



**MODUL DASAR-DASAR PROMOSI KESEHATAN
(KSM 124)**

**MODUL SESI 1
KONSEP KESEHATAN**

**DISUSUN OLEH
DECY SITUNGKIR, SKM, M..KKK**

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Tahun 2020**

KESEHATAN

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Mahasiswa mampu menguraikan definisi sehat
2. Mahasiswa mampu menguraikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan individu/masyarakat

B. Uraian dan Contoh

Tahukah anda tanggal 7 April dikenal dengan hari kesehatan dunia? Pada tahun 2019 lalu, Hari Kesehatan Dunia mengangkat tema *Universal Health Coverage* dengan slogan *Health for All* (Cakupan Kesehatan Universal: Semua Orang, di Mana Saja). Dan hal ini menjadi tujuan nomor satu WHO, jangan sampai akses jutaan orang tidak memiliki akses perawatan kesehatan sama sekali. Dan Hari Kesehatan Dunia juga bisa menjadi momentum untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan. Namun, apakah kita sudah hidup sehat? Apakah definisi sehat?

World Health Organization (WHO) mendefinisikan sehat : **“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity”**. World Health Organization (WHO) membuat definisi universal yang menyatakan bahwa pengertian sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Hal ini berarti orang yang tidak berpenyakit pun tentunya belum tentu dikatakan sehat. Dia semestinya dalam keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial.

1. Sehat Jasmani

Sehat jasmani merupakan komponen penting dalam arti sehat seutuhnya, berupa sosok manusia yang berpenampilan kulit bersih, mata bersinar, rambut tersisir rapi, berpakaian rapi, berotot, tidak gemuk, nafas tidak bau, selera makan baik, tidur nyenyak, gesit dan seluruh fungsi fisiologi tubuh berjalan normal.

2. Sehat Mental

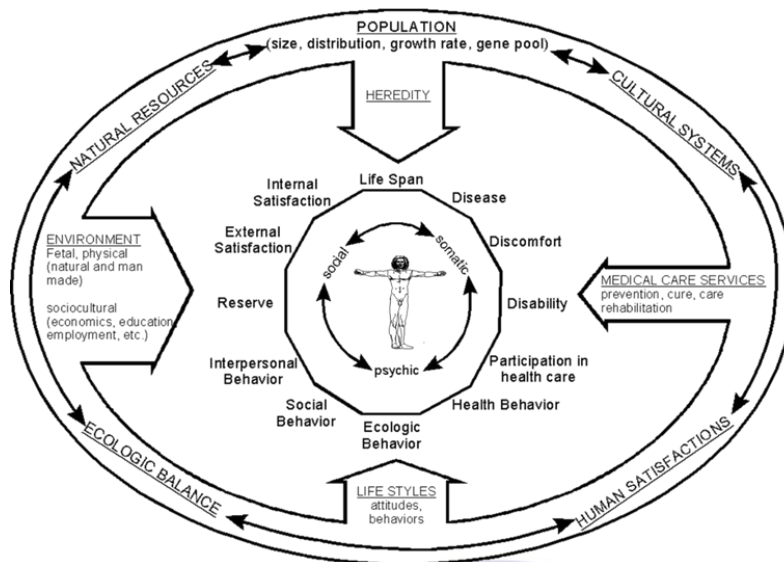
Sehat mental dan sehat jasmani selalu dihubungkan satu sama lain dalam pepatah kuno “Jiwa yang sehat terdapat di dalam tubuh yang sehat” (Men Sana In Corpore Sano).

3. Sehat Spritual

Spiritual merupakan komponen tambahan pada pengertian sehat oleh WHO dan memiliki arti penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Setiap individu perlu mendapat pendidikan formal maupun informal, kesempatan untuk berlibur, mendengar alunan lagu dan musik, siraman rohani seperti ceramah agama dan lainnya agar terjadi keseimbangan jiwa yang dinamis dan tidak monoton.

Dalam Undang-undang No. 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, mendefinisikan seseorang yang dikatakan dalam keadaan sehat adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Kemenkes, 2009).

