

MODUL

PROGRAM SEHAT 90 HARI

PS90H

90 DAYS HEALTHY PROGRAM

90DHP

Penulis / Inventor :

SISWANTO, S.Pd., M.Kes

KATA PENGANTAR

Segala Puji bagi Allah dengan berkah dan ridho NYA serta rahmat-Nya. dan atas perkenan-Nya, serta shalawat dan salam dan keberkahan Rasulullah SAW, dukungan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan “Modul Program Sehat 90 hari (PS90H) atau 90 Days Healthy Program (90DHP)”.

Modul Program Sehat 90 hari (PS90H) atau 90 Days Healthy Program (90DHP) merupakan sebuah modul yang berisi pengetahuan dan panduan terapan dalam melaksanakan program sehat, yang bermula dari pengalaman langsung selama melaksanakan home care ketika masih bekerja di RS Islam samarinda sejak tahun 1997 hingga 2007 dan thesis yang penemu tulis tahun 2004 dengan topik tentang Home Care serta kumpulan pengalaman orang lain yang dihimpun menjadi sebuah modul. Modul ini nantinya bila dilaksanakan untuk membantu mencegah masalah kesehatan sebelum sakit, ketika sakit dan ketika sakit berulang kali kambuh, mempercepat proses penyembuhan, menjaga kesehatan dengan meminimalisir waktu hari rawat dan mendorong penderita untuk lebih produktif.

Penerapan modul ini merupakan implementasi dari strategi epidemiologi (Batasi Agent, Kendalikan Environment dan Ubah Perilaku Host) dan pengerucutan dari solusi terhadap masalah penyakit tidak menular menggunakan modul 1 masalah 100 solusi. Penerapan modul ini sebagai bentuk pengabdian masyarakat berdasarkan ilmu pengetahuan, ketrampilan dan keahlian.

Modul ini dapat dikolaborasikan dengan kegiatan / program Promosi Kesehatan yaitu Pemberdayaan seperti kaderisasi dan di duplikasi secara terus menerus dan berkesinambungan. Dengan memadukan Strategi Epidemiologi (yaitu Batasi Agent, Kendalikan Environment dan Ubah Perilaku Host), strategi AKK (mengelola Man, Money, Method, Material, Machine dan Market) dan Strategi Promkes (Advokasi, Pemberdayaan dan Bina Suasana / Peran Serta).

Perpaduan strategi ini merupakan perubahan mindset untuk berfikir secara Holistik (semuanya) dan Komprehensif (keseluruhan) dalam menyelesaikan masalah kesehatan masyarakat secara efektif dan efisien.

Dengan menerapkan Modul Program Sehat 90 hari (PS90H) atau 90 Days Healthy Program (90DHP) ini dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak jangka pendek, menengah dan jangka panjang dalam peningkatan derajat kesehatan pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat melalui upaya pencegahan, penanganan masalah kesehatan serta pemeliharaan kemandirian kesehatan. Dengan menurunkan angka kematian, kesakitan, kecacatan, kelumpuhan, kelemahan; meningkatkan produktifitas dan harapan hidup serta akan menekan beban biaya secara materiil dan moril baik pemerintah maupun masyarakat. Sehingga lingkungan dapat terjaga dan terkendali dari penyebab, risiko dan pencetus masalah kesehatan.

Samarinda, 18 September 2007

Penulis

Siswanto, S.Pd,.M.Kes

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	2
Daftar Isi	4
Bab I Pendahuluan	5
Bab II Modul Program Sehat 90 Hari (PS90H)	10
Bab III Kesimpulan	32
Daftar Pustaka	34
Lampiran	43

BAB I

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan merupakan masalah dalam kehidupan yang dialami oleh warga masyarakat. Salah satu dari masalah kesehatan yang almi adalah masalah penyakit. Salah satunya adalah penyakit kronis .

Penyakit Kronis merupakan penyakit pembunuh nomor 1 di dunia dan di Indonesia saat ini. Mengingat banyaknya korban jiwa karena penyakit kronis dan waktu penyembuhan dan pemulihan yang lama serta kerugian baik materiil maupun moril dari pemerintah maupun masyarakat khususnya penderita dan keluarga.

Rencana dan program penanganan dan penanggulangan penyakit kronis telah lama dilakukan baik oleh pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dan melalui Rumah Sakit dan Puskesmas. Dan beberapa program telah dilakukan dalam upaya pencegahan, penanganan dan penanggulangan penyakit tersebut. Tetapi masih ada beberapa kelemahan sehingga penyakit kronis ini masih tetap menjadi pembunuh nomor 1 di dunia dan di Indonesia dengan korban kematian dan kesakitan yang banyak, baik di puskesmas maupun di RS, bahkan saat ini banyak diderita diusia yang produktif.

Berdasarkan hal tersebut maka sangat perlu cara yang lebih baik, efektif dan efisien, berdayaguna dan berhasil guna. Cara yang lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai sehat yang optimal dengan menerapkan Perilaku Hidup yang Sehat dengan

melakukan / menerapkan Program Sehat 90 Hari untuk upaya pencegahan, penanganan, pemulihan dan pemeliharaan kesehatan yang berkelanjutan pada orang yang berisiko, yang menderita dan orang yang memelihara kesehatan, mencegah dari penyakit kronis.

Program sehat 90 hari merupakan salah satu dari pelayanan kesehatan dalam **Home Health Care Centre** selain home care dan medical care yang berfokus pada **upaya pencegahan masalah kesehatan** yang dapat dilaksanakan oleh calon dan lulusan Sarjana Kesehatan Masyarakat atau lainnya yang telah mendapatkan pelatihan Program sehat 90 hari dengan pembimbingan, pengontrolan dan pengawasan serta pembinaan.

Rencana Strategi dalam bentuk Program Sehat 90 Hari diharapkan dapat menekan angka kesakitan dan kematian serta meningkatkan masa hidup serta produktifitas dengan melakukan deteksi dini (Scanning dan Screening) dengan menggunakan alat bantu **Personal Prevention Check Up (PPCU)**, alat pemeriksaan vital sign sederhana (tensimeter, stetoskop dan alat cek up sederhana seperti cek kadar gula, kadar asam urat dan kadar kholesterol), **Cardio Cerebro Vasculer Disease Risk Detector (CCVDRD)** dan kewaspadaan dini individu, keluarga, kelompok dan masyarakat serta kemandirian terhadap pencegahan dan pemulihan permasalahan penyakit kronis.

Program Sehat 90 Hari merupakan rencana strategi yang dapat diterapkan pada individu dan keluarga serta kelompok secara berkesinambungan dan terus menerus. Dengan memadukan **strategi**

Epidemiologi (Batasi Agent, Kendalikan Environment dan Ubah Perilaku Host), yang nantinya Program Sehat 90 Hari ini dapat diterapkan secara massive (besar-besaran dan serentak) pada seluruh masyarakat yang berisiko dengan **Strategi Promkes (Advokasi, Pemberdayaan dan Bina Suasana / Peran Serta)**. Perpaduan ini merupakan perubahan mindset untuk berfikir secara Holistik dan Komprehensif dalam menyelesaikan masalah penyakit kronis mendukung upaya medis (kuratif / Pengobatan) dalam pencegahan penanganan dan pengendalian.

Dari Hak Cipta / Inovasi Program Sehat 90 Hari ini diketahui akan berdampak besar pada individu, keluarga, kelompok khususnya kelompok berisiko dan masyarakat khususnya masyarakat berisiko secara jangka pendek (90 hari), menengah (1 tahun) dan panjang (5 – 10 tahun) melalui upaya pencegahan, penanganan dan pemeliharaan masalah kesehatan. Dengan melaksanakan Program Sehat 90 Hari akan menurunkan angka kesakitan, keparahan dan meningkatkan masa hidup pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.

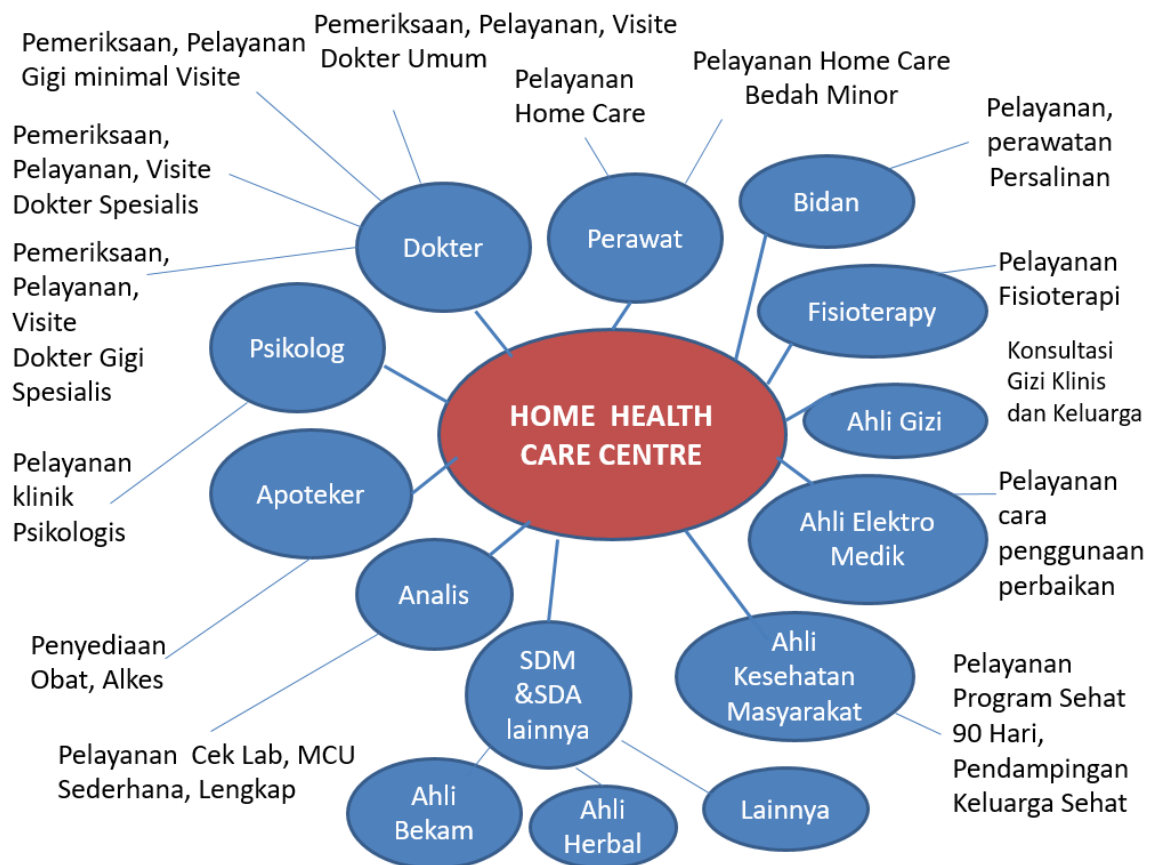
BAB II

Modul Program Sehat 90 Hari /

90 Days Healthy Program Module

Modul **Program sehat 90 hari** merupakan salah satu bagian dari pelayanan kesehatan dalam **Home Health Care Centre** selain home care dan medical care yang berfokus pada **upaya pencegahan masalah kesehatan**.

