



Pendidikan Kesehatan Sekolah

Dr. M. Sahib Saleh, M.Pd

Pendidikan Kesehatan Sekolah

Pendidikan Kesehatan Sekolah merupakan suatu pendekatan pendidikan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap kepada siswa agar mereka mampu merawat kesehatan tubuh dan pikiran mereka. Ini dilakukan melalui serangkaian program di lingkungan sekolah yang mencakup berbagai aspek kesehatan, termasuk kesehatan fisik, mental, seksual, pencegahan penyakit, pola makan seimbang, dan topik lainnya. Selain itu, pendidikan ini juga bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosial, seperti kemampuan berkomunikasi dan menyelesaikan masalah, serta meningkatkan kesadaran tentang kebersihan lingkungan dan perlindungan ekosistem.

Sasaran utama dari pendidikan ini adalah menciptakan generasi yang memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan, baik bagi diri mereka sendiri maupun masyarakat secara keseluruhan. Dengan pemahaman yang kokoh tentang kesehatan, siswa dapat mengambil keputusan yang lebih bijaksana dalam menjaga kesehatan mereka, mengurangi risiko penyakit, dan memberikan kontribusi positif pada kesejahteraan masyarakat. Pendidikan Kesehatan Sekolah dianggap sebagai investasi untuk masa depan yang lebih sehat dan lebih baik bagi individu maupun masyarakat secara keseluruhan.



0858 5343 1992
eurekamediaakara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362



PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH

Dr. M. Sahib Saleh, S.Pd., M.Pd.



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH

Penulis : Dr. M. Sahib Saleh, S.Pd., M.Pd.

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Nur Aisah

ISBN : 978-623-151-707-4

No. HKI : EC002023102966

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA,**

OKTOBER 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

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya, buku "Pendidikan Kesehatan Sekolah" ini dapat terselesaikan dengan penuh dedikasi. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada istri dan anak-anak tercinta Muh. Setiawan Sahib, dan kembar Putra dan Putri, serta semua teman yang telah memberikan dukungan moral dan semangat dalam proses penulisan buku ini. Tanpa dukungan mereka, buku ini tidak akan dapat terselesaikan.

Buku ini hadir dengan tujuan utama: memberikan pengetahuan yang komprehensif dan relevan bagi para pembaca, terutama para pendidik, dapat dijadikan bahan referensi yang berharga dalam mengembangkan dan menyampaikan materi Pendidikan Kesehatan Sekolah. Bukan hanya sebagai panduan untuk pengajaran, tetapi juga sebagai sumber informasi yang mendukung pengembangan kurikulum dan materi perkuliahan di berbagai institusi pendidikan. Selain itu, buku ini juga sangat bermanfaat sebagai panduan bagi para peserta didik yang ingin memahami lebih dalam konsep-konsep penting dalam Pendidikan Kesehatan Sekolah.

Dalam proses penyusunan buku ini, penulis dengan tulus menyadari potensi kekurangan, baik dalam penggunaan gaya bahasa maupun teknik penulisan. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari para pembaca,

agar kami dapat terus memperbaiki dan mengembangkan buku ini untuk masa depan yang lebih baik.

Akhir kata, *semoga* buku "Pendidikan Kesehatan Sekolah" ini dapat menjadi sumber pengetahuan yang bermanfaat, meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan dalam kehidupan sehari-hari, serta memberikan manfaat yang besar bagi para pembaca.

Terima kasih atas dukungan dan kontribusi dalam upaya memajukan Pendidikan Kesehatan Sekolah. Selamat membaca!

Salam Sehat,

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| A. Kesehatan..... | 1 |
| B. Definisi Kesehatan | 3 |
| C. Definisi Sehat Menurut WHO dan Kemenkes | 5 |
| BAB 2 PENGENALAN PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH..... | 7 |
| A. Pendidikan Kesehatan..... | 7 |
| B. Pentingnya Kesehatan Sekolah..... | 11 |
| C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan..... | 15 |
| BAB 3 GIZI DAN NUTRISI UNTUK ANAK SEKOLAH | 19 |
| A. Gizi dan Nutrisi..... | 19 |
| B. Gizi untuk Anak Sekolah | 23 |
| C. Peranan Sekolah dalam Mempromosikan Gizi dan Nutrisi yang Baik Kepada Anak-anak..... | 25 |
| BAB 4 KEBERSIHAN DAN SANITASI | 29 |
| A. Kebersihan dan Sanitasi | 30 |
| B. Sanitasi | 31 |
| C. Penyediaan Fasilitas Sanitasi di Sekolah..... | 32 |
| D. Pendidikan Sanitasi di Sekolah..... | 34 |