H.L. Blum mengatakan bahwa kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor perilaku/gaya hidup (life style), faktor lingkungan (sosial, ekonomi, politik, budaya), faktor pelayanan kesehatan (jenis cakupan dan kualitasnya) dan faktor genetik (keturunan), dimana keempat faktor tersebut saling berinteraksi yang mempengaruhi kesehatan perorangan dan derajat kesehatan masyarakat. Keempat faktor tersebut saling mempengaruhi satu dengan yang lain. Status kesehatan akan optimal apabila keempat faktor dalam kondisi optimal. Diantara faktor tersebut faktor perilaku manusia merupakan faktor determinan yang paling besar dan paling sukar ditanggulangi, disusul dengan faktor lingkungan. Hal ini disebabkan karena faktor perilaku yang lebih dominan dibandingkan dengan faktor lingkungan karena lingkungan hidup manusia juga sangat dipengaruhi oleh perilaku masyarakat.



Gambar 1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Derajat Kesehatan

PROSES BELAJAR

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Mahasiswa memahami konsep belajar
2. Mahasiswa mampu menguraikan faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar
3. Mahasiswa mampu menguraikan prinsip-prinsip yang diterapkan dalam belajar
4. Mahasiswa mampu menguraikan hubungan proses belajar dengan kesehatan

B. Uraian dan Contoh

1. Defenisi belajar

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku individu sebagai hasil dari pengalamannya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Belajar bukan hanya sekedar menghafal, melainkan suatu proses mental yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam proses belajar berarti ada tahap latihan dan tahap menambah tingkah laku baru. Tahap latihan berarti penyempurnaan potensi tenaga yang ada dengan mengulang-ulang aktivitas tertentu dan tahap menambah tingkah laku baru berarti melakukan usaha-usaha untuk

memperoleh sesuatu yang baru serta kesanggupan yang ada dalam subjek menjadi aktif.

2. Teori Proses Belajar

a. Teori Belajar Gestalt (Teori Belajar Psikologi)

Di dalam peristiwa belajar, keseluruhan situasi belajar amat penting karena belajar merupakan interaksi antara subjek belajar dengan lingkungannya. Ahli psikologi Gestalt menyimpulkan bahwa seseorang dikatakan belajar apabila ia memperoleh pemahaman (insight) dalam situasi yang problematis ditandai dengan adanya :

- a) Suatu perubahan yang tiba-tiba dari keadaan yang tak berdaya menjadi keadaan yang mampu menguasai atau memecahkan masalah atau problema.
- b) Adanya retensi yang baik.
- c) Adanya peristiwa transfer. Pemahaman yang diperoleh dari situasi, dibawa dan dimanfaatkan atau ditransfer ke dalam situasi lain yang mempunyai pola atau struktur yang sama atau hampir sama secara keseluruhan. Untuk memperoleh pemahaman itu kita harus berhadapan dengan problem solving.

b. Teori Belajar Menghafal dan Mental Disiplin

1) Teori menghafal

Belajar adalah menghafal. Menghafal adalah usaha mengumpulkan pengetahuan dan digunakan bilamana diperlukan. Di dalam proses belajar, subjek belajar adalah manusia yang dapat berfikir dan mempunyai tujuan, yakni terjadi hal-hal baru yang bermanfaat pada dirinya.

2) Teori mental disiplin

Teori ini belajar adalah mendisiplinkan mental. Disiplin mental ini dapat diperoleh melalui latihan terus-menerus, berencana dan teratur. Dengan latihan-latihan itu daya pikir sudah dibiasakan dan diarahkan untuk mencari pemecahan persoalan yang tepat. Dalam melatih daya pikir ada dua faktor penting, yakni :

- a. **Faktor asah otak**

Latihan daya pikir dalam berbagai bidang studi bukan hanya untuk menguasai bidang itu saja, tetapi daya yang sudah terlatih itu dapat diperunakan untuk memecahkan masalah apa saja yang ditemukan dalam segala bidang kehidupan.

