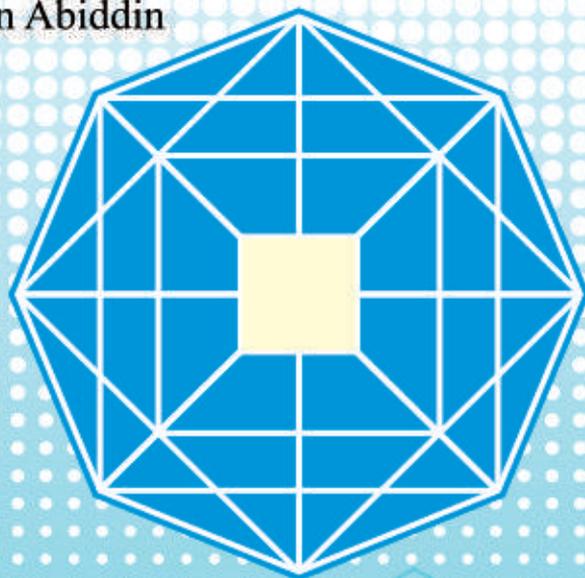


Mujito
Sri Winarni
Andi Hayyun Abiddin



MEDIA EDUKASI JARING-PTM

SERI 1

PERMAINAN SIMULASI PERILAKU



Editor :
Wiwin Martiningsih

MEDIA EDUKASI JARING-PTM

SERIE
PERMAINAN SIMULASI PERILAKU



Perilaku hidup sehat tanpa Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui pembudayaan perilaku CERDIK pada anak remaja merupakan langkah yang tepat untuk pencegahan PTM. Menurut Permenkes RI nomor 71 tahun 2015, promosi kesehatan dalam pencegahan PTM bertujuan untuk mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan menciptakan dan mentradisikan perilaku CERDIK masyarakat, meliputi; Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan gizi seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress.

Promosi kesehatan pada sasaran remaja dapat ditempuh melalui kegiatan edukasi yang butuh penyajian materi secara menarik. Materi perilaku Cerdik dapat disajikan dengan memanfaatkan media inovatif yaitu media edukasi Jaring-PTM. Keunggulan media edukasi Jaring-PTM dapat dimanfaatkan sebagai sarana belajar dengan metoda yang kreatif yaitu permainan simulasi. Artinya dalam permainan simulasi yang menggunakan media jaring-PTM bahwa pesan kesehatan disajikan bukan dalam situasi belajar tetapi dalam bentuk aktivitas bermain yang mengandung unsur pendidikan, sehingga dapat mendorong peserta lebih aktif terlibat dalam proses pembelajaran.

Paket media edukasi Jaring-PTM versi manual meliputi Panduan praktis seri 1: perilaku Cerdik, *board game* dan beberapa pion yang bermuatan pesan-pesan kesehatan.

Media edukasi Jaring-PTM merupakan pengembangan dari permainan tradisional *mul-mulan* yang dikemas sebagai media inovatif untuk mengekspresikan metode permainan simulasi. Dalam buku ini disajikan beberapa topik yang menarik, yaitu:

Bab 1. Pendahuluan

Bab 2. Faktor Risiko PTM

Bab 3. Pencegahan Faktor Risiko PTM dengan Perilaku Cerdik

Bab 4. Prosedur Permainan Simulasi Jaring-PTM

Bab 5. Latihan soal pengetahuan, sikap dan niat berperilaku Cerdik

Pengadaan Kartu Pertanyaan dan Kartu Instruksi dalam prosedur permainan simulasi Jaring-PTM dapat diproduksi sendiri dengan mengacu pada petunjuk yang ada dengan prinsip bahwa permainan tersebut dapat menstimulasi para pemain untuk melakukan olah rogo, olah roso, olah pikir dan olah hati serta pemaknaan Cerdik.

**MEDIA EDUKASI JARING-PTM:
SERI 1 PERMAINAN SIMULASI
PERILAKU CERDIK**

**Mujito
Sri Winarni
Andi Hayyun Abiddin**



PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**MEDIA EDUKASI JARING-PTM:
SERI 1 PERMAINAN SIMULASI
PERILAKU CERDIK**

Penulis : Mujito
Sri Winarni
Andi Hayyun Abiddin

Editor : Wiwin Martiningsih

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Endar Widi Sugiyo

ISBN : 978-623-487-638-3

Diterbitkan oleh : EUREKA MEDIA AKSARA, JANUARI 2023
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Penulis patut bersyukur kepada Sang Pencipta Alam Semesta ini, karena telah dapat menyelesaikan buku yang berjudul Media Edukasi Jaring-PTM: Seri 1 Permainan Simulasi Perilaku Cerdik. Buku ini disusun sebagai panduan fasilitator maupun para peserta permainan simulasi Jaring-PTM untuk mengenali perilaku Cerdik sebagai gaya hidup sehat masa kini sehingga mampu meningkatkan perilaku pencegahan PTM dan faktor risikonya. Selain itu buku ini juga dapat menambah koleksi bahan bacaan terkait media edukasi.