| | |
|--|-----------|
| BAB 5 PERILAKU SEHAT DAN | |
| PENCEGAHAN PENYAKIT..... | 38 |
| A. Perilaku Sehat dan Pencegahan | |
| Penyakit..... | 38 |
| B. Pencegahan Penyakit..... | 41 |
| C. Pencegahan Penyakit dalam | |
| Pendidikan Kesehatan Sekolah | 43 |
| BAB 6 KESEHATAN FISIK..... | 47 |
| A. Gaya Hidup Sehat dan Pola Makan | |
| yang Baik..... | 49 |
| B. Olahraga dan Aktivitas Fisik dalam | |
| Kehidupan Siswa | 52 |
| BAB 7 KESEHATAN MENTAL DAN | |
| EMOSIONAL..... | 57 |
| A. Pemahaman tentang Kesehatan Mental | 57 |
| B. Strategi untuk Mengatasi Stres dan | |
| Tekanan Emosional | 58 |
| C. Meningkatkan Kesehatan Mental dan | |
| Emosional..... | 60 |
| D. Pencegahan Bunuh Diri dan Krisis | |
| Kesehatan Mental | 61 |
| BAB 8 KESEHATAN SOSIAL DAN | |
| LINGKUNGAN..... | 63 |
| A. Membangun Hubungan Sosial yang | |
| Sehat..... | 63 |
| B. Kesadaran Lingkungan dan Upaya | |
| untuk Menjaga Lingkungan Bersih dan | |
| Sehat..... | 64 |
| C. Penerapan Kesehatan Sosial dan | |
| Lingkungan..... | 66 |

| | |
|--|------------|
| BAB 9 PERAN GURU DAN KETERLIBATAN | |
| ORANG TUA..... | 70 |
| A. Peran Guru | 70 |
| B. Guru dapat Memberikan Kontribusi..... | 72 |
| C. Peran Orang Tua dalam Mendukung Pendidikan Kesehatan Sekolah..... | 75 |
| D. Peran Masyarakat | 80 |
| BAB 10 ERA DIGITAL DALAM PENDIDIKAN | |
| KESEHATAN SEKOLAH..... | 84 |
| A. Mengatasi Dampak Negatif Media Sosial dan Teknologi terhadap Kesehatan..... | 86 |
| B. Literasi Media dan Informasi Kesehatan <i>Online</i> | 89 |
| C. Penggunaan Teknologi untuk Produktivitas | 91 |
| BAB 11 TANTANGAN DAN | |
| PERKEMBANGAN MASA DEPAN..... | 94 |
| A. Tantangan Terkini dalam Pendidikan Kesehatan Sekolah | 94 |
| B. Perkembangan Masa Depan dan Tren dalam Pendidikan Kesehatan | 96 |
| BAB 12 UKS UNIT KESEHATAN SEKOLAH | 100 |
| A. UKS (Unit Kesehatan Sekolah) | 100 |
| B. Peran Guru Pendidikan Jasmani | 101 |
| C. Tiga Program Usaha Kesehatan Sekolah (Trias UKS)..... | 104 |
| BAB 13 KETERAMPILAN KESEHATAN DAN | |
| ETIKA KESEHATAN..... | 108 |
| A. Keterampilan Kesehatan | 108 |
| B. Etika Kesehatan..... | 110 |

| | |
|--|------------|
| BAB 14 PENGEMBANGAN KURIKULUM KESEHATAN DAN METODE PENGAJARAN | 112 |
| A. Menyusun Kurikulum Pendidikan Kesehatan yang Efektif..... | 112 |
| B. Integrasi Pendidikan Kesehatan dalam Kurikulum Sekolah Umum..... | 114 |
| C. Metode-metode Pengajaran yang Efektif dalam Pendidikan Kesehatan | 117 |
| D. Peran Teknologi dalam Pengajaran Kesehatan | 119 |
| E. Metode Evaluasi Program Pendidikan Kesehatan Sekolah..... | 121 |
| F. Menilai Dampak Positif Pendidikan Kesehatan terhadap Siswa | 124 |
| KESIMPULAN | 127 |
| DAFTAR PUSTAKA | 129 |
| GLOSARIUM..... | 132 |
| TENTANG PENULIS..... | 135 |

BAB 1

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan kita. Sebagaimana kita ketahui, kesehatan adalah istilah yang sangat akrab bagi kita semua, dan menjadi sehat adalah harapan bersama. Kesehatan merupakan aspirasi yang erat terkait dengan kualitas hidup yang kita nikmati. Lebih dari sekadar bebas dari penyakit, sehat juga mencakup kemampuan untuk menjalani kehidupan yang produktif, bahagia, dan bermakna. Oleh karena itu, usaha untuk memahami, menjaga, dan meningkatkan kesehatan kita merupakan aspek yang sangat mendasar dalam kehidupan kita.