b. **Faktor transfer**

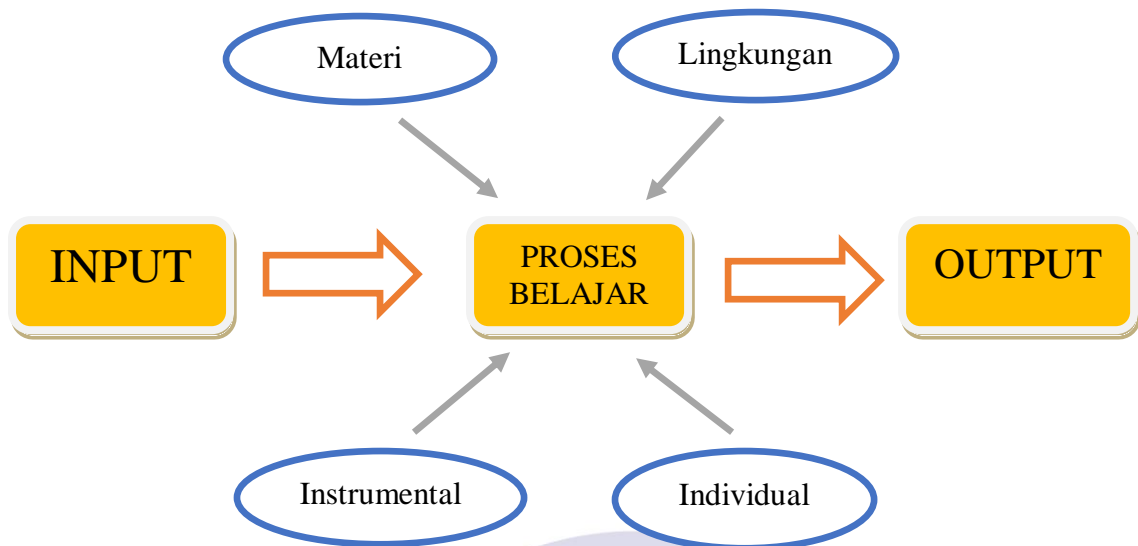
Ketika kita mempelajari sesuatu yang baru, akan dipermudah dengan pengetahuan-pengetahuan yang sebelumnya sudah dimiliki. Karena itu pengetahuan dan keterampilan yang diberikan kepada subjek belajar hendaknya dapat ditransferkan dalam kehidupan/pekerjaan sehari-hari

c. **Teori Asosiasi**

Teori ini berasal dari hasil ilmu jiwa asosiasi yang dirintis oleh John Lock dan Herbart. Menurut teori ini belajar adalah mengambil tanggapan-tanggapan dengan jalan mengulang di dalam mengasosiasikan tanggapan-tanggapan, memproduksi gabungan tanggapan dengan cepat dan dapat dipercaya.

3. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar**

Dalam proses belajar, dipengaruhi oleh faktor materi, faktor lingkungan, faktor instrumental dan faktor individual. Apakah yang dimaksud dengan keempat faktor tersebut? Menurut J. Guilbert, **faktor materi merupakan topik atau materi yang akan dipelajari yang menentukan proses belajar dan hasil belajar. Faktor lingkungan, termasuk lingkungan fisik (suhu, kelembaban udara dan tempat) dan lingkungan sosial (manusia dengan segala interaksinya dan representasi). Sedangkan yang disebut dengan faktor instrumental adalah hardware (alat belajar, peraga), software (kurikulum, pengajar, fasilitator, metode) dan faktor individual yaitu kondisi individu yang sedang belajar baik kondisi fisiologis (kurang gizi, panca indra), kondisi psikologis (intelegensi, pengamatan, daya ingat, motivasi, dan sebagainya).**



Gambar 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar

Sebuah penelitian yang dilakukan Juliyandi dkk., (2015) dalam penelitiannya yang berjudul hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP di salah satu sekolah di Indonesia, membuktikan bahwa motivasi mempunyai hubungan yang Sangat signifikan dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Motivasi merupakan dorongan seseorang untuk untuk melakukan suatu perbuatan dalam mencapai tujuan, dalam hal ini belajar. Motivasi belajar dapat timbul karena faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsiknya adalah adanya penghargaan lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik. Menurut Sardiman (2011), motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi, adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain, dengan usaha yang tekun dan terutama disadari adanya motivasi, maka seseorang yang belajar itu akan dapat melahirkan hasil belajar yang baik. Intensitas motivasi seseorang akan sangat menentukan tingkat pencapaian belajarnya.

