



ANALISIS PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH

Heri Ismadi

SMP Negeri 3 Sumbawa besar

*E-mail: heriismadi@gmail.com

Abstrak

Pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai suatu bentuk perubahan pada tubuh manusia dengan tujuan agar tubuh individu bisa lebih sehat dari sebelumnya. Tujuan dari pendidikan kesehatan yaitu menjadikan tubuh yang kurang sehat menjadi lebih sehat baik pada diri pribadi, kelompok, dan masyarakat.. Proses pembelajaran kesehatan yang dapat diterapkan disekolah dengan interaksi antara guru dan siswa. Dengan transfer ilmu kepada Siswa sebagai subjek dalam pembelajaran pendidikan kesehatan diharapkan mampu menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun diluar lingkungan sekolah. Tanggung jawab terhadap kesehatan dapat dilihat melalui perilaku siswa dalam kebiasaan pada kehidupan sehari-hari. Pendidikan kesehatan sekolah dapat dilihat dari kesehatan pribadi siswa maupun dilihat dari kesehatan lingkungan sekitar. Pendidikan kesehatan di sekolah dapat diterapkan melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan juga melalui kegiatan-kegiatan tidak langsung siswa.

Kata Kunci: *Pendidikan, Kesehatan Sekolah.*

PENDAHULUAN

Sehat merupakan suatu keadaan dimana kondisi tubuh dalam keadaan baik, baik sosialnya, jasmaninya, dan rohaninya. Di dalam konteks hidup sehat perlu pelaksanaan yang berkelanjutan dalam pengembangan berkesadaran hidup sehat. Kesehatan lingkungan merupakan faktor penting dalam kehidupan sosial kemasyarakatan, bahkan merupakan salah satu unsur penentu atau determinan dalam kesejahteraan penduduk. Di mana lingkungan yang sehat sangat dibutuhkan bukan hanya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, tetapi juga untuk kenyamanan hidup dan meningkatkan efisiensi kerja dan belajar, dan faktor kesehatan lingkungan.

Perilaku tidak sehat siswa baik di sekolah dan masyarakat yang saat ini masih dicari solusi untuk bisa dicegah adalah kebiasaan merokok dan kebiasaan mengkonsumsi narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya. Menurut WHO dalam Johana. E. Prawitasari (2012: 204) angka kematian akibat penyakit yang disebabkan karena kebiasaan merokok di Indonesia 417.948 kematian pertahun, atau 1.172 kematian per hari. Jumlah perokok yang banyak menempatkan Indonesia pada peringkat 3 di dunia, setelah Cina dan India. Kebiasaan merokok ini tidak hanya dilakukan orang tua dan dewasa, tetapi sudah menjamur di kalangan anak-anak dan remaja baik SD, SMP, dan SMA.

Kebiasaan tidak sehat yang masih banyak ditemukan pada siswa dan kurangnya pemahaman siswa akan resiko sebagai akibat dari perilaku tidak sehat, guru dalam pelaksanaannya diharapkan mampu mengembangkan kemampuan dan watak siswa sesuai dengan fungsi pendidikan nasional. Fungsi pendidikan nasional sesuai dengan pasal 3 Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam Abdullah Iid (2011: 60) "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk



berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pada masa yang datang pemerintah lebih fokus pada pelaksanaan pembangunan yang berkelanjutan dan pengembangan wilayah yang berkesadaran lingkungan, sementara pihak pengguna infrastruktur dalam hal ini masyarakat secara keseluruhan harus disiapkan dengan kesadaran lingkungan yang lebih baik (tahu sesuatu atau tahu bersikap yang semestinya) Masa datang kita dihadapkan dengan penggunaan IPTEK yang lebih maju dan lebih kompleks yang memerlukan profesionalisme yang lebih baik dengan jenjang pendidikan yang memadai. Di samping itu dalam proses pembangunan masa datang, diperlukan adanya teknologi kesehatan lingkungan yang menitik beratkan upayanya pada metodologi mengukur dampak kesehatan dari pencemaran yang ditimbulkan oleh adanya pembangunan, Indikator ini harus mudah, murah untuk diukur juga sensitif menunjukkan adanya perubahan kualitas lingkungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Sehat dan Sakit