Pencegahan berbagai hal yang dapat menimbulkan terjadinya penyakit kronis yang tidak menular menggunakan strategi cerdas pada anak remaja melalui peningkatan keterampilan hidup dasar dibidang kesehatan pada ranah pengetahuan, sikap dan niat diharapkan remaja mampu mengenal faktor risiko penyakit tidak menular, mengambil keputusan untuk bertindak yang lebih tepat dalam pencegahan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (FR-PTM) dan mampu memodifikasi lingkungan untuk menjamin dirinya terbebas dari FR-PTM, serta mampu memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan dalam pengendalian FR-PTM.

Penulis menyampaikan penghargaan dan salam hormat kepada para kontributor yang telah ikut menyumbangkan pemikiran untuk penyelesaian naskah ini. Penulis sangat terbuka untuk menerima pendapat dan bertukar pengalaman dari berbagai pihak agar buku ini tidak banyak kelemahan.

Penulis yakin bahwa penulisan dan publikasi buku ini dapat memberikan manfaat bagi fasilitator, promotor dan pendidik kesehatan Puskesmas serta mahasiswa calon tenaga kesehatan sebagai pengguna media ini.

Blitar, 6 Desember 2022

Penulis

KATA SAMBUTAN

Salah satu upaya strategis dalam meningkatkan kesehatan masyarakat adalah melalui promosi kesehatan dengan sasaran anak remaja, karena remaja merupakan masa kritis dalam pertumbuhan fisik maupun perkembangan jiwanya sehingga butuh perhatian khusus dalam pemeliharaan kesehatan untuk mencapai dewasa yang sehat dan produktif.

Media Edukasi Jaring-PTM: Seri 1 Permainan Simulasi Perilaku Cerdik ini dirancang untuk memberikan pengertian kepada para remaja agar yakin bahwa perilaku tidak sehat dapat menurunkan produktifitas belajar dan membantu remaja untuk melakukan perubahan kearah pola hidup sehat. Media edukasi ini mendukung Undang-Undang Kesehatan nomor 36/2009/Bab VII Bagian kedua, perihal kesehatan remaja. Pasal 136; (1) Perihal: Upaya Pemeliharaan Kesehatan Remaja harus ditujukan untuk menyiapkan menjadi individu dewasa yang sehat dan produktif, secara sosial maupun ekonomi. Pasal 137; (1) Perihal: Pemerintah berkewajiban menjamin agar remaja dapat memperoleh edukasi, informasi, dan layanan mengenai kesehatan remaja agar mampu hidup sehat dan bertanggung jawab. Bab X, bagian kedua tentang PTM pasal 2, perihal: Upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan berperilaku sehat dan mencegah terjadinya PTM beserta akibat yang ditimbulkan. Pasal 3 Upaya pencegahan, pengendalian, dan penanganan PTM yang dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif bagi individu atau masyarakat.

Buku “Media Edukasi Jaring-PTM: Seri 1 Permainan Simulasi Perilaku Cerdik” ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam melaksanakan edukasi sebagai intervensi untuk meningkatkan perilaku pencegahan faktor risiko PTM pada sasaran remaja melalui promosi kesehatan yang kreatif dan inovatif.

Kajian berbagai bahan pustaka maupun arahan tim pakar dilakukan untuk mewujudkan buku ini. Penulis berterima kasih dan menghargai kepada para pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini.

