



**MODUL DASAR-DASAR PROMOSI KESEHATAN
(KSM 112)**

**MODUL SESI 1
PENGANTAR KESEHATAN DAN PROSES BELAJAR**

**DISUSUN OLEH
DECY SITUNGKIR, SKM, M.K.K.K**

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
TAHUN 2020**

PENGANTAR

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menguraikan visi dan misi Universitas Esa Unggul
2. Merinci topik-topik perkuliahan Dasar-dasar Promosi Kesehatan
3. Mengidentifikasi buku referensi serta komponen dan proporsi penilaian mata kuliah Dasar-dasar Promosi Kesehatan

B. Uraian dan Contoh

1. Visi dan Misi

Universitas Esa Unggul mempunyai visi menjadi perguruan tinggi kelas dunia berbasis intelektualitas, kreatifitas dan kewirausahaan, yang unggul dalam mutu pengelolaan dan hasil pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi.

Untuk mewujudkan visi tersebut, maka Universitas Esa Unggul menetapkan misi-misi sebagai berikut :

- a. Menyelenggarakan pendidikan tinggi yang bermutu dan relevan
- b. Menciptakan suasana akademik yang kondusif
- c. Memberikan pelayanan prima kepada seluruh pemangku kepentingan

2. Topik Perkuliahan

Dasar-dasar Promosi Kesehatan merupakan mata kuliah yang akan membahas bagaimana dasar-dasar yang harus dimiliki seorang promotor kesehatan dalam melaksanakan promosi kesehatan dimana ia ditugaskan. Mata kuliah dasar-dasar promosi kesehatan ini terdiri dari beberapa topik perkuliahan antara lain :

Sebelum UTS

Topik 1 : Pengantar Kesehatan dan Proses Belajar

Topik 2 : Konsep Promosi Kesehatan

Topik 3 : Perilaku Kesehatan

Topik 4 : Model Perilaku Kesehatan

Topik 5 : Aspek Komunikasi dalam Promosi Kesehatan

Topik 6 : Strategi Promosi Kesehatan

Topik 7 : Metode dan Media Promosi Kesehatan

Dari awal semester sampai dengan pertemuan ke-7, kita akan membahas mengenai konsep kesehatan dan hubungannya dengan proses belajar. Pertemuan ke-2 mengenai promosi kesehatan yaitu belajar prinsip dasar dari promosi kesehatan. Perilaku kesehatan berarti belajar penerapan perilaku kesehatan yang kemudian dilanjutkan dengan teori perubahan perilaku yang dapat menolong individu merubah perilakunya. Aspek komunikasi dalam promosi kesehatan berarti belajar prinsip komunikasi agar pelaksanaan promosi berjalan dengan lancar. Strategi promosi kesehatan belajar mengenai cara yang dapat dilakukan untuk melaksanakan promosi kesehatan berjalan efektif dan efisien. Metode dan media promosi kesehatan akan membukakan jenis metode dan media yang dapat digunakan untuk melaksanakan promosi kesehatan.

Sesudah UTS

Topik 8 : Pemasaran Sosial

Topik 9 : Perencanaan dan Evaluasi Program Promosi Kesehatan

Topik 10 : Promosi Kesehatan di Keluarga/Masyarakat

Topik 11 : Promosi Kesehatan di Sekolah

Topik 12 : Promosi Kesehatan di Instansi Kesehatan (Puskesmas)

Topik 13 : Promosi Kesehatan di Tempat Kerja

Topik 14 : Kewirausahaan Sebagai Salah Satu Metode Promosi Kesehatan

Pemasaran sosial membahas bagaimana memasarkan suatu produk promosi kesehatan. Perencanaan dan evaluasi program promosi kesehatan membahas bagaimana merencanakan dan mengevaluasi suatu program promosi kesehatan. Kemudian kita membahas implementasi promosi kesehatan di keluarga/masyarakat, sekolah, instansi kesehatan dan tempat kerja. Kewirausahaan dalam promosi kesehatan membahas bagaimana kewirausahaan dapat membantu promosi kesehatan.

