

PENDIDIKAN KESEHATAN

Makalah

Oleh

Danu Hoedaya

Disusun dalam rangka

Penulisan Naskah Batang Tubuh Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Indonesia

Bandung, Desember 2006

A. Pendahuluan

Faktor utama dalam kehidupan manusia adalah kesehatan, karena kualitas dan produktivitas hidup di lingkungan kerja dan masyarakat amat ditentukan oleh tingkat kesehatan yang dimiliki seseorang. Banyak orang cukup beruntung memiliki kesehatan yang baik, akan tetapi jarang terpikir sejauh mana tingkat kesehatan yang dimilikinya sampai pada suatu saat seseorang menyadari dan merasakan ada sesuatu yang tidak normal pada dirinya, misalnya merasa lemah, lesu, mudah lupa, sakit-sakitan dan berbagai perasaan lain yang tidak lazim dialaminya. Artinya, kebanyakan orang akan menganggap status kesehatannya sebagai sesuatu yang sebagaimana adanya atau memang sudah kodratnya. Bagaimanapun, tingkat kesehatan akan mempengaruhi kepuasan hidup seseorang di dalam peran aktifnya di masyarakat, baik sebagai individu maupun sebagai anggota kelompok di lingkungan masyarakatnya. Tingkat kesehatan sangat berpengaruh terhadap keterlibatan aktif seseorang di dalam kegiatan keluarga, pekerjaan, lingkungan masyarakat, dan waktu luangnya. Oleh karena itu tidak bisa diabaikan pentingnya memiliki tingkat kesehatan yang baik untuk memperoleh kehidupan yang produktif dan menyenangkan.

Sebagaimana halnya nilai kekayaan adalah lebih dari sekedar terbebas dari status kemiskinan dan nilai kebahagiaan adalah lebih dari sekedar lepas dari kesusahan, demikian juga arti sehat adalah lebih dari sekedar tidak sakit secara fisik. Orang boleh miskin dari ukuran kecukupan materi, tetapi hatinya kaya dengan kasih sayang terhadap sesama manusia; orang boleh merasa susah dalam mencari pekerjaan untuk menghidupi keluarganya, akan tetapi ia tetap merasa bahagia memiliki anak dan isteri yang menyayangnya. Demikian pula arti sedalam-dalamnya dari kesehatan adalah lebih dari sekedar terbebas dari suatu penyakit. Nilai kesehatan yang sesungguhnya tergambar dari perilaku menyenangkan dari seseorang, baik secara fisik, mental, emosional, maupun sosial. Atchley (1977:104) memperjelas gambaran tentang arti kesehatan yang tidak bisa diteropong dari sudut pandang yang sempit, sebagaimana dikatakannya bahwa kesehatan yang baik bukan hanya ditentukan dengan tidak adanya penyakit atau

kecacatan tubuh, melainkan juga mengacu pada hal-hal yang lebih positif seperti kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Kesehatan mengacu pada kualitas kesejahteraan yang dimiliki seseorang sebagai akibat gaya dan pola hidup yang dijalankannya. Misalnya, orang yang teratur berolahraga untuk memelihara kebugaran jasmaninya, berarti orang tersebut telah menjalankan salah satu bentuk dari pola hidup yang sehat. Keluarga yang tidak memperhatikan kerapian, kebersihan, dan kenyamanan rumah dan halamannya menggambarkan suatu keluarga yang memiliki kualitas pola hidup yang rendah.

Dalam konteks kesehatan dan kebugaran jasmani, Cundiff dan Brynteson (1984:11) berpendapat bahwa kedua aspek tersebut selalu lekat satu dengan lainnya, dalam artian bahwa untuk dapat memiliki derajat sehat yang baik seseorang harus memiliki kebugaran jasmani yang baik pula. Cundiff dan Brynteson berkesimpulan bahwa konsep kesehatan-kebugaran (*health fitness*) adalah "the state of complete well-being including the absence of disease and the possession of specific physical attributes that will reduce chances of disease and add enjoyment to life". Esensi konsep tersebut adalah *the state of complete well-being* (keadaan sejahtera paripurna) yang mencakup berbagai atribut lainnya di samping sekedar bebas dari suatu penyakit serta *add enjoyment to life* yang merupakan ungkapan tercapainya kemaslahatan berbagai segi kehidupan manusia.

Keadaan sejahtera paripurna tercakup di dalam pengertian kesehatan yang bersifat holistik atau menyeluruh seperti tertera di dalam Undang-Undang Kesehatan No.23 Tahun 1992 yang berbunyi: "kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi". Ross dan Mico (1980:7) menegaskan peranan pendidikan kesehatan yang terfokus pada manusia dan tindakan nyata. Dijelaskan lebih lanjut bahwa sasarannya adalah mengajak orang-orang untuk mengadopsi dan melaksanakan pola hidup sehat, memanfaatkan ketersediaan fasilitas kesehatan dengan bijak, serta meningkatkan status kesehatan diri dan lingkungannya atas dasar keputusan pribadi dan kolektif.

World Health Organisation (WHO) menggariskan bahwa tujuan dari pendidikan kesehatan adalah menumbuhkan rasa tanggung jawab individu terhadap

masalah kesehatan, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi masyarakat, serta mewariskan kemampuan untuk menjalani kehidupan bermasyarakat secara konstruktif dan bermakna. Dengan elegan diutarakan lebih lanjut bahwa “Health education thus helps to promote on the one hand a sense of individual identity, dignity, and responsibility, and on the other hand community solidarity and responsibility.” Ketetapan dan pernyataan WHO tersebut mengandung penekanan perhatian dan usaha yang menyangkut keterlibatan aktif dalam menciptakan dan menjalankan pola kehidupan sehat, serta perilaku yang bijak dalam memberdayakan setiap layanan kesehatan. Dibutuhkan pula rasa tanggung jawab terhadap keputusan sendiri dalam hal meningkatkan status kesehatan pribadi dan lingkungan. Kesemuanya itu dengan sendirinya akan mengangkat harkat pribadi serta solidaritas dan tanggung jawab hidup bermasyarakat.

Notoatmodjo (2003) mengemukakan bahwa ukuran tingkat kesehatan seseorang bukan hanya dilihat dari aspek fisik, mental, dan sosial saja, akan tetapi juga dinilai dari produktivitas kehidupannya secara ekonomi. Terpenuhinya status kesehatan yang sifatnya menyeluruh, termasuk meningkatnya kesejahteraan sosial dan ekonomi, tentunya akan memiliki nilai tambah dalam arti kepuasan hidup bagi seseorang. Perlu diuraikan lebih lanjut tentang aspek kesehatan mental yang terdiri dari tiga komponen yang menurut Notoatmodjo terdiri dari pikiran, emosional, dan spiritual. Kemampuan berpikir logis dan runtut mencerminkan pikiran yang sehat; emosi seseorang yang terekspresikan dengan wajar dan terkendali adalah pertanda dimilikinya tingkat emosional yang baik dan sehat; kesediaan seseorang untuk berbuat baik sesuai norma dan nilai yang berlaku di masyarakat serta kemampuan mengekspresikan pujian, rasa syukur dan takjub terhadap kebesaran alam semesta dan Sang Pencipta mencerminkan kesehatan spiritual dalam diri seseorang.