Gambar 1. Home Health Care Centre menurut provider dan jasa layanan



Program sehat 90 hari merupakan salah satu layanan jasa dari Ahli Kesehatan Masyarakat dengan pendampingan secara professional yang

bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Fokus dari program ini adalah pencegahan. Pencegahan terhadap kesakitan (pencegahan terhadap individu sehat / sebelum sakit agar tidak sakit), keparahan (pencegahan terhadap individu yang sedang sakit / saat sakit agar tidak parah / bertambah parah) dan kekambuhan (pencegahan terhadap individu sering sakit / berulang kali sakit agar tidak kambuh / kumat lagi).

Gambar 2. Fokus Program sehat 90 hari



Pengertian Program Sehat 90 hari (PS90H) atau 90 Days Healthy Program (90DHP)

Pengertian Sehat

Kata sehat merupakan Indonesianisasi dari bahasa Arab “ash-shihhah” yang berarti sembuh, sehat, selamat dari cela, nyata, benar, dan sesuai dengan kenyataan. Kata sehat dapat diartikan pula: (1) dalam keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit), waras, (2)

mendatangkan kebaikan pada badan, (3) sembuh dari sakit. Dalam bahasa Arab terdapat sinonim dari kata ash-shihhah yaitu al-'afiah yang berarti ash-shihhah at-tammah (sehat yang sempurna). Kedua kata ash-shihhah dan al-afiah sering digabung digabung menjadi satu yaitu ash-shihhah wa al'afiah, yang apabila diIndonesiakan menjadi 'sehat wal afiat' dan artinya sehat secara sempurna.

Sehat itu sendiri menurut Definisi WHO (1947) dapat diartikan bahwa suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. (*Undang-Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan*)

Sehat mempunyai karakteristik yang dapat meningkatkan konsep sehat yang positif (Edelman dan Mandle. 1994) :

1. Memperhatikan individu sebagai sebuah sistem yang menyeluruh.
2. Memandang sehat dengan mengidentifikasi lingkungan internal dan eksternal.
3. Penghargaan terhadap pentingnya peran individu dalam hidup.

UU Kesehatan nomor 36/2009 mendefinisikan kesehatan sebagai "keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Bandingkan dengan defenisi kesehatan menurut UU kesehatan nomor 23/1992 yang mendefenisikan kesehatan sebagai "keadaan

sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis". Atas dasar definisi Kesehatan tersebut di atas, maka manusia selalu dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). dari unsur "badan" (organobiologik), "jiwa" (psiko-edukatif) dan " sosial" (sosio-kultural), yang tidak dititik beratkan pada "penyakit" tetapi pada kualitas hidup yang terdiri dari "kesejahteraan" dan "produktivitas sosial ekonomi".

Dalam rentang waktu 7 tahun terdapat perubahan pemikiran dalam mendefinisikan kesehatan, yakni dengan memasukkan aspek spiritual sebagai bagian dari definisi sehat. Dengan demikian, jika dipenggal, maka akan ada 1) sehat fisik, 2) sehat mental, 3) sehat spiritual dan 4) sehat sosial. Sehat fisik, sehat mental dan sebagian kesehatan sosial.

Beberapa pendapat mengenai Sehat ada yang menghubungkan dengan kepribadian. Kepribadian adalah suatu organisasi yang unik (khas) pada diri seseorang, mencakup kebiasaan, sikap, dan sifat yang dimiliki seseorang apabila berhubungan dengan orang lain. Beberapa ahli mendefinisikan model kepribadian sehat yang dikutip dari buku Duane Schultz (1991) :

1. Model Allport : Pribadi yang sehat adalah pribadi yang matang, yaitu pribadi yang tidak dikontrol oleh trauma dan konflik masa lalu. Pribadi ini didorong ke depan oleh suatu visi dan visi itu mempersatukan kepribadiannya serta membawanya melewati tantangan demi tantangan yang terus berubah. Kebahagiaan bukan merupakan tujuan utama. Kebahagiaan hanyalah merupakan hasil sampingan dari proses

mencapai tujuan. Pribadi ini akan terus berusaha mencari motif-motif dan tujuan baru begitu tujuan lamanya tercapai. Kriteria kepribadian yang matang adalah: perluasan perasaan diri, hubungan yang hangat dengan orang lain, keamanan emosional, persepsi yang realistis, serta memiliki keterampilan dan kemampuan untuk melaksanakan tugas.

2. Model Rogers : Menurut Rogers pribadi yang sehat adalah pribadi yang mampu berfungsi sepenuhnya. Mereka mampu mengalami secara mendalam keseluruhan emosi, kebahagiaan atau kesedihan, gembira atau putus asa. Ciri-ciri dari pribadi sehat ini adalah memiliki perasaan yang kuat, dapat memilih bertindak bebas, kreatif dan spontan. Memiliki keberanian untuk menjadi "ada" yaitu menjadi diri sendiri tanpa bersembunyi dibalik topeng atau berpura-pura menjadi sesuatu yang bukan dirinya.
3. Model Fromm: Pribadi yang sehat adalah pribadi yang produktif yaitu pribadi yang dapat menggunakan secara penuh potensi dirinya. Ada empat segi tambahan dari kepribadian sehat yaitu cinta, pikiran, kebahagiaan, dan suara hati yang produktif. Cinta yang produktif adalah cinta yang memperhatikan serta membantu pertumbuhan dan perkembangan orang lain. Pikiran yang produktif adalah pikiran yang berfokus pada gejala-gejala dan mempelajarinya secara keseluruhan, bukan hanya dalam potongan-potongan. Suara hati yang produktif adalah suara hati yang memimpin dan mengatur dirinya sendiri.
4. Model Maslow: Sejak lahir manusia didorong untuk memenuhi kebutuhannya yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman,

kebutuhan untuk memiliki dan kebutuhan cinta serta penghargaan. Kebutuhan itu harus dipenuhi sebelum muncul kebutuhan aktualisasi diri. Dan pribadi yang sehat adalah pribadi yang mengaktualisasi diri yaitu pribadi yang dapat menggunakan bakat, kualitas, dan kapasitas dirinya secara penuh. Ada sejumlah sifat orang yang mengaktualisasi diri antara lain: dapat mengamati realitas secara efisien, menerima orang lain dan diri sendiri, spontan, sederhana, wajar, membutuhkan privasi dan independensi serta memiliki perhatian terhadap masalah-masalah di luar diri mereka. Para pengaktualisasi diri memiliki komitmen tinggi terhadap pekerjaan dan memikul tugas tanggungjawab atas pekerjaan itu secara kreatif.

5. Model Jung: pribadi yang sehat adalah pribadi yang terindividuasi, yaitu pribadi yang menjadi dirinya sendiri. Mereka mampu mengungkapkan dirinya secara utuh.. Ciri-ciri orang serupa itu adalah adanya penerimaan dan toleransi terhadap kodrat manusia, dapat menerima apa yang tidak diketahui dan misterius, serta memiliki kepribadian universal.
6. Model Frankl: Pribadi yang sehat adalah pribadi yang mengatasi diri, yaitu memberikan diri sepenuhnya pada suatu tujuan atau seseorang dan terus menerus mencari bukan diri kita tetapi arti hidup kita. Dalam bukunya "man's search for meaning" Frank menyatakan bahwa dorongan fundamental yang ada dalam diri manusia adalah kemauan akan arti. Tanpa memperoleh arti dari kehidupan, tidak ada alasan untuk meneruskan hidup. Sedang arti hidup itu bersifat unik dan khas

bagi tiap individu. Sifat-sifat pribadi yang mengatasi diri antara lain: memiliki orientasi ke depan, memiliki komitmen terhadap pekerjaan, mampu memberi dan menerima cinta, bebas memilih langkah tindakan mereka sendiri dan bertanggung jawab terhadap pilihan tersebut.

7. Model Perls: Pribadi yang sehat adalah pribadi yang berpijak dengan aman pada momen kehidupan sekarang. Mereka dikatakan sebagai orang 'disini dan sekarang'. Mereka bukan tawanan dari trauma masa lalu atau khayalan masa depan. Ciri-ciri mereka antara lain: Memiliki kesadaran penuh dan penerimaan penuh terhadap siapa dan apa mereka, dapat mengungkapkan perasaan secara terbuka, bersedia memikul tanggungjawab atas kehidupannya sendiri, serta tidak dapat diatur dari luar

Berdasarkan dari model-model kepribadian sehat menurut para ahli maka dapat disimpulkan bahwa pribadi yang sehat adalah pribadi yang tidak pernah berhenti tumbuh. Setiap hari manusia menjalani pengalaman-pengalaman baru dan akibatnya mereka berubah. Orang yang memiliki kesempatan cukup besar mencapai kesehatan psikologis adalah orang-orang yang cukup bebas dan aman dengan dirinya sendiri untuk mengadakan percobaan-percobaan dengan petunjuk berbeda untuk melihat petunjuk mana yang berlaku dalam kehidupan mereka.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas mengenai sehat maka dapat disimpulkan bahwa **Sehat adalah suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental, sosial dan spiritual serta tidak**

hanya bebas dari penyakit atau kelemahan tetapi juga produktif dan bermanfaat bagi lainnya.

Gambar 3. Sehat secara holistik dan komprehensif



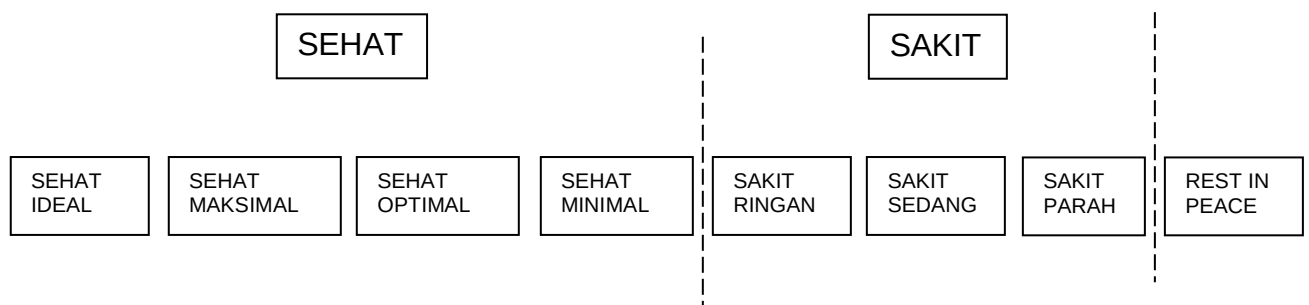
Konsep sehat dan sakit sesungguhnya tidak terlalu mutlak dan universal karena ada faktor-faktor lain di luar kenyataan klinis yang mempengaruhinya terutama faktor sosial budaya. Setiap pengertian saling mempengaruhi dan pengertian yang satu hanya dapat dipahami dalam konteks pengertian yang lain. Banyak ahli filsafat, biologi, antropologi, sosiologi, kedokteran dan lain-lain bidang ilmu pengetahuan telah mencoba memberikan pengertian tentang konsep sehat dan sakit ditinjau dari masing-masing disiplin ilmu. Masalah sehat dan sakit merupakan proses yang berkaitan dengan kemampuan atau ketidakmampuan manusia beradaptasi dengan lingkungan baik secara biologis, psikologis maupun sosio budaya.

Klasifikasi sehat :

1. Sehat ideal adalah sehat berdasarkan kriteria WHO
2. Sehat maksimal adalah sehat berdasarkan kriteria militer
3. Sehat optimal adalah sehat berdasarkan kriteria departemen kesehatan
4. Sehat minimal adalah sehat berdasarkan kriteria orang awam (dimana tidak sakit bukan berarti sehat)

Kondisi sehat – sakit

Gambar 4. Kondisi sehat – sakit



Sehat secara fisik

Sehat fisik adalah tidak merasa sakit dan memang secara klinis tidak sakit, semua organ tubuh normal dan berfungsi normal dan tidak ada gangguan fungsi tubuh.

