

# BAB 5 | PERILAKU SEHAT DAN PENCEGAHAN PENYAKIT



**Gambar 7. Pentingnya Menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dalam Kehidupan Sehari-hari (*Alodokter.com, 2023*)**

## **A. Perilaku Sehat dan Pencegahan Penyakit**

Perilaku sehat dan pencegahan penyakit adalah langkah-langkah yang dapat diambil individu untuk menjaga kesehatan fisik dan mencegah penyakit. Ini termasuk praktik-praktik sehari-hari dan perubahan gaya hidup yang dapat membantu meningkatkan

kualitas hidup dan mengurangi risiko terkena penyakit. Berikut adalah beberapa perilaku sehat dan pencegahan penyakit yang penting:

**1. Polanya Makan yang Sehat:**

Konsumsi makanan seimbang yang kaya akan nutrisi seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein rendah lemak, dan produk susu rendah lemak. Hindari makanan olahan, makanan cepat saji, dan konsumsi gula dan garam berlebihan.

**2. Aktivitas Fisik:**

Lakukan aktivitas fisik secara teratur. Disarankan untuk mendapatkan setidaknya 150 menit aktivitas fisik moderat per minggu atau 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi. Olahraga membantu menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan kesehatan jantung, dan mengurangi risiko penyakit kronis.

**3. Hentikan Kebiasaan Merokok:**

Merokok adalah faktor risiko utama bagi berbagai penyakit serius, termasuk penyakit jantung, kanker, dan gangguan pernapasan. Berhenti merokok adalah langkah penting dalam mencegah penyakit.

**4. Penggunaan Alkohol yang Bijak:**

Jika Anda mengonsumsi alkohol, lakukan dengan bijak. Batasi jumlah alkohol yang Anda minum, dan hindari minum dan mengemudi.

**5. Pengelolaan Stres:**

Stres kronis dapat berkontribusi pada berbagai penyakit. Pelajari teknik pengelolaan stres seperti meditasi, yoga, atau latihan pernapasan

untuk membantu menjaga ketenangan pikiran dan tubuh.

**6. Vaksinasi:**

Pastikan Anda dan keluarga Anda mendapatkan vaksinasi yang sesuai. Vaksinasi adalah cara yang efektif untuk mencegah penyakit menular seperti influenza, hepatitis, dan vaksinasi anak-anak.

**7. Praktik Kebersihan yang Baik:**

Cuci tangan secara teratur dengan sabun dan air, hindari menyentuh wajah dengan tangan yang kotor, dan praktikkan kebersihan yang baik untuk mencegah penyebaran penyakit infeksi.

**8. Pemeriksaan Kesehatan Rutin:**

Lakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan periksa kesehatan secara berkala dengan dokter. Ini membantu mendeteksi masalah kesehatan secara dini sehingga dapat ditangani lebih efektif.

**9. Jaga Berat Badan yang Sehat:**

Pertahankan berat badan yang sehat sesuai dengan indeks massa tubuh (IMT) yang direkomendasikan. Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung.

**10. Tidur yang Cukup:**

Pastikan Anda mendapatkan tidur yang cukup setiap malam. Tidur yang berkualitas adalah penting untuk pemulihan fisik dan mental.

**11. Hindari Paparan Zat Berbahaya:**

Hindari paparan zat berbahaya seperti asap rokok, polusi udara, dan bahan kimia berbahaya yang dapat meningkatkan risiko penyakit.

**12. Hindari Seks yang Berisiko:**

Jika Anda aktif secara seksual, gunakan metode pengaman yang tepat untuk mencegah penularan penyakit menular seksual (PMS).

**13. Edukasi Kesehatan:**

Tingkatkan pengetahuan Anda tentang kesehatan dengan membaca, berkonsultasi dengan profesional kesehatan, dan mengikuti panduan kesehatan yang diberikan.

Menerapkan perilaku sehat dan praktik pencegahan penyakit ini membantu menjaga kesehatan dan mencegah penyakit yang dapat mempengaruhi kualitas hidup Anda. Selalu konsultasikan dengan profesional kesehatan jika Anda memiliki pertanyaan atau kekhawatiran kesehatan tertentu.

**B. Pencegahan Penyakit**

Pencegahan penyakit adalah upaya untuk menghindari atau mengurangi risiko terjadinya suatu peristiwa yang tidak diinginkan atau masalah kesehatan sebelum peristiwa tersebut benar-benar terjadi. Dalam konteks kesehatan, pencegahan adalah serangkaian tindakan yang diambil untuk mencegah penyakit, cedera, atau masalah kesehatan

lainnya sebelum mereka menjadi lebih serius atau menular.

Ada tiga tingkatan utama pencegahan:

1. **Pencegahan Primer:** Ini adalah tingkat pencegahan yang bertujuan untuk mencegah penyakit atau masalah kesehatan sebelum mereka muncul. Ini termasuk tindakan seperti vaksinasi, promosi gaya hidup sehat, dan edukasi kesehatan untuk menghindari faktor risiko.
2. **Pencegahan Sekunder:** Pencegahan ini bertujuan untuk mendeteksi masalah kesehatan atau penyakit pada tahap awal, ketika mereka masih dapat diatasi dengan efektif. Ini mencakup skrining kesehatan rutin dan tes diagnostik.
3. **Pencegahan Tersier:** Ini adalah pencegahan yang ditujukan untuk mencegah kerusakan yang lebih lanjut atau komplikasi pada seseorang yang sudah memiliki penyakit atau masalah kesehatan. Ini mencakup perawatan medis dan manajemen penyakit kronis.

