

BAB II

LANDASAN TEORI

Rajin

A. Pengertian Kesehatan

Kesehatan berasal dari kata "sehat" yang berarti adalah suatu proses yang dinamis, dengan proses ini manusia menyesuaikan dirinya dengan lingkungan hidup. Dengan demikian manusia yang sehat adalah manusia yang menyesuaikan sepenuhnya badan dan jiwanya dengan lingkungan hidup (Syamsunir Adam 1982 :10).

Sedangkan organisasi kesehatan sedunia atau World Health Organization (WHO) memberikan definisi tentang kesehatan kurang lebih sebagai berikut : "Sehat adalah suatu keadaan yang sempurna dari badan, jiwa (mental) dan sosial dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan ", (Thohir Hs, 1989 : 4).

Dilihat dari definisi kesehatan yang tersebut diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa nilai kesehatan seseorang dipandang dari tiga unsur, yaitu unsur badan (jasmani), mental atau jiwa (rohani), dan unsur sosial yang tercermin dalam kehidupan manusia

sehari-hari.

Menurut definisi yang lain kesehatan adalah sehat badan, jiwa serta sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Ahmad Watik Pratiknya, 1986 : 79).

Upaya manusia untuk mencapai atau memelihara keadaan sehat, telah terjadi perubahan orientasi nilai dan pemikiran tentang perwujudan manusia sehat, yaitu yang semula hanya mencakup pengertian bebas dari penyakit menjadi sehat jasmani atau rohani dan sosial. Meskipun kesehatan itu merupakan kata yang abstrak pengertiannya sukar dirumuskan dengan kongkrit. Akan tetapi pendekatan yang lebih mudah dalam memahami arti kesehatan itu bisa dilakukan dengan memahami arti lawan dari kesehatan itu sendiri. Sedangkan lawan dari kesehatan itu adalah suatu pengertian yang mengandung penyebab, gejala-gejala atau sinonim penyakit, baik perubahan yang kelihatan pada laboratorium seperti : perubahan susunan sel-sel darah merah, gula darah perubahan jumlah atau komponen kencing dan berak dan sebagainya. Dalam hal ini penyakit-penyakit itu meliputi penyakit jiwa dan juga penyakit jasmaniah

Menurut DR. Mahmud Ahmad Najib (1994 :7) dalam bukunya yang berjudul Kesehatan dalam Islam mengatakan bahwa kesehatan adalah sesuatu yang berharga bagi manusia

dan lebih berharga dari aneka harta benda yang dimiliki manusia. Dan menurut Quraish Shihab (1993 :293) dalam bukunya yang berjudul "Membumikan Al qur'an" berpendapat bahwa dengan kesehatannya, manusia dapat menumbuh kembangkan kualitas hidupnya seoptimal mungkin dan dapat meningkatkan kepribadiannya kepada Tuhan serta kepada sesamanya.

Dan karena pentingnya kesehatan bagi manusia maka apabila seseorang itu sehat, segala tugas dan kewajiban akan terlaksana dengan baik, dan juga kesehatan itu adalah modal bagi manusia untuk menuju pada kehidupan keselamatan didunia dan kesejahteraan diakhirat.

Hidup sehat adalah salah satu tujuan manusia yang harus diusahakan, ditempuh dan dipelajari dengan cara penyelidikan, pemeriksaan, maupun percobaan dilaboratorium. Disamping itu manusia juga telah diberi petunjuk oleh Allah melalui Al qur'an, yaitu agar umat manusia ini menjaga atau memelihara kesehatannya, baik itu kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani, karena kesehatan itu adalah untuk mengantarkan manusia pada kebahagiaan didunia dan diakhirat.

B. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Kesehatan adalah suatu keadaan yang sangat penting bagi manusia. Oleh karena itu dalam perkembangan hidup

manusia, mereka selalu berusaha untuk mencari ilmu (science) agar hidup sehat, dan kalau ditimpah penyakit maka mereka berusaha untuk mengobatinya (Yunus, 1994 : 1). Dengan demikian pendidikan kesehatan adalah sangat dibutuhkan oleh manusia untuk mengetahui bagaimana cara-cara menanggulangi penyakit dan juga bagaimana cara-cara untuk mengobatinya atau menyembuhkan penyakit. Pendidikan kesehatan itu sangat perlu sekali karena dalam Islam sendiri tidak membenarkan seseorang yang tidak mengkaji ilmu kedokteran turut mengobati pasien. Sebab antara ilmu kedokteran dan amalan terdapat tanggung jawabnya. (Ja'far Khadim Yamani, 1993 : 69).

Untuk mencapai tujuan pendidikan, yaitu dicanangkan, agar terbentuk manusia yang utuh disetiap aspek baik aspek akal, jasmani, rohani, dan keserasiannya dengan kehidupan masyarakat diperlukan syarat mutlak yaitu kesehatan. Tanpa ditunjang kesehatan, tidak mungkin pembentukan pribadi tersebut terwujud secara sempurna. Kesehatan jasmani mutlak diperlukan karena pada jasmani yang sehat terdapat akal yang sehat pula (Mahmud Ahmad As-Sayyid, 1992 : 54).

Pendidikan kedokteran berasal dari sumber yang tanpa bantahan atau prasangka. Karena itu pendidikan kedokteran harus dilindungi dan dimurnikan dari setiap kegiatan positif yang bersifat atheis dan kekafiran dan

pendidikan itu bertujuan untuk mencetuskan kegiatan mental, memelihara pengamatan, menganalisa dan mengelurkan alasan mengembangkan kebebasan pikiran dan mengungkapkan pertanyaan yang segar. (Terjemahan Sudibyo Soepardi, 1985 : 51 - 52).

Secara ringkas tujuan pendidikan kesehatan itu adalah :

1. Agar terbentuk kepribadian yang kuat yang mampu mengatasi semua masalah dan kendala, dengan keberanian melawan kekuatan yang akan menghina. Tetapi kekuatan tersebut tidak ditujukan untuk permusuhan, melainkan untuk tujuan perdamaian dan menciptakan keadilan, serta persamaan hak agar senantiasa siap membelah agamanya apabila diinjak-injak dan dilanggar haknya. (Mahmud Ahmad As-Sayyid, 1992 :57 - 59).

Dan mereka merelakan jasadnya dan jiwanya dalam memikul tugas dijalan Allah SWT.

2. Agar terbentuk manusia yang sempurna, manusia yang dengan kualifikasinya itu akan berjalan secara serasi dan seimbang antara kondisi rohani dan jasmaniahnya, antara akal dan akhlaknya, antara harkat kemanusiaannya dan kemasyrakatannya, serta keindahan atau estetikanya. Dengan demikian manusia tersebut tidak saja tumbuh menjadi pribadi yang utuh dan serasi tetapi yang juga berguna bagi pembangunan

kemasyarakatannya. (Mahmut Ahmad As-Sayyid, 1992 : 28).

3. Supaya dengan badan yang sehat itu akan mempermudah tugas-tugas da'wah yang berat karena tidak mungkin akan dapat menjalankan da'wah kalau tidak memiliki kondisi sehat.
4. Untuk menambah pengetahuan yang dapat mengubah tingkah laku yang tidak baik (kebiasaan, adat istiadat, tradisional yang merugikan kesehatan) menjadi tingkah laku yang baik.
5. Untuk memperpanjang umur dan menurunkan angka kematian (Admiral, 1986 : 48).

Demikian tujuan pendidikan kesehatan yang kesemuanya itu mengarah kepada penghambaan kepada Allah SWT.

