



PENDIDIKAN KESEHATAN

BANU SETYO ADI, M.Pd



Dikenal Sendiri

Tak Dikenal Sendiri

Dikenal Orang Lain

1 **Pribadi TERBUKA**
(Public Self)

3 **Pribadi TERLENA**
(Blind Spot)

Tak Dikenal Orang Lain

2 **Pribadi TERSEMBUNYI**
(Hidden Self)

4 **Pribadi TAK DIKENAL**
(Unknown Self)

JENDELA JOHARI

Istilah JOHARI merupakan gabungan nama dua orang:

JOSEPH LUFT & HARINGTON INGHAM



Manfaat Belajar Kesehatan

- ◆ Untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis secara optimal.
- ◆ Memahami upaya pembinaan kesehatan pribadi dan lingkungan
- ◆ Mengenal unsur gizi
- ◆ Memahami tantang UKS
- ◆ Memahami masalah kesehatan yang terjadi pada anak di sekolah
- ◆ mempraktekkan P3K



PENGERTIAN SEHAT

- ◆ WHO: Pribadi seseorang seutuhnya meliputi sehat fisik, mental dan sosial dan bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan.
- ◆ UU NO 23/92: Keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan orang bisa hidup produktif dan ekonomis



Pengertian Pendidikan Kesehatan

- ◆ Bimbingan atau tuntunan pada anak didik tentang kesehatan meliputi pribadi (fisik, mental, sosial) agar bisa tumbuh dan berkembang secara harmonis



Tujuan Pendidikan Kesehatan di Sekolah

- ◆ Meningkatkan pengetahuan anak didik tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat
- ◆ Menanamkan dan membina nilai dan sikap mental yang positif terhadap prinsip hidup sehat
- ◆ Menanamkan dan membina kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang sesuai dengan syarat kesehatan
- ◆ Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan, dan perawatan kesehatan



Usaha Agar Badan Tetap Sehat

1. Pemilihan makanan yang sehat (kualitas/kuantitas)
2. Cara dan waktu makan yang teratur
3. Olah raga yang teratur
4. Tempat tinggal yang memenuhi syarat
5. Rekreasi
6. Menjaga kesehatan pribadi
7. Istirahat yang cukup
8. Kesehatan spiritual (psikosomatis)

Faktor Yang mempengaruhi Kesehatan

- ◆ Penyebab Penyakit
- ◆ Manusia Sebagai Tuan Rumah
- ◆ Lingkungan hidup





Penyebab Penyakit

1. Gol Exogen

- ◆ Yang nyata dan hidup :bibit penyakit
- ◆ Yang nyata dan tak hidup: khemis, elektrik, mekanik, thermik, makanan
- ◆ Yang abstrak : ekonomi, sosial, mental

2. Gol Endogen

- ◆ Habitus (perawakan)
- ◆ Turunan
- ◆ Usia



Manusia Sebagai Tuan Rumah

1. Manusia sebagai sumber penyakit
2. Manusia sebagai penyebar penyakit



Lingkungan Hidup

1. Lingkungan Biologik (organisme hidup)
2. Lingkungan Fisik (Benda tak hidup)
3. Lingkungan ekonomi (abstrak)
4. Lingkungan Mental & Sosial (abstrak)

**Menguntungkan dan
merugikan**