Blitar, 25 Desember 2022
Direktur
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang,
Ttd

Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen., M.Pd
NIP. 196804211988031001

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
SAMBUTAN DIREKTUR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR SINGKATAN	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rencana Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan...4	
BAB 2 FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR	7
A. Penyakit Tidak Menular (PTM)	7
B. Faktor Risiko PTM.....	8
BAB 3 PENCEGAHAN FAKTOR RISIKO PTM DENGAN PERILAKU CERDIK	20
A. Perilaku Cerdik.....	20
B. Cek Kesehatan Secara Berkala.....	20
C. Enyahkan Asap Rokok Dan Hindari Merokok.....	22
D. Rajin Aktivitas Fisik	28
E. Diet Sehat Gizi Seimbang	34
F. Istirahat Dan Tidur Yang Cukup	43
G. Kelola Stres.....	48
BAB 4 PROSEDUR PERMAINAN SIMULASI JARING-PTM.....	58
A. Formasi Permainan Simulasi Jaring-PTM.....	59
B. Tahap Persiapan Permainan.....	59
C. Tahap Pelaksanaan Permainan	60
D. Tahap Diskusi	62
E. Kartu Pertanyaan Permainan “Jaring-PTM”	62
F. Kartu Instruksi Permainan “Jaring-PTM”	76

BAB 5 LATIHAN SOAL PENGETAHUAN, SIKAP DAN NIAT PENCEGAHAN FR-PTM DENGAN PERILAKU CERDIK	85
A. Soal Pengetahuan.....	85
B. Soal Sikap.....	88
C. Soal Niat.....	92
DAFTAR PUSTAKA	95
INDEKS	100
GLOSARIUM.....	100
TENTANG PENULIS	105

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi (JNC-VII, 2003).....	12
Tabel 3. 1 Kadar Kolesterol Total	22
Tabel 3. 2 Jenis Aktivitas Fisik Sehari-Hari	28
Tabel 3. 3 Peningkatan Latihan Fisik pada Orang Sehat.....	41
Tabel 3. 4 Program Jalan Kaki bagi Laki-Laki Dewasa Sehat	42
Tabel 3. 5 Program Jalan Kaki bagi Perempuan Dewasa Sehat.....	42
Tabel 3. 6 <i>Cognitive Restructuring Form</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Isi Piringku Sekali Makan.....	35
Gambar 4. 1 Formasi Permainan Simualsi.....	58
Gambar 4. 2 Contoh Pion yang dimodifikasi dari Cone dua warna yang berbeda.....	58

DAFTAR SINGKATAN

BB	= Berat Badan
BNM	= Denyut Nadi Maksimal
CBT	= Cognitive Behavioral Therapy
CERDIK	= Cek kesehatan, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik,
CO	= karbon Monoksida
CRF	= Cognitive Restructuring Form
CVA	= Cerebrovascular Accident Diet seimbang, Istirahat tidur yang cukup, Kelola stress
DNA	= Deoxyribonucleic Acid
DNL	= Denyut Nadi Latihan
FR-PTM	= Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular
GAS	= General Adaptation Syndrome
HDL	= High Density Lipoprotein
IMT	= Indeks Massa Tubuh
Kg	= Kilogram
LDL	= Low Density Lipoprotein
MD	= Makanan Dalam
ML	= Makanan Luar
NREM	= Non-Rapid Eye Movement
P2PTM	= Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
PHBS	= Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
PPOK	= Penyakit Paru Obstruktif Kronis
PTM	= Penyakit Tidak Menular
REM	= Rapid Eye Movement
RISKESDAS	= Riset Kesehatan Dasar
SIRKESNAS	= Survei Indikator Kesehatan Nasional
SLTA	= Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama
SNI	= Standar Nasional Indonesia
SP	= Sertifikat Penyuluhan
TB	= Tinggi Badan
WHO	= World Health Organization
TOGA	= Tanaman Obat Keluarga

BAB 1 | PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Promosi perilaku hidup sehat pada anak remaja sebagai sasaran Posbindu-PTM dapat diprogramkan melalui berbagai alternatif tindakan. Permenkes RI No: 71/2015, bahwa penanggulangan PTM yang diselenggarakan melalui upaya kesehatan masyarakat dilaksanakan dengan berbagai upaya pencegahan dan pengendalian. Perhatian utama dalam pencegahan PTM fokus pada pengendalian faktor utama yang dapat menimbulkan risiko PTM, yang diharapkan dapat melindungi masyarakat dari berbagai ancaman yang dapat menimbulkan risiko PTM. Faktor perilaku yang dapat menimbulkan risiko PTM yang dapat diubah yaitu: konsumsi makanan yang tidak terkelola, aktivitas fisik yang masih kurang teratur dan terukur, kebiasaan merokok, mengkonsumsi minuman sebagai peningkat stamina yang melebihi batas toleransi, dan perilaku berlalu lintas yang kurang mengindahkan norma di jalan raya. Tindakan pencegahan PTM dilakukan melalui kegiatan peningkatan kesehatan, deteksi dini faktor yang dapat menimbulkan risiko PTM, dan perlindungan secara spesifik.