C. Kesehatan Mental dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jasmani

1. Definisi Kesehatan Mental atau Jiwa

Apabila kita perhatikan pada orang-orang dalam kehidupan sehari-harinya maka akan terlihat bermacam-macam suatu masalah kelakuan yang agak menonjol yaitu ada orang yang kelihatannya selalu dalam keadaan gembira serta bahagia meskipun ada sesuatu keadaan yang harus dihadapinya, selalu disukai orang dan tidak ada yang

membencinya dan semua pekerjaannya selalu terselesaikan dengan sempurna. Maka dengan gambaran yang demikian itu akan segera terpikir oleh kita tentang masalah kesehatan mental atau jiwa, dan perasaan seperti itulah yang menunjukkan bahwa seseorang itu dalam keadaan jiwa yang sehat. Dengan pengertian lain kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. (Zakiah Daradjat, 1982 : 11).

Pengertian semacam ini adalah pengertian secara umum, karena pengertian tersebut dikaitkan dengan kehidupan manusia secara menyeluruh, dan pada definisi tersebut orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menguasai segala faktor dalam hidupnya sehingga dapat menghindari tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang membawa kepada frustrasi.

Menurut Zakiah Daradjat (1982 : 9), dalam bukunya yang berjudul "Islam dan Kesehatan Mental" berpendapat bahwa kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, disamping itu ada yang memberi pengertian kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dan guncangan-guncangan biasa.

Sedangkan Prof. Dr. H. Dadang Hawari, (1995 : 276), dalam bukunya yang berjudul "Al qur'an Ilmu Kedokteran

jiwa dan kesehatan jiwa", berpendapat bahwa orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri terhadap orang-orang yang datang dari dalam dirinya maupun yang datang dari luar.

Tarmizi (1982 : 10), mengatakan bahwa orang yang sehat jiwanya adalah seseorang yang lega terhadap dirinya, senang terhadap orang lain dan dapat menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana. Menurut paham ilmu kedokteran pada waktu sekarang kesehatan jiwa adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

2. Definisi Kesehatan Jasmani

Kalau kita perhatikan dalam kehidupan sehari-hari nampaklah jelas terlihat bermacam-macam permasalahan dalam tubuh seseorang tentang sesuatu penyakit yang disebabkan oleh diri seseorang itu sendiri, karena kurangnya memperhatikan masalah kesehatan, misalnya seseorang itu mengeluh dan menderita lapangan alat tubuh atau badan manapun juga, jadi bermacam-macam coraknya penyakit itu seperti sakit kepala, sakit gigi, sakit mata, sakit perut, sakit jantung dan sebagainya. Dari situ dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kesehatan jasmani itu sendiri adalah terhindarnya

seseorang itu dari semua gejala-gejala gangguan tubuh atau badan dan gejala-gejala terhadap penyakit badan.

3. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap kesehatan jasmani

Kesehatan mental itu adalah sangat menentukan sekali terhadap kesehatan jasmani, karena pada masa akhir-akhir ini banyak terdapat penyakit yang dinamakan Psychosomatic yaitu penyakit pada badan yang disebabkan oleh mental. (Zakiah Daradjat, 1982 : 23). Dan pada masa sekarang telah banyak pula terlihat dalam berbagai peristiwa yang menunjukkan bahwa keadaan mental mempunyai pengaruh yang sangat besar atas kehidupan jasmani. (Abdul Aziz El- Quussy, 1974 : 92).

Masalah ini dapat terlihat atau dialami oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari, misalnya : ada seorang remaja yang mengalami sakit jantung dan semasa itu si remaja mencoba terus untuk berhubungan dengan dokter supaya dirawatnya, dan disamping itu ia juga minta nasehat daripada orang-orang pintar dan meminum obat-obatan tradisional atau juga obat-obatan lain akan tetapi semua itu tidak ada gunanya karena tidak berhasil disembuhkan, yang kemudian si remaja itu merasa putus asa dan kehilangan kepercayaan pada diri sendiri. Dan akhirnya setelah diaknosa yaitu diteliti atas latar belakang hidup dan pengalaman yang ia jalani semasa

