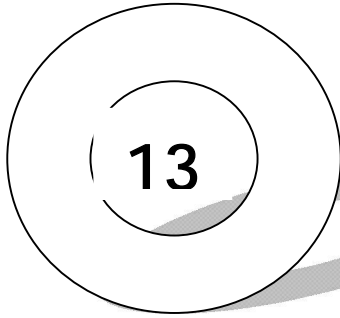


BAHAN AJAR

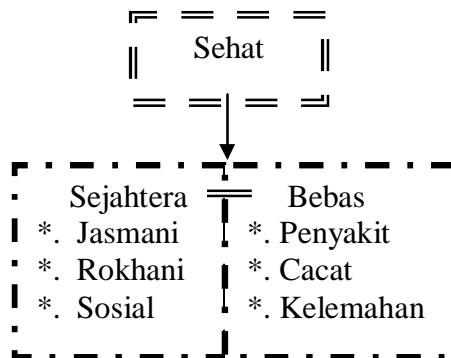


PENGETERIAN DAN PENGERTIAN KESEHATAN

Pengertian Sehat

Sehat adalah salah satu karunia Allah yang patut disyukuri oleh manusia, karena dengan sehat manusia dapat menikmati segala sesuatu yang dilakukannya. Sebaliknya bila manusia menderita gangguan kesehatan, sesuatu yang biasanya dirasakan nikmat berubah menjadi tidak nikmat.

Lawan dari kata sehat adakah sakit, tetapi apa dan bagaimana yang dikatakan sakit? Kemudian apa dan bagaimana yang dikatakan sehat? Dua-duanya sangat relatif. Untuk dapat memahami dua pertanyaan tersebut jawaban terpusat pada konsep sehat WHO yang telah diadopsi oleh Indonesia berbunyi, “sehat adalah sejahtera jasmani, sejahtera rohani, dan sejahtera sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan”. Berdasarkan konsep tersebut nampak, sehat tidak terbatas pada sejahtera jasmani saja, tetapi sejahtera paripurna. Sehat paripurna, berarti; sejahtera jasmani, sejahtera rohani dan sejahtera sosial. Dengan demikian kalau salah satu tidak terpenuhi berarti *sakit*. Keadaan tersebut bila secara skematis adalah sebagai berikut:



Tentu mustahil kalau keadaan sehat tersebut dapat diraih oleh manusia sekaligus dalam waktu bersamaan, sehat menurut WHO adalah sehat yang ideal, sehat yang hanya ada dalam angan-angan, sebab setiap saat sangat banyak bahaya yang mengancam manusia. Ancaman bahaya termaksud menurut Giriwijo dan Ali (2006) adalah sebagai berikut:

- Biologis: Berbagai macam penyakit infeksi oleh virus, bakteri dan jamur, serta berbagai macam penyakit infestasi oleh parasit, misalnya caceng atau amoeba.
- Kimia: Berbagai macam penyakit alergi, keracunan obat-obatan, pestisida atau oleh pencemaran lingkungan lainnya.
- Fisika: Penyakit hyperbaric (penyakit Caisson) yaitu suatu penyakit akibat tekanan barometer (udara) tinggi, sering dijumpai pada para penyelam. Penyakit radiasi akibat terkena sinar radioaktif atau sinar rontgen secara berlebihan. Kecelakaan lalu lintas atau kecelakaan kerja.
- Mental: Berbagai rasa tidak puas; kecewa, sakit hati dan lainnya.

Namun demikian manusia harus berupaya menuju kearah sehat paripurna. Sedangkan yang dimaksudkan dengan sakit adalah munculnya suatu keadaan yang membuat manusia atau seseorang menjadi tidak nyaman/tidak dapat menikmati sesuatu yang diinginkan atau sedang dilakukannya akibat adanya suatu gangguan yang mungkin datang dari dalam diri sendiri atau datang dari luar diri sendiri. Mungkin oleh sesama manusia, mungkin oleh lingkungan, mungkin oleh hewan atau lainnya. Misalnya sakit jasmani; lecet, batuk pilek atau cacat fisik. Sakit secara sosial; “kantong kering”, atau perilaku.