3. Buku Referensi dan Komponen Penilaian

Mata kuliah Dasar-dasar Promosi Kesehatan memiliki tujuan perkuliahan yang harus diwujudkan dalam satu semester perkuliahan. Adapun tujuan perkuliahan yang dimaksud bahwa selesai pembelajaran maka mahasiswa diharapkan mampu :

- a) Menjelaskan pengertian promosi kesehatan

- b) Menguraikan hubungan promosi kesehatan dengan perilaku
- c) Menjelaskan perilaku kesehatan
- d) Memahami dan menjelaskan teori perubahan perilaku.
- e) Menguraikan metode dan media promosi kesehatan
- f) Menguraikan strategi promosi kesehatan
- g) Menyusun suatu program promosi kesehatan
- h) Menjelaskan dan menyusun promosi kesehatan di puskesmas
- i) Menjelaskan dan menyusun promosi kesehatan di keluarga/masyarakat
- j) Menjelaskan dan menyusun promosi kesehatan di sekolah
- k) Menyusun program promosi kesehatan di tempat kerja
- l) Menjelaskan kewirausahaan dalam promosi kesehatan

Untuk mencapai tujuan tersebut, mata kuliah Dasar-dasar Promosi Kesehatan menggunakan beberapa buku yang direkomendasikan untuk dipelajari, yakni :

- a. Introduction to Health Promotion karangan A. Snelling
- b. Promosi Kesehatan karangan Ahmad Kholid
- c. Promosi Kesehatan karangan Heni Trisnowati

Untuk penilaian akhir, komponen nilai yang digunakan terdiri dari kehadiran, UTS, UAS dan penugasan. Dalam kuliah online komponen penugasan ditambah dengan kuis, sedangkan komponen kehadiran tidak diperhitungkan karena ditekankan pada aspek aktivitas di website. Adapun proporsi penilaiannya sebagai berikut :

- a. Kehadiran = 10%
- b. UTS = 25 %
- c. UAS = 30 %
- d. Kuis = 15 %
- e. Tugas = 20 %

C. Latihan

- a. Sebutkan visi dan misi Universitas Esa Unggul!
- b. Menurut anda, apakah tujuan dari mata kuliah dasar-dasar promosi kesehatan?

D. Kunci Jawaban

- a. Universitas Esa Unggul mempunyai visi menjadi perguruan tinggi kelas dunia berbasis intelektualitas, kreatifitas dan kewirausahaan, yang unggul dalam mutu pengelolaan dan hasil pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi. Untuk mewujudkan visi tersebut, maka Universitas Esa Unggul menetapkan misi-misi sebagai berikut :
- Menyelenggarakan pendidikan tinggi yang bermutu dan relevan
 - Menciptakan suasana akademik yang kondusif
 - Memberikan pelayanan prima kepada seluruh pemangku kepentingan
- b. Tujuan dari perkuliahan dasar-dasar promosi kesehatan adalah untuk mengetahui konsep promosi kesehatan dan cara melaksanakan promosi kesehatan di berbagai lini.



PROSES BELAJAR DALAM KESEHATAN

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Mahasiswa memahami konsep kesehatan
2. Mahasiswa menguraikan konsep belajar, pembelajaran dan prinsip dalam belajar
3. Mahasiswa menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar
4. Mahasiswa menguraikan hubungan proses belajar dengan kesehatan

B. Uraian dan Contoh

1. Kesehatan

Tahukah anda tanggal 7 April dikenal dengan hari kesehatan dunia? Pada tahun 2019 lalu, Hari Kesehatan Dunia mengangkat tema Universal Health Coverage dengan slogan Health for All (Cakupan Kesehatan Universal: Semua Orang, di Mana Saja). Dan hal ini menjadi tujuan nomor satu WHO, jangan sampai akses jutaan orang tidak memiliki akses perawatan kesehatan sama sekali. Dan Hari Kesehatan Dunia juga bisa menjadi momentum untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan.