Namun, apa sebenarnya yang dimaksud dengan kesehatan?

A. Kesehatan

Kesehatan adalah istilah yang sangat akrab bagi kita semua, dan menjadi sehat adalah harapan bersama. Kesehatan merupakan aspirasi yang erat terkait dengan kualitas hidup yang kita nikmati.

BAB 2

PENGENALAN PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH

A. Pendidikan Kesehatan



Gambar 1. Sekolah Adalah Garda Terdepan dalam Pendidikan Nasional dan Memiliki Peran Penting dalam Menyediakan Pendidikan Kesehatan. (NET, 2023)

Pendidikan kesehatan dapat dijelaskan sebagai rangkaian kegiatan yang melibatkan penyampaian informasi, pembelajaran, dan pengembangan keterampilan dengan tujuan untuk meningkatkan

BAB 3 | GIZI DAN NUTRISI UNTUK ANAK SEKOLAH



Gambar 4. Remaja Perlu Mendapat Edukasi Soal Gizi dan Nutrisi (Uara.com/health, 2019)

A. Gizi dan Nutrisi

Gizi dan nutrisi adalah dua konsep yang sering digunakan secara bersamaan, tetapi mereka memiliki perbedaan penting dalam konteks kesehatan dan nutrisi. Berikut penjelasan masing-masing:

1. Gizi:

- a. **Definisi:** Gizi adalah sejumlah zat yang diperoleh oleh tubuh dari makanan yang kita

BAB 4

KEBERSIHAN DAN SANITASI



Gambar 5. Sanitasi merupakan Pengendalian Semua Faktor Lingkungan Fisik Manusia Yang Dapat Menimbulkan Akibat Buruk terhadap Kehidupan Manusia. (Uks.kemdikbud.go.id, 2022)

Sanitasi merupakan pengendalian semua faktor lingkungan fisik manusia yang dapat menimbulkan akibat buruk terhadap kehidupan manusia, baik fisik

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

BAB 6

KESEHATAN FISIK

PEMBIASAAN AKTIVITAS FISIK



Gambar 8. Pembiasaan Aktivitas Fisik di Sekolah Mendukung Pertumbuhan, Perkembangan Optimal, dan Kebugaran. (Uks.kemdikbud.go.id, 2022a)

Kesehatan fisik merujuk pada keadaan kesehatan tubuh seseorang, termasuk kondisi fisik dan fisiologisnya. Ini mencakup berbagai aspek, termasuk kebugaran fisik, kemampuan tubuh untuk berfungsi dengan baik, dan ketahanan terhadap penyakit dan

BAB 7

KESEHATAN MENTAL DAN EMOSIONAL



Gambar 12. Ilustrasi. Orang Tua Kerap Tak Menyadari Gejala Gangguan Mental yang Muncul pada Anak (*Cmindonesia.com, 2020*)

A. Pemahaman tentang Kesehatan Mental

Kesehatan mental mencakup kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang. Ini berkaitan dengan bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan berfungsi secara psikologis dalam kehidupan sehari-

BAB 8

KESEHATAN SOSIAL DAN LINGKUNGAN

A. Membangun Hubungan Sosial yang Sehat

Kesehatan sosial mencakup kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain, membangun hubungan yang positif, dan berpartisipasi dalam masyarakat dengan baik. Ini mencakup aspek seperti keterampilan komunikasi, empati, kerjasama, dan toleransi terhadap perbedaan.

