistem syaraf.
- Jauhkan diri dari kebiasaan minum obat, kecuali atas petunjuk dokter.
- Tidak benar menggunakan alkohol dan obat terlarang dapat menyelesaikan persoalan dan meringankan kekecewaan latihan mental dan menjalankan hidup sesuai ajaran agama yang dianut adalah cara terbaik untuk mengatasi masalah.
- Bila ada persoalan, sebaiknya dilakukan konsultasi dengan ahlinya (dokter, psikologi, dan pemuka agama).

**c. Kebiasaan yang memungkinkan tertularnya penyakit**

- Jangan mengadakan kontak langsung atau bergaul rapat dengan orang yang menderita penyakit menular.
- Jangan memakai perlengkapan pribadi orang lain, seperti handuk, pakaian, sendok, piring, sikat gigi, sisir, apalagi milik penderita penyakit menular
- Jaga kebersihan pribadi dan keberhasilan lingkungan
- Jangan melakukan hubungan seksual diluar nikah atau berperilaku seksual yang menyimpang (homoseks, seks bebas), karena dapat terkena penyakit menular seksual (PMS) termasuk HIV AIDS.

**PENUTUP**

Pencegahan lebih baik daripada pengobatan adalah semboyan yang paling tepat dalam usaha kesehatan masyarakat sekaligus dalam meningkatkan status kesehatan. Salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan adalah melalui pendidikan kesehatan dan penerapan pola hidup sehat. Pendidikan kesehatan dan penerapan pola hidup sehat yang sudah dibina sejak dini pada setiap manusia Indonesia akan menghasilkan generasi masa depan yang berkualitas, baik mental maupun fisik, seperti kata pepatah .”Didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat”.

Saat ini, sudah saatnyalah kita menanamkan pola pikir paradigma sehat, seperti yang diinginkan oleh visi pembangunan kesehatan masa depan, pada seluruh masyarakat, khususnya penentu kebijakan.

## DAFTAR PUSTAKA

Majalah BINADIKNAKES, edisi nomor 33 Oktober 1999

Nasrul Effendy, Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat, EGC, 1998

Soekidjo Notoatmodjo, pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan, Andi Offset Yogyakarta, 1993

Purnomo Ananto [et.al] Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Mental, LAN-RI, 2000

Tim penyusun diktat 'Pengantar Pendidikan , IKIP Medan, 1997