

# PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH

ALHADI FIRKAH

## 1. PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH

Berikut ini definisi/pengertian dari pendidikan, kesehatan, dan sekolah. Menurut beberapa pakar para ahli :

### Pendidikan

Bratanata dkk. Mengartikan pendidikan sebagai usaha yang sengaja diadakan baik langsung maupun dengan cara tidak langsung untuk membantu anak dalam perkembangannya untuk mencapai kedewasaannya. (Ahmadi dan Uhbiyati 2007 : 69)

Menurut Brown, bahwa pendidikan adalah proses pengendalian secara sadar di mana perubahan-perubahan di dalam tingkah laku dihasilkan di dalam diri orang itu melalui di dalam kelompok. (Ahmadi, 2004 : 74)

John Dewey mendefinisikan pendidikan sebagai proses pembentukan kecakapan-kecakapan fundamental secara intelektual dan emosional ke arah alam dan sesama manusia. (Ahmadi dan Uhbiyati 2007 : 69)

### Kesehatan

Kesehatan merupakan ilmu dan seni tentang penyakit, cara memperpanjang kehidupan. Serta mempromosikan kesehatan melalui upaya terorganisasi dari masyarakat. (Arista Eka Prasetyawati, dr. M. kes 2011 : 17)

Kesehatan merupakan suatu upaya untuk menetapkan suatu komunitas yang mampu meningkatkan derajat-derajat kesehatan masyarakat. (Dedi Alamsyah, Ratna Muliawati, 2013 : 11)

Kesehatan adalah ilmu dan dengan mencegah penyakit, memperpanjang kehidupan, dan meningkatkan kesehatan usaha-usahanya. (Idham Pontoh. Skm., M.kes 2013: 10)

### Sekolah

Sekolah adalah bangunan atau lembaga untuk belajar serta tempat, dan memberi pelajaran. (Daryanto 1997 : 544)

Sekolah adalah suatu lembaga atau tempat untuk belajar seperti membaca, menulis, dan belajar untuk berperilaku yang baik. (Zanti Arbi dalam buku Made Pirdatu 1997 : 171)

Sekolah adalah sistem interaksi sosial suatu organisasi keseluruhan terdiri atas interaksi pribadi terkait bersama dalam suatu hubungan organik. (Wayne dalam buku Soebagio Atmodiworo, 2000 : 37)

## 2. Masalah Aspek Kesehatan dan Prilaku Kesehatan

6 masalah kesehatan terbesar di Indonesia masalah-masalah ini menjadi beban dan tantangan utama di dunia kesehatan Indonesia. Berikut ini beberapa masalah kesehatan serta mengatasinya.

### 1. Kematian Ibu Akibat Melahirkan

Disebabkan oleh kualitas pelayanan kesehatan ibu yang belum memadai. Menurut data, penyebab utama yaitu hipertensi kehamilan dan perdarahan postpartum. Selain itu kondisi yang sering kali menyebabkan kematian ibu adalah penanganan komplikasi, anemia, diabetes, malaria, dan umur yang terlalu muda. Untuk penanggulani masalah ini, pemerintah harus membangun puskesmas yang SOP diiringi peningkatan kualitas pelayanannya. Pemerintah juga harus menemukan pola keaneka ragaman makanan untuk gizi ibu hamil.

## 2. Kematian Bayi, Balita, dan Remaja.

Penyebab kematian bayi dan balita adalah pneumonia dan diare. Artinya, faktor lingkungan serta kondisi ibu sebelum dan selama kehamilan sangat mempengaruhi kondisi bayi. Dalam 5 tahun terakhir angka kematian balita memang sudah mengalami penurunan namun serupa dengan angka kematian ibu melahirkan kematian utama pada bayi dan balita adalah inta unterine patal peace(lufn) dan berat bayi lahir rendah(BBLR) sedangkan pada balita penyebab kematian utama yang dialami adalah diare. Dan untuk remaja penyebab kematian utama di samping kecelakaan transportasi adalah DPD dan tuberkulosis umumnya ini disebabkan karena penggunaan tembakau atau rokok untuk menanggulangi hal ini Pemerintah menerapkan pelaksanaan UKS.