Contoh:

1. **Keterampilan Komunikasi:** Siswa diajarkan keterampilan komunikasi yang efektif, seperti mendengarkan dengan baik, berbicara dengan jelas, dan mengungkapkan perasaan dan ide dengan tepat kepada orang lain.
2. **Kerja Tim:** Melalui proyek-proyek kelompok dan aktivitas kolaboratif, siswa memahami pentingnya kerja tim dan belajar bagaimana berkontribusi dengan konstruktif dalam kelompok.
3. **Empati:** Siswa diajarkan untuk memahami dan menghormati perasaan, pandangan, dan pengalaman orang lain. Ini membantu mereka

BAB 9 | PERAN GURU DAN KETERLIBATAN ORANG TUA

A. Peran Guru

Guru merupakan sebuah profesi yang membutuhkan suatu keahlian khusus untuk mengajarkan suatu ilmu kepada peserta didik atau murid di suatu lembaga pendidikan misalnya sekolah. “Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik

Peran guru dalam Pendidikan Kesehatan Sekolah (PKS) sangat penting dan beragam. Guru memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk pemahaman, sikap, dan perilaku siswa terkait kesehatan. Berikut adalah beberapa peran utama guru dalam PKS:

1. Pendidik:

Guru berperan sebagai pendidik utama dalam memberikan pengetahuan dan pemahaman yang relevan tentang berbagai aspek kesehatan kepada siswa. Mereka mengajar materi-materi seperti gizi, pola makan sehat, aktivitas fisik, kebersihan diri,

BAB 10

ERA DIGITAL DALAM PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH



Gambar 15. Era Digital Sekarang Ini Pendidikan Kesehatan Sangat Penting Sehingga Tidak Boleh Diabaikan (*infojateng.id*, 2021)

Kesehatan dalam Era Digital adalah topik yang sangat relevan dan penting untuk disertakan dalam pendidikan kesehatan sekolah. Dalam konteks pendidikan kesehatan sekolah, pembahasan tentang kesehatan dalam era digital dapat mencakup:

1. Sosialisasi Dampak Negatif Media Sosial dan Teknologi:

Sekolah dapat membantu siswa memahami dampak negatif yang dapat timbul dari penggunaan berlebihan media sosial dan teknologi. Ini dapat

BAB 11

TANTANGAN DAN PERKEMBANGAN MASA DEPAN

A. Tantangan Terkini dalam Pendidikan Kesehatan Sekolah

Tantangan dan perkembangan masa depan dalam pendidikan kesehatan sekolah sangat penting untuk dipahami agar kita dapat merancang program pendidikan yang efektif dan relevan. Berikut adalah beberapa tantangan dan perkembangan yang mungkin dihadapi dalam masa depan:

Tantangan Masa Depan dalam Pendidikan Kesehatan Sekolah:

- 1. Perubahan Gaya Hidup dan Pola Makan:** Perubahan pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat, termasuk konsumsi makanan cepat saji dan kurangnya aktivitas fisik, akan tetap menjadi tantangan dalam menjaga kesehatan siswa.
- 2. Kesehatan Mental:** Tantangan terkait kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi di kalangan siswa, akan terus meningkat. Pendidikan kesehatan perlu memberikan

BAB 12

UKS UNIT KESEHATAN SEKOLAH



Gambar 17. Petugas Kesehatan Memeriksa Kesehatan Siswa dengan Menggelar Program Usaha Kesehatan Sekolah. (*dialeksis.com*, 2023)

A. UKS (Unit Kesehatan Sekolah)

UKS adalah salah satu komponen yang umumnya termasuk dalam pendidikan kesehatan sekolah. UKS adalah program yang diimplementasikan di sekolah-sekolah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswa. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan, mencegah penyakit, dan mengajarkan siswa tentang

BAB 13

KETERAMPILAN KESEHATAN DAN ETIKA KESEHATAN

Keterampilan Kesehatan dan Etika Kesehatan adalah aspek penting dalam pendidikan kesehatan sekolah. Mereka membantu siswa mengembangkan keterampilan praktis yang diperlukan untuk menjalani gaya hidup sehat dan juga memahami nilai-nilai etika yang terkait dengan keputusan-keputusan kesehatan. Berikut adalah beberapa poin utama yang terkait dengan Keterampilan Kesehatan dan Etika Kesehatan dalam konteks pendidikan kesehatan sekolah:

A. Keterampilan Kesehatan

1. **Keterampilan Pengambilan Keputusan:** Siswa diajarkan untuk mengidentifikasi pilihan kesehatan yang tersedia, mengevaluasi risiko dan manfaatnya, dan membuat keputusan yang mendukung kesehatan mereka.
2. **Keterampilan Komunikasi:** Siswa belajar cara berkomunikasi dengan baik dengan rekan-rekan mereka, keluarga, dan profesional kesehatan. Ini mencakup berbicara secara terbuka tentang