Secara ideal, ukuran kesehatan yang baik mencakup beberapa aspek yaitu fisik, mental, sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan, jadi bukan merupakan pembagian atas dua konsep (sehat dan sakit) sempit yang saling bertentangan (dikotomi). Dibutuhkan konsep yang lebih luas mengingat keterkaitan dengan fenomena globalisasi yang merebak ke segenap liku kehidupan manusia, termasuk

pemahaman mengenai pendidikan kesehatan yang tidak bisa lepas dari aspek-aspek pendidikan kesehatan masyarakat dunia pada umumnya.

Dari pandangan McMurray (2003) bisa disimpulkan bahwa kesehatan sifatnya dinamis serta faktor lingkungan dan konteks kehidupan manusia berpengaruh terhadap pencapaian potensi kesehatannya sendiri. Misalnya, orang yang sehat dan bugar cenderung berolahraga secara teratur dan menjaga nutrisi tubuhnya, menjaga keseimbangan antara kewajiban studi atau pekerjaan dengan kebutuhan rekreasi, mentaati kewajiban melakukan imunisasi pada anak-anak, dan selalu aktif bersosialisasi dengan orang lain. Menurut McMurray, komunitas masyarakat yang sehat akan senantiasa siap berpartisipasi aktif, misalnya dalam penghijauan lingkungan, pengawasan terhadap tingkat penyimpangan dan kejahatan di masyarakat, dan pemanfaatan sumber daya yang ada dalam usaha mempromosikan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat di lingkungan sekolah dan tempat kerja. Lebih lanjut ditegaskannya bahwa segala usaha manusia untuk memperoleh tingkat kesehatan yang baik akan kurang berarti apabila tidak dibarengi dengan lingkungan sosial, budaya, dan lingkungan fisik yang mendukung.

Oleh karena itu masalah kesehatan perlu dicermati dari sudut pandang holistik dengan memahami keterkaitan berbagai aspek tersebut di atas yang merupakan ikatan mata rantai yang saling mempengaruhi satu dengan lainnya. Artinya, untuk mencapai suatu tingkat kesehatan yang ideal harus ada interaksi diantara kesatuan rangkaian berbagai faktor yang sifatnya saling mendukung. Aspek-aspek ukuran kesehatan tersebut bisa dijadikan indikator tingkat kesehatan seseorang, kelompok, atau masyarakat. Kesemuanya itu perlu dipahami oleh semua orang melalui proram-program pendidikan kesehatan yang tertata dengan baik.

Program pendidikan kesehatan mengetengahkan tiga ciri utama yang perlu disikapi dengan bijak yaitu:

1. Dilandasi kebutuhan untuk memahami atau meningkatkan kepedulian terhadap situasi yang terkait dengan masalah kesehatan, seperti yang dicontohkan Werner dan Bower (1986) di dalam program peningkatan kesehatan masyarakat dengan membantu kaum miskin memenuhi kebutuhan yang menyangkut kesehatan,

dan menanamkan kesadaran tentang faktor-faktor yang membangun kesehatan dan kehidupan mereka.

2. Orang-orang yang akan merasakan dampak perubahan tersebut juga aktif terlibat di dalam perencanaan dan implementasi kegiatannya, oleh karena orang lebih mudah mengubah perilakunya apabila mereka turut terlibat aktif di dalam proses penanggulangan permasalahannya (Ross & Mico, 1980).

3. Tindaklanjut kegiatan hendaknya mampu membawa perubahan-perubahan dalam sikap dan perilaku orang atau di lingkungannya. Hal ini hanya mungkin terjadi melalui keterlibatan institusi dan organisasi dalam merancang dan memasarkan strategi untuk meningkatkan usaha-usaha melestarikan kesehatan. Lefebvre dan Rochlin (1997) menyebutnya sebagai *social marketing*. Dengan meminjam definisi dari Andreasen, Lefebvre dan Rochlin menjelaskan bahwa *social marketing* dalam konteks promosi kesehatan bertujuan untuk mempengaruhi perilaku orang dalam usaha meningkatkan kesejahteraan pribadi dan masyarakat.

B. Tujuan dan Perlunya Pendidikan Kesehatan

”Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan” (Notoatmodjo, 2003). Dijelaskan lebih lanjut akan perlunya upaya masyarakat untuk menyadari dan mengetahui cara-cara memelihara kesehatan, menghindari perilaku yang merugikan kesehatan, dan mengetahui sumberdaya apa yang bisa dimanfaatkan untuk mengatasi gangguan kesehatan. Untuk ini masyarakat membutuhkan tingkat pengetahuan yang memadai agar mampu mempraktekkan hidup sehat, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi masyarakat. Notoatmodjo menekankan pentingnya faktor-faktor *health literacy* (melek kesehatan) dan *healthy behaviour* (perilaku kesehatan yang baik) yang nantinya akan membentuk suatu *healthy lifestyle* (perilaku hidup sehat). Oleh karena itu keterkaitan antara pengetahuan, sikap, dan pelaksanaan sehari-hari adalah penting sekali. Pandangan negara Barat perihal pendidikan sudah sedemikian dalam yang tercermin dari pendapat Cartwright

(1999:35) sebagai berikut, "In Western societies today, an increasingly high standard of education for the whole population is perceived to be essential to increasing economic standards of living and the quality of life of all people. The wholesale dissemination of knowledge is a dramatic transfer of power from the educated elite to the average, well-informed citizen." Mengacu pada pandangan Cartwright, yang perlu digarisbawahi adalah pentingnya standar pendidikan bagi seluruh masyarakat melalui penyebaran pengetahuan yang dilakukan oleh orang-orang yang berpendidikan kepada kelompok masyarakat lain yang kurang berpendidikan. Istilah *transfer of power* digunakan untuk lebih mempertegas keyakinannya bahwa *knowledge is power*, dalam artian pengetahuan yang dapat dijadikan alat ampuh untuk mendidik dan memandu manusia ke arah yang diinginkan. Hal ini penting mengingat bagi Indonesia yang berpenduduk lebih dari 220 juta jiwa, bilamana pendidikan kesehatan tidak merata penyebarluasannya, maka penduduk yang masih kurang terdidik dan terbatas pengetahuannya mengenai kesehatan, akan makin terpinggirkan serta terabaikan hak azasinya untuk turut menggap dan meningkatkan kualitas kesejahteraan hidupnya.