Sehat adalah suatu keadaan tubuh dimana sehat rohani, jasmani, dan sosialnya. Dalam arti kata tidak ada satu pun hal yang buruk dalam diri kita. Sehat menurut UU No.3/1961 adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan dengan selaras dengan keadaan orang lain. Sehat sebagai suatu spectrum, Pepkins mendefinisikan sehat sebagai keadaan keseimbangan yang dinamis dari badan dan fungsi-fungsinya sebagai hasil penyesuaian yang dinamis terhadap kekuatan-kekuatan yang cenderung menggangukannya. Badan seseorang bekerja secara aktif untuk mempertahankan diri agar tetap sehat sehingga kesehatan selalu harus dipertahankan.

Sesuai dengan pengertian sehat di atas dapat di simpulkan bahwa kesehatan terdiri dari 3 dimensi yaitu fisik, psikis dan social yang dapat diartikan secara lebih positif, dengan kata lain bahwa seseorang diberi kesempatan untuk mengembangkan seluas-luasnya kemampuan yang dibawanya sejak lahir untuk mendapatkan atau mengartikan sehat.

Meskipun terdapat banyak pengertian/definisi, konsep sehat adalah tidak standart atau baku serta tidak dapat diterima secara mutlak dan umum. Apa yang dianggap normal oleh seseorang masih mungkin dinilai abnormal oleh orang lain, masing-masing orang/kelompok/masyarakat memiliki patokan tersendiri dalam mengartikan sehat. Banyak orang hidup sehat walau status ekonominya kekurangan, tinggal ditempat yang kumuh dan bising, mereka tidak mengeluh adanya gangguan walau setelah ditimbang berat badanya dibawah normal. Penjelasan ini menunjukkan bahwa konsep sehat bersifat relatif yang bervariasi sangat luas antara sesama orang walau dalam satu ruang/wilayah. Sehat tidak dapat diartikan sesuatu yang statis, menetap pada kondisi tertentu tetapi sehat harus dipandang sesuatu fenomena yang dinamis. Kesehatan sebagai suatu spectrum merupakan suatu kondisi yang fleksibel antara badan dan mental yang dibedakan dalam rentang yang selalu berfluktuasi atau berayun mendekati dan menjahui puncak kebahagiaan hidup dari keadaan sehat yang sempurna.

Sakit adalah suatu keadaan tubuh yang mengalami gangguan baik jasmani, rohani, dan sosialnya, yang disebabkan oleh faktor kelalaian, keturunan, dan faktor alam yaitu 1) Sakit adalah gangguan dalam fungsi normal individu sebagai totalitas termasuk keadaan organisme sebagai sistem biologis dan penyesuaian sosialnya.(Menurut Pemons, 1972); 2) Sakit adalah sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang menimpa seseorang sehingga seseorang menimbulkan gangguan aktivitas sehari-hari baik itu dalam aktivitas jasmani,



rohani dan sosial. (Menurut Perkins); 3) Sakit sebagai suatu keadaan dari badan atau sebagian dari organ badan dimana fungsinya terganggu atau menyimpang. (Menurut Oxford English Dictionary).

Kesehatan Pribadi

Yang dimaksud dengan kesehatan pribadi adalah segala usaha dan tindakan seseorang untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat, kesehatan sendiri dalam batas-batas kemampuannya, supaya mendapatkan kesenangan hidup, dan mempunyai tenaga kerja yang sebaik-baiknya. Kesehatan pribadi adalah badan diri seseorang yang bersih dari segala penyakit yaitu berasal dari dalam tubuh manusia maupun luar tubuh manusia tersebut. Pribadi yang sehat bisa dikatakan sehat bila luar dan dalam tubuh pribadi seseorang itu sudah bersih dari segala penyakit yang dapat mempengaruhi kesehatan pribadi tersebut.