## 3. Masalah kesehatan jiwa

Berdasarkan data lebih dari 14 juta jiwa masyarakat Indonesia menderita gangguan mental dan emosional sementara itu lebih dari 4000 orang menderita gangguan jiwa berat untuk menanggulangi hal ini pemerintah memprioritaskan perkembangan upaya-upaya kesehatan jiwa berbasis masyarakat (UK BM) yang ujung tombaknya adalah pukesmas.

## 4. Meningkatnya penyakit menular

Masalah penyakit menular juga masih mendominasi dunia kesehatan Indonesia pertama pemerintah adalah membasmi HIV, tuberculosi, malaria, dan flu burung. Untuk mengendalikan penyakit HIV pemerintah mengadakan sejumlah persiapan-persiapan yang mencakup tatalaksana pasien tenaga kesehatan pelayanan kesehatan dan laboratorium kesehatan sistem tersebut juga semakin di Ganjar kan karena banyaknya penyakit baru bermunculan.

## 5. Meningkatnya masalah gizi buruk

Saat ini ternyata masalah gizi di Indonesia masih sangat kompleks tidak hanya kekurangan gizi masalah Kelebihan gizi juga menjadi persoalan yang harus ditangani dengan serius. Masalah ini paling fatal menyerang anak-anak karena pengangguran gangguan pertumbuhan yang serius ini bisa merusak masa depan mereka, apalagi jika satu tim terjadi lewat dari 100 hari dampak buruknya bisa sangat sulit diobati untuk mengatasi shooting pemerintah mengadakan program sosialisasi kepada masyarakat agar dididik untuk memahami fungsi gigi bagi ibu dan anak.

## 6. Meningkatnya penyakit tidak menular

Dalam beberapa tahun ini penyakit ini menjadi beban utama. Penyakit tidak menular yang paling banyak menyerang masyarakat meliputi hipertensi dalam militus kanker dan penyakit paru obstruktif kronik (ppok). Selain itu jumlah kematian akibat rokok juga terus meningkat strategi pemerintah dalam menanggulangi masalah ini adalah dengan melaksanakan pos pembinaan terpadu pengendalian penyakit tidak menular (posbindu PTM). Sebagai usaha monitor dan deteksi dini faktor resiko penyakit tidak mengerti masyarakat.

## PRILAKU KESEHATAN

Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit sistem pelayanan kesehatan makanan serta lingkungan perilaku kesehatan mencakup:

1. Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit itu bagaimana manusia merespon baik secara pasif maupun aktif sehubungan dengan sakit dan penyakit. perilaku ini dengan sendiri berhubungan dengan tingkat pencegahan penyakit:

A. Perilaku sehubungan dengan peningkatan dan pemeliharaan kesehatan misalnya makanan bergizi dan olahraga

#### B. perilaku pencegah penyakit

Memakai kelambu untuk mencegah malaria pemberian imunisasi termasuk juga berlaku untuk tidak menularkan penyakit kepada orang lain

#### C. Perilaku pencarian pengobatan

Bisalah usaha mengobati penyakit sendiri pengobatan di fasilitas kesehatan atau pengobatan ke fasilitas kesehatan tradisional.

-

#### 2. Perilaku terhadap sistem pelayanan kesehatan.

Doaku ini mencakup respon terhadap fasilitas pelayanan, cara pelayanan petugas kesehatan dan obat-obatan

#### 3. Perilaku terhadap makanan

Piraku ini mencakup pengetahuan persepsi sikap dan praktek terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya pengolahan makanan dan lain sebagainya sehubungan dengan tubuh kita.

#### 4. Perilaku terhadap lingkungan sehat

Perilaku ini adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai salah satu determinan kesehatan manusia lingkungan perilaku ini seluas lingkup kesehatan lingkungan itu sendiri.

Perilaku kesehatan dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok:

1. Perilaku pemeliharaan kesehatan
2. Perilaku pencarian dan penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan atau sering disebut dengan pencarian pengobatan.
3. Beri aku kesehatan lingkungan.