C. Konsep Perilaku Terkait dengan Pendidikan Kesehatan

Perilaku dipahami sebagai segala tindakan dan kegiatan seseorang yang dilakukan, yang merupakan reaksi terhadap rangsangan tertentu. Perilaku seseorang berlangsung secara sadar dan tidak sadar, baik yang teramati maupun yang tidak teramati oleh orang lain. Perilaku masyarakat yang terkait dengan peningkatan dan pelestarian kesehatan masih memerlukan pengembangan lebih lanjut, bahkan dibutuhkan perubahan-perubahan fundamental menyangkut sikap dan perilaku hidup sehat masyarakat pada umumnya.

Sehubungan dengan perilaku hidup sehat, orang mau berubah apabila dirinya termotivasi untuk bersikap dan berperilaku yang menurutnya mendatangkan maslahat bagi diri dan lingkungannya. Tentu saja terjadinya suatu perubahan tidak semudah membalikkan telapak tangan. Biasanya orang enggan berubah karena

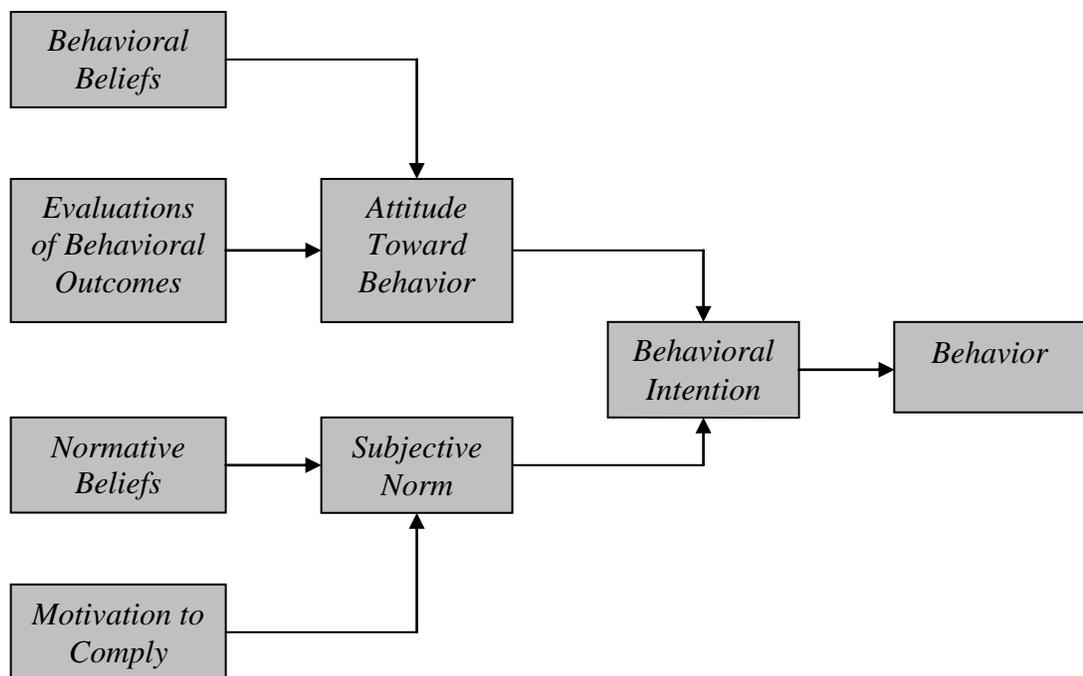
merasa sudah nyaman dengan keadaannya saat ini dan malah khawatir kehilangan rasa nyamannya apabila ia melakukan suatu perubahan. Bahkan, perubahan yang cenderung dipaksakan tanpa adanya sosialisasi yang memadai sebelumnya akan berpeluang menimbulkan konflik yang tidak diinginkan.

Kunci dalam mempromosikan pendidikan kesehatan terletak pada perilaku kesehatan masyarakat sendiri. Perilaku kesehatan diartikan sebagai atribut-atribut personal yang terkait dengan pemeliharaan kesehatan, pemulihan kesehatan, dan peningkatan status kesehatan (Gochman, 1982; dalam Glanz, Lewis, dan Rimer, 1997). Atribut personal yang dimaksud antara lain kepercayaan, harapan, motif, nilai, persepsi dan elemen kognitif lainnya; karakteristik pribadi termasuk keadaan dan sifat-sifat afektif dan emosional; serta pola, tindakan, dan kebiasaan perilaku terbuka dari seseorang. Berbagai atribut tersebut harus mampu membawa perubahan perilaku nyata, baik pada individu, kelompok, atau populasi yang lebih besar, dari tindak perilaku yang merugikan kesehatan kepada tindak perilaku kondusif positif terhadap kondisi kesehatan yang ada sekarang. Perubahan perilaku yang diharapkan hendaknya sarat dengan rasa kepedulian terhadap kesehatan pribadi masing-masing dan kesehatan orang lain. Jadi, peran utama pendidikan kesehatan adalah menyadarkan dan memotivasi masyarakat untuk secara berkelanjutan selalu berusaha mempersempit jurang pemisah antara pengetahuan teoretis dan praksis mengenai optimalisasi praktek-praktek kesehatan yang ideal dengan kenyataan praktek yang sesungguhnya dilakukan di lapangan.

Perilaku kesehatan masyarakat inilah yang masih perlu dibenahi terus menerus, diawasi dan dibimbing dengan sabar tapi tegas, bukan saja oleh aparat terkait tetapi juga secara swadaya masyarakat sendiri. Hal ini diperlukan mengingat kenyataan bahwa masih banyak terjadi penyimpangan di dalam perilaku masyarakat yang berujung pada gangguan kesehatan secara umum. Kontribusi paling besar dari pendidikan kesehatan adalah terjadinya perubahan perilaku masyarakat dari hal-hal yang merugikan dan merusak kesehatan kepada hal-hal yang kondusif terhadap kesehatan masa kini dan masa akan datang. Jadi pendidikan kesehatan dalam hal ini berperan sebagai instrumen perubahan sosial ke arah kesadaran, pengetahuan, pemahaman, sikap, dan praktek-praktek kesehatan yang mampu memperbaiki pola

hidup tidak sehat dari seseorang, yang selanjutnya diharapkan akan mampu meningkatkan status kesehatan individu dan masyarakat.

Perubahan perilaku akan terjadi apabila sebelumnya dalam diri seseorang ada motif kuat yang melandasi proses motivasi di dalam berperilaku selanjutnya. Konstruk teoretis yang dinamakan *Theory of Reasoned Action* disingkat TRA (Montano, Kasprzyk, & Taplin, 1997:87) berusaha menjelaskan faktor-faktor yang menentukan kecenderungan berperilaku tertentu sebagaimana terlihat pada Bagan 1.



Bagan 1. *Theory of Reasoned Action*

Teori *reasoned action* berusaha menerangkan sikap dan persepsi normatif yang menentukan maksud berperilaku dan selanjutnya berpengaruh terhadap perilaku itu sendiri. Teori ini berasumsi bahwa faktor-faktor demografis dan lingkungan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemungkinan penyebab

perilaku seseorang, dengan menjelaskan keterkaitan antara keyakinan (beliefs), sikap (attitudes), maksud (intentions), dan perilaku (behavior).