hidupnya, maka terbukti bahwa pada dasarnya penyakit yang dideritanya itu bukan penyakit yang disebabkan oleh karena ada rusak jantungnya, akan tetapi karena tekanan-tekanan perasaan atau batin. Semua itu disebabkan oleh karena siremaja itu mengalami kekecewaan (frustasi), atas kekecewaan ini sisakit tidak bisa menyelesaikan dan mengatasinya oleh karena dia kurang mampu memahami dirinya dan tidak banyak berdiskusi serta tidak juga mengungkapkan perasaannya kepada siapapun, baik itu teman dekat maupun keluarganya. Semua perasaan-perasaan yang mengganggu pikiran dan ketenangan batinnya, dipendam atau disimpannya sendiri dari situ mengakibatkan siremaja itu mengalami sakit jantung (jantungnya terganggu).

Disamping contoh tersebut banyak juga contoh-contoh lain yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari misalnya orang tengah makan enak, bisa langsung hilang nafsu makannya karena jiwanya terganggu atau ketegangan mendengar sesuatu berita yang menyedihkan. Dan ada juga orang yang merasa kembung perutnya karena jengkel atau kesal hati, resah, gelisah, terhadap seseorang atau sesuatu hal. Bahkan pernah ditemukan juga atau banyak dialami seseorang tentang masalah kerusakan tubuh hingga menjadi kurus kering karena kesedihan yang berlarut-larut.

Psikosomatik atau kejiwa badanan ini merupakan

suatu cara menghadapi seseorang penderita yang lebih luas dari cara yang dibiasakan dilapangan pemeriksaan dan pengobatan kedokteran (Aulia, 1974 : 12).

Dan dalam sistim pengobatan, agar pengobatan itu terjadi lebih sempurna bila faktor kejiwaan yang sangat kecil itu pun turut diperhatikan dalam tindakan pengobatan, karena pada masa sekarang ini banyak penderita yang keluhannya hampir sama, disebabkan oleh hal-hal kejiwaan, oleh karena itu pengaruh jiwa atas badan itu adalah sangat penting sekali bagi orang yang akan menyembuhkan si sakit.

D. Faktor yang Menyebabkan Gangguan Kesehatan

Ada tiga faktor penting yang menyebabkan gangguan kesehatan seseorang yaitu :

1. Penyakit.

Penyakit dapat disebabkan oleh dua hal yaitu hal yang datang dari dalam tubuh (endogen) dan penyakit yang datang dari luar tubuh (exogen).

a. Penyebab dari dalam (endogen)

Penyebab penyakit yang terdapat didalam tubuh manusia yang dapat menyerang perorangan dan masyarakat (Indan Entjang, 1991 : 20).

Penyakit ini akibatnya tidak jelas kelihatan akan

tetapi berdasarkan faktor yang menentukan ialah sebab yang dapat memudahkan timbulnya penyakit, misalnya faktor lahiriah seseorang (Sjamsunir Adam, 1982 : 2).

Penyebab penyakit golongan endogen ini terdiri atas kompleks sifat seseorang yang dasarnya sudah ditentukan sejak lahir, yang memudahkan penyakit tertentu pada golongan ini yang termasuk antara lain :

1. Habitus (perawatan), misalnya : habitus asthenicus yaitu perawatan yang tinggi kurus dan berdada sempit dikatakan mudah terangsang penyakit tuberculosa.
2. Penyakit turunan, misalnya : Asthma, buta warna, dan lain-lain.
3. Faktor usia : daya tahan tubuh pada bayi, anak-anak, orang dewasa, dan pada usia lanjut berbeda-beda.

b. penyebab dari luar (exogen)

Penyebab penyakit yang terdapat diluar tubuh manusia yang dapat menyerang perorangan dan masyarakat.

Sebab-sebab yang datang dari luar dapat digolongkan menjadi tiga golongan antara lain :

1. Sebab yang nyata dan hidup

Penyebab penyakit ini sering disebut bibit penyakit berupa bakteri, virus, jamur, cacing, dan sebagainya.