Kesehatan fisik adalah keadaan baik, artinya bebas dari sakit, seluruh badan serta bagian-bagiannya. Kesehatan fisik terwujud apabila seseorang tidak merasa dan mengeluh sakit atau tidak adanya keluhan dan memang secara objektif tidak tampak sakit. Semua organ tubuh berfungsi normal atau tidak mengalami gangguan.

Sehat fisik sering disebut juga sehat jasmani. Kesehatan jasmani menjadi bagian dari definisi sehat dalam Undang-Undang Kesehatan No. 36 tahun 2009. Dikutip dari UC Davis Student Health and Counseling Services, sehat secara jasmani adalah upaya meningkatkan perawatan tubuh kita untuk kesehatan dan fungsi yang optimal melalui aktivitas fisik, kebutuhan nutrisi tubuh, dan kesehatan mental agar tubuh tetap prima.

Kesehatan jasmani atau kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Kesehatan jasmani dapat juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang dengan kesehatan jasmani yang kurang tidak akan mampu untuk melaksanakan atau menjalaninya. Dimana Kesehatan jasmani salah satunya dipengaruhi oleh aktivitas fisik.

WHO merekomendasikan untuk:

1. Anak-anak usia 5-17 tahun untuk melakukan olahraga yang dapat memperkuat otot dan tulang selama 60 menit setiap hari, seperti lari pagi, bersepeda, ataupun berenang.
2. Dewasa usia 18–64 tahun melakukan olahraga minimal 150 menit selama seminggu. Untuk hasil yang maksimal, disarankan hingga 380 menit per minggu mencakup olahraga ringan hingga penguatan otot, seperti jogging hingga angkat beban.

3. Lansia 65 tahun ke atas wajib melakukan olahraga minimal 150 menit selama seminggu. Untuk hasil yang maksimal, disarankan melakukan olahraga yang dapat melatih keseimbangan hingga 5 jam setiap minggu, contohnya adalah melatih untuk berdiri dengan satu kaki atau berjinjit sambil berpegangan pada bangku selama 10 menit setiap sesi.

Dapat disimpulkan bahwa, **sehat fisik adalah suatu kondisi normal secara anatomis dan motorik serta fungsional, bebas dari sakit pada seluruh badan serta bagian-bagiannya.**

Ciri sehat secara fisik Antara pria dan wanita ada perbedaan. Ciri-ciri tubuh sehat pada wanita yang secara umum, antara lain :

Siklus haid teratur, Dimana siklus haid normalnya berkisar antara 21-35 hari dan berlangsung selama 3 - 7 hari.

Nyeri haid tidak terasa berlebihan, Bila selama haid, nyeri terasa berlebih dimungkinkan hal tersebut disebabkan oleh gangguan di organ reproduksi.

Kram yang dirasakan tidak seperti kram biasanya dan berlangsung lebih lama. Bahkan, saat haid telah selesai, penurunan rasa nyeri tidak signifikan. Sedangkan, nyeri yang normal hanya berlangsung selama 12 sampai 72 jam.

Tidak lemas alias berenergi, Wanita yang kekurangan zat besi atau vitamin dan mineral lainnya biasanya akan terlihat pucat, lemas, dan tidak

bertenaga. bila asupan nutrisi terpenuhi serta sering beraktivitas fisik, maka tubuh akan berenergi.

Jarang sakit kepala, Sakit kepala beberapa dialami oleh sebagian besar orang. Sakit kepala merupakan efek dari stres atau ketegangan otot yang kurang normal. Pada orang yang sehat, biasanya sakit kepala hanya berlangsung sebentar dan frekuensinya tidak sering.

Tidak punya banyak jerawat, masalah jerawat dapat muncul dikarenakan pola hidup yang kurang bersih (jarang membersihkan wajah atau suka gonta-ganti *skin care/make up*), banyaknya jerawat pada wajah menandakan ada gangguan hormonal.

Rambut tebal dan kuku sehat, Rambut tebal dan kuat serta kuku yang cepat tumbuh dan tidak gampang patah. Bila rambut tipis dan kuku rapuh tanda bahwa kekurangan zat besi, vitamin D dan nutrisi lainnya.

Tidak punya masalah kulit, bila kulit wajah kering disertai jerawat, bahkan seperti mengelupas atau sering gatal-gatal kemerahan merupakan tanda adanya masalah pada kulit.

Mata jernih, bila bagian putih pada bola mata tak ada guratan merah dan tidak memiliki lingkaran hitam yang terlalu mencolok di bawah mata merupakan tanda bahwa telah beristirahat cukup. Bila istirahat cukup maka daya tahan tubuh lebih terjaga.

BAK dan BAB lancar, Buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB) lancar menandakan bahwa saluran pencernaan tidak bermasalah, asupan serat terpenuhi, dan tidak punya gangguan ginjal ataupun infeksi saluran kemih.

Tidak bau mulut, adanya bau mulut tidak hanya berhubungan dengan kesehatan gigi dan mulut tetapi pertanda bahwa ada penyakit tersembunyi, seperti diabetes, gastroesophageal reflux disease (GERD), hingga gangguan ginjal. napas yang segar bisa mengindikasikan bahwa mikroba dalam usus seimbang.

Berat badan ideal, menghitung berat badan yang ideal menggunakan *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT). Dimana Rumusnya adalah berat badan dibagi hasil perkalian dari tinggi badan (meter) kali tinggi badan (BB kilogram : (TB meter x TB meter)). Sebagai contoh bila hasil hitung berat badan ideal kurang dari 18,5, maka tubuh masuk dalam katagori terlalu kurus. Jika hasilnya 18,5 - 22,9, merupakan katagori berat badan ideal. Bila di atas itu, berarti katagori kelebihan berat badan.

Sedangkan Anak yang sehat secara fisik / jasmani artinya anak berada dalam keadaan fisik yang prima dengan pertumbuhan yang baik.

Ciri-ciri anak yang sehat secara fisik / jasmani, di antaranya :

- Pertumbuhan yang baik. Seperti Berat badan dan Tinggi badan bertambah sesuai dengan usianya. Tulang serta otot anak akan terus bertumbuh sesuai tahapan perkembangannya Dimana setiap anak memiliki laju tumbuh kembang yang unik. Penambahan tinggi dan berat badan pada anak akan meningkat secara proporsional. Pertumbuhan pesat biasanya akan terjadi saat pubertas, yaitu usia 9-14 tahun pada anak perempuan dan 10-14 tahun pada anak laki-laki. Normal atau

tidaknya pertumbuhan anak dapat diketahui melalui grafik pertumbuhan.

- Anak Aktif melakukan kegiatan fisik artinya bisa bergerak aktif dan bisa mengikuti kegiatan fisik dengan baik. Dimana Aktivitas fisik merupakan rangkaian gerakan tubuh guna membakar energi yang diperoleh dari makanan. Seperti berolahraga, berjalan, berlari, berenang atau bersepeda. Anak-anak yang melakukan kegiatan fisik secara rutin akan cenderung lebih percaya diri, mudah berkonsentrasi di sekolah, mudah berbaur dengan teman, mudah berbagi dan bekerja sama serta lebih nyenyak tidur. bermanfaat bagi tubuh untuk memperkuat tulang, otot, jantung, paru-paru dan mencegah obesitas.
- Kecerdasan anak bertambah sesuai dengan usianya
- Tampilan fisik yang sehat, seperti kulit tampak sehat, tidak terlalu kering, berbentol atau korengan. Rambut juga tidak rontok, kulit kepala tidak berketu, serta kuku dalam keadaan bersih dan tidak mudah patah, lidah berwarna *pink*, mulut tidak berbau, dan gigi tidak berlubang atau tidak berkarang.
- kesehariannya akan diwarnai oleh senyuman dan anak tampak ceria

Sehat secara psikologis

Orang sehat psikologis berhubungan dengan diri dan dunia serta berhubungan dengan panca indera, perasaan dan apa yang berlangsung di sekitarnya. Beberapa pendapat ahli mengenai sehat psikologis. pendapat Allport sehat secara psikologis memiliki kebutuhan yang terus

menerus dan bervariasi serta menyukai tantangan-tantangan baru. Tidak menyukai hal-hal yang rutin dan mencari pengalaman-pengalaman baru. Mengambil risiko, berspekulasi dan menyelidiki hal-hal baru. Sehat Pikiran terimplikasi dari cara berpikir seseorang yakni mampu berpikir secara logis (masuk akal) atau berpikir runtut.

Dapat disimpulkan bahwa, **sehat psikis / sehat psikologis adalah suatu kondisi mampu berpikir positif secara logis (masuk akal) atau berpikir runtut dan memiliki kepekaan dan respon terhadap kejadian yang ada disekitarnya.**

Ciri-ciri sehat psikis pada anak, ciri-ciri seperti yang berikut ini:

- Anak selalu tampak riang dan gembira
- Lancar berbicara dan pintar berkomunikasi dengan orang lain sesuai tahapan usianya
- Merespon dengan baik saat diajak berbicara
- Peka dan merespon suatu kejadian yang ada di sekitarnya

Sehat secara mental

Ada beberapa pendapat mengenai definisi dari Sehat mental. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi mental yang tidak adanya gangguan atau kecacatan mental. WHO juga menjelaskan bahwa seseorang yang sehat secara mental mampu menyadari kesanggupannya, menangani stres dalam kehidupan sehari-hari, bekerja dengan produktif, serta dapat berkontribusi untuk sekitarnya.

Ada beberapa pendapat mengenai pengertian kesehatan mental dari para ahli, yaitu sebagai berikut:

1. Hadfield menyatakan bahwa, kesehatan mental adalah upaya memelihara mental yang sehat dan mencegah agar mental tidak sakit.
2. Alexander Schneiders menyatakan bahwa, kesehatan mental adalah suatu seni yang praktis dalam mengembangkan dan menggunakan prinsip-prinsip yang berhubungan dengan kesehatan mental dan penyesuaian diri, serta pencegahan dari gangguan-gangguan psikologis.
3. Carl Witherington menyatakan bahwa, kesehatan mental adalah ilmu pemeliharaan kesehatan mental atau sistem tentang prinsip, metode, dan teknik dalam mengembangkan mental yang sehat.

Kesehatan mental adalah hal yang mendasar bagi kemampuan manusia untuk berpikir, berkembang, berekspresi, berinteraksi, mencari nafkah, serta menikmati hidup.

Merujuk kepada di mana diri kita berada dalam perjalanan menuju kesehatan mental, sehingga perlu memeriksa diri apakah hidup kita mengarah kepada 7 kemampuan inti berikut ini:

1. Komitmen kepada kebenaran—suatu orientasi mendasar kepada apa yang nyata daripada apa yang ideal;

2. Toleransi—kemampuan untuk menerima aspek-aspek yang bertentangan baik dalam diri maupun pada orang lain;
3. Kesabaran—kemampuan untuk tetap hadir dalam pengalaman-pengalaman yang sulit dan menyelesaikannya secara perlahan seiring berjalannya waktu;
4. Vitalitas—pengalaman untuk menjadi lebih hidup, lebih terlibat, dan lebih bebas dari kekangan;
5. Kendali diri—kemampuan untuk memiliki dan mengambil tanggung jawab bagi diri sendiri;
6. Kasih—berakar kepada rasa syukur dan upaya untuk memperbaiki kerusakan yang telah terjadi pada yang dikasihi; dan
7. Damai dan selaras dalam diri—berakar kepada rasa aman yang lebih dalam dengan diri sendiri dan orang lain, yang dialami sebagai perasaan menjadi lebih utuh.