Dengan memperhatikan uraian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan, bahwa sehat dan sakit secara bersamaan mempunyai obyek yang sama, yang unggul atau yang kuat itulah yang muncul dan menguasai obyeknya. Atau mungkin secara bersamaan muncul dan sama-sama kuat. Misalnya, sehat secara fisik, tetapi sakit secara rohani: ketika seseorang melakukan tindakan korupsi, jasmani dalam keadaan sehat, sampai sebelum vonis masih sehat, gagah dengan gaya perlente tanpa dosa masih tersenyum ceria melambaikan tangan ke arah kamera, tetapi setelah divonis dengan hukuman penjara beberapa tahun, harta milik disita, baru sang kuroptor secara fisik mendadak sakit.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan tersebut tampak ada tiga sasaran sakit, pertama rohani, kedua sosial dan ketiga jasmani. Keadaan tersebut sesuai dengan penjelasan Giriwijoyo berikut; “Sehat jasmani adalah sejahtera lahiriah, yaitu tidak ada gangguan, keluhan ataupun kesulitan yang bersumber dari dan kepada jasmaninya, tidak menyakiti dan tidak saling menyakiti. Sejahtera rohani adalah sejahtera batniah yaitu tidak ada gangguan, keluhan ataupun kesulitan yang bersumber dari dan kepada rohaninya, tidak benci, tidak dibenci dan tidak saling membenci. Sejahtera sosial adalah sejahtera dalam peri kehidupannya dalam masyarakat, yaitu tidak ada gangguan, keluhan ataupun kesulitan yang bersumber dari dan kepada kehidupan sosialnya, tidak memushi, tidak dimushi dan tidak saling bermuhan”.

Bila uraian tersebut di atas disimak secara mendalam maka akan tampak bahwa sehat dan sakit selalu bersama-sama, namun demikian selalu berlawanan arah. Artinya sehat dan sakit secara bersama mempunyai obyek yang sama, tetapi posisi berbeda, katakan sehat dan sakit berada pada satu garis lurus, namun sehat berada di ujung A (sehat paripurna) dan sakit ada di ujung B (sakit sakit sempurna/menjelang ajal). Dengan demikian ada wilayah sehat ada wilayah sakit. Atau ada kutub A untuk sehat sempurna dan Kutub B untuk sakit sempurna. Artinya sehat dan sakit dua-duanya mempunyai derajat masing-masing dan dua-duanya sangat relatif sulit untuk diberi batas. Karena orang sehat baru tidak dikatakan sehat lagi kalau ia sudah mati, demikian juga orang yang sakit baru tidak dikatakan sakit kalau sudah mati.

Agar pengertian tentang sehat tersebut dapat dihayati dengan baik dan kegiatan olahraga kesehatan untuk memperoleh status sehat dapat dilakukan dengan benar, pada

bagian berikut ini sehat akan dikaji melalui sudut pandang ilmu faal. Bidang keilmuan yang dipelajari oleh ilmu faal adalah fungsi dan cara kerja struktur biologis. Pada manusia ranahnya adalah jasmani/tubuh serta seluruh alat-alatnya. Dengan demikian maka kajian sehat menurut ilmu faal adalah sehat dari aspek jasmani. Hal termaksud oleh Giriwijoyo dan Ali (2006) dibagi menjadi tiga, yaitu;

- normalnya proses fisiologis di dalam tubuh
- normalnya fungsi alat-alat tubuh
- normalnya fungsi tubuh secara keseluruhan

Kajian ilmu faal memperlihatkan bahwa fungsi alat-alat tubuh dalam keadaan tertentu selalu berubah, terutama pada keadaan kerja dan keadaan istirahat atau sakit. Dari keadan tersebut muncul pertanyaan, keadaan kerja yang bagaimana? Keadaan istirahat yang bagaimana? Atau keadaan sakit yang bagai mana? Jawabannya yang pasti sangat relatif.