BAB 14

PENGEMBANGAN KURIKULUM KESEHATAN DAN METODE PENGAJARAN

A. Menyusun Kurikulum Pendidikan Kesehatan yang Efektif

Mengembangkan kurikulum pendidikan kesehatan yang efektif adalah langkah penting dalam memastikan bahwa siswa mendapatkan pendidikan yang bermanfaat dan relevan untuk kesejahteraan mereka. Berikut adalah langkah-langkah dalam menyusun kurikulum pendidikan kesehatan yang efektif:

1. Identifikasi Tujuan dan Sasaran Pembelajaran:

Tentukan dengan jelas tujuan dan sasaran pembelajaran pendidikan kesehatan. Apa yang Anda ingin siswa pelajari dan capai melalui program ini?

2. Evaluasi Kebutuhan:

Evaluasi kebutuhan siswa dan komunitas. Apa masalah kesehatan yang paling relevan atau mendesak yang perlu diatasi?

3. Penentuan Topik dan Materi:

- a. Tentukan topik-topik kesehatan yang akan diajarkan dalam kurikulum, seperti nutrisi,

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Huliatusuna, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal JKFT*, 6(1), 18-28.
- Amanatin, E. L., Wulida, N. R., Mukti, H., Prasetyo, K. B., Putri, N. A., & Pramono, D. (2020). Dari Salaman ke Senyuman: Dampak Kebijakan Kesehatan Global terhadap Komunitas Lokal di Era Pandemi. *Umbara*, 5(2), 118-131.
- Alodokter.com. (2023).
<https://www.alodokter.com/pentingnya-menerapkan-phbs-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-dalam-kehidupan-sehari-hari>.
- appletreebsd.com. (2018).
<https://www.appletreebsd.com/tips-mengajarkan-pola-makan-yang-baik-pada-anak/>.
- Bekasi.urbanjabar.com/. (2023).
<https://bekasi.urbanjabar.com/featured/3118599349/inilah-ide-judul-tema-acara-sekolah-tentang-olahraga-agar-siswa-mengetahui-pentingnya-gaya-hidup-sehat>.
- Cnnindonesia.com. (2020).
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200723200411-255-528345/mengenal-masalah-kesehatan-mental-pada-anak>.

dialeksis.com. (2023).

<https://www.dialeksis.com/aceh/deteksi-kesehatan-siswa-melalui-uks-di-aceh-barat/>.

Happyfresh.id. (2020).

<https://www.happyfresh.id/blog/lifestyle/membangun-gaya-hidup-sehat/>.

infojateng.id. (2021).

<https://infojateng.id/read/15032/pendidikan-kesehatan-era-digital-tidak-boleh-diabaikan/>.

Kompas.com. (2022).

<https://www.kompas.com/skola/read/2022/10/26/160000969/kesehatan-lingkungan--pengertian-syarat-dan-tujuan-pemeliharaannya?page=all>.

Liputan6.com/health. (2020).

<https://www.liputan6.com/health/read/4371152/yuk-jadikan-cuci-tangan-sebagai-kegiatan-keluarga-yang-menyenangkan>.

medcom.id. (2022).

<https://www.medcom.id/pendidikan/news-pendidikan/lKYPwJQk-ratusan-ribu-sekolah-tak-punya-akses-terhadap-sanitasi-hingga-kebersihan-dasar>.

NET, R. B. S. (2023). *<https://beritasepekan.net/berita-utama/pendidikan-kesehatan/sekolah-wajib-upayakan-pendidikan-kesehatan/>*.

Puskesmasutaselatan.badungkab.go.id. (2022).

<https://puskesmasutaselatan.badungkab.go.id/berita/4>

4301-pelaksanaan-penjaringan-kesehatan-anak-sekolah-dasar-di-wilayah-kecamatan-kuta-selatan-tahun-2022.

Suckhoedoisong.vn. (2022). <https://suckhoedoisong.vn/he-luy-suc-khoe-tam-than-tre-em-do-nghi-hoc-dai-ngay-va-cach-cai-thien-169220107170522586.htm>.

Uara.com/health. (2019).
<https://www.suara.com/health/2019/10/23/144306/cega-h-stunting-remaja-perlu-mendapat-edukasi-soal-gizi-dan-nutrisi?page=all>.

Uks.kemdikbud.go.id. (2022a).
<https://uks.kemdikbud.go.id/program/pembiasaan-aktivitas-fisik>.