1. Kebersihan kulit

Kulit merupakan pelindung bagi bagian tubuh yang ada di bawahnya. Perlindungan kulit terhadap segala rangsangan dari luar, dan perlindungan tubuh dari bahaya kuman penyakit. Cara pemeliharaan yang utama bagi kulit, yaitu pembersihan badan dengan cara mandi. Pemeliharaan kulit dilakukan dengan cara mandi dua kali sehari yaitu pagi dan sore. Pemakaian sabun merupakan cara yang ampuh dalam pemeliharaan kulit. Kulit yang sehat yaitu kulit yang selalu bersih, halus, tidak bercak – bercak merah, tidak kaku tapi lentur (fleksibel).

2. Kebersihan mata

Melalui mata keindahan alam dapat dinikmati, mata merupakan indera yang mampu menerima kesan dari jarak jauh dibanding indera yang lain. Di samping sebagai indera penglihatan mata berfungsi sebagai alat penyampai pesan, pembantu keseimbangan tubuh. Mata sebagai indera penglihatan perlu dijaga dan dirawat dengan baik. Pada saat bekerja, belajar maupun membaca hendaknya dengan cahaya yang tidak silau. Terutama bagi anak – anak, memperhatikan cara membaca yaitu jarak dari posisi membaca adalah penting untuk sembuhkan mata dan dianjurkan makan makanan yang banyak mengandung vitamin A, agar terhindar dari penyakit rabun senja. Jarak membaca antara mata dengan buku adalah 30 sentimeter dan jangan membaca sambil tiduran. Mata yang sehat adalah mata yang dimanfaatkan dapat melihat dengan jelas tidak kemerah – merahan, bulatan hitam pada mata tidak ada bercak – bercak putih berbentuk bulat, kelopak mata tidak berair.

3. Kebersihan rambut

Dalam kehidupan sehari – hari sering nampak pemakaian alat pelindung lain seperti topi, kain kerudung dan lain – lain. Rambut merupakan pelindung bagi kulit kepala dari sengatan matahari dan hawa dingin. Penampilan akan lebih rapi dan menarik jika rambut dalam keadaan bersih dan sehat. Untuk pemeliharaan rambut dapat ditempuh dengan berbagai cara, namun demikian cara yang tidak boleh dilupakan adalah pencucian rambut. Rambut adalah bagian tubuh yang paling banyak mengandung minyak. Karena itu kotoran, debu, asap mudah melekat, dengan demikian maka pencucian rambut adalah suatu keharusan. Dalam pencucian rambut dapat dimanfaatkan shampo atau sabun mandi yang lunak. Rambut yang sehat yaitu tidak mudah rontok dan patah, tidak terlalu berminyak dan terlalu kering serta tidak berketombe.

4. Kebersihan kuku

Kemanfaatan kuku adalah sebagai pelindung jari, alat kecantikan, senjata pengais, dan pemegang. Bila untuk keindahan bagi wanita karena kuku harus relatif panjang, maka harus di rawat dalam hal kebersihan. Dengan cara pemotongan ujung kuku sampai beberapa millimeter dari perlekatan antara kuku dan kulit. Kuku yang sehat adalah kuku yang tumbuhnya baik, kuat, bersih dan memberikan keindahan.

5. Kebersihan hidung



Hidung sebagai alat pembau, bau yang harum, sedap, anyir, busuk dapat dinikmati Di samping itu hidung bermanfaat untuk saluran udara pernafasan, udara yang masuk mengandung zat asam diambil dari udara luar yang diambil dengan hidung. Sedang udara yang banyak zat asam arang di keluarkan paru – paru dengan hidung, hidung juga pemberi keindahan. Pemeliharaan hidung dapat dilakukan dengan pemeliharaan kebersihan hidung, karena pemeliharaan hidung sama seperti pada organ – organ tubuh yang lain. Oleh karena itu rambut dalam rongga hidung jangan dicabuti Bila salah satu hidung tersumbat benda yang lunak maupun benda yang keras maka harus dikeluarkan dengan penjepit atau tutuplah lubang yang satu dan kemudian hembuskan udara dari dalam (yang diambil dari mulut). Hidung yang sehat adalah lubang pada hidung selalu bersih tidak ada kotoran, rambut-rambut pada hidung tumbuh dengan normal.