Alat tubuh yang dikatakan normal mempunyai tingkatan, secara umum disebut; sehat statis dan sehat dinamis. Giriwijoyo dan Ali Mengatakan;

- sehat statis, yaitu normalnya alat-alat tubuh pada waktu istirahat.
- Sehat dinamis, yaitu normalnya alat-alat tubuh pada waktu bekerja atau berolahraga.

		Garis sehat		Garis Olahraga			
		D			* Prestatif		
		i			* Rekreatif		
		S n			* Preventif/Or Kesehatan		
		e a					
		h m					
		a i					
		t s					
					Rehabilitatif		
	Batas						
					Kuratif		Fisioterapi
		S					
		S t					
		e a					
		h t					
		a i					
		t s					
Wilayah Sakit							

Skema derajat sehat dinamis dan derajat sehat statis: Modifikasi dari (Giriwijoyo dan Ali 2006)

Dari dua kategori umum sehat tersebut yang paling bermakmana dalam kehidupan manusia adalah sehat dinamis, karena orang yang sehat dinamis sudah pasti

sehat statis, sebaliknya orang yang sehat statis tidak akan sehat dinamis. Misalnya orang yang menderita angina pector, dalam keadaan istirahat dikatakan sehat (bebas gejala), tetapi dalam keadaan kerja muncul gejala penyakit yang menyatakan ‘penderita sakit’. Dengan demikian sehat dinamis dapat dikatakan sebagai sasaran yang harus menjadi tujuan para pelaku olahraga kesehatan, karena berolahraga berarti mengolah alat-alat tubuh melalui suatu kegiatan latihan agar tetap normal pada saat bekerja atau berolahraga, lebih lagi dalam keadaan istirahat.

Cara Pembinaan Kesehatan

Upaya pembinaan kesehatan pada dasarnya dapat dibagi menjadi dua bidang garapan, yaitu;

1. Pembinaan kesehatan yang ditujukan pada faktor manusia. Bidang ini melingkupi upaya kuratif dan rehabilitatif, serta upaya preventif. Penekanan upaya preventif lebih tertuju pada faktor intrinsik dengan cara mengaktifkan unsur-unsur dalam tubuh manusia itu sendiri. Kesehatan manusia dari sisi penyakit, baik kuratif maupun rehabilitatif merupakan kewenangan kalangan medis dan paramedis. Sedangkan upaya preventifnya selain upaya individu juga merupakan kewenangan institusi kesehatan, secara khusus kalangan medis dan paramedis.
2. Pembinaan kesehatan yang tertuju pada faktor lingkungan. Bidang ini umumnya merupakan upaya preventif. Penekannya tertuju pada upaya membangun masyarakat yang sehat dan produktif. Artinya dapat menjamin kehidupan sendiri, keluarga, masyarakat yang pada akhirnya membuat bangsa dan negara sejahtera. Upaya ini melibatkan multidisiplin ilmu atau keahlian, di antaranya; patologi, teknik lingkungan, bangunan, kesehatan masyarakat dan semua keahlian bidang kedokteran.

Bagi para pembaca kalangan instansi yang terkait dengan upaya peningkatan kualitas kesehatan sumber daya manusia di anjurkan untuk mempelajarinya dalam buku Ilmu Faal olah Raga Karangan Prof Santoso Giriwijo dan Muhtamaji M Ali (2006).

Sesuai dengan bidang keilmuan atau tuntutan kurikulum yang berlaku pada Jurusan Kepeleatihan Olahraga saat ini, maka kajian tentang sehat ini dibatasi hanya dalam lingkup sehat jasmani dan penekannya lebih kepada upaya pencegahan sakit.