Uks.kemdikbud.go.id. (2022b).
<https://uks.kemdikbud.go.id/program/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat>.

GLOSARIUM

1. **Pendidikan Kesehatan:** Proses penyampaian informasi, keterampilan, dan pengetahuan kepada siswa untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan dan mendorong perilaku sehat.
2. **Pemahaman Kesehatan:** Tingkat pengetahuan dan pemahaman siswa tentang isu-isu kesehatan seperti gizi, kebugaran fisik, kebersihan, dan lain-lain.
3. **Gizi Seimbang:** Konsep tentang mengonsumsi makanan yang mencakup semua kelompok makanan dengan proporsi yang tepat untuk menjaga kesehatan.
4. **Kebugaran Fisik:** Tingkat kebugaran tubuh yang mencakup kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas.
5. **Pencegahan Penyakit:** Upaya-upaya untuk mencegah penyebaran penyakit dan promosi perilaku sehat untuk menghindari penyakit.
6. **Perilaku Kesehatan:** Kebiasaan dan tindakan individu yang memengaruhi kesehatan mereka, seperti merokok, minum alkohol, atau berolahraga.
7. **Promosi Kesehatan:** Upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan cara untuk mencapainya.

8. **Kesehatan Mental:** Kesejahteraan mental seseorang, termasuk aspek emosional, psikologis, dan sosialnya.
9. **Kesehatan Reproduksi:** Pendidikan tentang isu-isu terkait reproduksi manusia, termasuk seksualitas, kontrasepsi, dan penyebaran penyakit menular seksual.
10. **Pengambilan Keputusan Sehat:** Kemampuan siswa untuk membuat keputusan yang bijak tentang kesehatan mereka, seperti memilih makanan sehat atau menghindari perilaku berisiko.
11. **Asupan Gizi:** Makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh individu dan dampaknya terhadap kesehatan mereka.
12. **Vaksinasi:** Imunisasi atau pemberian vaksin untuk melindungi individu dari penyakit infeksi.
13. **Kesehatan Lingkungan:** Kesehatan yang terkait dengan kualitas lingkungan, termasuk air bersih, udara bersih, dan kelestarian alam.
14. **Penyakit Menular:** Penyakit yang dapat menyebar dari satu individu ke individu lainnya, seperti influenza atau COVID-19.
15. **Pencegahan Kecelakaan:** Upaya untuk mengurangi risiko kecelakaan, terutama di lingkungan sekolah dan sekitarnya.

16. **Kesehatan Seksual:** Pendidikan tentang aspek-aspek seksualitas manusia, perlindungan dari penyakit menular seksual, dan keputusan yang bijak dalam hubungan seksual.
17. **Kesehatan Sekolah:** Upaya untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan siswa, termasuk program-program pendidikan kesehatan dan layanan kesehatan sekolah.
18. **Kemampuan Berkomunikasi:** Kemampuan siswa untuk berbicara dengan jujur dan terbuka tentang isu-isu kesehatan mereka dan berkomunikasi dengan orang lain tentang masalah kesehatan.
19. **Kesehatan Global:** Pemahaman tentang isu-isu kesehatan yang berlaku di seluruh dunia, seperti pandemi dan masalah kesehatan global lainnya.
20. **Kesehatan Sosial:** Hubungan dan interaksi sosial yang memengaruhi kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

TENTANG PENULIS



Dr. M. Sahib Saleh, S.Pd., M.Pd.

Penulis merupakan Dosen FIK UNM Makassar Bidang Pendidikan Jasmani dan olahraga. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di FPOK IKIP UjungPandang (1995), sedangkan Gelar Magister Pendidikan (M.Pd) diselesaikan di Universitas Negeri Makassar Prodi Pendidikan Jasmani Olahraga (2008), dan Doktor (Dr) di Universitas Negeri Jakarta (2018).

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002023102966, 1 November 2023

Pencipta
Nama : **Dr. M. Sahib Saleh, S.Pd., M.Pd.**
Alamat : Jl. Wijaya Kusuma Komp. FIK UNM No. 70 Makassar, Rappocini,
Makassar, Sulawesi Selatan, 90222

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : **Dr. M. Sahib Saleh, S.Pd., M.Pd.**
Alamat : Jl. Wijaya Kusuma Komp. FIK UNM No. 70 Makassar, Rappocini,
Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **Pendidikan Kesehatan Sekolah**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 20 Oktober 2023, di Purbalingga

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000535921

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.