6. Kebersihan telinga

Telinga merupakan alat pendengaran, sehingga bermacam ragam bunyi – bunyi suara dapat di dengar. Di samping sebagai alat pendengaran, telinga juga dapat bermanfaat sebagai alat keseimbangan tubuh. Sehingga manusia dapat berdiri, berjalan dan berlari kencang tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Pemeliharaan telinga dapat dilakukan dengan pembersihan. yaitu dengan menghindari kebiasaan mengorek telinga dengan jari kotor atau benda tajam karena dapat berakibat sobeknya gendang telinga dan jauhi bunyi-bunyi keras. Telinga yang sehat adalah telinga selalu bersih untuk mendengar jelas, telinga bagian luar selalu bersih

7. Kebersihan mulut dan gigi

Makanan sebelum masuk ke dalam perut perlu dihaluskan terlebih dahulu, maka makanan tersebut dihaluskan oleh gigi di dalam rongga mulut. Lidah berperan sebagai pencampur makanan, penempatan makanan agar dapat dikunyah dengan baik, berperan sebagai indera pengecap dan peras. Dengan jalan menjaga kebersihan seperti halnya dengan bagian tubuh yang lain, maka mulut dan gigi juga memiliki pemeliharaan yang teratur dan dilakukan sejak kecil. Untuk pertumbuhan gigi yang sehat diperlukan sayur – sayuran yang cukup mineral seperti zat kapur, makanan dalam bentuk buah – buahan yang mengandung vitamin A, atau C yang sangat baik untuk kesehatan gigi dan mulut. Gosok gigi merupakan upaya yang baik untuk memelihara mulut dan gigi dan dilakukan paling sedikit dua kali dalam sehari yaitu pagi dan waktu akan tidur. Mulut dan gigi yang sehat adalah mulut dan gigi yang selalu bersih, tidak berbau, lidah dan bibir tidak pecah – pecah, gigi tidak berlubang.

8. Kebersihan pakaian

Dengan cara apabila sudah kotor harus di cuci dengan bersih dan di setrika. Pakaian yang sehat adalah pakaian yang selalu bersih tidak terlalu longgar dan tidak terlalu sempit.

Makan Dan Minuman Sehat

Makanan dan Minuman sehat adalah makanan dan minuman yang mengandung tri guna makan dan minum. triguna makan dan minum adalah makanan dan minuman yang mengandung tiga kegunaan meliputi sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, sebagai zat tenaga. Makanan dan minuman sehat biasanya di sebut sebagai makanan empat sehat lima sempurna. Empat Sehat Lima Sempurna adalah terdiri dari berbagai unsur makanan dan minuman yang biasa dimakan orang setiap hari, yaitu: Makanan pokok berfungsi sebagai sumber tenaga bagi tubuh untuk dapat mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Bahan makanan sumber tenaga yaitu : 1) Padi (protein 7-14%, karbohidrat 65-75%) 400g; Umbi (karotin 1-2%); Sagu (protein 0.7%). Minuman sehat dapat dilihat dari ciri-ciri minuman sehat yaitu Jernih, Tidak berasa, Tidak berbau, Tidak berwarna, Tidak mengandung mineral yang berbahaya, Tidak mengandung bibit penyakit
Memilih makanan dan minuman sehat



Sumber nutrisi yang penting untuk menimbulkan energi dan kesegaran tubuh kita adalah makanan dan minuman. konsumsi makanan/minuman yang proporsional lebih menjamin tubuh kita mendapatkan asupan gizi yang seimbang, sehingga daya tahan tubuh kita lebih tahan terhadap penyakit. Meyiapkan makanan/minuman yang sehat bukan hal yang mudah, perlu waktu yang cukup untuk menyiapkannya. Namun akhir-akhir ini terjadi akibat beragamnya aktivitas dan terbatasnya waktu membuat konsumen sering tidak sempat mengkonsumsi makanan alami. Keadaan yang sering tidak dapat dihindarkan ini mendorong konsumen mencari makanan olahan.

