



KESEHATAN



Pendahuluan

- Kesehatan merupakan dasar yang sangat diperlukan bagi keberhasilan melaksanakan pekerjaan
 - Perlu ada pembinaan dan pemeliharaan kesehatan
 - Pembinaan kesehatan meliputi aspek
 - Jasmani
 - Rohani
 - sosial
- 

Sehat dan Kesehatan

- Sehat

Sejahtera jasmani, rohani dan sosial; tidak hanya bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan (WHO)

- Ancaman selama perjalanan hidup manusia:

- Biologis
- Kimia
- Fisika
- Mental

Sehat menurut Ilmu Faa1

- Batasan sehat dari aspek jasmaniah, yaitu:
 - Normalnya proses-proses fisiologi di dalam tubuh
 - Normalnya fungsi alat-alat tubuh
 - Normalnya fungsi tubuh secara keseluruhan
- Dibagi dalam 2 tingkatan
 - Sehat statis, normalnya fungsi alat-alat tubuh ketika istirahat
 - Sehat dinamis, normalnya fungsi alat-alat tubuh ketika sedang bekerja/olahraga

- 
- Orang yang sehat dinamis sudah pasti sehat statis, tetapi tidak sebaliknya
 - Sehat dinamis adalah sasaran yang harus dicapai melalui kegiatan olahraga.
 - Hakekat olahraga adalah melatih alat-alat tubuh agar tetap dapat berfungsi normal pada waktu bekerja/olahraga

Pembinaan Kesehatan

- Pembinaan kesehatan pada dasarnya terdiri dari 2 bidang garapan
 1. Pembinaan pada faktor manusia
 2. Pembinaan pada faktor lingkungan

- Pembinaan kesehatan pada faktor manusia:
 - Preventif
 - Kuratif
 - Promotif
 - Rehabilitatif

- Pembinaan pada faktor lingkungan umumnya preventif
- Tujuan pembinaan kesehatan
 - Sehat
 - Produktif
- Upaya kesehatan kuratif umumnya adalah bidang garapan medis dan paramedis
- Upaya preventif lebih bersifat multidisipliner
- Upaya kesehatan preventif yang ditunjukkan pada manusia:
 - Gizi
 - Olahraga
 - Kedokteran
 - Kesehatan masyarakat

- 
- Upaya pencegahan yang memperbaiki faktor manusia:
 - Pendidikan kesehatan
 - Perilaku hidup sehat
 - Pembinaan hidup sehat
 - Imunisasi
 - Gizi
 - Peningkatan kebugaran jasmani
 - Peningkatan keterampilan kerja/olahraga
 - Penyelenggaraan kesehatan kerja/olahraga
 - Penyesuaian manusia terhadap alat kerja/olahraga
 - Penataan waktu, durasi dan intensitas kerja

- 
- Upaya pencegahan memperbaiki faktor lingkungan:
 - Kebersihan lingkungan: pembuangan sampah
 - Pembasmian sumber penyakit
 - Penyediaan air bersih
 - Pencegahan pencemaran lingkungan
 - Penyehatan rumah/ruang kerja
 - Perlindungan kerja
- 