PTM menjadi salah satu faktor determinan kematian empat puluh juta orang setiap tahun atau tujuh puluh satu persen dari semua kematian secara global. Setiap tahun, 15 juta penduduk mengalami kematian akibat PTM pada rentang umur 30-69 tahun; >85% kematian dini terjadi di negara yang sedang

BAB 2 | FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR

A. Penyakit Tidak Menular (PTM)

PTM merupakan problem kesehatan yang terjadi bukan akibat penularan dari *host to host* tetapi sangat dipengaruhi oleh lingkungan yang kurang kondusif dan perilaku yang tidak sehat. Ancaman atau serangan penyakit tidak menular tidak terjadi secara mendadak tetapi terjadi setelah sekian tahun atau dalam jangka panjang. Kasus PTM ini yaitu PPOK, penyakit jantung, kencing manis, stroke, kanker dan cedera serta gangguan fungsi lainnya (Direktorat P2PTM, 2019).

Penyebab utama semua kematian di seluruh dunia adalah PTM, fakta menunjukkan bahwa 7 dari 10 orang tidak menyadari bahwa dirinya terkena PTM. Hal ini terjadi karena PTM awalnya tidak menunjukkan gejala penyakit, tetapi pada akhirnya PTM tidak bisa disembuhkan tetapi bisa dikendalikan dan dilakukan pencegahan (Direktorat P2PTM, 2019). Usia produktif, yaitu usia kerja (15-59 tahun) merupakan usia yang paling sering terkena PTM (Direktorat P2PTM, 2019).

Program pengendalian PTM di Indonesia sesuai rekomendasi WHO (*Global Action Plan 2013-2020*) menargetkan adanya empat penyakit utama yang menyebabkan enam puluh persen kematian, yaitu: kardiovaskular, diabetes, kanker dan penyakit obstruktif kronis sehingga perlu dilakukan pengendalian empat faktor risiko PTM, yaitu: pola makan tidak sehat (diet yang tidak seimbang, rendahnya asupan sayuran dan buah serta tinggi asupan gula, garam dan lemak), kurang aktivitas fisik, perilaku merokok, serta mengkonsumsi minuman beralkohol.

BAB 3

PENCEGAHAN FAKTOR RISIKO PTM DENGAN PERILAKU CERDIK

A. Perilaku Cerdik

Pencegahan dan pengendalian Faktor Risiko PTM (FR-PTM) diutamakan pada aspek promotif dan preventif melalui aksi CERDIK yaitu: Cek kesehatan, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat tidur yang cukup, Kelola stres.

B. Cek Kesehatan Secara Berkala

Untuk mendeteksi secara dini gejala penyakit diperlukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Ada beberapa pemeriksaan kesehatan, diantaranya: (Kemenkes RI, 2021)

1. Cek Berat Badan dan Tinggi Badan

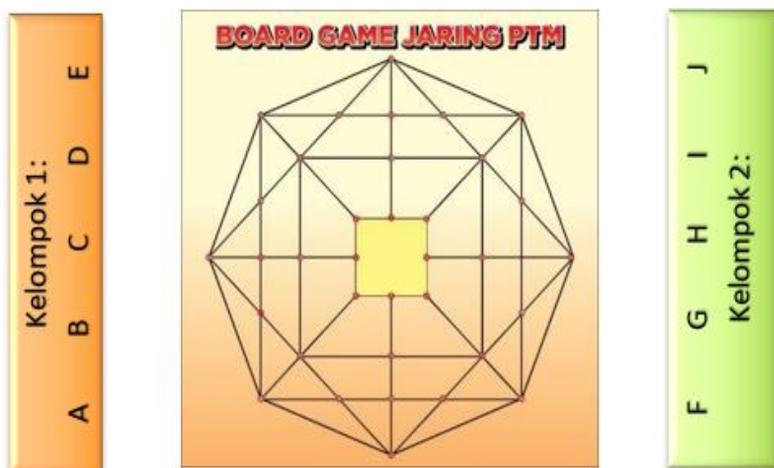
Mengukur BB dan TB sebaiknya dilakukan sebulan sekali, dan pengukuran ini bermanfaat untuk memperoleh nilai indeks massa tubuh (IMT), sehingga tingkat risiko terkena PTM secara dini dapat diketahui. Rumus IMT yaitu: Berat Badan (kg) dibagi (Tinggi Badan (m))².