Di pasaran makanan dan minuman beredar dalam berbagai kemasan, misalnya dalam kemasan kaleng, plastik, botol, dan sebagainya. Informasi yang jelas tentang makanan olahan itu harus diketahui oleh konsumen, misalnya kandungan gizi dan keamanan makanan olahan itu sendiri bagi kesehatan.

Berikut ada beberapa informasi yang harus diketahui konsumen ketika hendak membeli makanan olahan : Harga bisa berbeda antara satu pasar dengan pasar lain, antara satu toko dengan toko lain. Untuk itu, konsumen berhak mendapatkan informasi dan membandingkannya dengan informasi lain sehingga ia dapat membeli dengan harga sesuai daya beli mereka. Label. Sebelum mengkonsumsi makanan/minuman dalam kemasan, konsumen perlu memperhatikan informasi pada kemasan atau label produksi yang harus meliputi nama produk, daftar bahan yang digunakan, berat atau isi bersih, nama dan alamat produsen dan tanggal kadaluwarsa. Pemberian label pada makanan kemasan itu bertujuan agar konsumen mendapatkan informasi yang benar dan jelas tentang produk tersebut.

Kemasan dan perubahan fisik. Produk makanan dengan kemasan yang sudah rusak tidak layak untuk dikonsumsi. Dengan kondisi demikian, kemungkinan isinya sudah rusak karena terkontaminasi. Hal ini sangat berbahaya. Konsumen dapat mengalami keracunan sehingga keselamatan jiwanya terancam. Untuk itu perhatikan jika ada bau yang tidak sedap, perubahan warna, bentuk, dan rasa merupakan tanda-tanda makanan dalam kemasan telah rusak. Kadaluwarsa. Pada setiap label produk kemasan harus tercantum tanggal "kadaluwarsa/exp. date/best before". Artinya, makanan/minuman mempunyai batas akhir yang aman untuk dapat dikonsumsi dan dijamin mutunya, dengan penyimpanan yang sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh produsen. Makanan kadaluwarsa adalah makanan yang telah lewat tanggal kadaluwarsa. Makanan/minuman yang sudah rusak, sebelum atau sesudah lewat tanggal kadaluwarsa dinyatakan sebagai bahan berbahaya. Jika dikonsumsi, dapat membahayakan kesehatan, bahkan mengancam keselamatan jiwa konsumen. Konsumen sebaiknya mengonsumsi makanan/minuman kemasan sebelum batas tanggal kadaluwarsa.

Makanan dalam kaleng. Untuk mengkonsumsi makanan/minuman kaleng, pilihlah kaleng yang baik, tidak penyok, tidak berkarat dan tidak cembung. Pilihlah produk yang sudah terdaftar di Departemen Kesehatan (MD/ ML DepKes RI No xxxxxx) dan perhatikan tanggal kadaluwarsanya. Hindarilah membeli produk yang tidak mencantumkan nama dan alamat produsen secara jelas. Perhatikan bahan baku dan bahan tambahan yang dipergunakan. Bandingkan harga dan isinya. Dan, gunakan dan simpanlah sesuai petunjuk

Kesehatan Lingkungan

Kesehatan lingkungan merupakan faktor penting dalam kehidupan sosial kemasyarakatan, bahkan merupakan salah satu unsur penentu atau determinan dalam kesejahteraan penduduk. Di mana lingkungan yang sehat sangat dibutuhkan bukan hanya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, tetapi juga untuk kenyamanan hidup dan meningkatkan efisiensi kerja dan belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya angka kematian bayi pada suatu daerah disebabkan karena faktor perilaku (perilaku perawatan pada saat hamil dan perawatan bayi, serta perilaku kesehatan lingkungan) dan faktor kesehatan lingkungan.