Teori ini menegaskan bahwa maksud atau tujuan berperilaku adalah penentu dari perilaku itu sendiri. Bagaimana menyikapi perilaku itu sendiri sejalan dengan norma subyektif terkait dengan perilaku tersebut adalah yang langsung menentukan maksud berperilaku seseorang. Sikap ditentukan oleh keyakinan terhadap hasil akhir berperilaku. Penting diingat bahwa seseorang akan bersikap positif terhadap perilaku tertentu apabila ia memiliki keyakinan kuat ke arah itu. Sebaliknya dengan meyakini segi-segi negatifnya akan menyebabkan orang itu memiliki sikap negatif pula terhadap perilaku tersebut. Selanjutnya, norma subyektif ditentukan oleh keyakinan normatif, dan mau tidaknya untuk berperilaku tertentu tergantung dari tinggi rendah motivasi untuk mencapai maksudnya. Seseorang yang meyakini alasan tindakannya, dan yang termotivasi kuat untuk memenuhi harapannya akan memiliki norma subyektif yang positif pula. Teori ini berkenaan dengan kaitan sebab-akibat yaitu bahwa keyakinan berperilaku dan keyakinan normatif berhubungan dengan maksud berperilaku dan perilaku itu sendiri melalui sikap dan norma subyektif.

Aplikasi TRA di dalam pendidikan kesehatan dapat digambarkan sebagai berikut. Seseorang merasa yakin bahwa dengan menjaga kebersihan pelosok rumah dan halamannya akan bantu mencegah berkembangbiaknya nyamuk demam berdarah (behavioral beliefs). Kemudian, dia memperkirakan sejauh mana keyakinannya tersebut akan mendatangkan maslahat, atau sejauh mana efektivitas usahanya dalam menjaga kebersihan rumahnya terkait dengan menghilangkan nyamuk demam berdarah (evaluation of behavioral outcomes). Setelah jelas keyakinannya dan evaluasi positif yang dilakukan (misalnya, menjaga kebersihan rumah sangat efektif dalam meniadakan nyamuk), akan berakibat positif dalam sikapnya terhadap perilaku yang diyakini tersebut (attitude toward behavior).

Serupa dengan proses yang telah diuraikan sebelumnya, orang tersebut akan mempertimbangkan aspek normatif mengenai kepatutan perilaku yang diyakini dan akan dilaksanakannya (normative beliefs). Dengan disertai motivasi untuk mengimplementasikan keyakinan normatifnya, akan terbentuk norma

subyektifnya atas dasar penilaian dan keyakinan yang berkembang dalam dirinya. Selanjutnya, sikap terhadap perilaku bersama-sama norma subyektifnya akan mempertegas dan meneguhkan maksudnya berperilaku, dan pada akhirnya akan terungkap melalui perilaku nyata yang ditampilkannya.

D. Interaksi Individu, Lingkungan, dan Perilaku Kesehatan

Baranowski, Perry, dan Parcel (1997) berpendapat bahwa perilaku seseorang ditentukan oleh interaksi dinamis antara orang tersebut dengan lingkungan tempat tinggalnya. Di sini tercipta interaksi yang konstan dan berkelanjutan antara karakteristik dan perilaku orang tersebut dengan lingkungan terkait. Perubahan yang terjadi pada salah satu komponen akan berimplikasi pada kedua komponen lainnya. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki *internal locus of control* cenderung untuk berinisiatif dan proaktif melakukan suatu perubahan, sedangkan orang dengan *external locus of control* biasanya lebih mudah dipengaruhi orang lain atau bersikap menunggu sampai tibanya kesempatan atau dipaksa untuk melakukan sesuatu perubahan.

Pengertian lingkungan bukan hanya sekedar keterkaitan dengan alam, akan tetapi segala sesuatu yang ada di sekeliling kita dalam setiap keadaan atau situasi yang sedang dihadapi, misalnya, lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan, masyarakat, dan sebagainya. Fien dan Gough (1996) menguraikan keterkaitan empat sistem yang membentuk suatu lingkungan yaitu sistem biofisikal yang terkait dengan penunjang kehidupan bagi semua makhluk hidup, sistem sosial yang mencakup tatacara dan aturan manusia hidup bersama, sistem ekonomi yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan hidup, dan sistem politik yang berperan dalam menentukan kebijakan dan keputusan mengenai pemberdayaan sistem biofisikal yang dipengaruhi oleh kekuatan sosial dan ekonomi. Keempat sistem tersebut harus terintegrasi dengan baik agar tercipta keberlanjutan lingkungan di dalam harmoni sosial dan ekosistem. Untuk ini dibutuhkan usaha sungguh-sungguh dalam menerapkan empat prinsip penting yaitu konservasi untuk menjamin

kelestarian sistem-sistem biofisikal, perdamaian untuk menjamin keberlangsungan hidup sesama manusia secara kooperatif dan harmonis, perkembangan yang senantiasa dibutuhkan agar manusia lebih mampu dalam memberdayakan dirinya sendiri, dan demokrasi untuk menjamin hak mengajukan pendapat serta keterlibatan semua orang yang berkepentingan di dalam pengelolaan sistem-sistem biofisikal, sosial dan ekonomi.