Beberapa kategori IMT yaitu:

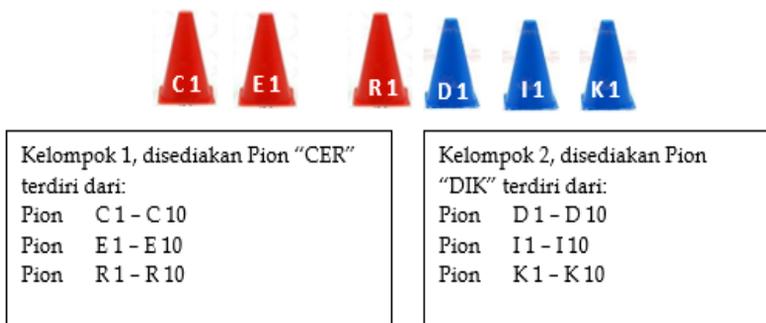
- a. Perempuan, kategori:
 - 1) kurus: $<17 \text{ kg/m}^2$,
 - 2) normal: $17\text{-}23 \text{ kg/m}^2$,
 - 3) kegemukan: $23\text{-}27 \text{ kg/m}^2$,
 - 4) obesitas: $>27 \text{ kg/m}^2$.

BAB 4

PROSEDUR PERMAINAN SIMULASI JARING-PTM



Gambar 4. 1 Formasi Permainan Simualsi



Gambar 4. 2 Contoh Pion yang dimodifikasi dari Cone dua warna yang berbeda

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen I. *Constructing a TPB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations*. (Online) 2006; tersedia dari URL: [http://www.uni-bielefeld.de/ikg/zick/ajzenconstruction a tpb questionnaire.pdf](http://www.uni-bielefeld.de/ikg/zick/ajzenconstruction%20a%20tpb%20questionnaire.pdf)
- Andi Prastowo. 2018. Permainan tradisional jawa sebagai strategi pembelajaran berbasis kearifan lokal untuk menumbuhkan keterampilan global di MI atau SD. *JMIE: Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education*, 2(1), 2018, 1-28.
- Aryahi, F. (2016). *Stres Belajar, Suatu Pendekatan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Departemen Kesehatan RI. (2006). *Pedoman Upaya Kesehatan Olahraga di Puskesmas, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat DepKes RI*. Jakarta:2006.
- Departemen Kesehatan RI. *Panduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan*. (Online) 2002; tersedia dari URL: <http://www.depkes.go.id/> . Diakses 1 Januari 2014.
- Departemen Kesehatan RI. *Panduan promosi perilaku tidak merokok*. Pusat Promosi Kesehatan Depkes RI: Jakarta. 2006.
- Ganong, W.F. 2015. *Buku ajar Fisiologi Kedokteran edisi 24*, Jakarta, EGC
- Guyton Arthur C & John E Hall. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 12*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. 2015. *Pengantar kebutuhan dasar manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Ika.P, Dewanti dkk. *Sudahkah Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang Mencerminkan Fakultas Yang Berpsikologi-Kesehatan?.Prosiding Diskusi Psikologi Kesehatan*. Semarang: Unika Soegijapranata. 2011:52-53

- Irianto, Djoko Pekik. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi, 2004:
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Buku Pintar Kader: Penyakit Tidak Menular Seri 4*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI: Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Buku Pintar Kader: Petunjuk Pengukuran Faktor Risiko Di Posbindu-PTM Seri 2*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI: Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu bagi Kader*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI: Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. *Cek Kesehatan Secara Rutin*, (Online) 2016, tersedia dari URL.: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/cek-kesehatan-secara-rutin>. Diakses pada 9 Juni 2021.
- Kemenkes RI. *Fakta Tembakau, Permasalahannya di Indonesia tahun 2012*. Balitbangkes Kemenkes RI. Jakarta. 2012.
- Khamadi, Abi Seno Prabowo (2017). *Adaptasi permainan tradisional mul-mulan ke dalam perancangan game design document*. Jurnal Andharupa Vol 4 No. 1. 2018.
- Komalasari, D. dan A.F., Helmi. *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja*. Jurnal Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press. 2000:27(1):37-47
- Kozier, B. 2010. *Fundamental Keperawatan : Konsep , Proses, & Praktik Edisi 7 Volume 2*. Jakarta : ECG
- Kusumastuti W, Iftayani I, Noviyanti E, (2017) *Efektivitas Afiriasi Positif dan Stabilitas Dzikir Vibrasi sebagai Media Terapi Psikologis untuk Mengatasi Kecemasan pada Komunitas*

Pasien Hemodialisa. *Jurnal Tarbiyatuna*, Vol. 8 No. 2 Desember, 2017, 128.