#### 3. Batasan Tentang Sehat dan Kesehatan

Batasan sehat dan kesehatan menurut UU kesehatan RI

Kesehatan adalah keadaan sejahtera badan jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

##### 1)Sehat sosial

Seseorang mampu berhubungan dengan orang lain secara baik,atau mampu berinteraksi dengan orang atau kelompok lain.tanpa membeda bedakan ras,suku,agama,dan kepercayaan,status sosial ekonomi dan politik.

##### 2)Sehat dari aspek ekonomi

mempunyai pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi.

#### SEHAT DALAM ARTI YANG POSITIF

>Seseorang harus diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan yang dibawa sejak lahir(potensial genetik) menjadi realitas fenotipik.

>Diprlukan kesempatan hidup dalam keseimbangan yang sehat dengan lingkungannya.

>Negara harus menjamin kehidupan yang sehat untuk setiap warga negaranya "from womb to tomb" melalui berbagai program pelayanan kesehatan.seperti KIA,KK,KES anak sekolah pikesmas,dll.

-Sehat fisik

-Tidak merasa sakit dan memang secara klinis tidak sakit.

-Semua organ tubuh normal dan berfungsi normal.

-Tidak ada gangguan fungsi tubuh.

Sehat mental(jiwa) mencakup sehat: pikiran,emosional dan spritual

-Sehat pikiran :Tercermin dari cara berpikir seseorang, yakni mampu berpikir logis(masuk akal) atau berpikir secara runtut.

-Sehat spritual : Tercermin dari cara seseorang mengekspresikan rasa syukur,pujian atau penyembahan terhadap sang pencipta alam dan seisinya,yang dapat dilihat dari praktek keagamaan atau kepercayaan serta perbuatan baik yang sesuai dengan norma-norma masyarakat.

#### 4. Manfaat Pendidikan Kesehatan

Manfaat Pendidikan Kesehatan, proses membuat orang mampu meningkatkan kontrol dan memperbaiki kesehatan individu. Kesempatan yang direncanakan untuk individu, kelompok atau masyarakat agar belajar tentang kesehatan dan melakukan perubahan-peubahan secara suka rela dalam tingkah laku individu. Selain itu untuk mencapai derajat kesehatan yang sempurna, baik fisik, mental dan social, maka masyarakat harus mampu mengenal dan mewujudkan aspirasinya, kebutuhannya, dan mampu mengubah atau mengatasi lingkungannya.

#### 5. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani, kemampuan untuk melaksanakan aktivitas maupun dalam bentuk fisik, kekuatan dan daya tahan, dalam melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari.

Contohnya :

joging pagi hari lalu berangkat kerja hingga pulang sore hari lalu olahraga kembali bermain bola lalu lanjut bermain voli.

bermain bola 90 menit tanpa diganti.

Manfaatnya :

Terhindar dari obesitas

Terhindar dari serangan jantung

Dapat terhindar dari resiko diabetes

Menurunan kolestrol

dll

#### 6. Falsafah Pendidikan Jasmani

Falsafah adalah ilmu kemanusiaan yang berusaha mencapai kebenaran yang nyata (Rubinson, 1987 : 35)

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program penjas dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu.

Tanpa penjas, proses pendidikan di sekolah akan pincang.

Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu:

meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa,

meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta

meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

#### 7. Pengetahuan tentang penyakit

Penyakit adalah gejala peristiwa yang sudah mempunyai rasa sakit, dan berkelanjutan. atau orang penyakit sudah tau penyakitnya.

Sakit, suatu gejala peristiwa yang tidak diinginkan seseorang tetapi terjadi tanpa diduga. Sedangkan orang sakit belum tau penyakitnya apa.

Sakit adalah persepsi seseorang bila merasa kesehatannya terganggu. Penyakit adalah proses fisik dan patofisiologis yang sedang berlangsung dan dapat menyebabkan keadaan tubuh atau pikiran menjadi abnormal.

Sakit dan penyakit itu beda. Seseorang dapat agak merasa sehat (tidak ada sakit maupun penyakit), namun jika merasa tak sehat, itulah sakit.