Sambil mengarah kepada kehidupan dengan 7 kemampuan inti tersebut, kita menemukan bahwa kita merasa lebih baik dalam hidup. Walaupun hanya sedikit lebih baik, hal ini memungkinkan kita puas, tenang, dan kokoh di sepanjang jalan. Sehat Emosional tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya atau pengendalian diri yang baik.

Dapat disimpulkan bahwa, **sehat mental adalah suatu kondisi mampu dan memiliki komitmen kepada kebenaran, toleransi,**

kesabaran, vitalitas, pengendalian diri dan emosional yang baik, kasih, damai dan selaras dalam diri.

Pada anak-anak, ciri-ciri sehat secara rohani, di antaranya:

- **Emosi stabil**, Anak yang sehat secara mental akan menunjukkan perilaku yang baik dan [sopan](#). Anak tidak menunjukkan [tantrum](#) atau bersikap agresif terus-menerus. Emosinya cenderung stabil, jarang terlihat sedih, atau tidak menarik diri secara tiba-tiba.
- **Ceria dan percaya diri**, Anak bersikap ceria dan menikmati hidup. Serta merasa [percaya diri](#), dan tidak memiliki kekhawatiran atau kecemasan berlebihan terhadap tampilan fisik atau pola makannya.
- **Mudah bergaul**, Anak dapat bersikap mandiri dan tidak bergantung pada orang tua. Sehingga ketika dihadapkan pada pergaulan sosial, dia tidak memiliki kecenderungan menghindar. Anak mudah berbaur dan bergaul dengan anak-anak lainnya di sekolah maupun lingkungan sekitar rumah.
- **Mudah belajar**, Anak tidak mengalami kesulitan berkonsentrasi, sehingga mudah mengikuti pelajaran di sekolah.
- **Cukup istirahat**, Anak dapat tidur nyenyak dan cukup setiap harinya. Anak tidak mengalami [gangguan tidur](#), baik itu sulit tidur atau tidur dalam durasi lama. Idealnya, anak Balita membutuhkan waktu tidur selama 10 – 13 jam. Sedangkan anak usia sekolah membutuhkan tidur selama 9 hingga 11 jam setiap malam.

Sehat secara sosial

Kesehatan Sosial dapat dilihat dari kemampuan untuk membuat dan mempertahankan hubungan dengan orang lain, perilaku kehidupan dalam masyarakat. Kesehatan sosial dapat dilihat juga dari kemampuan untuk memelihara dan memajukan kehidupan pribadi dan keluarganya sehingga memungkinkan bekerja, beristirahat dan menikmati hiburan pada waktunya (UU No 9: pasal 3). Kesehatan sosial terwujud apabila seseorang mampu berhubungan dengan orang lain atau kelompok lain secara baik, tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, politik, dan sebagainya, serta saling toleran dan menghargai.

Ciri-ciri sehat secara sosial pada anak, beberapa ciri-ciri seperti yang berikut ini :

- Mudah beradaptasi dengan lingkungan baru
- Mudah beradaptasi dengan orang baru
- Merasa senang ketika sedang berada di dekat teman-temannya
- Memiliki orang yang dipercaya, misal Mama, Papa, Kakak, Nenek, atau pengasuhnya
- Rela berbagi dengan kakak atau adiknya, bahkan dengan temannya

Sehat Sosial adalah kemampuan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain secara baik atau mampu berinteraksi dengan orang atau

kelompok lain tanpa membedakan ras, suku, agama, atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, politik.

Sehat dari aspek ekonomi yaitu mempunyai pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi. Untuk anak dan remaja ataupun bagi yang sudah tidak bekerja maka sehat dari aspek ekonomi adalah bagaimana kemampuan seseorang untuk berlaku produktif secara sosial.

Dapat disimpulkan, **sehat sosial adalah suatu kondisi mampu berhubungan dengan orang lain atau kelompok lain atau masyarakat lain secara baik dan harmonis, tanpa membedakan ras, suku, budaya, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, politik dan sebagainya, serta saling toleran dan menghargai serta menjunjung tinggi rasa kemanusiaan.**

Sehat secara spiritual

Sehat spiritual adalah Kesehatan spiritual atau kesejahteraan adalah” rasa keharmonisan saling kedekatan antara diri dengan orang lain, alam, dan dengan kehidupan yang tertinggi “(Hungelmann et al,1985). Kesehatan jiwa (spiritual) menurut ilmu kedokteran saat ini adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yan optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan orang lain (suliswati, Hj.tji anita, 2004). Islam mendefinisikan bahwa kesehatan jiwa adalah adanya Hubungan baik manusia dengan Allah (berserah diri) dengan menjalankan Sholat dan Berdzikir, manusia dengan dirinya, manusia dengan orang lain dengan

beramal shaleh dan tawadu' dan manusia dengan alam semesta sehingga Allah melimpahkan ketenangan jiwa.

Sehat Spiritual terimplikasi dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian atau penyembahan terhadap pencinta alam dan seisinya yang dapat diamati dari praktek keagamaan dan kepercayaannya serta perbuatan baik yang sesuai dengan norma-norma masyarakat.

Dapat disimpulkan bahwa, **kesehatan spiritual adalah suatu kondisi yang memungkinkan manusia dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa dan harmonis selaras dengan orang lain dan makhluk lain serta alam semesta dengan mematuhi segala perintah-NYA dan menjauhi segala larangan-NYA sehingga mendapat ketenangan jiwa.**

Pentingnya Spiritualitas dalam kesehatan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1984 yang menyatakan bahwa aspek agama (spiritual) merupakan salah satu unsur dari pengertian kesehatan seutuhnya. Dimana sebelumnya tahun 1947, sehubungan dengan pentingnya dimensi agama dalam kesehatan maka tahun 1984 Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menambahkan tentang dimensi agama sebagai salah satu dari empat pilar kesehatan yaitu kesehatan manusia seutuhnya meliputi : sehat jasmani / fisik (biologi), sehat secara kejiwaan (psikiatrik/psikologi),sehat secara sosial, dan sehat secara spiritual (kerohanian/agama). Dengan kata lain manusia yang sehat seutuhnya adalah manusia yang beragama sesuai dengan fitrah manusia (Clinebell dalam Hawari, 2002).

Aspek spiritual mesti diperhatikan selain aspek fisik dan psikososial karena menurut beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan spiritual berpengaruh terhadap kesehatan dan perawatan, diantaranya ; penelitian Stoll dalam Carpenito (2000), berdoa sendiri atau dengan orang terdekat dilaporkan sebagai strategi koping yang baik/positif. Melalui doa orang dapat mengekspresikan perasaan, harapan dan kepercayaanya kepada Tuhan.

Perawatan spiritual yang dirasakan dapat langsung mempengaruhi kualitas penyembuhan seseorang, atau kualitas individu dan pengalaman kematian keluarga Individu dengan tingkat spiritual yang tinggi dan baik cenderung mengalami ansietas pada tingkat yang rendah, dan beberapa pasien dengan penyakit terminal yang dipersiapkan spiritualnya dengan baik, meninggal dunia dalam keadaan damai dan tenang.

Aspek pertama yang harus diperhatikan perawat dalam pemenuhan kebutuhan spiritual pasien adalah peningkatan pengetahuan perawat tentang perawatan spiritual pasien dan manfaatnya, sebab sikap positif atau negatif seseorang terhadap suatu obyek, sangat ditentukan oleh tingkat pengetahuan seseorang terhadap manfaat obyek tersebut (Ancok Jamaludin dalam Notoatmodjo,1997)

Pendekatan yang memanfaatkan kecerdasan spiritual diharapkan dapat menjadi alternatif pemecahan masalah konflik sosial yang saat ini sedang terjadi di Indonesia. Kecerdasan spiritual (spiritual intelligence) merupakan tingkatan tertinggi dari kecerdasan secara komprehensif yang terintegrasi dari kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional

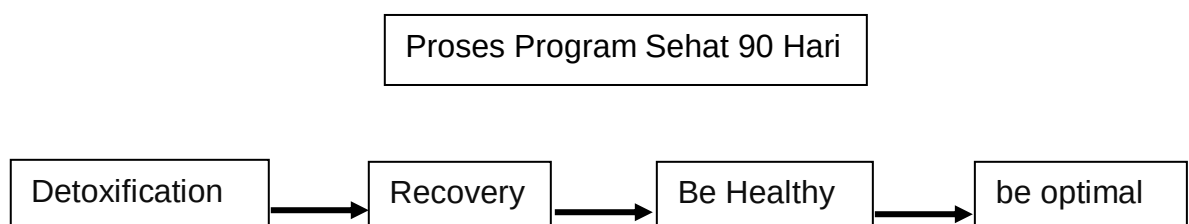
(EQ) yang menghasilkan arti (meaning) dan nilai (value) untuk membantu individu mengembangkan dan mencapai potensi penuh dari dirinya (aktualisasi diri)

Pengertian Program Sehat 90 hari

Program Sehat 90 Hari adalah suatu program yang dilakukan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai hidup sehat yang optimal secara fisik, psikologis, mental, sosial dan spiritual menggunakan strategi Epidemiologi secara holistik dan komprehensif.

Program-program pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan lainnya dapat dikombinasikan, disatukan, dipadukan, diselaraskan ke dalam Program Sehat 90 Hari yang holistik dan komprehensif.

Program ini membuat individu, keluarga, kelompok dan masyarakat menjadi lebih sehat secara holistik dan komprehensif bukan hanya sehat secara fisik, tetapi juga sehat secara psikologis, mental, sosial dan spiritual.



Gambar 4. Proses Program Sehat 90 Hari

Proses yang akan dialami oleh setiap individu yang menerapkan Program Sehat 90 Hari adalah fase Detoxification, Recovery, Be Healthy, be optimal. Dalam proses ini, terjadi regenerasi sel. Dimana dalam tubuh

manusia ada ratusan jenis sel yang berbeda. Sel-sel di dalam tubuh memiliki fungsi yang sangat penting bagi kesehatan dan cara kerja tubuh. Setiap hari ada miliaran sel dalam tubuh mati. Tetapi tidak menyebabkan kematian pada individunya. Hal ini dikarenakan regenerasi sel selalu terjadi melalui makanan yang kita konsumsi, hal inilah yang membuat tubuh tetap bertahan.

Bila tidak terjadi regenerasi sel maka sistem jaringan tubuh akan menjadi rusak sehingga organ tidak berfungsi. Setelah itu, sistem saraf, hormon dan pembuluh darah tidak berfungsi dengan baik, sehingga hubungan kerja sistem organ di tubuh menjadi kacau, setelah semua terjadi, barulah mengakibatkan kematian.

Detoksifikasi (bahasa Inggris: *detoxification, detox*) adalah lintasan metabolisme yang mengurangi kadar racun di dalam tubuh dengan penyerapan, distribusi, biotransformasi dan ekskresi molekul toksin. Detoksifikasi adalah proses normal dari tubuh untuk membuang atau menetralkan racun melalui hati, usus besar, ginjal, paru-paru, dan kulit. Dimana Zat racun dalam tubuh dapat berasal dari luar maupun dari dalam tubuh, semua zat akan masuk ke dalam hati melalui peredaran darah. Detoks atau detoksifikasi merupakan proses pembersihan racun dari dalam tubuh.

