

# ILMU KESEHATAN

## (ILMU KESEHATAN MASYARAKAT)

Oleh:

FATKURAHMAN ARJUNA

E-mail: [Arjuna@UNY.ac.id](mailto:Arjuna@UNY.ac.id)

PROGRAM STUDI IKORA  
UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA  
2011



# PENGERTIAN KESEHATAN

## Sehat dan Kesehatan

Sehat Merupakan nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan dasar bagi segala kemampuan.

Memelihara dan meningkatkan kesehatan: cara terpenting, termurah dan Fungsional (Fisiologis) adalah melalui olahraga

Acuan Sehat paripurna dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yaitu: Sejahtera jasmani, Rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan.

# Lanjutan.....

- **PENDIDIKAN JASMANI**

- Pendidikan dengan Menggunakan Media Kegiatan Jasmani

- cont: Olahraga di Sekolah,

- **PENDIDIKAN KESEHATAN**

- Pendidikan dengan menggunakan media kegiatan kesehatan

- cont: UKS (Usaha Kesehatan Sekolah)

- **ILMU KESEHATAN**

- ilmu yang mempelajari cara memelihara dan meningkatkan kesehatan, cara mencegah penyakit, cara menyembuhkan dan cara memulihkan

- **OLAHRAGA KESEHATAN**

- Olahraga untuk memelihara dan atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupanya sehari hari (sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan atau mengatasi keadaan gawat darurat.

Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial : bukan hanya bebas dari penyakit, cacat maupun kelemahan . Secara seksama hal tersebut dapat ditulis sebagai berikut:

SEHAT	=	SEJAHTERA	+	BEBAS
		- jasmani		- penyakit
		- rokhani		- cacat
		- sosial		- kelemahan

Kutub lain dari sehat ialah sakit, sehingga sesungguhnya sehat adalah bertingkat-tingkat, oleh karena itu adalah lebih masuk akal untuk menyebut sehat dalam pengertian derajat sehat. Dengan istilah ini yang dilihat ialah berapa banyak ke-sehat-an dimiliki manusia itu, sehingga dengan demikian maka sesungguhnya semua orang memiliki derajat sehat tertentu.

DERAJAT SEHAT = SEHAT SEMPURNA-TINGKAT / DERAJAT SAKIT

# Lanjutan.....

Keadaan sehat yang demikian itu agaknya sulit dijumpai oleh karena manusia dalam perjalanan hidupnya senantiasa dihadapkan pada berbagai ancaman bahaya.

## **Ancaman bahaya itu dapat bersifat:**

**Biologis** : berbagai macam penyakit infeksi oleh virus, bakteri, dan jamur, serta berbagai macam penyakit infestasi oleh parasit misalnya oleh cacing dan amoeba.

**Kimia** : Berbagai macam penyakit alergi, keracunan obat-obatan, pestisida dan atau pencemaran lingkungan lainnya.

**Fisika** : penyakit hyperbaric (peny. Calson) yaitu penyakit akibat tekanan barometer (udara) tinggi, sering di jumpai pada para penyelam, penyakit radiasi akibat terkena sinar radio aktif atau sinar rontgen secara berlebihan, kecelakaan lalulintas, dan kecelakaan kerja.

**Mental** : Berbagai rasa tidak puas, kecewa, sakit hati dll

Derajat sehat belum memberikan gambaran yg jelas hubungan sebab akibatnya dengan olahraga, khususnya bagaimana mekanismenya maka olahraga dapat menyehatkan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Untuk keperluan ini perlu kita meninjau sehat ini dari sudut yang lain yaitu dari sudut ilmu faal.

**Ilmu faal** ialah ilmu yang mempelajari fungsi/cara bekerja sesuatu struktur, khususnya struktur biologik. Pada manusia struktur biologik itu ialah jasmani beserta seluruh alat2 tubuhnya. Menurut ilmu faal adalah bahasan sehat dari aspek jasmaniah yaitu:

- normalnya proses – proses fisiologi di dalam tubuh
- normalnya fungsi alat-alat tubuh
- normalnya fungsi tubuh secara keseluruhan

# Lanjutan.....

Oleh karena fungsi alat-alat tubuh berubah antara keadaan istirahat dan keadaan kerja, maka sehat menurut ilmu faal di bagi dalam 2 tingkatan :

- **sehat statis** = yaitu normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu istirahat. Normalnya fungsi alat-alat tubuh ini juga bertingkat-tingkat sehingga terdapat istilah derajat sehat setatis.
- **sehat dinamis** yaitu normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu bekerja/ berolahraga yang juga bertingkat-tingkat, tergantung pada beratnya kerja atau olahraga yang dilakukan, sehingga terdapat istilah derajat sehat dinamis.

Orang yang sehat dinamis, pasti juga sehat setatis: akan tetapi tidak pasti sebaliknya. Cont: penyakit jantung anggina pectoris dan dyspnoe (sesak nafas yang terjadi pada aktifitas fisik).

# PEMBINAAN KESEHATAN

Usaha pembinaan kesehatan pada dasarnya hanya terdiri dari 2 bidang garapan saja yaitu:

1. Pembinaan kesehatan yang ditujukan pada faktor manusia.

Pembinaan kesehatan pada faktor manusia meliputi usaha usaha:

- a. Penyembuhan (kuratif) termasuk didalamnya usaha pemulihan (rehabilitatif)
- b. Pencegahan (preventif) termasuk di dalamnya usaha peningkatan (promotif)

# Lanjutan.....

## 2. Pembinaan kesehatan yang ditujukan pada faktor lingkungan.

Pembinaan kesehatan pada faktor lingkungan umumnya termasuk sebagai bagian dari usaha pencegahan (preventiv)

dengan demikian usaha pencegahan mempunyai 2 sasaran, yaitu:

- Usaha pencegahan yang berupa memperbaiki faktor manusia (faktor instrinsik) dengan mengaktifkan unsur-unsur dalam tubuh manusia itu sendiri.
- Usaha pencegahan yang berupa memperbaiki faktor lingkungan (faktor ekstrinsik).

**Tujuan dari semua usaha-usaha kesehatan ini** ialah menciptakan manusia-manusia yang bukan saja sehat tapi juga produktif, yaitu yang dapat menjamin kehidupannya sendiri, keluarganya, masyarakatnya, bangsa serta negaranya dan bukannya menjadi beban bagi masyarakat/ negaranya.

Dalam masalah kesehatan pada faktor manusia usaha kuratif memang lebih merupakan wewenang kalangan medis dan paramedis. Tetapi usaha preventif, apalagi yang bersifat perbaikan faktor lingkungan yang bersifat multidisipliner meliputi banyak bidang keahlian: teknik lingkungan, gedung/bangunan, kesehatan masyarakat, dan ahli kesehatan yang lainnya.

Usaha preventif yang ditujukan pada faktor manusianya juga meliputi banyak bidang keahlian: gizi, ilmu faal, olahraga, kedokteran, dan kesehatan masyarakat.



*Terima Kasih  
dan  
cukup sekian*