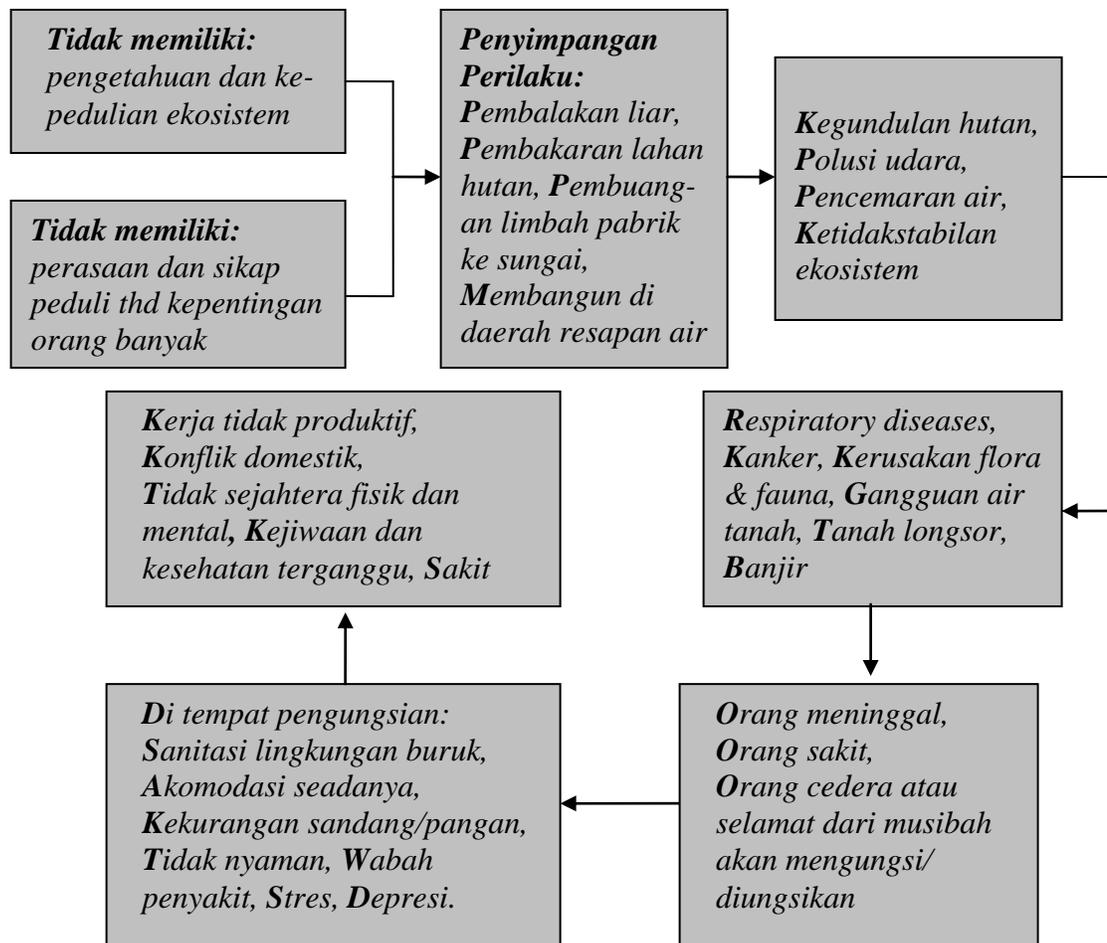
Timbul pertanyaan yang menyangkut kecenderungan perubahan perilaku kebanyakan masyarakat Indonesia dengan mulai diberlakukannya Peraturan Daerah tentang berbagai aturan yang mengandung unsur pendidikan dan mengarah pada sikap dan perilaku hidup sehat, seperti larangan merokok dan membuang sampah di sembarang tempat. Apakah kebanyakan masyarakat Indonesia, sejalan dengan tingkat pendidikan masing-masing, akan bersikap proaktif menjalankan aturan atau hanya bersikap tidak acuh atau menunggu sampai dipaksa aparat sambil terpaksa menerima sanksi perbuatannya? Apakah akan lebih banyak didapati anggota masyarakat yang mati rasa dan tidak peduli terhadap bahaya merokok dan sampah yang berpotensi negatif terhadap kesehatan lingkungan dan kesehatan orang lain bahkan kesehatan dirinya sendiri? Bagaimana dengan ketidakpedulian pemilik kendaraan terhadap kesehatan orang lain dengan membiarkan asap knalpot kendaraannya menyebarkan racun CO₂ di udara kota padat penduduk, atau membuang sampah dan meludah seenaknya ke luar jendela mobil tanpa mempedulikan kenyamanan pengguna jalan lainnya? Kesulitan ekonomi yang melanda sebagian besar masyarakat juga berpengaruh terhadap penyimpangan perilaku yang berakibat fatal bagi kesehatan dan keselamatan nyawa orang lain. Misalnya, terdorong oleh situasi kehidupan yang sulit orang menjual minuman susu yang dicampur dengan zat pewarna bahan cat. Ditambah kasus-kasus penebangan liar dan pembakaran lahan hutan yang mengakibatkan kabut asap yang merebak sampai negara tetangga, dan kerusakan ekosistem yang ujung-ujungnya mengakibatkan degradasi kesehatan dan kematian banyak orang, misalnya, membuktikan adanya interaksi dan keterkaitan erat antara faktor kepribadian, perilaku, situasi kehidupan, dan pengaruh lingkungan di mana manusia bermukim.

Hanya ada dua kutub akhir dari fenomena perilaku dan lingkungan di mana manusia hidup, yaitu yang mendatangkan masalah atau mudarat bagi kesehatan manusia. Kuncinya lebih ditentukan oleh faktor personal manusia sendiri, sebagaimana kesimpulan dari bahasan Baranowski, Perry, dan Parcel (1997), yaitu kapabilitas dalam mengantisipasi akibat perilaku, belajar mengobservasi perilaku orang lain, percaya diri dalam mengekspresikan perilaku, menentukan dan mengatur perilaku sendiri, dan mampu merefleksi dan menganalisis segala pengalaman yang didiperoleh.

Lingkungan menjadi amat penting dalam menentukan perubahan perilaku kesehatan manusia. Untuk itu manusia perlu dididik agar memiliki kesadaran, pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk memberdayakan orang, kelompok dan masyarakat agar mau terlibat secara aktif dalam menciptakan lingkungan yang lestari bagi kesehatan manusia. Fien dan Gough (1996) menekankan pentingnya pendidikan lingkungan yang bertujuan agar orang menjadi lebih mengerti dan menghargai keterkaitan antara manusia dan lingkungan tempat dia hidup. Lebih jauh dikatakannya bahwa pendidikan lingkungan akan menyadarkan manusia untuk memiliki kepedulian tinggi yang akan menumbuhkan keinginan kuat dalam dirinya dan kemampuan untuk bertindak penuh tanggung jawab dalam interaksi dengan lingkungannya. Oleh karena itu pendidikan lingkungan mencakup masalah pengetahuan, perasaan, sikap, kepedulian, keterampilan dan tindak sosial seseorang atau kelompok orang demi tercapainya kemaslahatan bersama.

Tiadaanya pengetahuan yang memadai tentang kelangsungan ekosistem, ditambah lunturnya perasaan dan sikap terhadap kepentingan dan keselamatan orang banyak, akan menjadikan seseorang atau kelompok orang justru terampil dalam tindakan merusak alam, misalnya dengan melakukan *illegal logging* atau pembalakan hutan, pembakaran lahan hutan secara liar, pembuangan limbah industri ke sungai sekitar pabrik, dan membangun rumah/perumahan di daerah resapan air yang mengakibatkan terusiknya keseimbangan ekosistem sehingga mendatangkan musibah atau bencana bagi kesehatan dan keselamatan umat manusia. Keterkaitan proses sebab-akibat tersebut bermula dari satu kejadian dan bergulir dari satu akibat ke akibat lainnya (snowball effect) dan berujung pada

status kesehatan dan akibat akhir yang amat merugikan manusia sendiri. Banjir yang sering melanda Jakarta misalnya, di samping sebagai akibat perilaku tidak sehat masyarakat sendiri di tambah kesenjangan teknis manajerial lembaga-lembaga pemerintahan terkait seperti dengan memberikan ijin mendirikan bangunan di lokasi resapan air yang terjadi mulai dari daerah Puncak, Bogor, sampai perbatasan Jakarta. Mekanisme *snowball effect* tersebut ditampilkan melalui beberapa contoh fenomena penyimpangan perilaku yang pada dasarnya bertitik tolak dari sikap ketidakpedulian manusia sebagaimana terlihat pada Bagan 2 berikut:



