



PENDIDIKAN KESEHATAN

Bagi Mahasiswa Pendidikan
Jasmani, Kesehatan, dan
Rekreasi (PJKR)



Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si., M.Pd.
Zulaini, SKM., M.Kes.

Dr. Suryadi Damanik, M.Kes.
Nurman Hasibuan, S.Pd., M.Or.
Saipul Ambri Damanik, S.Pd., M.Pd.

PENDIDIKAN KESEHATAN

**Bagi Mahasiswa Pendidikan
Jasmani, Kesehatan, dan
Rekreasi (PJKR)**

PENULIS

Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si., M.Pd.

Zulaini, SKM., M.Kes.

Dr. Suryadi Damanik, M.Kes.

Nurman Hasibuan, S.Pd., M.Or.

Saipul Ambri Damanik, S.Pd., M.Pd.



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

**Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani,
Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR)**

Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si., M.Pd.

Zulaini, SKM., M.Kes.

Dr. Suryadi Damanik, M.Kes.

Nurman Hasibuan, S.Pd., M.Or.

Saipul Ambri Damanik, S.Pd., M.Pd.

TATA LETAK:

Wahyuni Putri Adeningsi

DESAIN SAMPUL:

Rachmadiansyah

SUMBER:

www.tdjpublisher.com

ISBN:

978-623-8706-59-4

CETAKAN PERTAMA:

Oktober 2024

UKURAN:

vi + 303 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

Puji dan syukur kami ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Atas segala anugerah dan rahmat-Nya yang diberikan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan buku ini dengan baik.

Buku ini berisi X bab yakni: Bab I. Konsep tentang sehat, peran dan fungsi pendidik Kesehatan. Bab II. Substansi materi-materi kesehatan dalam bidang studi PJOK SD/ SMP/SMA. Bab III. Faktor yang mempengaruhi kesehatan dan trend permasalahan Kesehatan. Bab IV. Konsep promosi pembinaan status kesehatan berbasis aktivitas olahraga. Bab V. Konsep sakit dan prinsip pencegahan penyakit. Bab VI. Jenis-jenis penyakit. Bab VII. Peran gizi terhadap status kesehatan. Bab VIII. Konsep pembinaan lingkungan sehat. Bab IX. Konsep kesehatan mental. Bab X. Konsep pembinaan keluarga sehat. Tujuan dari Buku Pendidikan Kesehatan untuk mahasiswa Program Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) adalah untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai konsep dasar kesehatan, termasuk kesehatan fisik, mental, dan sosial. Buku ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk diri mereka sendiri maupun dalam peran mereka sebagai pendidik masa depan. Selain itu, buku ini dirancang untuk mengembangkan keterampilan praktis, seperti pertolongan pertama, penanganan cedera, teknik relaksasi, dan manajemen stres, yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan jasmani dan kegiatan rekreasi.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang berperan dalam penyelesaian buku ini. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurkan kembali isi materi buku.

Medan, September 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
BAB I KONSEP TENTANG SEHAT, PERAN DAN FUNGSI PENDIDIK KESEHATAN.....	1
A. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	1
B. Latar Belakang	1
C. Konsep Kesehatan	2
D. Peran Pendidik Kesehatan	7
E. Fungsi Pendidik Kesehatan	11
RANGKUMAN	17
EVALUASI.....	18
BAB II SUBSTANSI MATERI-MATERI KESEHATAN DALAM BIDANG STUDI PJOK SD/SMP/SMA	20
A. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	20
B. Latar Belakang	20
C. Materi Kesehatan dalam Bidang Studi PJOK SD ..	21
D. Materi Kesehatan dalam Bidang Studi PJOK SMP	30
E. Materi Kesehatan dalam Bidang Studi PJOK SMA	37
RANGKUMAN	43
EVALUASI.....	44
BAB III FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN DAN <i>TREND</i> PERMASALAHAN KESEHATAN	50
A. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	50
B. Latar Belakang	50
C. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan.....	52
D. <i>Trend</i> Permasalahan Kesehatan.....	56
RANGKUMAN	61

	EVALUASI	61
BAB IV	KONSEP PROMOSI PEMBINAAN STATUS KESEHATAN BERBASIS AKTIVITAS	
	OLAHRAGA	72
	A. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK).....	72
	B. Latar Belakang	72
	C. Promosi Kesehatan.....	74
	D. Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Status Kesehatan	79
	E. Strategi Efektif dalam Menerapkan Program Promosi Kesehatan Berbasis Olahraga	86
	F. Tantangan dan Peluang dalam Pembinaan Kesehatan Melalui Olahraga di Lingkungan Pendidikan.....	93
	RANGKUMAN	96
	EVALUASI	96
BAB V	KONSEP SAKIT DAN PRINSIP PENCEGAHAN PENYAKIT.....	106
	A. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK).....	106
	B. Latar Belakang	106
	C. Konsep Sakit	107
	D. Prinsip Pencegahan Penyakit	109
	E. Pentingnya Pencegahan Penyakit.....	111
	RANGKUMAN	113
	EVALUASI	114
BAB VI	JENIS-JENIS PENYAKIT	123
	A. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK).....	123
	B. Latar Belakang	123
	C. Penyakit Menular (Infeksius).....	124
	D. Penyakit Tidak Menular (Non-Infeksius)	126
	E. Penyakit Degeneratif.....	129
	F. Penyakit Genetik dan Bawaan	131