



PENDIDIKAN KESEHATAN

Prof. Dr. Achmad Paturusi, Drs., M.Kes., AIFO

PENDIDIKAN KESEHATAN

PENULIS

Prof. Dr. Achmad Paturusi, Drs., M.Kes., AIFO

EDITOR

Dr. Ellen Lomboan, M.Kes., AIFO



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

PENDIDIKAN KESEHATAN

Prof. Dr. Achmad Paturusi, Drs., M.Kes., AIFO

EDITOR:

Dr. Ellen Lomboan, M.Kes., AIFO

TATA LETAK:

Wahyuni Putri Adeningsi

DESAIN SAMPUL:

Rachmadiansyah

SUMBER:

www.tdjpublisher.com

ISBN:

978-623-8706-05-1

CETAKAN PERTAMA:

Juli 2024

UKURAN:

iv + 156 Hal; 15,5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022

TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER

Jl. Timor Raya No. 130 B Oesapa Barat, Kelapa Lima

Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur

E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com

Telepon: 0380-8436618/081220051382

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala rahmat dan karunia-Nya, berkat kasih dan bimbingannya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan *Buku Referensi (Buku Teks)* yang berjudul Pendidikan Kesehatan.

Kesempatan untuk memperoleh pendidikan dengan memberikan pendidikan yang bermutu merupakan pemberian kunci masa depan yang lebih baik kepada setiap anak bangsa. Pendidikan hanya akan bermutu jika dilaksanakan oleh dosen/guru atau tenaga pendidik yang bermutu. Oleh karenanya kemampuan dosen dan guru pendidikan jasmani, olahraga & kesehatan dan juga yang dipersiapkan sebagai calon tenaga pendidik dan tenaga kependidikan dalam bidang kesehatan, maka mutlak diperlukan untuk memahami akan pentingnya pendidikan kesehatan.

Buku referensi ini membahas beberapa aspek yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan, berupa; (1) Pengertian dan konsep dasar pendidikan kesehatan, (2) Pendidikan kesehatan; membina gaya hidup sehat, (3) Program komprehensif kesehatan sekolah dan evaluasi pendidikan kesehatan, (4) Perumusan tujuan dan pengembangan pelajaran yang efektif, (5) Aktivitas jasmani dan kesehatan, dan (6) Kesehatan mental dan emosi.

Ungkapan "tak ada gading yang tak retak" begitulah buku ini, masih ada kelemahan ataupun kekurangannya. Oleh karena itu kepada para pembaca diharapkan untuk tidak segan-segan menyampaikan kritik dan saran terhadap buku ini, baik dari segi isi maupun format dan penampilannya. Kritik yang konstruktif dari pembaca merupakan sumbangan pemikiran yang sangat bermanfaat bagi usaha penyempurnaan pada edisi-edisi berikutnya.

Akhirnya kepada semua pihak yang telah membantu langsung maupun tidak langsung serta budi baiknya, penulis

menyampaikan banyak terima kasih. Semoga buku ini dapat memenuhi harapan pembaca sekaligus dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, khususnya dalam bidang ilmu pendidikan kesehatan.

Terima Kasih

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
BAB 1 PENGERTIAN DAN KONSEP DASAR	
PENDIDIKAN KESEHATAN	1
A. Pendahuluan	1
B. Pengertian dan Tujuan Pendidikan Kesehatan	2
C. Beberapa Konsep Dasar Pendidikan Kesehatan	6
D. Aspek Etika dan Sosbud dalam Pendidikan Kesehatan	12
E. Kesimpulan	18
BAB 2 PENDIDIKAN KESEHATAN: MEMBINA GAYA	
HIDUP SEHAT.....	21
A. Pendahuluan	21
B. Tantangan terhadap Pendidikan Kesehatan	22
C. Batasan dalam Pendidikan Kesehatan.....	27
D. Interaksi Pendidikan Kesehatan di Sekolah dan Masyarakat	32
E. Kesimpulan	37
BAB 3 PROGRAM KOMPREHENSIF KESEHATAN	
SEKOLAH DAN EVALUASI PENDIDIKAN	
KESEHATAN.....	39
A. Pendahuluan	39
B. Pelayanan Kesehatan Sekolah.....	40
C. Lingkungan Sekolah yang Sehat.....	48
D. Pengajaran Kesehatan	52
E. Sumber Kesehatan Masyarakat.....	55

F. Evaluasi Pendidikan Kesehatan	60
G. Kesimpulan	71
BAB 4 PERUMUSAN TUJUAN DAN PENGEMBANGAN PENGAJARAN YANG EFEKTIF.....	73
A. Pendahuluan.....	73
B. Perencanaan dan Pengorganisasi Pendidikan Kesehatan.....	74
C. Perumusan Tujuan Pendidikan Kesehatan.....	79
D. Pengembangan Pengajaran yang Efektif	86
E. Karakteristik Organisasi Sekolah yang Efektif.....	94
F. Kesimpulan	99
BAB 5 AKTIVITAS JASMANI DAN KESEHATAN	102
A. Pendahuluan.....	102
B. Sirkulasi dan Metabolisme Tubuh	103
C. Kanker, Fungsi Kekebalan dan Sistem Otak Kerangka.....	108
D. Aktivitas Jasmani dan Manfaat Kebugaran Jasmani	111
E. Kesimpulan	119
BAB 6 KESEHATAN MENTAL DAN EMOSI.....	122
A. Pendahuluan.....	122
B. Inteligensi Emosional dan Mencerdaskan Emosi ...	124
C. Faktor Pendukung dan Tanda Kecerdasan Emosi	135
D. Kesehatan Mental	141
E. Kesimpulan	149
DAFTAR PUSTAKA	152
PROFIL PENULIS	155