Dapat disimpulkan, **Detoksifikasi adalah suatu kondisi dimana terjadi proses membersihkan atau membuang atau menetralkan racun baik yang berasal dari dalam maupun dari luar secara alami / normal atau dengan program.**

Racun tersebut berasal dari berbagai polutan dari lingkungan ataupun dihasilkan dari metabolisme tubuh. Proses ini bisa terjadi secara alami karena tubuh sebenarnya bisa membersihkan diri sendiri. racun tubuh dikeluarkan dengan cara berkeringat, buang air kecil, serta buang air besar.

Ada beberapa zat racun yang berasal dari luar tubuh ialah : Alkohol, Obat-obatan, Polusi udara, Zat kimia yang berasal dari asap rokok, Pestisida yang dikonsumsi dari makanan sehari-hari, Zat pengawet, Makanan yang dibakar dan sebagainya. Sedangkan zat racun yang berasal dari dalam tubuh, di antaranya : Amoniak, Asam laktat, beberapa hormon yang kadarnya terlalu tinggi / diatas atau dibawah ambang batas normal dan sebagainya.

Salah satu cara detoksifikasi adalah dengan melakukan puasa. Puasa (muslim) merupakan salah satu detoks alami. Saat puasa hari pertama, orang cenderung akan mual, lemas, pusing, dan lain-lain. Efek semacam ini normal terjadi, khususnya di hari-hari pertama melakukan detoks. efek atau reaksi yang dialami tubuh pada saat detoksifikasi hanya berlangsung untuk sementara. Setelah proses detoksifikasi berjalan, tubuh akan terasa lebih sehat karena telah mengalami proses pembersihan.

Reaksi yang muncul pada saat detoksifikasi seperti merasa pusing dan mual saat baru saja menjalani program detoks. Proses ini dinamakan healing crises atau krisis penyembuhan untuk kemudian mengeluarkan racun dalam tubuh. bentuk reaksi dan kemunculannya berbeda-beda bagi setiap orang. Tanda dan gejala pada saat proses Detoksifikasi

diantaranya seperti merasa pusing dan mual, warna urine lebih keruh dan baunya lebih tajam, Bentuk kotoran akan lebih pekat dan berwarna mulai dari kehijauan sampai kehitaman.

Recovery adalah pemulihan, reparasi, sembuhnya, ganti rugi, kesembuhan, pembaruan, perolehan kembali, penemuan kembali. Sedangkan Pemulihan (*Recovery*) menurut sosiologi adalah memperbaiki ataupun mengembalikan suatu keadaan setelah terjadinya sebuah konflik.

Recovery terbagi 2 yaitu (1) Recovery aktif adalah latihan dengan intensitas rendah atau ringan . pemulihan aktif (*recovery*) mengacu pada pemulihan dari latihan menggunakan intensitas kegiatan rendah dengan tujuan untuk pemulihan. Pemulihan aktif membantu membersihkan otot-otot dari asam laktat yang menyebabkan rasa sakit dan kelelahan. (2) Recovery pasif yaitu latihan yang tidak melibatkan aktifitas atau dilakukan duduk diam atau aktifitas istirahat total. Jadi *recovery* pasif yaitu suatu aktivitas fisik tanpa adanya aktifitas fisik, yaitu diam, istirahat total (duduk, terlentang atau tidur).

Dapat disimpulkan, **Recovery adalah suatu kondisi dimana terjadi proses pemulihan secara fisik, psikologis, mental, sosial dan spiritual baik secara aktif maupun pasif setelah menjalani program.**

Be Healthy adalah sehatlah, menjadi sehat. Dapat disimpulkan, **Be Healthy adalah suatu kondisi dimana terjadi proses menjadi sehat secara fisik, psikologis, mental, sosial dan spiritual setelah menjalani program.**

Be optimal adalah menjadi lebih optimal dan produktif. Dapat disimpulkan, **be optimal** adalah suatu kondisi setelah menjalani program dimana terjadi proses dari sehat menjadi lebih produktif secara sosial dan ekonomi serta bermanfaat bagi orang lain.

Tahapan yang dilakukan dalam Program Sehat 90 Hari :

Deteksi dini (Scanning dan Screening), advise, pendampingan, monev.

Scanning dan screening adalah upaya untuk melakukan penggalian dan memilah informasi, dalam hal ini informasi mengenai kesehatan dengan menanyakan tentang karakteristik dan Riwayat Alamiah Penyakit (bertanya usia, pekerjaan dan riwayat penyakit kronis yang dialami keluarga, dan ada tidaknya tanda gejala penyakit kronis sebelumnya serta keluhan kesehatan yang dirasakan saat ini) serta memilah dengan atau tanpa melakukan pemeriksaan laboratorium mobile sederhana (mengukur tekanan darah dan Kadar Kolesterol total, kadar asam urat dan kadar gula dalam darah).

Advise Program Sehat 90 Hari

Dasar pemberian saran / advis dalam program ini berdasarkan strategi epidemiologi yaitu Batasi Agent, Kendalikan Environment dan Ubah Perilaku Host menuju pola hidup sehat secara holistik dan komprehensif

PROGRAM SEHAT 90 HARI

Nama :	1	Pekerjaan :	
Umur :	tahun	No HP/tel:	
Masalah kesehatan:			
Tekanan Darah:	mmHg	Kadar Gula darah :	mg/dl
Kadar Asam Urat :	mg/dl	Kadar Kolesterol :	mg/dl
Waktu therapy :	90 (Sembilan Puluh) hari Target Sehat : Optimal Maksimal		

FISIK : DIET	Kurangi Makanan Olahan Gorengan Bakaran Berpengawet Berperwarna Berperasa Sebaiknya makan 5-9 porsi buah dan sayur 5 macam warna Merah Kuning Ungu Putih Hijau					
	Kurangi Minuman Olahan Berpengawet Berperwarna Berperasa Ber Alkohol Sebaiknya minum air sebanyak Liter / hari (8 gelas / hari)					
GAYA HIDUP	AKTIVITAS S Terkontrol Diawasi Dibimbing Dibatasi Tidak menggunakan Narkoba Ergonomis Safety Tidak Merokok					
	ISTIRAHAT Efektif Teratur Cukup Lakukan Liburan / Traveling Bersama Keluarga Sendiri					
	OLAH RAGA Lakukan 15 menit Pagi dan Sore Hari Jalan Jogging Olah Raga terstruktur					
PSIKO - LOGIS/ PIKIRAN	Berusaha untuk selalu berfikir positif ; bermental positif dengan cara : Membaca buku positif (15 menit / hari) dan Mendengar Audio/CD positif (minimal 1 Audio/hari) serta Hadir di lingkungan positif seperti pertemuan Network terestruktur (minimal 1 X / bulan seperti SS atau Leadership Seminar)					
MENTAL						
SOSIAL	Berusaha untuk selalu berinteraksi dan berada di lingkungan positif dan (Muslim) Pengajian, shalawatan, majelis ilmu; (Non Muslim) sesuai keyakinan)					
SPIRITUAL	Berusaha untuk memiliki spiritual yang baik dengan membaca buku religi dan buku positif serta Mendengar Audio/CD positif (minimal 1 Audio/hari) Selalu bersyukur atas 5 hal karunia Tuhan setiap hari. (Muslim : Baca Shalawat 1000 kali/hari ; Non Muslim : sesuai keyakinan)					

ANJURAN MAKANAN TAMBAHAN (Untuk mencukupi AKG TUBUH)

Gambar 3. Template advise program sehat 90 hari

Pendampingan Program Sehat 90 Hari

Monev Program Sehat 90 Hari dengan melakukan monev progress / perkembangan kondisi kesehatan selama 90 hari dengan evaluasi per 10 hari.

PROGRAM SEHAT 90 HARI										
ITEM	KONDISI	MONITORING EVALUASI PERKEMBANGAN PER 10 HARI								
	AWAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Keluhan (yang dirasakan)										
Tanda / Sign (yang ada)										
Gejala / Symptom (yang muncul)										
Risiko (yang ada maupun berpotensi)										

Gambar 4. Template monitoring evaluasi program sehat 90 hari

Tahapan Penerapan Program Sehat 90 Hari

Program Sehat 90 Hari merupakan rencana strategis yang holistik dan komprehensif menggunakan strategi Epidemiologi. Program Sehat yang telah ada lainnya dapat disatukan, dipadukan, diberdayakan dan masuk dalam perencanaan Program Sehat 90 Hari karena membuat individu, keluarga dan kelompok menjadi lebih sehat bukan hanya sehat secara fisik, psikologis, mental dan sosial tetapi juga sehat secara spiritual.

Untuk menerapkan Program Sehat 90 Hari tersebut diperlukan beberapa tahapan antara lain:

- a. Melaksanakan deteksi dini (Scanning dan Screening) dengan melakukan wawancara mengenai Riwayat Alamiah Penyakit (bertanya usia, pekerjaan dan riwayat penyakit kronis yang dialami keluarga, dan ada tidaknya tanda gejala penyakit kronis sebelumnya serta keluhan kesehatan yang dirasakan saat ini) dan pemeriksaan sederhana (mengukur tekanan darah dan Kadar Kolesterol total).
- b. Melaksanakan Program Sehat 90 Hari secara bertahap dan berjenjang serta kontinu (berkelanjutan).
- c. Melaksanakan Program Sehat 90 Hari secara fisik (biologis) dengan mengubah perilaku Host (mengatur pola makan) yaitu makan makanan dengan gizi seimbang yaitu mengkonsumsi sayur dan buah 5 macam warna (Merah, Kuning, Hijau, Ungu dan Putih) setiap hari dan membatasi Agent (Penyebab Masalah Kesehatan) dengan menghindari asupan makanan yang mengandung radikal bebas seperti makanan olahan yang di goreng, dibakar, makanan dengan menggunakan zat pewarna buatan yang mengandung bahan kimia (yang bukan berbahan alami dari tumbuhan), makanan yang diawetkan dan makanan yang menggunakan perasa dari golongan MSG (Mono Sodium Glutamat).
- d. Melaksanakan Program Sehat 90 Hari secara fisik dengan mengubah perilaku Host (mengatur pola / asupan minum) yaitu minum dengan ukuran standar kebutuhan tubuh manusia perhari atau minimal 2 liter /

hari (atau sesuai anjuran), minum minuman yang bergizi dari buah 5 macam warna (Merah, Kuning, Hijau, Ungu dan Putih) setiap hari dan membatasi Agent (Penyebab Masalah Kesehatan) dengan menghindari asupan minuman yang mengandung radikal bebas seperti minuman olahan yang menggunakan zat pewarna buatan yang mengandung bahan kimia (yang bukan berbahan alami dari tumbuhan), minuman yang diawetkan (dalam bungkusan, kalengan dan botolan), dan makanan yang menggunakan perisa / perasa buatan yang mengandung bahan kimia.