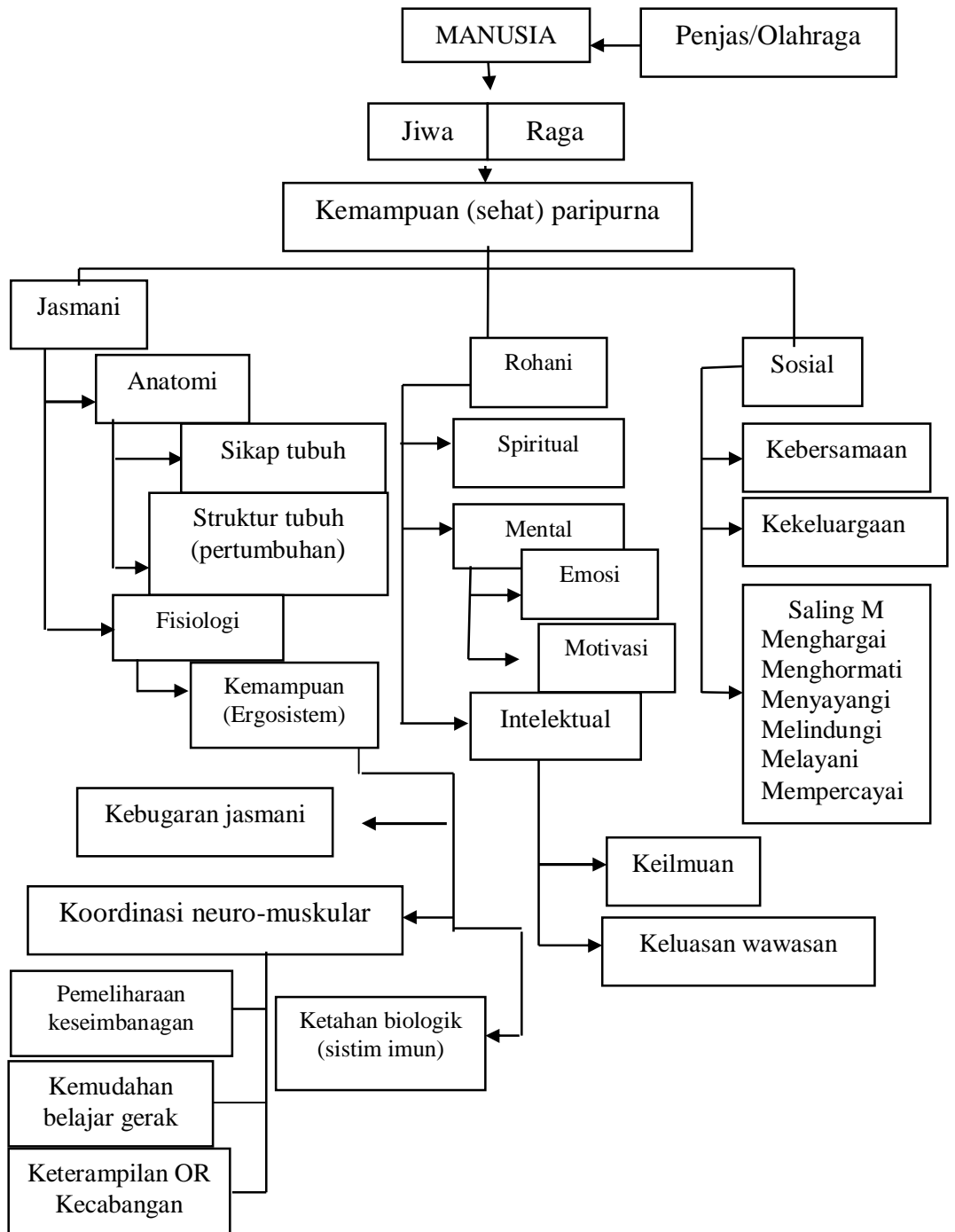
Dalam kehidupan sehari-hari sering terlihat banyak orang sehat, sebaliknya banyak juga orang yang sakit. Tetapi bila ditanya batas medis dan fisiologisnya, tentu tidak mudah untuk menjawabnya.