- Liftiah. (2013). *Psikologi kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Looker, T & Gregson, O. (2005). *Managing stress: mengatasi stres secara mandiri*. Yogyakarta: Baca.
- Marbun AS, Sijabat F, Wahyu I, Telambanua S, Simbolon RF, (2021). Hipnosis Lima Jafri di Klinik LMT Siregar Tahun 2021. *Jurnal Abdimas Mutiara Volume 2, Nomor: 1, Maret 2021*
- McMahon, Gladeana. (2011). *No More Stress: Be Your Own Stress Management Coach*. Karnac: Ltd.
- Mubarak, I. Indrawati L, Susanto J. 2015. Buku 1 Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta : Salemba Medika.
- Nasution, Indri Kemala. *Perilaku Merokok pada Remaja*, [Online] 2007; tersedia dari URL: <http://library.usu.ac.id:8080>. Diakses pada 1 Januari 2014
- P2PTM Kemenkes RI (2020), Apakah yang dimaksud Stres itu. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu>
- Poei, Eliza Purnamasari dan Ansusanto, J. Dwijoko. (2016). Perilaku Berlalu lintas yang Mendukung Keselamatan di Jalan raya. *JTS*, Vol. 14, No. 1 Oktober 2016, hlm 10-19
- Potter, P. A & Perry, A. G. (2013). *Fundamentals of Nursing 8th Edition*. USA: Mosby.
- Pusvyta Sari. Analisis Terhadap Kerucut Pengalaman Edgar Dale dan Keragaman Gaya Belajar untuk memilih media yang tepat dalam pembelajaran. *Jurnal Manajemen Pendidikan*. Volume I. No. 1, Januari 2019.
- Putra, Rizema. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Jogjakarta. Buku Biru, 2011:20,21, 116

- Putra, S.R. 2011. Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas. Yogyakarta : Penerbit Buku Biru.
- Radhitya dan Santoso (2019). Pengendalian Emosi pada Remaja Pelaku Tindak Kriminal di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak Bandung. *Jurnal Pekerjaan Sosial*. Desember 2019. Vol. 2 No: 2. Hal: 219 – 231.
- Rini Ambarwati. Tidur, Irama Sirkadian dan Metabolisme Tubuh, *Jurnal Keperawatan Vol X No.1. April 2017*.
- Riskha, A. (2012). *Manajemen stres kerja pada beberapa karyawan dan buruh pada PT Monier Tangerang*. Tesis magister tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Robbins, P. Stephen & Judge, Timothy A. 2017. *Organizational Behaviour*, Edisi 13, Jilid 1, Salemba Empat, Jakarta.
- Rochani (2020). Pelatihan manajemen Stres untuk Mereduksi Tingkat Stres Guru Selama Masa Adaptasi Kebiasaan baru. *Jurnal Horizon Pedagogia Vol 1, No 1 (2020)*
- Rossadea Atziza (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromed Unila 2015; 2(3):317-320*
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: biopsychosocial interactions. Fifth edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Setyoadi dan Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika. Jakarta.
- Solehati, T. dan Kosasih, E. C. 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. PT Refika Aditama. Bandung.

- Sunardi. Latihan Asertif. (Online) 2014; tersedia di URL:http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUA_R_BIASA. Diakses 1 Januari 2014
- Tri Wahyuningsih, (2021). Penyakit Tidak Menular Sudah Mengintai Remaja. tersedia di URL: <https://www.depoknews.id/penyakit-tidak-menular-sudah-mengintai-remaja/>. September 5, 2021
- Tritama, Topaz Kautsar (2015). Konsumsi Alkohol dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan. *Jurnal Majority Volume 4, Nomor 8, November 2015*.
- WHO. 2018. Non communicables Disease. Tersedia di: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>. Sitasi 2 Desember 2019

INDEKS

A

Abstinence, 102
Aerobik, 30, 68
Afirmasi Positif, 96
Akupresur, 102
Alarm Reaction, 49, 102
Anaerobik, 30, 68, 86
Asam folat, 37

B

Bekam, 17

C

Cognitive Restructuring, viii,
x, 51, 53, 54, 74, 93, 102
Cognitive Restructuring
Form (CRF), 53, 102