- e. Melaksanakan Program Sehat 90 Hari untuk fisik dengan mengubah perilaku Host (mengatur gaya hidup) yaitu melakukan aktivitas yang sehat, safety dan ergonomis seperti diantaranya berjalan 1000 langkah / hari, safety riding dan postur ergonomis.
- f. Melaksanakan Program Sehat 90 Hari untuk fisik dengan mengubah perilaku Host (mengatur gaya hidup) yaitu istirahat dan tidur yang sehat (REM dan NREM) dan efektif sesuai kebutuhan tubuh (jangan memaksa tidur bila tidak bisa tidur dan dianjurkan membaca shalawat 1000 kali untuk muslim saat tidak bisa tidur sampai bisa tertidur / keyakinan lain membaca menyesuaikan sesuai keyakinannya).
- g. Melaksanakan Program Sehat 90 Hari untuk fisik dengan mengubah perilaku Host (mengatur gaya hidup) yaitu olah raga yang teratur sesuai situasi dan kondisi minimal 0,5 jam / hari atau 45 menit 4 – 5 kali / minggu (minimal dengan berjalan atau berjogging sesuai kemampuan).

- h. Melaksanakan Program Sehat 90 Hari untuk psikologis dengan mengubah perilaku Host (mengatur gaya hidup / manajemen pikiran) dengan berfikir yang positif dan sehat / Positively and Healthy thinking yaitu dengan cara membaca buku-buku yang positif (misalnya buku yang berjudul " Berfikir Positif") selama 15 menit / hari dan berbicara hal yang positif serta membatasi Agent (Penyebab Masalah Kesehatan) dengan menghindari informasi negatif baik dari orang maupun media (Cetak dan Elektronik).
- i. Melaksanakan Program Sehat 90 Hari untuk mental dengan mengubah perilaku Host (mengatur gaya hidup) dengan memiliki sikap mental yang positif dan sehat / Positively and Healthy mental serta memiliki kedewasaan emosional yaitu dengan cara membaca buku yang positif selama 15 menit / hari, selalu tersenyum, berbicara hal yang baik dan positif serta tidak berbicara yang hal yang negatif.
- j. Melaksanakan Program Sehat 90 Hari untuk sosial dengan mengubah perilaku Host (mengatur gaya hidup) dengan berusaha berada dalam lingkungan Sosial yang positif dan sehat / Positively and Healthy Sosial Atmosphere yaitu berada dilingkungan (pergaulan) yang positif (salah satunya Lingkungan Majelis ta'lim, kegiatan di lingkungan organisasi Network 21 global di seluruh dunia) dengan menghindari pergaulan dengan orang yang berfikir negatif (seperti manusia dengan typikal pembagi dan pengurang) serta memperbanyak pergaulan dengan manusia dengan typikal penambah dan pengali.

- k. Melaksanakan Program Sehat 90 Hari untuk spiritual dengan mengubah perilaku Host (mengatur gaya hidup) dengan berada dilingkungan religious dan dekat dengan Tuhan YME yaitu selalu berusaha mengingat dan mendekatkan diri pada Tuhan YME dan mempunyai keyakinan bahwa “Tidak ada yang tidak mungkin bila kita bekerja bersama Tuhan“, selalu bersyukur serta berada dilingkungan (pergaulan) yang religius (seperti Majeis Ta’lim), minimal bagi muslim membaca shalawat 1000 kali / hari (keyakinan lain menyesuaikan sesuai keyakinannya).
- l. Memonitoring dan mengevaluasi program setiap 10 hari pelaksanaan program sehat hingga hari ke 90 dengan menanyakan kendala dan hal pendukung dalam pelaksanaan program dan memberi solusi sesuai situasi dan kondisi
- m. Memonitoring dan mengevaluasi perubahan perilaku hidup sehat peserta Program Sehat 90 Hari.
- n. Melakukan pengamatan secara terus menerus (surveilans) dari pelaksanaan program selama 90 hari, mendokumentasikan dan menganalisa perkembangan kesehatan seperti keluhan, tanda, gejala dan risiko dalam upaya pencegahan, penanganan dan pemulihan kondisi.

Mengulang Program Sehat 90 Hari secara terus menerus dengan memonitoring dan mengevaluasi perubahan perilaku hidup sehat peserta Program Sehat 90 Hari lanjutan.

Tahapan Tehnis Penerapan Strategi Epidemiologi

Program Sehat 90 Hari secara Fisik (Aktivitas Keseharian berkaitan dengan Pola Makan yaitu makan dan minum; dan Gaya Hidup yaitu Aktivitas, Istirahat dan Olahraga), Psikologis, Mental, Sosial dan Spiritual.

Membatasi Faktor risiko dan pencetus masalah kesehatan.

Mengendalikan lingkungan dengan berada di lingkungan positif.

Monitoring Evaluasi per 10 hari.

1. Penerapan perubahan perilaku hidup sehat dengan mengatur pola makan dan minum yang sehat secara bertahap dengan tahapan:

a. Membatasi Agent (penyebab, faktor risiko, faktor pencetus masalah kesehatan) yang mengandung radikal bebas seperti :

1) Tidak mengkonsumsi makanan yang kurang sehat atau makanan yang mengandung radikal bebas seperti :

a) makanan olahan yang digoreng berulang / dengan suhu diatas 80 °C,

b) makanan olahan yang dibakar terlalu gosong,

c) makanan olahan berwarna dari bukan bahan alami (tumbuhan seperti kunyit atau daun pandan),

d) makanan olahan berpengawet (dari bungkuran atau kalengan) dan

e) makanan olahan berperasa berbahan MSG (Mono Sodium Glutamat) atau berperisa

- b. Menganjurkan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan mengandung anti oksidan tinggi (Sayuran dan buah-buahan 5 macam warna seperti Sayur dan buah berwarna merah, kuning, hijau, ungu dan putih) setiap hari sesuai kebutuhan tubuh.
 - c. Membatasi Agent (penyebab, faktor risiko, faktor pencetus masalah kesehatan) seperti mengkonsumsi asupan / minuman yang kurang sehat atau minuman yang mengandung radikal bebas seperti :
 - 1) Tidak mengkonsumsi minuman yang kurang sehat, yang tidak hygienes, atau minuman yang mengandung radikal bebas seperti :
 - a) minuman olahan berwarna dari bukan bahan alami (tumbuhan seperti kunyit atau daun pandan),
 - b) minuman olahan berpengawet (dari bungkuran atau kalengan atau botolan) dan
 - c) berbahan MSG (Mono Sodium Glutamat) atau berperisa
 - d. Menganjurkan mengkonsumsi minuman yang sehat sesuai kebutuhan standar kebutuhan air tubuh (2,8 liter/hari)
- 2 Penerapan perubahan perilaku Gaya Hidup yang sehat dari segi Fisik / Biologis (Aktivitas, Istirahat dan Olahraga) secara bertahap :
- a. Membatasi aktivitas yang kurang sehat.

- b. menganjurkan melakukan aktifitas yang sehat, safety dan ergonomis seperti salah satunya berjalan 1000 langkah sehari, duduk dengan posisi ergonomis
 - c. Membatasi istirahat dan tidur yang kurang sehat dan
 - d. menganjurkan melakukan istirahat dan tidur yang sehat seperti istirahat saat lelah dan tidur saat mengantuk (REM dan NREM)
 - e. Membatasi olah raga yang berisiko dan kurang sehat dan
 - f. menganjurkan melakukan olah raga yang sehat sesuai situasi dan kondisi seperti berjalan / jogging selama 0,5 jam / hari atau 45 menit 4 – 5 kali / minggu.
- 3 Penerapan perubahan perubahan perilaku Gaya Hidup yang sehat dari segi Psikologis dengan tahapan :
- a. Membatasi aktivitas berfikir yang kurang sehat (seperti membaca berita yang negatif dari koran misalnya berita tentang pembunuhan, perampokan dan mendengar berita negatif dari media atau orang lain tentang pembunuhan, perampokan) dan
 - b. menganjurkan melakukan aktifitas berfikir yang sehat seperti berfikir positif (seperti membaca dan mendengar hal-hal yang positif, dianjurkan membaca buku “berfikir positif”),
- 4 Penerapan perubahan perilaku Gaya Hidup yang sehat dari segi Mental dengan tahapan :
- a. Membatasi hati dan perasaan yang kurang mendukung sehat.

- b. Mengajarkan untuk selalu berfikir, berhati dan berprasangka yang positif dengan membaca buku positif.
- 5 Penerapan perubahan perilaku Gaya Hidup yang sehat dari segi Sosial dengan berada dilingkungan yang positif, tahapan adalah :
- a. Membatasi pergaulan yang negatif dan kurang mendukung upaya sehat (seperti membatasi bergaul dengan orang-orang yang selalu mengeluh, menggunjing kejelekan orang lain).
 - b. Mengajarkan untuk membaca buku positif.
 - c. Mengajarkan untuk silaturahmi dan selalu berada pada lingkungan dan pergaulan yang positif (seperti salah satunya silaturahmi dengan orang-orang yang berfikir positif (selalu mendukung, memberi saran yang baik, menasehati)
- 6 Penerapan perubahan perilaku Gaya Hidup yang sehat dari segi Spiritual dengan tahapan :
- a. Mengajarkan untuk selalu yakin sembuh dan sehat karena kesembuhan hanya dari Tuhan (apapun yang diberikan adalah perantara)
 - b. Mengajarkan untuk selalu bersyukur dan bersedekah
 - c. Mengajarkan untuk menunaikan kewajiban sebagai umat (salah satunya sholat 5 waktu bagi umat muslim)
 - d. Mengajarkan untuk selalu berada pada lingkungan religius dan pergaulan yang positif

- 7 Monitoring dan evaluasi perubahan perilaku Gaya Hidup yang sehat dari penyakit kronis di lihat perkembangannya setiap 10 hari hingga hari ke 90.
- 8 Proses ini dapat diulang siklusnya dari Program Sehat 90 Hari pertama, kedua, ketiga, keempat dan seterusnya.
1. Dari Proses perubahan perilaku Gaya Hidup yang sehat dari penderita penyakit kronis menerapkan Program Sehat 90 Hari dengan target pertama, kedua, ketiga dan seterusnya yaitu dari penderita yang mengalami penyakit kronis menjadi penderita yang bisa bertahan dari sakitnya sesuai situasi dan kondisinya kemudian menjadi mandiri terhadap penyakit kronis lalu bisa menjadi kader dalam memberi contoh upaya pencegahan, penanganan penyakit kronis dan pemeliharaan terhadap kesehatan. Kemudian bisa menjadi ahli (berpengalaman) dalam mencegah, menangani dan memelihara kesehatan dan menjadi konsultan yang dapat merekomendasi orang lain yang mau mencegah atau yang bermasalah dengan penyakit kronis untuk menangani dan memelihara kesehatannya.

BAB III

KESIMPULAN

Masalah kesehatan adalah masalah kehidupan. “Dimana kesehatan bukan segala-galanya tetapi tanpa kesehatan semua tiada arti”. Masalah kesehatan adalah masalah diseluruh dunia baik yang telah menimbulkan banyak korban jiwa dari mortalitas (yang meninggal), morbiditas (yang sakit), Paralysis (yang mengalami kelumpuhan), Hemiparesis (yang mengalami kelemahan), kecacatan, produktivitas dan Long Life Expectansy (masa harapan hidup). Rencana dan program penanganan serta penanggulangan masalah kesehatan baik penyakit menular maupun penyakit tidak menular telah lama dilakukan oleh pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dan melalui RS dan Puskesmas serta turut sertanya pihak swasta maupun swadaya masyarakat secara mandiri. Kegiatan yang telah dilakukan masih ada kelemahan sehingga masalah kesehatan ini masih tetap ada.