Ada ungkapan kuno yang mengatakan, “MENSANA INCORFORESANO” Ungkapan kuno tersebut merupakan konsep dan falsafah hidup sehat yang luhur. Secara sederhana ungkapan kuno itu pada dasarnya ingin mengajak semua insan dalam menjalani kehidupan sebagai makhluk sosial menyadari bahwa ada dua aspek mendasar yang perlu dipahami oleh manusia, yaitu “jiwa dan raga”. Dua aspek ini secara utuh tidak dapat dipisahkan, karena jiwa secara sederhana merupakan wadah segala hasrat manusia pemiliknya dan hasrat itu sendiri mempunyai nilai-nilai, sedang raga merupakan sarana yang menjadi tempat jiwa itu bersemayam sekaligus merupakan alat yang mampu melakukan menggambarkan hasrat bahkan mampu menggambarkan kualitas dari nilai-nilai kejiwaan dan nilai-nilai sosial yang dimiliki seseorang.

Bila dikaji dengan cemat salah satu bidang yang secara konseptual mampu membina dua unsur tersebut adalah penjas, karena itu salah satu jalan yang dapat

digunakan untuk menuju sehat paripurna adalah melakukan pembinaan melalui olah raga seperti tertuang dalam bagan yang disajikan pada halaman 7.

PEMBINAAN MUTU SUMBER DAYA MANUSIA



Dalam bagan di atas nampak bahwa upaya meningkatkan kualitas manusia melalui olahraga ada tiga lajur bidang garapan yang dapat digunakan sekaligus, yaitu; jasmani, rohani dan sosial. Dari tiga bidang garapan tersebut yang menjadi pokok pembicaraan selanjutnya terfokus pada jasmani.

Seperti diketahui bahwa tubuh manusia merupakan sistem yang terdiri dari sistem-sistem, yang oleh (Giriwijo dan Ali:2006) secara garis besar berupa;

1. Ergo sistem primer, berfungsi sebagai penggerak, terdiri dari;
 - *. Sistem skelet (tulang kerangka)
 - *. Sistem Muskular (otot)
 - *. Sistem nervorum (syaraf)
2. Ergo sistem sekunder, berfungsi sebagai pendukung gerak, terdiri dari;
 - *. Sistem hemo-hidro-limfatik
 - *. Sistem respirasi
 - *. Sistem kardiovaskular.
3. Ergo sistem tersier, berfungsi sebagai pemulih/ pemelihara, terdiri dari;
 - *. Sistem digestivus
 - *. Sistem termoregulasi
 - *. Sistem eksresi.

Secara konseptual tiga sistem tersebutlah yang menjamin kualitas jasmani manusia secara individu, kata kuncinya adalah gerak. Artinya bila manusia karang gerak akibatnya kebugarannya juga akan kurang. Demikian juga bila gerak yang dilakukan berlebihan akibatnya kebugaran jasmani menurun. Dalam era yang super modern ini gerak telah direkayasa sebagai:

1. Alat pendidikan. Disebut dengan istilah Olahraga Pendidikan.
2. Alat untuk mempertahankan atau memulihkan kesehatan. Disebut Olahraga Kesehatan.
3. Alat untuk rekreasi. Disebut Olahraga Rekreasi.
4. Alat untuk berkompetisi. Disebut Olahraga Kompetitif atau Olahraga Prestasi.

Secara umum olahraga dapat berdampak positif, namun sebaliknya olahraga juga dapat berdampak negatif bagi pelakunya. Untuk memperkecil kemungkinan dampak negatifnya muncul tentu diperlukan suatu sistematika dan metodologi dalam setiap jenis olahraga. Khusus untuk olahraga kesehatan yang paling pertama harus disadari adalah, olahraga yang dilakukan tujuannya hanya untuk kebugaran jasmani atau untuk kesehatan, karena bila derajat kebugaran jasmani tinggi tentu derajat kesehatan juga tinggi. Kedua pilih olahraga yang paling aman. Misalnya jalan kaki, jogging atau senam aerobik. Ketiga tentukan Volume dan intensitas atau beban latihan sesuai dengan kemampuan. Keempat lakukan latihan 3-5 kali dalam satu minggu, dengan selingan istirahat satu hari dan setiap kali latihan upayakan 35 menit atau lebih. Kata kunci untuk olahraga kesehatan adalah jangan sampai bernapas terengah-engah atau mengap-mengap seperti ikan mas.