D

Developing (D), 52, 103
Diabetes Melitus, 15, 38

E

Emotional relapse, 103
Eustress, 48, 103
Exhaustion, 49, 103

F

Fight-or-flight response, 103
Fleksibilitas, 33

G

General Adaptation
Syndrome (GAS), 103

I

Identification, 52

K

Kanker, 77
Kardiovaskular, 103
Karotenoid, 35
Karsinogen, 104
Kognitif, 53

M

Mental relapse, 104

N

Nikotin, 8, 22, 82, 104
Norepinefrin, 104

O

Obesitas, 11, 14, 104

P

Physical relapse, 104

R

Relapse, 27, 65, 86, 104
Resistance, 49, 104

S

Stroke, 105

T

Tar, 8, 22, 65, 89

V

Vibrasi, 96

GLOSARIUM

- Abstinence adalah awal dari proses pemulihan dimana seseorang mampu memutuskan untuk berhenti dari kecanduan yang dialami.
- Afirmasi positif merupakan kalimat pendek yang dituangkan ke dalam tulisan untuk diucapkan secara berulang-ulang agar mampu mempengaruhi kondisi pikiran bawah sadar.
- Akupresur merupakan pengobatan tradisional dengan cara menstimulasi titik-titik meridian dalam tubuh.
- Alarm Reaction adalah tahap pertama dari perubahan fisiologis maupun psikologis saat merespon stress yang ditandai dengan respon menyerang atau lari melalui pengendalian kelenjar tubuh mulai dari sekresi hormon untuk memproduksi energi tubuh dalam menghadapi ketegangan.
- Anticipation (A) merupakan pengelolaan stress dengan mengantisipasi aktivitas yang berpotensi memicu stres dan menyiapkan respon positif yang lebih adaptif.
- Atensi merupakan proses kognitif yang berfokus pada suatu objek utama dengan mengabaikan objek pengganggu.
- Basal metabolisme indeks (BMI) merupakan ukuran standar yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang.
- Cognitive Restructuring adalah salah satu teknik terapi kognitif dengan pendekatan perubahan perilaku individu.
- Cognitive Restructuring Form (CRF) merupakan suatu media untuk membantu mencapai respon emosional yang baru dan lebih baik dalam mengatasi masalah individu terkait kondisi kognitif.
- Denyut Nadi Latihan (DNL) merupakan denyut nadi saat melakukan aktivitas fisik.
- Denyut Nadi Maksimal (DNM) merupakan denyut nadi tertinggi selama Latihan yang dihitung berdasarkan rumusan $DNM = 220 - \text{Umur}$, kemudian dikalikan dengan intensitas membakar lemak 60-70 persen DNM.

Developing (D) merupakan pengelolaan stress dengan mengembangkan suatu mekanisme koping yang dapat digunakan untuk mengelola stres.

Distress merupakan stres yang merugikan individu dan terjadi saat individu tidak mampu menanggulangi dengan manifestasi antara lain yaitu marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik dan cepat bingung.

Emotional relapse adalah tahapan pertama dari kambuh (relapse) berupa kambuh secara emosi dengan munculnya keinginan untuk merokok kembali yang ditandai, antara lain, yaitu: perasaan gelisah, cepat marah, suasana hati yang berubah-ubah.

Eustress yaitu stres yang bermanfaat untuk meningkatkan daya juang dalam menghadapi suatu kejadian. Beberapa gejala distress dan eustress merupakan manifestasi stress yang dapat diamati secara subyektif maupun obyektif.

Exhaustion merupakan kondisi saat tubuh telah kehabisan energi untuk terus menerus melawan kondisi ketegangan, sehingga akan berdampak negatif karena sistem pertahanan tubuh mengalami kerusakan akibat terlalu aktifnya General Adaptation System (GAS) untuk mencapai keseimbangan.

Fight-or-flight response adalah respon menyerang atau lari terhadap stressor yang ditandai oleh respon cepat dan singkat serta melindungi kehidupan melalui pengendalian kelenjar tubuh mulai dari sekresi hormon untuk memproduksi energi tubuh dalam menghadapi ketegangan.

General Adaptation Syndrome (GAS) merupakan serangkaian perubahan fisiologis maupun psikologis saat merespon stress.

Hidrasi adalah kondisi saat kebutuhan cairan terpenuhi dengan baik sehingga terjadi keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin fungsi metabolisme sel tubuh.

Kardiovaskular adalah kondisi yang berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah.

Karsinogen merupakan zat ataupun senyawa yang dapat menjadi pencetus timbulnya penyakit kanker.