Berdasarkan kondisi riil dan kenyataan yang ada tersebut menunjukkan perlu strategi dan program cara yang lebih tepat sasaran, efektif dan efisien, berdayaguna dan berhasil guna serta berdampak luas. Salah satu cara yang holistik dan komprehensif adalah dengan menggunakan Strategi Epidemiologi yaitu Batasi Agent (BA), Kendalikan Environment (KE) dan Ubah Perilaku Host (UPH). Rencana Strategi ini diharapkan dapat menekan angka dan jumlah masalah kesehatan yang

terjadi dengan meningkatkan upaya deteksi dini, kewaspadaan dini dan monitoring evaluasi dengan pemantauan wilayah setempat.

Strategi Epidemiologi merupakan rencana strategi yang didasari dari analisis surveilans dengan menerapkan program Scanning, Screening, Early Warning Alert and Response System (EWARS) / Sistem Kewaspadaan Dini (SKD) dan pemantauan wilayah setempat (PWS). Penerapan strategi ini dapat dilakukan dengan menggunakan mindset untuk berfikir secara Holistik dan Komprehensif dalam menyelesaikan masalah secara efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

1. _____, <https://id.wikipedia.org/wiki/>
2. Pengertian strategi menurut pendapat para ahli
<http://www.pelajaran.co.id/2017/02/pengertian-strategi-menurut-pendapat-para-ahli-terlengkap.html> diakses 02 Mei 2017
2. _____, Strategi epidemiologi
<http://dokumen.tips/documents/strategi-epidemiologi-dr-boediharto-.html> diakses 02 Mei 2017
3. Amiruddin, R. 2006. *Epidemiologi Perencanaan dan Pelayanan Kesehatan*. Makassar
4. Amiruddin, R. 2012. *Surveilans Kesehatan Masyarakat*. Kampus IPB Pres Taman Kencana Bogor: PT Penerbit IPB Press.
5. Amiruddin, R. 2013. Mengembangkan Evidence Based Public Health (Ebph) Hiv Dan Aids Berbasis Surveilans. *Jurnal Adminsitasi & Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 2.02.
6. Azwar, A. 1993. *Pengantar Epidemiologi*. Jakarta: PT Bina Rupa Aksara
7. Aschengrau, Ann, 2014, *Essential of Epidemiology in Public Health*, Jones & Barlet Learning, Burlington
8. Brownson, Ross C, 2003, *Evidence Based Public Health*, Oxford University Press, New York
9. Budiarto, E dkk. 2003. *Pengantar Epidemiologi*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
10. Buku Petunjuk Pelaksanaan Surveilans, 2000. Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah. Proyek Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Masyarakat Jawa Tengah
11. Fletcher, Robert H, 1991, *Clinical Epidemiology : The Essentials* (Terjemahan), Gadjahmada University Press
12. Gordis, Leon, 2004, *Epidemiology third edition*, Elsevier Saunders, Pennsylvania

13. Guru besar UNUD, 2009, Pemikiran Kritis Bidang Kesehatan, Udayana University Press, Denpasar
14. Hasyim, H. Manajemen Penyakit Lingkungan Berbasis Wilayah. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 2008, 11.02
15. Kellog, WK, 2002, Making Sense of Health Care Systems, www.communitiesvoices.org, Michigan
16. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1116/MENKES/SK/VIII/2003 tentang Pedoman Penyelenggaraan Sistem Surveilans Epidemiologi Kesehatan
17. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1479/MENKES/SK/X/2003 tentang Pedoman Penyelenggaraan Sistem Surveilans Epidemiologi Penyakit Menular dan Penyakit Tidak Menular Terpadu
18. MacMahon B; Pugh TF, Epidemiology: principles and methods, Boston, Massachusetts, Little, Brown, 1970. 376 p
<http://www.popline.org/node/518810> diakses 02 Mei 2017
19. Mark Woodward, 1999, Epidemiology Study Design and Data Analysis, Chapman & Hall / CRC, Florida
20. Mary, TF., Erika S, Lauren D, Pia D.M..M, Anna E.W (2014). Journal of Public Health dan Epidemiology. *Routine dissemination of summary syndromic surveillance data leads to greater usage at local health departments in North Carolin*. www.academicjournals.org. Diunduh 04 Januari 2015
21. Masrochah, S. 2006. *Sistem Informasi Surveilans Epidemiologi Sebagai Pendukung Kewaspadaan Dini Kejadian Luar Biasa (KLB) Penyakit Di Dinas Kesehatan Kota Semarang*. PhD Thesis. Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro
22. Morton, Richard F, 2009, A Study Guide to Epidemiology and Biostatistic, (terjemahan) Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta
23. Mukhtar, Q. 2003. Journal of Epidemiology and Community Health 2005. *Global behavioral risk factor surveillance*. www.jech.bmj.com Diunduh 04 Januari 2014

24. Myrnawati, 2000. *Peningkatan Fungsi Epidemiologi Dalam Menyongsong Era Desentralisasi. Majalah Kedokteran Indonesia (The Journal Of Indonesia Medical Association, Volume 3, Maret 2002)*. Jakarta: Yayasan Penerbitan IDI
25. Noor, NN. 2006. *Pengantar Epidemiologi Penyakit Menular*. Jakarta: Rineka Cipta
26. Pedoman Surveilans Epidemiologi Penyakit Menular. Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jendral PPM-PLP Direktorat Epidemiologi dan Imunisasi. 1994. Jakarta. Peraturan Pemerintah RI No 25 Tahun 2000 tentang Kewenangan Pemerintah dan Kewenangan Propinsi sebagai daerah otonom
27. Petunjuk Pelaksanaan Surveilans Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah. Diperbanyak oleh Proyek Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Masyarakat Jawa Tengah 2000 Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 1501/MENKES/PER/X/2010 tentang Jenis Penyakit Menular Tertentu yang Dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangan
28. Prayitno, Suroso Margo Prayitno. 2005. *Aplikasi Sistem Informasi Surveilans Epidemiologi Laporan Mingguan Penyakit Menular Guna Untuk Kewaspadaan Dini Kejadian Luar Biasa Di Tingkat Puskesmas Kabupaten Kebumen Tahun 2005*. Undergraduate thesis, Diponegoro University
29. Rajab, W. 2009. *Buku Ajar Epidemiologi untuk Mahasiswa Kebidanan*: Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC
30. Siswanto, 2012, *Bagaimana menangani masalah kesehatan dengan analisis epidemiologi*, MT Publisihing, Samarinda
31. Sulistyaningsih, 2011. *Epidemiologi Dalam Praktik Kebidanan*. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu
32. Susan Carr, et all, 2014, *Kesehatan Masyarakat dan Epidemiologi*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta
33. Timmreck, Thomas C, 2001, *Epidemiologi Suatu Pengantar (terjemahan)*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta

34. William, W.T, Lorraine C and David K.S (2006). The Journal Of Infectious Diseases. *Epidemiology of Seasonal Influenza: Use of Surveillance Data and Statistical Models to Estimate the Burden of Disease*. www.oxfordjournals.org. Diunduh 04 Januari 2014
35. Wonodirekso, Sugito, 2005, Glosarium Kedokteran, Balai Bahasa, Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta
36. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/2697733/hal-hal-yang-perlu-diketahui-soal-detoksifikasi>
37. Maharani Dian, 2014, Jangan Kaget, Ini Reaksi Tubuh Saat Diet Detoks, Artikel ini telah tayang di Kompas.com, <https://lifestyle.kompas.com/read/2014/11/17/172105623/Jangan.Kaget.Ini.Reaksi.Tubuh.Saat.Diet.Detoks?page=all>. Diunduh 27 Desember 2020
38. Maharani Dian, 2014, Diet Detoks, Cara Alami Menguras Racun Dalam Tubuh, Artikel ini telah tayang di Kompas.com, <https://lifestyle.kompas.com/read/2014/11/17/172105623/Jangan.Kaget.Ini.Reaksi.Tubuh.Saat.Diet.Detoks?page=all>. Diunduh 27 Desember 2020
39. <https://www.babla.co.id/bahasa-inggris-bahasa-indonesia/recovery>
40. <https://www.neliti.com/publications/296922/kelelahan-dan-recovery-dalam-olahraga>
41. <https://health.detik.com/ulasan-khas/d-2229082/inilah-reaksi-tubuh-yang-mungkin-terjadi-saat-melakukan-detoks>
42. <https://www.halodoc.com/artikel/puasa-bantu-proses-detoksifikasi-tubuh-benarkah>
43. Siswanto, Home Health Care Centre, HAKI, Modul, Kemenkumham RI (on going)
44. Siswanto, Strategi Epidemiologi Menangani Masalah Kesehatan Masyarakat, HAKI, Modul, Kemenkumham RI no. EC00201706954 tanggal 22 Desember 2017
45. <https://www.alodokter.com/selain-sehat-fisik-kesehatan-mental-juga-penting-diperhatikan>

46. <https://www.popmama.com/kid/1-3-years-old/vidya-diassuryaningrum/ciri-ciri-anak-sehat-secara-fisik-psikis-dan-sosial/5>
47. <https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/konsep-sehat-dan-sakit>
48. <http://lindasukmahayati.blogspot.com/2013/12/kesehatan-fisik-dan-psikis.html>
49. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3634987/kenali-ciri-tubuh-sehat-pada-wanita>
50. <https://www.alodokter.com/ciri-ciri-anak-sehat-jasmani-dan-rohani>
51. Duane Schultz. (1991). Psikologi Pertumbuhan Model-model kepribadian Sehat. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
52. Dudi hartono, 2016, Psikologi, Modul bahan ajar cetak keperawatan, kemenkes RI, Pusdik SDM Kesehatan, Jakarta
53. <https://scottbarrykaufman.com/healthy-personality-scale/>

LAMPIRAN

Lampiran : (NB. * Gambar di ambil dengan bersumber dari

www.google.com/view)

Batasi Agent (Penyebab masalah kesehatan) untuk penyakit Kronis dengan menghindari makanan yang mengandung radikal bebas pemicu Atherosklerosis seperti :

Gambar 1 : Makanan olahan gorengan *



Gambar 3 : Makanan olahan bakar-bakaran *





Gambar 5 a, b, c : Makanan olahan berperwarna buatan *



Gambar 6 a, b, c : Makanan olahan berpengawet buatan *



Gambar 7 : Makanan olahan berperasa / berperisa bahan kimia *

[illegible]

Gambar 9 a dan b : Anjuran Makanan dengan Gizi seimbang *

Menu Makanan Sehat Gizi Seimbang



MENYUSUN MENU MAKANAN SEHAT UNTUK KELUARGA DALAM 6 LANGKAH BIJAK



Gambar 10 a dan b : Anjuran Minuman (minum air) sesuai kebutuhan standar tubuh *



Jadwal minum 8 gelas air putih sehari

YOUR BODY WITHOUT ENOUGH WATER

DEHYDRATED
HYDRATED

ACNE
Flushing out toxins with water may reduce breakouts.

PAINFUL SUNBURNS
Hydration calms sunburn symptoms and restores a fatigued body.

BAGS UNDER EYES
Dehydration weakens delicate under eye skin, making bags more prominent.

DRY, RED NOSE
Staying hydrated in dry environments protects fragile nasal skin.

LONGER HANGOVERS
Drinking water is thought to reduce hangover durations.

HEALTHY SCALP
A flaky, itchy scalp is almost always a dry scalp, so drink up.