Bagan 2. Mekanisme *Snowball Effect* Akibat Penyimpangan Perilaku

Fien dan Gough (1996) menggarisbawahi keterkaitan empat bentuk sistem yang menentukan karakter suatu lingkungan yaitu 1) sistem biofisik, yang menyediakan sistem penunjang kehidupan bagi semua makhluk hidup, manusia dan bukan-manusia; 2) sistem sosial, yang mencakup aturan orang hidup bersama; 3) sistem ekonomi, yang menyangkut nafkah hidup orang; dan 4) sistem politik, melalui mana kekuatan sosial berperan dalam menentukan kebijakan dan keputusan tentang bagaimana sistem sosial dan ekonomi memanfaatkan lingkungan biofisik. Lebih lanjut dikatakan bahwa keempat sistem tersebut harus saling mendukung agar elemen sosial dan ekologi suatu lingkungan bisa lestari dengan mengindahkan prinsip-prinsip konservasi, perdamaian, pengembangan dan demokrasi. Konservasi diperlukan untuk menjamin keberlanjutan sistem biofisik dalam menunjang kehidupan semua makhluk hidup; perdamaian akan tercipta bila manusia berkeinginan dan bisa bekerjasama dalam harmoni dengan diilhami oleh rasa hormat terhadap sesama; pengembangan diperlukan agar orang-orang mampu menghidupi dirinya sendiri; dan demokrasi tercipta bilamana orang diberi kesempatan mengutarakan pendapat dan pikirannya tentang bagaimana sebaiknya mengelola sistem biofisik, sosial dan ekonomi. Dengan demikian diharapkan, orang akan memiliki sikap positif yang lebih bertahan dan lekat dalam dirinya, sehingga akan tertanam kesadaran tinggi terhadap nilai lingkungan dan pada akhirnya akan tercipta suatu *ecological harmony*.

E. Bentuk Kegiatan yang Menyehatkan Jiwa dan Raga

Berbagai konsep dan teori tentang kesehatan dan pendidikan kesehatan harus dijembatani ke dalam praktek, ditata sedemikian rupa agar dapat dirasakan maslahatnya di dalam aplikasi praksis kehidupan sehari-hari. Artinya, kehandalan konsep dan teori apapun harus teruji dan dibuktikan kebenaran dan kegunaannya. Tindakan dari aspek pendidikan, yaitu *apa*, *mengapa*, dan *bagaimana* kesehatan yang diidamkan telah dipaparkan sebelumnya. Langkah selanjutnya terletak pada kesungguhan niat dan komitmen seseorang untuk menerapkan perilaku hidup sehat

di dalam perjalanan hidupnya. Sasarannya adalah dimilikinya tingkat kesehatan yang baik dan memadai agar mampu beraktivitas dan bekerja dengan produktif, baik bagi diri sendiri maupun untuk orang lain. Berikut akan direkomendasikan satu bentuk aktivitas fisik yaitu *jogging* (lari-lari kecil) yang mudah dilakukan setiap orang terlepas dari masalah *gender*, usia, tingkat keterampilan, dan waktu yang dibutuhkan. Pria, wanita, anak-anak, dewasa, usia lanjut bisa melakukannya dengan aman; modifikasi dan penyesuaian aktivitasnya amat fleksibel sehingga tidak memerlukan tingkat keterampilan tertentu untuk memulainya, misalnya cukup dengan jalan dulu, jalan cepat, baru *jogging*; dapat dilakukan kapan dan di mana saja dengan waktu yang diatur sendiri, disesuaikan dengan beban tugas dan pekerjaan sehari-hari.

Amat dianjurkan untuk melakukan latihan pemanasan ringan sebelum melakukan *jogging*, dan memahami kiat memeriksa dan menginterpretasi denyut nadi. Bagi yang meningkat lebih serius di dalam ber-*jogging*, dianjurkan untuk meminta bantuan konsultan ahli dalam menyusun program latihan yang lebih teratur dengan menyesuaikan intensitas, durasi dan frekuensinya sesuai tingkat usia dan keterampilannya. Aktivitas *jogging* dianjurkan mengingat beberapa pertimbangan ilmiah (Robergs & Roberts, 1977) sebagaimana akan dijelaskan berikut

Unit dasar dari kehidupan organisme manusia adalah sel, dan di dalam tubuh manusia terdapat lebih dari satu trilyun sel. Setiap menitnya sekitar tiga bilyun sel di dalam tubuh mati dan tiga bilyun lebih sel baru akan terbentuk untuk menggantikan sel-sel yang mati. Salah satu dari empat kebutuhan sel yang utama adalah oksigen (O₂), karena tubuh manusia lebih mampu bertahan berminggu-minggu tanpa makanan, sehari-hari tanpa air, akan tetapi hanya beberapa menit tanpa oksigen. Sistem kardiorespiratori berfungsi untuk secara teratur menyediakan dan mengedarkan oksigen ke sel-sel tubuh dengan melibatkan kerja jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan darah sendiri. Kapasitas kerja organ-organ tersebut bisa ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang terprogram, misalnya dengan melakukan *jogging*. Latihan fisik yang terprogram dengan baik akan mengakibatkan jantung berdenyut lebih lambat tetapi mampu memompa volume darah yang lebih besar dan mengedarkan lebih banyak darah dalam setiap kali denyutnya ke seluruh sel yang

membutuhkan. Fungsi kerja paru-paru akan menjadi lebih baik dan efisien dengan kemampuan menampung udara yang lebih banyak. Aktivitas atau latihan fisik yang teratur akan mengakibatkan kelenturan pada pembuluh darah sehingga lebih banyak darah yang bisa dialirkan ke sel-sel, jumlah hemoglobin darah akan bertambah, juga sel darah merah yang amat penting untuk meningkatkan kapasitas mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Aktivitas *jogging* dianjurkan mengingat banyak kelebihan dan keuntungan yang bisa diperoleh. Secara lebih rinci akan dijelaskan uraian Cundiff dan Brynteson (1984) yang dikembangkan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Meningkatkan tingkat kesehatan secara umum. Telah terdokumentasi dari berbagai literatur bahwa berbagai penyakit berhubungan dengan *hypokinesia*, yaitu kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan manusia. Apabila *jogging* mampu meningkatkan daya kerja jantung, paru-paru, pembuluh dan komposisi darah, maka bisa disimpulkan dengan aman bahwa *jogging* juga mampu meningkatkan kesehatan seseorang secara umum. Orang akan lebih terhindar dari penyakit hipokinetik serta tubuh menjadi lebih kuat dalam menangkal penyakit lainnya.

