

# Konsep Sehat

Oleh : Suyatno, Ir. MKes

Contact:

E-mail: [suyatnofkmundip@gmail.com](mailto:suyatnofkmundip@gmail.com)

Blog: [suyatno.blog.undip.ac.id](http://suyatno.blog.undip.ac.id)

Hp/Telp: 08122815730 / 024-70251915

# Apa itu Sehat?

- Kondisi normal dari kehidupan manusia
- Hidup yang mengikuti hukum alam atau alamiah
- Hak azasi setiap manusia yang dilahirkan
- Kadang dianggap sebagai sesuatu yang sudah ada dengan sendirinya shg bukan jadi prioritas
- Perhatian agar orang tetap sehat masih sangat kurang dibanding terhadap orang sakit agar sehat
- Ilmu kedokteran berfokus pada pengobatan penyakit dan kurang mengajarkan cara hidup sehat dan mempertahankan kesehatan

# Definisi Sehat

- Batasan sehat menurut WHO:
  - kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat.
- Batasan Sehat menurut Undang-undang Kesehatan RI:
  - kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.
- Kritik: keadaan = 'state' = statis, semestinya sebagai suatu proses = dinamis

# Batasan Sehat

- Batasan Sehat menurut WHO meliputi:
  - (1) fisik,
  - (2) mental dan
  - (3) sosial
- Batasan Sehat menurut UU Kesehatan, meliputi:
  - (1) fisik (badan)
  - (2) mental (jiwa)
  - (3) sosial dan
  - (4) ekonomi.

- Sehat fisik :
  - tidak merasa sakit dan memang secara klinis tidak sakit.
  - semua organ tubuh normal dan berfungsi normal
  - tidak ada gangguan fungsi tubuh.
- Sehat mental (jiwa), mencakup sehat: pikiran, emosional dan spiritual.
  - Sehat Pikiran: tercermin dari cara berpikir seseorang, yakni mampu berpikir logis (masuk akal) atau berpikir secara runtut
  - Sehat Spiritual: tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian atau penyembahan terhadap sang pencipta alam dan seisinya, yang dapat dilihat dari praktik keagamaan atau kepercayaannya serta perbuatan baik yang sesuai dengan norma-norma masyarakat.

- Sehat Emosional: tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya atau pengendalian diri yang baik
- Sehat sosial:
  - seseorang mampu berhubungan dengan orang lain secara baik, atau mampu berinteraksi dengan orang atau kelompok lain tanpa membeda-bedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial , ekonomi, politik
- Sehat dari aspek ekonomi:
  - mempunyai pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi.
  - Untuk anak dan remaja atau bagi yang sudah tidak bekerja atau pensiun atau usila, berlaku produktif secara sosial.

# Sehat dalam arti yang Positif

- Seseorang harus diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan yang dibawa sejak lahir (potensi genetic) menjadi realitas fenotipik (phenotypic realities)
- Diperlukan kesempatan hidup dalam keseimbangan yang sehat dengan lingkungannya
- Negara harus menjamin kehidupan yang sehat untuk setiap warga negaranya “from womb to tomb” melalui berbagai program pelayanan kesehatan, seperti: KIA, KK, Kesh anak sekolah, Puskesmas dll

# Sehat sebagai Pengertian yang Relatif

- Pengertian sehat bervariasi luas dari orang per orang, atau antar masyarakat atau antar negara
- Standar, patokan, ukuran, toleransi berbeda-beda
- Contohnya:
  - meski tekanan darah agak tinggi, atau kadar gula darah agak tinggi, atau paru-paru tidak normal tetapi orang masih merasa sehat dan melakukan aktivitas pekerjaan seperti biasa
  - pada masyarakat yang lain, dengan kondisi di atas mungkin sudah melakukan serangkaian upaya pengobatan atau merasasakit dan butuh istirahat



# Spektrum Kesehatan

- Kondisi sehat berfluktuasi (dinamis) dalam range mulai maksimum – optimum – minimum
- batasan sehat sempurna (maksimum): seperti definisi sehat menurut WHO atau UU Kesehatan
- Batasan sehat minimum: keadaan kritis diambang maut atau kematian
- Kondisi sehat setiap waktu harus dijaga dan diperbaharui dan tidak dapat dicapai dengan sekali usaha.

# Parkin:

- Sehat sebagai keadaan kesetimbangan yang dinamis dari badan dan fungsi-fungsinya sebagai hasil penyesuaian yg dinamis terhadap kekuatan-kekuatan yang cenderung merusak atau menggangukannya.
- Keadaan tersebut merupakan respon aktif dari kekuatan badan yang bekerja ke arah penyesuaian

Spektrum  
Kesehatan

Positive health  
Better health  
Freedom from sickness

---

---

Unrecognized sickness  
Mild sickness  
Severe sickness  
Death