STRONG HAIR & NAILS
Your body is composed primarily of water. Ditch dry and flaky for healthy and supple with 8+ glasses a day.

CLEAR, BRIGHT EYES
Dehydration reduces potassium and electrolyte level, which are key to moist eyes.

WEIGHT LOSS
Drinking 2 cups of water 20 minutes before a meal is proven to help with weight loss.

SMOOTH, WRINKLE-FREE SKIN
Drinking more water improves the elasticity of the skin, preventing wrinkles.

Brought to you by the makers of sustainable, glass water filters.

Gambar 11 a, b dan c : Anjuran untuk berfikir positif dengan membaca buku dan mendengar cd yang positif *



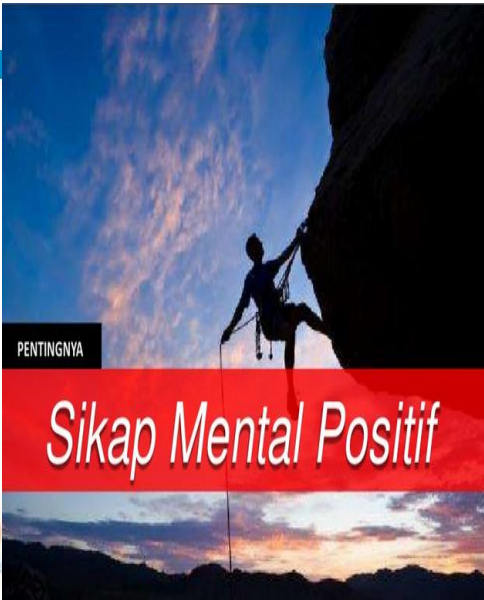


Gambar 12 : Anjuran untuk memiliki mental yang positif dengan membaca buku dan mendengar CD yang positif *

Ciri-ciri kepribadian positif

- Beriman, memohon bantuan (do'a) dan tawakal
- Mempunyai Nilai-nilai luhur
- Cara pandang yang jelas
- Keyakinan dan proyeksi positif
- Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah
- Belajar dari masalah dan kesulitan
- Tidak membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi kehidupannya
- Percaya diri, menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan
- Hidup dengan cita-cita, perjuangan dan kesabaran
- Pandai bergaul dan suka membantu orang lain





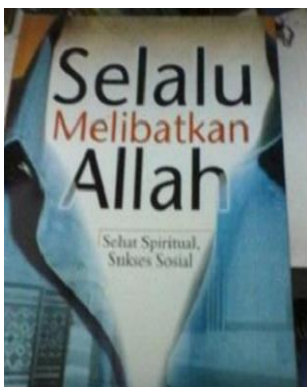
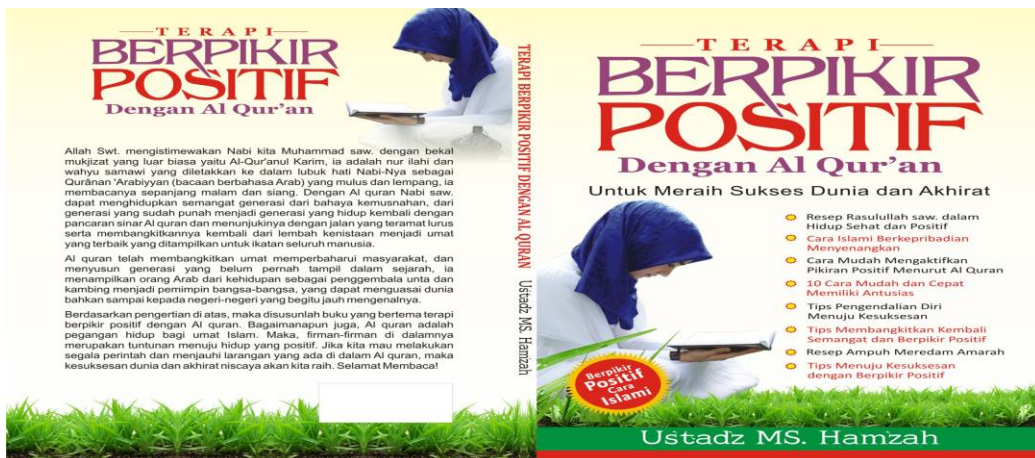


Gambar 14 : Anjuran untuk berada pada lingkungan yang positif dengan berinteraksi / bergaul dengan orang yang berfikir positif dan hadir di lingkungan yang positif seperti Pengajian, shalawatan, majelis ilmu *, Kegiatan Network 21 (Leadership Seminar)





Gambar 14 : Anjuran untuk memiliki spiritual yang baik dengan membaca buku bernuansa religi dan mendengar cd / audio yang positif *





Gambar 15 : Monitoring dan Evaluasi perkembangan selama 90 hari dengan tahapan per 10 hari (contoh template)

Terapi Anjuran	SEBELUM	SARAN	10 HARI PERTAMA
Pola Makan			
1 Makanan			
Gorengan	Sering mengkonsumsi Gorengan	<i>mengurangi makanan yang dikonsumsi dengan cara di goreng</i>	mulai memilih gorengan yang tidak banyak mengandung minyak
Bakar/bakaran	kurang suka makanan yg proses lama (dibakar)	<i>menyarankan untuk makanan dengan pengolahan direbus atau dikukus</i>	-
Pengawet	Makanan siap saji	<i>hindari makanan yang menggunakan bahan pengawet dari kimia,</i>	mengurangi mengkonsumsi makanan instant
Pewarna	-	<i>hindari makanan yang menggunakan bahan pengawet dari kimia,</i>	-
Perasa	penyedap rasa	<i>penggunaan garam dibatasi</i>	-
Junk Food	cukup sering makan di restoran cepat saji	<i>mengurangi frekwensi/menghindari makanan junkfood</i>	beralih konsumsi makanan rumah
Sayur dan Buah : 5 Macam Warna Setiap Hari		<i>konsumsi sayuran & buah bewarna Hijau, Merah, Kuning, Ungu, Putih</i>	sudah menyukai makan sayuran yang dimasak di rumah
Gizi Seimbang			
2 Minuman			
Bersoda	suka minum Softdrink	<i>mengindari minuman yang bersoda</i>	Mengurangi minuman bersoda
Alkohol	konsumsi secara sosial	<i>tidak minum minuman yang beralkohol</i>	mengurangi
Pemanis	suka minum Es yang manis	<i>tidak terlalu berlebihan mengkonsumsi permen</i>	Mengurangi komposisi Pemanisnya
Air yang Berkualitas	Air Putih	<i>minum air putih 2 liter/hari</i>	Kurang dari 2 Liter/ hari
	kurang dari 2 liter/hari	E Spring (Penyaring Air Sehat)	-
Rokok	aktif / pasif	<i>hindari merokok termasuk lingkungan yang mengandung asap rokok</i>	Membatasi lingkungan dimana area yang banyak perokok

SARAN	10 HARI PERTAMA	10 HARI KEDUA	10 HARI KETIGA
mengurangi makanan yang dikonsumsi dengan cara di goreng menyarankan untuk makanan dengan pengolahan direbus atau dikukus hindari makanan yang menggunakan bahan pengawet dari kimia, hindari makanan yang menggunakan bahan pengawet dari kimia, penggunaan garam dibatasi mengurangi frekwensi/menghindari makanan junkfood konsumsi sayuran & buah berwarna Hijau, Merah, Kuning, Ungu, Putih	mulai memilih gorengan yang tidak banyak mengandung minyak - mengurangi mengkonsumsi makanan instant - - beralih konsumsi makanan rumah sudah menyukai makan sayuran yang dimasak di rumah	sudah mulai mengurangi frekwensinya suka memakan yang dikelola bakar - konsumsi oatmeal konsumsi Buah buahan	sudah mulai mengurangi frekwensinya suka memakan yang dikelola bakar - Konsumsi Oatmeal dan buah2an Buah buahan yang di saring kedalam minuman
hindari minuman yang bersoda tidak minum minuman yang beralkohol tidak terlalu berlebihan mengkonsumsi permen minum air putih 2 liter/hari	Mengurangi minuman bersoda mengurangi Mengurangi komposisi Pemanisnya Kurang dari 2 Liter/ hari -	mengganti minuman soda dengan teh - Mencari pengganti rasa manis dari bahan makanan 2 liter/hari	kombinasi dengan infused water buah - mengganti dengan minuman Jus Buah lebih dari 2 liter/hari
hindari merokok termasuk lingkungan yang mengandung asap rokok	Membatasi lingkungan dimana area yang banyak perokok	Membatasi lingkungan di area yang banyak perokok	

Gaya Hidup			
1 Aktivitas			
Terkontrol	X Ergonomis	1000 Langkah/hari, jalan jalan pagi / sore di hari minggu/libur	Jalan kaki di pagi hari setiap hari libur
Dibatasi	Safety	hobi Futsalnya, akan menjadikan beban disaat durasinya terlalu lama	
Diawasi		mengurangi aktifitas fisik berat mengangkat beban berat dll	
Dibimbing			
2 Istirahat			
Teratur	X siang/sore	Istirahat yang bagus adalah sebelum jam 22.00	Teratur
Dibatasi	mulai jam 14.00 - 16.00	siang - sore jam 14-00 - 16.00 saat hari libur	
3 Olah Raga			
Ringan	kurang dari 15 menit Pagi / 15 menit sore	jalan - jalan (olah raga ringan)	
Sedang	x 15 - 30 menit Pagi / 15 - 30 menit sore	Senam	Sebelumnya Olah raga Futsal seminggu 2 kali
Berat	30 menit Pagi lebih / 30 menit sore lebih	hindari olah raga berat	
Terapi Pikiran, Mental & Sosial			
1 Baca Buku Positif	x minimal 15 menit	membaca buku bacaan yang dapat memberikan nilai positif	buku terapi penderita jantung
2 Dengar CD Informasi	minimal 1 CD/hari	-	
3 Lingkungan Positif	minimal 1x/bulan	menjalin komunikasi dengan keluarga, kerabat, dan teman2	Keluarga, kerabat dan Teman2 yang selalu support
		Share informasi sesama penderita, akan terapi dan perkembangan yang positif	
Terapi Spiritual			
Bersyukur dan Berdoa	Ibadah tiap hari Minggu	rutin beribadah	Ibadah tiap hari Minggu ke Gereja

1000 Langkah/hari, jalan jalan pagi / sore di hari minggu/libur hobi Futsalnya, akan menjadikan beban disaat durasinya terlalu lama mengurangi aktifitas fisik berat mengangkat beban berat dll	Jalan kaki di pagi hari setiap hari libur	jalan kaki di pagi hari dan sore di hari libur	jalan kaki di pagi hari/sore hari keiling kompleks
Istirahat yang bagus adalah sebelum jam 22.00 siang - sore jam 14-00 - 16.00 saat hari libur	Teratur		
jalan - jalan (olah raga ringan) Senam hindari olah raga berat	Sebelumnya Olah raga Futsal seminggu 2 kali	mengurangi aktifitas Olah raga yang membutuhkan energi besar	
membaca buku bacaan yang dapat memberikan nilai positif - menjalin komunikasi dengan keluarga, kerabat, dan teman2 Share informasi sesama penderita, akan terapi dan perkembangan yang positif	buku terapi penderita jantung Keluarga, kerabat dan Teman2 yang selalu support		
rutin beribadah	Ibadah tiap hari Minggu ke Gereja	Ibadah tiap hari Minggu ke Gereja	Ibadah tiap hari Minggu ke Gereja