Dengan cara serupa, seseorang yang fisiknya tidak sehat bisa mengidap penyakit, namun jika merasa sepenuhnya sehat, mereka tidak sehat. Orang dapat mengidap tekanan darah tinggi yang berbahaya, maupun ancaman serangan jantung maupun stroke yang fatal, meskipun masih merasa sehat.

## 8. Kesehatan Mental

Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama" bahwa:

"Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)".

Sedangkan menurut paham ilmu kedokteran, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

Zakiah Daradjat mendefinisikan bahwa mental yang sehat adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Jika mental sehat dicapai, maka individu memiliki integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang lain. Dalam hal ini, individu belajar menerima tanggung jawab, menjadi mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku.

Istilah "KESEHATAN MENTAL" di ambil dari konsep mental hygiene. Kata mental di ambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyche dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental hygiene dimaknakan sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan. (Notosoedirjo & Latipun,2001:21).

Zakiah Daradjat(1985:10-14) mendefinisikan kesehatan mental dengan beberapa pengertian :

1. Terhindarnya orang dari gejala – gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala – gejala penyakit jiwa(psychose).
2. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.
3. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan – gangguan dan penyakit jiwa.
4. Terwujudnya keharmonisan yang sungguh – sungguh antara fungsi – fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem – problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

## 9. Pendekatan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah satu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilakunya. Dengan kata lain, dengan adanya pendidikan tersebut dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran. Beberapa metode pendidikan kesehatan, diantaranya:

Metode pendidikan Individu (perorangan) Promkes: metode pendidikan bersifat individual digunakan untuk membina perilaku baru/membina seseorang yang mulai tertarik pada perubahan perilaku/inovasi.

Metode Pendidikan Kelompok Memilih metode pendidikan kelompok yang harus diingat: – Besarnya kelompok sasaran – Tingkat pendidikan formal sasaran – Kelompok besar metode lain dengan kelompok kecil – Efektivitas metode juga tergantung pada besarnya sasaran pendidikan . dll

Umumnya bentuk pendekatan (cara) massa ini tidak langsung, biasanya menggunakan/ melalui media massa. Contoh metode yang cocok untuk pendekatan massa:

Ceramah umum (public speaking) Pada acara-acara tertentu misalnya, pada Hari Kesehatan Nasional,

menteri kesehatan atau pejabat kesehatan lainnya berpidato di hadapan masyarakat untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Safari KB juga merupakan salah satu bentuk pendekatan massa.

Pidato-pidato/diskusi tentang kesehatan melalui media elektronik, TV, radio, merupakan bentuk pendidikan kesehatan massa.

Simulasi, dialog pasien-dokter atau petugas kesehatan lainnya tentang penyakit/masalah kesehatan di media massa merupakan pendekatan pendidikan kesehatan massa. Contoh: – Praktek Dr. Herman Susili di TV tahun 1980-an – Sinetron Dr. Sartika dalam acara TV tahun 1990-an – Tulisan-tulisan di majalah atau koran, dalam bentuk artikel/Tanyajawab/ konsultasi tentang kesehatan dan penyakit – Billboard dipasang dipinggir jalan, spanduk, poster dan sebagainya.

#### 10. Proses Pendidikan bagi Hidup Sehat

Proses pendidikan kesehatan juga mengikuti proses pendidikan seperti yang tertulis pada artikel sebelumnya, dan unsur-unsurnya pun sama. Yang bertindak selaku pendidik kesehatan di sini adalah semua petugas kesehatan dan siapa saja yang berusaha untuk mempengaruhi individu atau masyarakat guna meningkatkan kesehatan mereka. Karena itu individu, kelompok ataupun masyarakat, di samping dianggap sebagai sasaran (obyek) pendidikan, juga dapat berlaku sebagai subyek (pelaku) pendidikan kesehatan masyarakat apabila mereka diikuti-sertakan di dalam 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, baik masyarakat yang non-educated maupun yang educated, baik masyarakat awam maupun petugas kesehatan. Hal ini akan tergantung pada tingkat dan tujuan pendidikan yang diberikan. Adapun yang dimaksud materi pendidikan kesehatan di sini adalah ilmu kesehatan dan ilmu-ilmu lain yang berhubungan dengan tingkah laku manusia.