4. Prinsip Belajar

Prinsip 1

Belajar adalah suatu pengalaman yang terjadi di dalam diri si pelajar yang diaktifkan oleh individu itu sendiri. Proses belajar dikontrol oleh si pelajar sendiri dan bukan oleh si pengajar. Perubahan persepsi pengetahuan, sikap dan perilaku adalah suatu produk manusia itu sendiri, bukan kekuatan yang dipaksakan kepada individu. Belajar bukan berarti melakukan apa yang dikatakan atau yang diperbuat oleh pengajar saja tetapi suatu proses perubahan yang unik didalam diri si pelajar sendiri. Oleh karena itu mengajar bukan berarti memaksakan sesuatu terhadap si pelajar, tetapi menciptakan iklim atau suasana, sehingga si pelajar mau melakukan dengan kemampuan sendiri yang dikehendaki oleh si pengajar.

Prinsip 2

Belajar adalah penemuan diri sendiri. Hal ini berarti bahwa belajar adalah proses penggalian ide-ide yang berhubungan dengan diri sendiri atau masyarakat sehingga pelajar dapat menentukan kebutuhan dan tujuan yang akan dicapai. Untuk itu apa yang relevan bagi pelajar harus ditemukan oleh pelajar itu sendiri. Implikasi prinsip ini adalah bahwa proses pendidikan kesehatan ini akan lebih baik apabila yang disediakan rangsangan-rangsangan saja, sehingga masyarakat/individu akan berproses untuk menemukan kebutuhannya sendiri. Dengan demikian individu/masyarakat akan dimungkinkan menemukan pribadinya.

Prinsip 3

Belajar adalah suatu konsekuensi dari pengalaman. seseorang menjadi bertanggung jawab ketika ia diserahi tanggung jawab. ia menjadi atau dapat berdiri sendiri bila ia mempunyai pengalaman dan pernah berdiri sendiri. orang tidak akan mengubah perilakunya hanya seseorang mengatakan kepadanya untuk mengubahnya. Untuk belajar yang efektif tidak cukup jika hanya dengan memberikan informasi saja, tetapi kepada pelajar tersebut perlu diberikan pengalaman. Kita tidak cukup hanya dengan mengatakan bahwa imunisasi bagi anak itu penting. tetapi juga dengan memberikan imunisasi kepada anak sehingga orang tua akan memperoleh pengalaman.

Prinsip 4

Belajar adalah proses kerja sama dan kolaborasi. Kerja sama akan memperkuat proses belajar. orang pada hakikatnya senang saling bergantung dan saling membantu. dengan kerja sama, saling berinteraksi, dan berdiskusi, di samping memperoleh pengalaman dari orang lain juga dapat mengembangkan pemikiran-pemikiran dan daya kreasi individu. Implikasi prinsip ini di dalam pendidikan kesehatan adalah dengan pembentukan kelompok dan diskusi kelompok akan sangat mempermudah proses belajar.

Prinsip 5

Belajar adalah proses evolusi, bukan proses revolusi. Hal ini dikarenakan perubahan perilaku memerlukan waktu dan kesabaran. Perubahan perilaku adalah suatu proses yang lama, karena memerlukan pemikiran-pemikiran dan pertimbangan orang lain, contoh dan mungkin pengalaman sebelum menerima atau berperilaku baru. bagaimanapun menguntungkan bagi dirinya, belajar akan selalu dirasakan sebagai sesuatu yang tidak mengenakan dan sangat mengganggu. untuk itu dalam melakukan pendidikan kesehatan hasilnya tidak dapat kita peroleh dengan segera, dan tidak boleh tergesa-gesa, tetapi memerlukan kesabaran dan ketekunan.

Prinsip 6

Belajar kadang-kadang merupakan suatu proses yang menyakitkan. Dikatakan proses belajar itu menyakitkan karena menghendaki perubahan kebiasaan yang sangat menyenangkan dan sangat berharga bagi dirinya dan mungkin harus melepaskan sesuatu yang menjadi jalan hidup atau pegangan hidupnya. Oleh sebab itu, dalam mengintroduksi hal-hal baru yang menghendaki mereka untuk berperilaku baru, sebaiknya dilakukantidak secara drastis dan radikal. harus hati-hati dan sedikit demi sedikit, sehingga individu/masyarakat mau meninggalkan perilaku lama dengan senang hati, tidak menyakitkan hati, dan tidak menimbulkan frustrasi.