Pada masa yang datang pemerintah lebih fokus pada pelaksanaan pembangunan yang berkelanjutan dan pengembangan wilayah yang berkesadaran lingkungan, sementara pihak pengguna infrastruktur dalam hal ini masyarakat secara keseluruhan harus disiapkan dengan kesadaran lingkungan yang lebih baik (tahu sesuatu atau tahu bersikap yang semestinya) Masa datang kita dihadapkan dengan penggunaan IPTEK yang lebih maju dan lebih kompleks yang memerlukan profesionalisme yang lebih baik dengan jenjang pendidikan yang memadai. Di samping itu dalam proses pembangunan masa datang, diperlukan adanya teknologi kesehatan lingkungan yang menitik beratkan upayanya pada metodologi mengukur dampak kesehatan dari pencemaran yang ditimbulkan oleh adanya pembangunan, Indikator ini harus mudah, murah untuk diukur juga sensitif menunjukkan adanya perubahan kualitas lingkungan.

Kesehatan lingkungan adalah kesehatan yang sangat penting bagi kelancaran kehidupan di bumi, karena lingkungan adalah tempat dimana pribadi itu tinggal. Lingkungan yang sehat dapat dikatakan sehat bila sudah memenuhi syarat-syarat lingkungan yang sehat. Kesehatan lingkungan yaitu bagian integral ilmu kesehatan masyarakat yang khusus menangani dan mempelajari hubungan manusia dengan lingkungan dalam keseimbangan ekologis. Jadi kesehatan lingkungan merupakan bagian dari ilmu kesehatan masyarakat. Lingkungan yang sehat harus memiliki syarat-syarat yaitu Air yang sehat adalah air yang tidak berbau, tidak tercemar dan dapat dilihat kejernihannya air tersebut, kalau sudah pasti kebersihannya dimasak dengan suhu 100°C , sehingga bakteri yang di dalam air tersebut mati. Udara yang sehat adalah udara yang didalamnya terdapat yang diperlukan, contohnya oksigen dan di dalamnya tidak tercemar oleh zat-zat yang merusak tubuh, contohnya zat CO_2 (zat karbondioksida). Tanah yang sehat adalah tanah yang baik untuk penanaman suatu tumbuhan, dan tidak tercemar oleh zat-zat logam berat.

Tujuan Pemeliharaan Kesehatan Lingkungan

Mengurangi Pemanasan Global dengan menanam tumbuhan sebanyak-banyaknya pada lahan kosong, maka kita juga ikut serta mengurangi pemanasan global, karbon, zat O_2 (oksigen) yang dihasilkan tumbuh-tumbuhan dan zat tidak langsung zat CO_2 (carbon) yang menyebabkan atmosfer bumi berlubang ini terhisap oleh tumbuhan dan secara langsung zat O_2 yang dihasilkan tersebut dapat dinikmati oleh manusia tersebut untuk bernafas. Menjaga Kebersihan Lingkungan Dengan lingkungan yang sehat maka kita harus menjaga kebersihannya, karena lingkungan yang sehat adalah lingkungan yang bersih dari segala penyakit dan sampah. Sampah adalah musuh kebersihan yang paling utama.

Pencegahan Penyakit

Berbagai jenis penyakit kini semakin banyak saja. Salah satu penyebabnya, gaya hidup dan lingkungan yang semakin tidak sehat. Secara umum ada dua jenis penyakit, yaitu yang menular dan tidak menular. Penyakit yang tidak menular seperti jantung, tekanan darah tinggi, kencing manis, osteoporosis, rematik, dan sebagainya. Dalam kelompok penyakit menular ada yang ringan dan ada juga yang berat. Yang ringan misalnya influenza dan diare. Sedangkan yang berat seperti HIV/AIDS, polio, demam berdarah, campak, TBC, malaria, flu burung, SARS, dan sederet penyakit lainnya. Menular atau tidaknya suatu penyakit tetaplah harus diwaspadai dan tidak boleh dianggap enteng. Sebab, ketika seseorang terkena suatu penyakit aktivitas kehidupannya akan terganggu. Apalagi jika penyakitnya sudah parah, bisa mengakibatkan kematian.