Mengingat sasaran pendidikan meliputi berbagai lapisan masyarakat, baik vertikal maupun horisontal, maka materi pendidikan kesehatan harus disusun sedemikian rupa sehingga sesuai dengan tingkat perkembangan dan pengetahuan masyarakat sasaran.

Memberikan pendidikan kesehatan kepada anak-anak berbeda dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada orang dewasa; memberikan pendidikan kepada masyarakat terpelajar berbeda dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat yang tidak berpendidikan. Dengan demikian maka materi pendidikan yang diberikan kepada masyarakat awam berbeda dengan yang diberikan kepada petugas-petugas kesehatan. Untuk para petugas kesehatan yang dipentingkan adalah pemberian materi yang berhubungan dengan tingkah laku, metode-metode pendidikan, cara-cara berkomunikasi dan sebagainya, dan bukan ilmu kesehatannya.

Lingkungan pendidikan kesehatan juga mengikuti Pusat Pendidikan, yaitu:

Pendidikan kesehatan di dalam keluarga yang sepenuhnya menjadi tanggung jawab para orang tua (ayah dan ibu). Tugas pendidikan kesehatan di dalam keluarga lebih menitik-beratkan pada penanaman kebiasaan-kebiasaan, norma-norma, dan sikap hidup sehat.

Pendidikan kesehatan di dalam sekolah, adalah tanggung jawab para guru di sekolah. Hal ini terwujud dalam Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Tujuan pendidikan kesehatan di sekolah, di samping melanjutkan penanaman kebiasaan dan norma-norma hidup sehat kepada murid, juga memberikan pengetahuan kesehatan.

Pendidikan kesehatan di masyarakat, yang dapat dilakukan melalui berbagai lembaga dan organisasi masyarakat.

#### 11. Pengembangan PBM Pendidikan Kesehatan

Pendidikan tidak lepas dari proses belajar. Belajar adalah usaha untuk menguasai segala sesuatu yang berguna untuk hidup. Menurut Gagne (1984: ) belajar didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya akibat suatu pengalaman. Galloway dalam Toeti Soekamto (1992: 27) mengatakan belajar merupakan suatu proses internal yang mencakup ingatan, retensi, pengolahan informasi, emosi dan faktor-faktor lain berdasarkan pengalaman-pengalaman sebelumnya. Sedangkan Morgan menyebutkan bahwa suatu kegiatan dikatakan belajar apabila memiliki tiga ciri-ciri sebagai berikut.

1. Belajar adalah perubahan tingkah laku
2. Perubahan terjadi karena latihan dan pengalaman, bukan karena pertumbuhan.

3. Perubahan tersebut harus bersifat permanen dan tetap ada untuk waktu yang cukup lama.

#### Perilaku Kesehatan

Dari batasan ini perilaku kesehatan dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok:

##### 1. Perilaku Pemeliharaan Kesehatan (health maintenance)

Adalah perilaku atau usaha-usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh sebab itu perilaku pemeliharaan kesehatan ini terdiri dari 3 aspek :

a. Perilaku pencegahan penyakit, dan penyembuhan penyakit bila sakit, serta pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari penyakit.

b. Perilaku peningkatan kesehatan, apabila seseorang dalam keadaan sakit.

c. Perilaku gizi (makanan dan minuman).

##### 2. Perilaku Pencarian dan Penggunaan Sistem atau Fasilitas Pelayanan Kesehatan atau Sering disebut Perilaku Pencarian pengobatan (Health Seeking Behavior).

Adalah menyangkut upaya atau tindakan seseorang pada saat menderita dan atau kecelakaan. Tindakan atau perilaku ini dimulai dari mengobati sendiri (self treatment) sampai mencari pengobatan ke luar negeri.

##### 3. Perilaku Kesehatan Lingkungan

Adalah bagaimana seseorang merespon lingkungan, baik lingkungan fisik maupun sosial budaya dan bagaimana, sehingga lingkungan tersebut tidak mempengaruhi kesehatannya. Seorang ahli lain (Becker, 1979) membuat klasifikasi lain tentang perilaku kesehatan ini.