2. Sebab nyata dan tak hidup

a. Zat-zat kimia diantaranya racun, asam, logam dan sebagainya.

b. Trauma (ruda paksa)

- trauma elektrik : kena arus listrik.
- trauma mekanik : terpukul, tertabrak.
- trauma thermik : terbakar.

c. Makanan yang kekurangan zat makanan seperti protein, vitamin, atau kekurangan keseluruhan (kelaparan).3. Sebab yang abstrak.

3. Sebab yang abstrak

a. bidang ekonomi : kemiskinan.

b. bidang sosial : sifat anti sosial.

c. bidang mental (kejiwaan) : kesusahan, rasa cemas, rasa takut. (Indan Entjang, 1991 : 20-21).

2. Manusia.

Manusia adalah makhluk Tuhan yang paling baik ciptaannya dan mempunyai kedudukan serta martabat yang mulia didunia (Perguruan Tinggi Ilmu Al qur'an, 1994 :

173), dan manusia ini adalah makhluk yang paling sempurna dibanding dengan makhluk hidup yang lainnya.

Dan kita membicarakan tentang masalah kesehatan, maka faktor manusia tidak dapat dilepaskan begitu saja karena sudah jelaslah manusia sebagai tuan rumah, yaitu manusia yang dihinggapinya penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Oleh sebab itu apabila seseorang terserang sesuatu penyakit atau ditulari oleh bibit penyakit, maka seseorang tersebut belum tentu akan menjadi sakit. Karena manusia sebagai makhluk yang mempunyai kekebalan tertentu terhadap suatu serangan penyakit. Tetapi manusia itu sendiri terkadang dapat mengundang datangnya penyakit. (Sjamsunir Adam, 1982 : 11).

Dalam kehidupan manusia banyak faktor yang mempengaruhinya, yaitu diantara salah satunya adalah kesehatan. Karena itu sudah menjadi kewajiban bagi setiap manusia untuk mengendalikan dan mengarahkan faktor tersebut sehingga makna yang diharapkan dari hidupnya dapat tercapai. (Quraish Shihab 1993 : 293).

3. Lingkungan Hidup

Menurut pengertian secara istilah lingkungan hidup biasa diartikan sebagai totalitas (keseluruhan) dari benda, daya dan kehidupan, termasuk manusia dan tingkah

lakunya, yang mempengaruhi kelangsungan hidup dan kesejahteraan manusia serta jasad-jasad hidup lainnya. (Perguruan Tinggi Ilmu Al Qur'an, 1994 : 170).

Menurut Drs. Inu Kencana Syafii dalam bukunya yang berjudul "Al Qur'an adalah sumber segala disiplin ilmu", disebutkan bahwa lingkungan hidup yaitu segala sesuatu yang berada disekitar manusia, dapat mempengaruhi kehidupan manusia dan masyarakat. (Inu Kencana Syafii, 1994 : 31).

Menurut organisasi kesehatan dunia atau World Health Organization (WHO), kesehatan lingkungan adalah suatu keseimbangan ekologis yang harus ada antara manusia dan lingkungan agar dapat menjalin keadaan sehat dari manusia. Oleh karena itu kesehatan lingkungan mencakup aspek yang sangat luas yang meliputi hampir seluruh aspek kehidupan umat manusia. (Thohir Hs, 1989 : 67).

Pada dasarnya bumi dan segala isinya serta seluruh alam semesta merupakan lingkungan hidup umat manusia yang kesemuanya itu diciptakan oleh Allah SWT. untuk kepentingan umat manusia.

Lingkungan bagi umat manusia adalah sangat dan perlu bahkan penting karena lingkungan sangat mempengaruhi derajat kesehatan umat manusia dan sekaligus akan mempengaruhi tingkat kesejahteraan umat manusia. (Sjamsunir Adam, 1982 : 11).