Prinsip 7

Belajar adalah proses emosional dan intelektual. belajar dipengaruhi oleh keadaan individu atau si pelajar secara keseluruhan. belajar bukan hanya proses intelektual, tetapi emosi juga turut menentukan. oleh karena itu hasil

belajar sangat ditentukan oleh situasi psikologis individu pada saat belajar. bila seseorang sedang dalam keadaan kalut, murung, frustrasi, konflik, dan tidak puas, maka jangan dibawa kedalam suatu proses belajar. Demikian juga iklim proses belajar harus diciptakan sedemikian rupa sehingga terasa tidak tegang, kaku dan mati. harus diciptakan situasi yang hidup, gembira dan tidak terlalu formal.

Prinsip 8

Belajar bersifat individual dan unik. Setiap orang mempunyai gaya belajar dan keunikan sendiri dalam belajar. untuk itu kita harus menyediakan media belajar yang bermacam-macam sehingga tiap individu dapat memperoleh pengalaman belajar sesuai dengan keunikan dan gaya masing-masing. Seluruh prinsip-prinsip belajar di atas, mencakup situasi proses belajar yang menguntungkan, mempunyai ciri-ciri komunikasi yang bebas dan terbuka, konfrontasi, penerimaan. respek, diakuinya hak untuk salah, kerja sama kolaborasi, saling mengevaluasi, keterlibatan tiap individu, aktif, kepercayaan, dan sebagainya.

5. Hubungan Proses Belajar dengan Kesehatan

Seperti yang telah disampaikan di atas bahwa proses belajar adalah proses dimana terjadi perubahan tingkah laku akibat dari pengalaman terhadap interaksi dengan lingkungannya. Perubahan tingkah laku terjadi ketika individu memperoleh teori dan praktik saat pembelajaran dilaksanakan. Orang yang lebih berpendidikan cenderung menderita penyakit akut dan kronis yang umum (kondisi jantung, stroke, diabetes, asma), tetapi kanker tampaknya menjadi pengecualian pada tingkat pendidikan. Orang yang lebih berpendidikan cenderung berolahraga, menggunakan sabuk pengaman, mengambil vaksinasi dan dengan demikian efek pendidikan terhadap kematian berkurang 30%.

C. Latihan

1. Faktor yang paling dominan mempengaruhi derajat kesehatan individu atau masyarakat adalah
 - a. Faktor pelayanan kesehatan

- b. Faktor keturunan
 - c. Faktor perilaku
 - d. Faktor lingkungan
2. Arti dari Men Sana In Corpore Sano adalah ...
 - a. Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat
 - b. Dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang sehat
 - c. Jiwa sehat, tubuh sehat
 - d. Semua salah
3. Sosok manusia yang berpenampilan kulit bersih, mata bersinar, rambut tersisir rapi, berpakaian rapi, berotot, tidak gemuk, nafas tidak bau, selera makan baik merupakan ciri-ciri yang dikatakan ...
 - a. Sehat jasmani
 - b. Sehat mental
 - c. Sehat ekonomi
 - d. Sehat spiritual
4. Dalam melatih daya pikir terdapat 2 faktor yang penting yaitu ...
 - a. Faktor transfer
 - b. Faktor asah otak
 - c. Faktor asah otak dan faktor transfer
 - d. Semua salah
5. Seseorang dikatakan belajar apabila ia memperoleh pemahaman (insight) dalam situasi yang problematis. Siapakah yang menyatakan teori ini?
 - a. Bandura
 - b. Gestalt
 - c. Notoatmodjo
 - d. H. L. Blum

D. Kunci Jawaban

1. C
2. B
3. A
4. C
5. B

E. Daftar Pustaka

1. Juliyandi, Saifuddin, & Abdurrahman. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SMP Negeri 1 Lhoksukon Aceh Utara Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 102–113.
2. Nara, Hartini dan Siregar, Eveline. 2010. Teori Belajar dan Pembelajaran. Bogor : Ghalia Indonesia.
3. Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
4. Sardiman A.M. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja grafindo Persada.