Mental relapse adalah tahapan kedua dari kambuh (relapse) berupa kambuh secara mental dengan timbulnya perasaan yang dilematis, yaitu dalam diri seseorang menginginkan untuk merokok, tetapi sebagian dirinya menginginkan untuk tidak merokok kembali. Mental Relapse ditandai antara lain, yaitu: memikirkan teman perokok, tempat merokok, dan jenis rokok yang biasa dihisap, memikirkan kesenangan yang didapat sewaktu merokok, membayangkan saat merokok sehingga berpikir untuk relapse dan merencanakan waktu relapse.

Nikotin merupakan senyawa kimia yang bersifat merangsang terhadap sistem tubuh manusia dan dapat menimbulkan ketagihan.

Norepinefrin merupakan hormone yang dihasilkan dalam tubuh yang meningkat saat seseorang dalam kondisi tertekan melalui stimulasi sistem saraf simpatis.

Obesitas merupakan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama, sehingga terjadi penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh seseorang. Seseorang dikatakan obesitas jika telah memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) 25 kg/m^2 .

Physical relapse adalah tahapan ketiga dari kambuh (relapse) berupa kambuh secara fisik dengan melakukan kembali aktivitas yang telah dihentikannya seperti pergi ke penjual rokok atau mencari teman yang sebelumnya biasa merokok dengan dirinya.

Relapse disebut juga sebagai kambuh adalah terjadinya kembali pengulangan penyalahgunaan zat tertentu setelah satu periode abstinence atau bersih dimana penggunaannya mulai dari sedikit sampai terus-menerus.

Resistance merupakan respon tubuh ketika terus mengeluarkan energi untuk bertahan dan melawan ketegangan atau beradaptasi terhadap ketidakseimbangan yang disebabkan oleh stressor.

Stroke adalah gangguan peredaran darah otak yang menyebabkan defisit neurologis mendadak sebagai akibat dari iskemia ataupun hemoragi sirkulasi saraf otak.

Toleransi adalah keadaan dimana seseorang yang mengkonsumsi alkohol harus meningkatkan dosis penggunaan alkohol dari jumlah kecil menjadi jumlah besar untuk mendapatkan pengaruh yang sama.

TENTANG PENULIS

Mujito



Mujito, lahir di Blitar pada tanggal 7 Juli 1964, menyelesaikan pendidikan SPK Depkes Blitar 1985, Sekolah Guru Perawat Kesehatan Masyarakat Surabaya 1987, PAM Keperawatan (Program Keguruan) Soetopo Surabaya tahun 1995, Program DIV Perawat Pendidik FK Unair Surabaya 1999, Program Magister Promosi Kesehatan FKM Universitas Diponegoro Semarang 2016. Saat ini aktif sebagai dosen tetap di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pengurus aktif pada organisasi keperawatan, yakni dipercaya sebagai ketua dewan pertimbangan PPNI Kota Blitar.

Andi Hayyun Abiddin



Andi Hayyun Abiddin, lahir di Lumajang pada tanggal 29 Januari 1990, menyelesaikan pendidikan DIII keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang 2011, Sarjana Terapan Keperawatan (Peminatan Perioperatif) 2012 Poltekkes Kemenkes Malang dan Magister Keperawatan Taipei Medical University, Taiwan 2020. Dosen tetap Poltekkes Kemenkes Malang merupakan profesi saat ini yang aktif dijalani. Pengurus aktif pada organisasi keperawatan, sebagai pengurus Dewan Pengurus Komisariat Institusi Pendidikan DPD PPNI Kota Blitar.

Sri Winarni



Sri Winarni, lahir di Tulungagung pada tanggal 16 Oktober 1964, menyelesaikan Pendidikan Sekolah Perawat Kesehatan Gambiran Kediri Tahun 1984, Sekolah Guru Perawat Kesehatan Masyarakat Surabaya tahun 1987, Pendidikan Ahli Madya Keperawatan (Program Keguruan) Pajajaran Bandung tahun 1991, S1 Psikologi Pendidikan & Bimbingan Tahun 1998, Program Magister Perilaku dan Promosi Kesehatan tahun 2002. Saat ini aktif sebagai dosen tetap di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang,

mengampu Mata kuliah Pemberdayaan Masyarakat, sebagai Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Malang, Ketua Forum Blitar Kota Sehat, Ketua PPNI Kota Blitar dan anggota aktif Perkumpulan Promotor dan Pendidikan Kesehatan Masyarakat (Perkumpulan PPKMI) Rayon Malang.