Pencegahan memiliki peran yang sangat penting dalam pemeliharaan kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Ini dapat mengurangi beban penyakit, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi biaya perawatan kesehatan. Pencegahan juga berfokus pada pengedukasian individu untuk membuat pilihan sehat dan mengadopsi perilaku yang mendukung kesehatan mereka.

### **C. Pencegahan Penyakit dalam Pendidikan Kesehatan Sekolah**

Dalam Pendidikan Kesehatan Sekolah, pencegahan penyakit adalah salah satu komponen kunci untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mereka sendiri dan mencegah penularan penyakit. Berikut adalah beberapa aspek penting pencegahan penyakit dalam pendidikan kesehatan sekolah:

#### **1. Pengetahuan Penyakit:**

- a. Siswa harus diberikan pengetahuan yang solid tentang berbagai penyakit, termasuk penyebab, gejala, dan cara penularannya.
- b. Ini membantu siswa memahami risiko yang terkait dengan penyakit tertentu dan bagaimana cara melindungi diri mereka.

#### **2. Praktik Kebersihan Pribadi:**

- a. Siswa harus diajarkan praktik kebersihan pribadi, termasuk mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan tubuh, dan menjaga sanitasi lingkungan.
- b. Praktik kebersihan ini membantu mencegah penularan penyakit menular.

#### **3. Vaksinasi:**

- a. Siswa perlu memahami pentingnya vaksinasi dan jadwal vaksinasi yang disarankan.
- b. Pendidikan kesehatan sekolah dapat memberikan informasi tentang vaksinasi yang melibatkan penyakit tertentu, seperti vaksinasi anak-anak atau vaksinasi HPV.

**4. Seksualitas dan Penyakit Menular Seksual (PMS):**

- a. Siswa harus diberikan edukasi seksual yang komprehensif, termasuk tentang cara melindungi diri dari PMS melalui penggunaan kondom atau abstinensi.
- b. Ini membantu mengurangi penularan PMS di antara remaja.

**5. Gaya Hidup Sehat:**

- a. Siswa perlu memahami hubungan antara gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit.
- b. Ini mencakup praktik makan sehat, berolahraga, dan menghindari perilaku berisiko seperti merokok dan penyalahgunaan alkohol.

**6. Pengelolaan Stres dan Kesehatan Mental:**

- a. Pendidikan kesehatan sekolah juga harus mencakup aspek kesehatan mental dan cara mengelola stres.
- b. Stress yang tidak terkelola dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit.

**7. Evaluasi Kesehatan Rutin:**

- a. Siswa perlu tahu pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan skrining penyakit tertentu pada tahap awal.
- b. Pendidikan kesehatan sekolah dapat memberikan informasi tentang jenis pemeriksaan yang diperlukan pada usia tertentu.

## **8. Kebijakan Sekolah yang Sehat:**

Sekolah dapat memiliki kebijakan yang mendukung pencegahan penyakit, seperti menjaga sanitasi lingkungan sekolah dan mendorong praktik kebersihan.

Dengan demikian Pendidikan Kesehatan Sekolah memiliki peran penting dalam memberikan pemahaman tentang pencegahan penyakit kepada siswa. Hal ini membantu siswa membuat pilihan sehat dan mengurangi risiko terkena penyakit menular atau penyakit terkait gaya hidup. Dengan pengetahuan yang benar dan pemahaman yang kuat tentang pencegahan, siswa dapat menjalani hidup yang lebih sehat dan mencegah masalah kesehatan yang dapat dicegah.

Penting untuk diingat bahwa pencegahan lebih baik daripada pengobatan. Dengan memberikan pendidikan kesehatan yang komprehensif, sekolah dapat membantu mengurangi beban penyakit dalam masyarakat, meningkatkan kualitas hidup siswa, dan menciptakan generasi yang lebih sadar akan kesehatan dan memiliki kemampuan untuk menjaga kesehatan mereka sendiri. Hal ini juga berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang lebih sehat secara keseluruhan.

## **Rangkuman**

Pendidikan kesehatan sekolah tentang seksualitas dan pencegahan penyakit adalah tindakan yang bertujuan menghindari atau mengurangi risiko

penyakit sebelum terjadinya. Dalam pendidikan kesehatan sekolah, upaya pencegahan termasuk memberikan pengetahuan tentang penyakit, mendorong praktik kebersihan, mempromosikan vaksinasi, memberikan edukasi seksual yang komprehensif, mengajarkan gaya hidup sehat, mengelola stres, mendorong evaluasi kesehatan rutin, dan mengimplementasikan kebijakan sekolah yang mendukung kebersihan.

Semua ini bertujuan untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mereka sendiri dan mencegah penularan penyakit. Pencegahan ini memiliki dampak positif bagi siswa karena membantu mereka membuat pilihan sehat, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Lebih penting lagi, pencegahan selalu lebih baik daripada pengobatan, dan pendidikan kesehatan sekolah memiliki peran penting dalam menciptakan generasi yang lebih sadar akan kesehatan dan memiliki kemampuan untuk menjaga kesehatan mereka sendiri. Hal ini juga berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang lebih sehat secara keseluruhan.