2. Jenis aktivitas fisik yang efisien. Di tengah kesibukan tugas dan pekerjaan sehari-hari, orang biasanya kekurangan waktu untuk melakukan aktivitas lain. Ditinjau dari kontribusi maksimum suatu program latihan fisik, *jogging* memberikan manfaat dan hasil yang lebih menguntungkan dibandingkan berbagai aktivitas lainnya. Misalnya, melakukan *jogging* sejauh 1,5 kilometer selama 10 menit kira-kira sebanding dengan bermain tenis selama 1 jam, bermain bolabasket selama 25 menit, atau menyelesaikan 18 holes dalam golf. Artinya, *jogging* merupakan aktivitas fisik yang paling efisien dilihat dari segi pemanfaatan waktu pelaksanaannya.

3. Tidak memerlukan biaya tinggi. Salah satu keuntungan menjadikan *jogging* sebagai aktivitas rutin adalah tidak diperlukan biaya khusus yang bisa menggerogoti dana keseharian. Sepasang sepatu dan kaus kaki yang layak dipakai, sebuah handuk kecil, dan pakaian yang sesuai adalah segalanya yang dibutuhkan, di samping kuantitas dan kualitas air minum yang memang harus disediakan.

4. Membantu mengurangi ketegangan atau stres. Kehidupan perkotaan masa kini sarat dengan aktivitas manusia dan kendaraan. Polusi suara dan udara menjadi karakteristik tersendiri yang membelenggu orang kota, sementara mereka harus tetap beraktivitas dalam kesibukan pekerjaan, perdagangan, sekolah, perkuliahan dan sebagainya. Intensitas interaksi sosial terasa tinggi dengan berbagai permasalahan dan konflik intra dan interpersonal. Akibatnya tinggi pula kemungkinan terjadinya peningkatan ketegangan, stres, dan gangguan mental lainnya. *Jogging* membantu mengurangi bahkan menghilangkan berbagai gangguan tersebut, khususnya bantu meredakan ketegangan yang dirasakan, dan menyegarkan kembali kepenatan kognitif dan mental seseorang. Semuanya ini memiliki dampak manfaat dan kontribusi positif terhadap kelanjutan pengelolaan kesehatan secara holistik.

5. Membantu mengontrol berat badan. Pengendalian berat badan berkaitan dengan *calorie intake*, yaitu makanan yang dikonsumsi, serta *calorie output*, yaitu energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik yang dilakukan. Aktivitas *jogging* akan membakar banyak kalori, lebih banyak dari kebanyakan aktivitas lainnya. Akan tetapi harus diperhatikan kecukupan intensitas, durasi, dan kekerapan melakukan untuk dapat mengubah komposisi tubuh seseorang. Ambang rangsang minimal yang diperlukan adalah *jogging* selama 30 menit, paling tidak 3 kali dalam seminggu untuk mengurangi sekitar 300 kalori. Di samping itu, *jogging* juga mengurangi lemak dan mengkondisikan otot-otot tubuh; yaitu mengencangkan kembali dan merampingkan lingkaran pinggang, pinggul, dan paha.

6. Mengkondisikan seseorang untuk intensif berolahraga. Bagi orang yang berkeinginan untuk menekuni suatu cabang olahraga tertentu, *jogging* bisa membantu mempersiapkan dan mengkondisikan tubuh sebelum berolahraga dengan intensif, terutama meningkatkan terlebih dahulu daya tahan kardiorespiratori. Persepsi yang salah adalah menekuni cabang olahraga untuk memiliki kondisi tubuh yang bugar. Seharusnya, orang harus bugar terlebih dahulu sebelum terlibat aktif dalam olahraga pilihannya, sehingga bisa melakukannya dengan lebih menyenangkan dan berkontribusi di dalam interaksi sosial dengan sesama pelaku lainnya.

7. Memberi peluang bersosialisasi. *Jogging* memberi peluang besar dalam bersosialisasi dengan orang lain. Mobilitas seorang *jogger* (pelari) memungkinkan dia berpapasan, bertemu, berbicara dan bergaul dengan banyak orang.

8. Memberikan peluang pencerahan diri. Rekaman visual setiap kali seseorang *jogging* akan lebih membuka mata dan mata-hatinya dalam memaknai perbedaan-perbedaan sikap dan perilaku orang lain, bahkan membuka peluang untuk lebih menyadari keragaman sosial dan budaya di tempat ia beraktivitas, serta mampu menatap lingkaran kehidupan manusia dengan kearifan yang dalam. Di samping itu ia akan memiliki kepekaan tersendiri terhadap lingkungan alam sekitar. Ia akan lebih menghargai lingkungan alam di mana manusia hidup, serta mensyukuri keberadaan dan kebermaknaannya bagi kehidupan manusia. Saat melakukan *jogging*, kedalaman dan kepekaan rasa akan terfokus dan lumat dalam suasana meresapi dan memaknai keutuhan dan keterikatan nilai-nilai filosofis, psikologis, edukatif, dan sosial yang mencuat dalam diri seseorang. Suasana kejiwaan seperti itu mencerminkan kemampuan dalam memaknai esensi sesungguhnya dari penegasan pengertian holistik dalam memahami kehidupan manusia.

9. Aktivitas independen yang menyenangkan. Orang tidak perlu berkunjung ke gymnasium atau menjadi anggota suatu klub fitness untuk melakukan *jogging*, tidak perlu pergi terlebih dahulu ke suatu lokasi tertentu. Sebaliknya, orang yang ingin berkunjung ke suatu lokasi tertentu bisa mencapainya dengan berlari-lari kecil. Dengan kata lain orang bisa *jogging* di mana dan ke mana saja sesuai keinginan dan dorongan hatinya. Waktu pun tidak menjadi kendala. Pagi hari, siang, sore, bahkan malam hari orang bisa *jogging* asal saja dengan mempertimbangkan faktor cuaca, situasi, dan pakaian yang sesuai. *Jogging* bisa dilakukan sepanjang hayat. Ada orang Jepang dengan usia mendekati 90 tahun yang masih mampu berlari menyelesaikan jarak 100 meter dan masih mampu menjawab pertanyaan wartawan dengan baik. *Jogging* adalah aktivitas yang murni independen, meskipun bisa saja dilakukan bersama orang lain secara berpasangan hingga berkelompok. Murni independen dalam artian yang terkait dengan pikiran dan niat seseorang, dorongan atau motivasi untuk melakukannya. Seorang *jogger*

adalah manajer yang mengelola dirinya secara utuh tanpa ketergantungan pada orang lain.

F. Penutup

Pendidikan senantiasa berorientasi ke masa depan. Kiranya perlu dikaji- ulang mengenai paradigma pendidikan konservatif yang cenderung skeptis terhadap terjadinya perubahan dalam waktu relatif cepat dan memperlambat setiap usaha ke arah pembaharuan. Pendidikan masa kini hendaknya mampu mentransformasikan masa depan dengan memberdayakan sepenuhnya ketersediaan berbagai sumber daya yang ada, antara lain manusia, lingkungan, dan teknologi; tentu saja setelah melalui verifikasi kualitas dan kelayakan yang memadai.