Prasarat lain untuk olahraga kesehatan khusus untuk yang mempunyai kelainan jantung atau tekanan darah tinggi;

1. Jangan melakukan latihan beban seperti angkat besi. Karena selain ada bahaya yang dapat mematikan pelaku, yang diperlukan oleh adalah kebugaran jasmani yang tinggi/baik. bukan bentuk tubuh seperti tarsan atau binaragawan.
2. Jangan melakukan olahraga yang sifatnya kompetitif, karena olahraga yang sifatnya kompetitif sering membuat pelakunya melakukan gerakan-gerak

eksplosif atau gerakan tersentak sentak dengan repetisi dan intensitas tinggi. Gerakan seperti termaksud akan selain membuat otot kerangkang/otot jantung secara kumulatif kekurangan O₂ sekaligus memacu denyut jantung secara mendadak untuk memenuhi kebutuhan O₂ yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah.

Ringkasan

Sehat menurut WHO adalah sehat sempurna, sehat secara fisik, bebas dari sakit dan cacat, sehat rohani dan sehat sosial.

Sedangkan yang dimaksudkan dengan sakit adalah munculnya suatu keadaan yang membuat manusia atau seseorang menjadi tidak nyaman/tidak dapat menikmati sesuatu yang diinginkan atau sedang dilakukannya akibat adanya suatu gangguan yang mungkin datang dari dalam diri sendiri atau datang dari luar diri sendiri. Mungkin oleh sesama manusia, mungkin oleh lingkungan, mungkin oleh hewan atau lainnya. Misalnya sakit jasmani; lecet, batuk filek atau cacat fisik. Sakit secara sosial; “kantong kering”, atau perilaku.

Tentu mustahil kalau keadaan sehat tersebut dapat diraih oleh manusia sekaligus dalam waktu bersamaan, sehat menurut WHO adalah sehat yang ideal, sehat yang hanya ada dalam angan-angan. Namun demikian manusia harus berupaya menuju kearah sehat paripurna.

Lawan sehat adalah sakit, yaitu munculnya suatu keadaan yang membuat manusia atau seseorang menjadi tidak nyaman/tidak dapat menikmati sesuatu yang diinginkan atau sedang dilakukannya akibat adanya suatu gangguan yang mungkin datang dari dalam diri sendiri atau datang dari luar diri sendiri. Mungkin oleh sesama manusia, mungkin oleh lingkungan, mungkin oleh hewan atau lainnya. Misalnya sakit jasmani; lecet, batuk filek atau cacat fisik. Sakit sosial; “kantong kering”, atau perilaku atau mungkin juga sakit rohani, misalnya berbohong.

Dengan memperhatikan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan, bahwa sehat dan sakit sifatnya sama-sama relatif. Sehat ada pada derajat tertentu demikian juga sakit ada derajat tertentu.

Salah satu cara untuk menuju upaya sehat sempurna adalah dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui olahraga. Untuk olahraga kesehatan jangan melakukan latihan angkat beban atau olahraga yang sifat kompetitif, kerana unsur bahayanya sangat tinggi.

Latihan

A. Petunjuk latihan

1. Sebelum menjawab setiap butir soal latihan, wajib bagi anda untuk membaca dan memahami semua materi dengan baik.
2. Sebelum anda menjawab baca dan pahami soal latihan dengan cermat.
- 3.

B. Soal Latihan

1. Kenapa sehat menurut konsep WHO merupakan sehat angan-angan?
2. Jelaskan kenapa olahraga dapat berdampak negatif dan dapat berdampak positif bagi pelakunya.
3. Sebutkan prasarat umum untuk semua pelaku olahraga kesehatan.

7

4. Sebutkan prasarat khusus untuk pelaku olahraga kesehatan yang menderita kelainan jantung atau tekanan darah tinggi.
5. Sebagai salah satu upaya untuk mencapai sehat sempurna, dalam era super modern ini olahraga telah direkayasa kedalam beberapa bidang secara khusus, sebutkan!