Pada penyakit menular, medium penularannya bermacam-macam. Ada yang karena kontak langsung dengan penderita, lewat udara, kotoran, atau lewat perantara binatang. "Penyakit menular itu sangat luas cakupannya. Tapi, secara sederhana yang disebut penyakit menular adalah yang bisa menularkan dari satu orang ke orang lain. Dari bagian tubuh paling atas hingga bawah. bisa terkena penyakit menular. Mata, misalnya, bisa terkena mata merah



karena infeksi (belekan) yang bisa menular. Kelenjar lidah bisa menularkan penyakit gondongan. Jenis penyakit pada tenggorok yang menular misalnya flu. Paru-paru juga bisa terkena penyakit menular. TBC, misalnya. Sedangkan pada pencernaan, jenis penyakit yang menular adalah diare, disentri, dan thypus. Organ seksual juga bisa terkena penyakit menular. Ini lebih dikenal sebagai penyakit menular seksual. Misalnya kencing nanah atau GO. Yang paling menakutkan adalah HIV/AIDS. Pada kulit, jenis penyakit yang menular adalah campak dan cacar air. Sedangkan penyakit menular yang penularannya lewat perantara binatang misalnya demam berdarah, malaria, flu burung, dan sebagainya. Sedangkan penyakit polio menular lewat kotoran manusia. Mengetahui berbagai jenis penyakit sangat penting bagi kita agar dapat mencegah timbulnya penyakit atau dapat segera mengantisipasi ketika melihat gejala-gejala atau pun menderita penyakit tertentu.

Cara Pencegahan Penyakit Menular Dan Penyakit Tidak Menular

Cara pencegahan penyakit menular dan tidak menular dengan Usaha-Usaha Pencegahan sebagai berikut: 1) Masa sebelum aktif (prepathogenesis); 2) Pada masa sakit (masa pathogenesis); 3) Mempertinggi nilai kesehatan; 4) Memberikan perlindungan khusus terhadap suatu penyakit; 5) Mengenal mengetahui jenis penyakit pada tingkat awal serta mengadakan pengobatan yang tepat dan segera; 6. Pembatasan kecacatan dan berusaha untuk menghilangkan gangguan kemampuan bekerja yang diakibatkan suatu penyakit; 7) Rehabilitasi.

SIMPULAN (PENUTUP)

Pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai suatu bentuk perubahan pada tubuh manusia dengan tujuan agar tubuh individu bisa lebih sehat dari sebelumnya. Tujuan dari pendidikan kesehatan yaitu menjadikan tubuh yang kurang sehat menjadi lebih sehat baik pada diri pribadi, kelompok, dan masyarakat.. Proses pembelajaran kesehatan yang dapat diterapkan disekolah dengan interaksi antara guru dan siswa. Dengan transfer ilmu kepada Siswa sebagai subjek dalam pembelajaran pendidikan kesehatan diharapkan mampu menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun diluar lingkungan sekolah. Tanggung jawab terhadap kesehatan dapat dilihat melalui perilaku siswa dalam kebiasaan pada kehidupan sehari-hari. Pendidikan kesehatan sekolah dapat dilihat dari kesehatan pribadi siswa maupun dilihat dari kesehatan lingkungan sekitar. Pendidikan kesehatan di sekolah dapat diterapkan melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan juga melalui kegiatan-kegiatan tidak langsung siswa.

DAFTAR PUSTAKA.

Abdulallah Idi. (2011). Sosiologi Pendidikan Individu, Masyarakat, dan Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

<http://www.scribd.com/doc/14974253/Makalah-Kesehatan>

<http://www.docstoc.com/docs/34033756/prospek-kesehatan-lingkungan>

<http://www.deherba.com/makanan-dan-minuman-sehat-anti-kanker.html#ixzz2G8xOOB4>

<http://blog.oknoo.net/kesehatan-memilih makanan dan minuman sehat.html>

Johana, E. Prawitasari. (2012). Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu. Jakarta: Erlangga.