Kesehatan merupakan kebesaran anugerah Tuhan dan hak dasar manusia yang harus senantiasa disyukuri, dijaga, dan ditingkatkan derajatnya. Seperti halnya dalam pencaanangan Deklarasi UNESCO di Paris tahun 1978 yang menegaskan olahraga dan pendidikan jasmani sebagai bagian penting dari hak asasi manusia, serta program "the right to play" dalam bidang olahraga yang merupakan adopsi dari program pencapaian tujuan pembangunan milenium yang digerakkan oleh PBB (Tim Penyusun Portofolio Program Studi Pendidikan Olahraga, 2006), kiranya pembangunan dan pengembangan bidang pendidikan kesehatan juga perlu memiliki landasan hukum secara nasional sebagai kristalisasi aspirasi bangsa Indonesia tentang mutlaknya pengembangan pendidikan kesehatan di tanah air. Apabila Departemen Kesehatan Republik Indonesia mencanangkan visi menuju Indonesia Sehat 2010, maka mobilisasi usaha ke arah itu hendaknya benar-benar dilakukan dengan kesungguhan niat dan komitmen segenap lapisan masyarakat di seluruh pelosok tanah air. Kenyataan bahwa sekitar 70% penduduk Indonesia tinggal di daerah pedesaan, maka diperlukan upaya nyata dari pemerintah dalam pemerataan pendidikan kesehatan, baik bagi masyarakat perkotaan maupun pedesaan, agar memiliki pemahaman pengetahuan, kesiapan, dan kemampuan dalam merealisasikan pola hidup sehat. Pada akhirnya, status *health literacy* diharapkan bermuara pada peningkatan mutu kehidupan masyarakat Indonesia yang lebih baik

dengan tercapainya tingkat pendidikan dan kesejahteraan yang bersifat menyeluruh dan sepanjang hayat.

DAFTAR PUSTAKA

Atchley, R. C. (1977). *The social forces in later life: An introduction to social gerontology* (2nd Ed.). Belmont, California: Wadsworth Publishing Company, Inc.

Baranowski, T., Perry, C. L., & Parcel, G. S. (1997). How individuals, environments, and health behavior interact. In Glanz, K., Lewis, F.M., Rimer, B.K. (Editors). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (2nd Ed.), (pp. 153-178). San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.

Cartwright, J. (1999). *Cultural transformation: Nine factors for continuous business improvement*. Great Britain: Prentice Hall.

Cundiff, D.E., & Brynteson, P. (1984). *Health fitness: Guide to a life-style* (2nd Ed.). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.

Fien, J., & Gough, A. G. (1996). Environmental education. In Gilbert, R. (Editor). *Studying society and environment: A handbook for teachers*. South Melbourne: Macmillan Education Australia PTY LTD.

Glanz, K., Lewis, M.F., Rimer, B.K. (Editors). (1997). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (2nd Ed.). San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.

Lefebvre, R. C. & Rochlin, L. (1997). Social marketing. In Glanz, K., Lewis, M.F., Rimer, B.K. (Editors). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (2nd Ed.), (pp. 384-402). San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.

McMurray, A. (2003). *Community health and wellness: A socioecological approach*. Sydney: Mosby.

Montano, D.E., Kasprzyk, D., & Taplin, S.H. (1997). The theory of reasoned action and the theory of planned behavior. In Glanz, K., Lewis, F.M., Rimer, B.K. (Editors). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (2nd Ed.), (pp. 85-112). San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.

Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Robergs, R. A., & Roberts, S. O. (1997). *Exercise physiology: Exercise, performance, and clinical applications*. St. Louis, Missouri: Mosby Year Book Inc.

Ross, H. S., & Mico, P. R. (1980). *Theory and practice in health education*. Palo Alto, California: Mayfield Publishing Company.

Tim Penyusun. (2006). *Portofolio program studi pendidikan olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia: Sekolah PascaSarjana.

PENDIDIKAN KESEHATAN

Naskah

oleh

Danu Hoedaya

Disusun dalam rangka

Penulisan Naskah Batang Tubuh Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Indonesia

Bandung, Desember 2006

Abstrak

Kualitas, produktivitas, dan kepuasan hidup manusia amat ditentukan oleh tingkat kesehatan yang dimilikinya. Kesehatan bersifat holistik dan mengacu pada kualitas kesejahteraan yang dimiliki seseorang sebagai akibat gaya dan pola hidup yang dijalannya. Sasaran pendidikan kesehatan adalah menumbuhkan rasa tanggung jawab individu untuk melaksanakan pola hidup sehat, memanfaatkan ketersediaan fasilitas kesehatan dengan bijak, serta meningkatkan status kesehatan diri dan lingkungannya. Ukuran kesehatan yang baik mencakup aspek-aspek fisik, mental, sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan yang sifatnya dinamis sejalan dengan pengaruh global, dan bukan sekedar pembagian atas dua konsep sempit yaitu sehat dan sakit yang saling bertentangan. Program pendidikan kesehatan harus dilandasi kebutuhan untuk memahami atau meningkatkan kepedulian terhadap situasi yang terkait dengan masalah kesehatan, keterlibatan aktif orang-orang yang akan merasakan dampak dari suatu perubahan, dan perubahan tersebut terjadi dalam konteks sikap dan perilaku seseorang. Perlu digarisbawahi tentang pentingnya standar pendidikan kesehatan bagi seluruh masyarakat dengan menjadikan pengetahuan sebagai alat ampuh untuk mendidik dan memandu masyarakat dalam mencapai tingkat kehidupan yang sejahtera paripurna. Pendidikan kesehatan harus mampu menumbuhkan interaksi dan keterkaitan erat antara faktor kepribadian, perilaku, situasi kehidupan, dan pengaruh lingkungan, dengan merefleksikan dan menganalisis segala pengalaman yang diperoleh. Salah satu wujud dari pendidikan kesehatan berupa penanaman kesadaran, pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam menciptakan lingkungan yang lestari bagi kesehatan manusia. Untuk itu diperlukan pengetahuan tentang pendidikan lingkungan yang bertujuan agar orang memiliki kepedulian tinggi dan menjadi lebih mengerti serta menghargai keterkaitan antara manusia dan lingkungan tempat dia hidup, sehingga terbina pengetahuan, perasaan, sikap, keterampilan dan tindak sosial dalam menjunjung kepentingan, keselamatan, kesehatan, dan kemaslahatan bersama. Agar memperoleh derajat sehat yang baik seseorang harus memiliki kebugaran jasmani yang baik pula. Salah satu bentuk kegiatan yang menyehatkan jiwa dan raga adalah *jogging* (lari-lari kecil) yang mudah dilakukan setiap orang terlepas dari masalah gender, usia, tingkat keterampilan, dan waktu yang dibutuhkan. Untuk melaksanakannya diperlukan kesungguhan niat dan komitmen seseorang untuk menerapkannya di dalam keseharian hidupnya.