###### a. Perilaku hidup sehat.

Adalah perilaku –perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku ini mencakup antar lain :

- 1) Menu seimbang
- 2) Olahraga teratur
- 3) Tidak merokok
- 4) Tidak minum-minuman keras dan narkoba
- 5) Istirahat yang cukup
- 6) Mengendalian stress
- 7) Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan

###### b. Perilaku Sakit

Mencakup respon seseorang terhadap sakit dan penyakit. Persepsinya terhadap sakit, pengetahuan tentang penyebab dan gejala penyakit, pengobatan penyakit dan sebagainya, dsb.

###### c. Perilaku peran sakit (the sick role behavior)

Perilaku ini mencakup:

- 1) Tindakan untuk memperoleh kesembuhan
- 2) Mengetahui/mengetahui fasilitas atau sasaran pelayanan penyembuhan penyakit yang layak.
- 3) Mengetahui hak (misalnya: hak memperoleh perawatan, dan pelayanan kesehatan).

#### 12. Peran Guru dalam Program Kesehatan

Perilaku hidup sehat adalah perilaku-perilaku atau kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Penelitian ini berupaya mengungkapkan bagaimanakah peran guru dalam membina perilaku hidup sehat siswa melalui pendidikan kesehatan sekolah. Institusi sekolah sebagai lingkungan pendidikan formal, dipercaya akan membentuk perilaku dan pola pikir peserta didik. Sehingga untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan peserta didik, maka mutlak untuk dilakukan sejak dini. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mencanangkan konsep sekolah sehat atau Health Promoting School. Program sekolah sehat itu menitikberatkan pada upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dalam meningkatkan derajat kesehatan peserta didik.

#### 13. Peran Masyarakat dalam Program Kesehatan

Masyarakat berpartisipasi masyarakat adalah ikut sertanya seluruh anggota masyarakat dalam memecahkan permasalahan-permasalahan masyarakat tersebut. Di dalam hal ini, masyarakat sendirilah yang aktif memikirkan, merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi program-program kesehatan masyarakat. Institusi kesehatan hanya sekedar memotivasi dan memberikan bimbingan kepada masyarakat.

Di dalam partisipasi masyarakat dituntut suatu kontribusi bukan hanya dalam hal dana atau financial tapi dapat juga berbentuk daya(tenaga), dan ide(pemikiran). dalam hal ini dapat diwujudkan dengan 4M yakni Manpower, Money, Material, Mind. Bukan hanya itu saja peran atau partisipasi masyarakat ada juga elemen-elemen partisipasi masyarakat adalah sebagai berikut :

a. Motivasi

Persyaratan utama masyarakat untuk berpartisipasi adalah motivasi. Tanpa motivasi masyarakat akan sulit berpartisipasi disegala program. Timbulnya motivasi harus dari masyarakat itu sendiri sedangkan pihak luar hanya merangsang saja. Untuk itu maka pendidikan kesehatan sangat diperlukan dalam rangka merangsang tumbuhnya motivasi.

b. Komunikasi

Suatu komunikasi yang baik adalah yang dapat menyampaikan pesan, ide dan informasi yang benar untuk masyarakat. Media massa seperti TV, radio, poster, film, dan sebagainya. Sebagian adalah dipandang sangat efektif untuk menyampaikan pesan yang akhirnya dapat menimbulkan partisipasi.

c. Kooperasi

Kerja sama dengan instansi-instansi di luar kesehatan masyarakat untuk menjalin team work antara masyarakat dan instansi lain agar masyarakat mampu menumbuhkan keinginan berpartisipasi.

d. Mobilisasi

Partisipasi itu bukan hanya terbatas pada tahap pelaksanaan program. Partisipasi masyarakat dapat dimulai sedini mungkin, dari identifikasi masalah, menentukan prioritas, perencanaan program, pelaksanaan sampai dengan monitoring dan program. Tidak hanya terbatas pada bidang kegiatan saja melainkan bersifat multidisiplin untuk melakukan suatu perubahan.

#### 14. Beberapa Persyaratan Program Pendidikan Kesehatan