Di Indonesia, pada bulan februari tahun 2020, Kementerian Kesehatan menggelar rapat kerja tahunan atau Rapat Kerja Kesehatan Nasional (Rakerkesnas) 2020, dimana mereka membahas 5 fokus masalah kesehatan yang terjadi di Indonesia antara lain Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi (AKI/AKB), pengendalian Stunting, Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Germas, dan Tata Kelola Sistem Kesehatan. Bahasan 5 masalah kesehatan tersebut di arahkan pada konteks pendekatan promotif dan preventif. Untuk mencapai tujuan agar masyarakat Indonesia hidup sehat diawali dengan memahami konsep sehat itu sendiri dan berperilaku sehat.

World Health Organization (WHO) mendefenisikan sehat : *“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity”*. World Health Organization (WHO) membuat defenisi universal yang menyatakan bahwa pengertian sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari

penyakit atau kecacatan. Hal ini berarti orang yang tidak berpenyakit pun tentunya belum tentu dikatakan sehat. Dia semestinya dalam keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial.

1. Sehat Jasmani

Sehat jasmani merupakan komponen penting dalam arti sehat seutuhnya, berupa sosok manusia yang berpenampilan kulit bersih, mata bersinar, rambut tersisir rapi, berpakaian rapi, berotot, tidak gemuk, nafas tidak bau, selera makan baik, tidur nyenyak, gesit dan seluruh fungsi fisiologi tubuh berjalan normal.

2. Sehat Mental

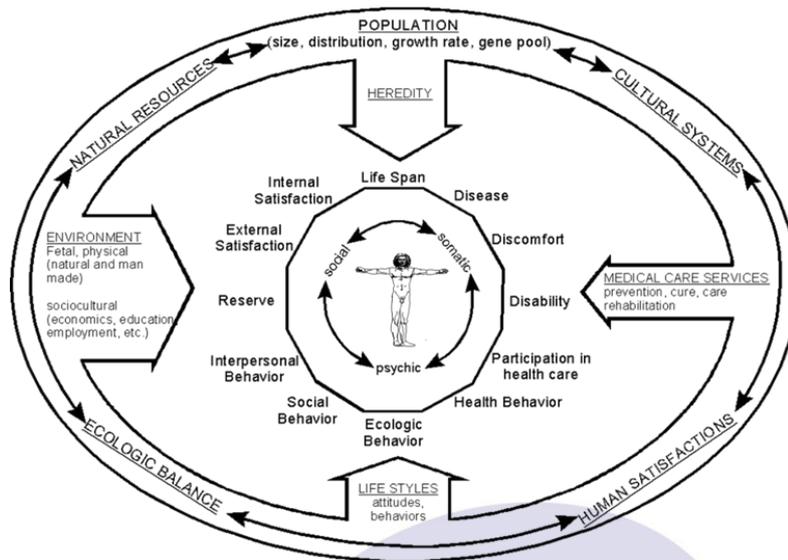
Sehat mental dan sehat jasmani selalu dihubungkan satu sama lain dalam pepatah kuno “Jiwa yang sehat terdapat di dalam tubuh yang sehat” (Men Sana In Corpore Sano).

3. Sehat Spritual

Spiritual merupakan komponen tambahan pada pengertian sehat oleh WHO dan memiliki arti penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Setiap individu perlu mendapat pendidikan formal maupun informal, kesempatan untuk berlibur, mendengar alunan lagu dan musik, siraman rohani seperti ceramah agama dan lainnya agar terjadi keseimbangan jiwa yang dinamis dan tidak monoton.

Dalam Undang-undang No. 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, mendefinisikan seseorang yang dikatakan dalam keadaan sehat adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Kemenkes, 2009).

H.L. Blum mengatakan bahwa kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor perilaku/gaya hidup (life style), faktor lingkungan (sosial, ekonomi, politik, budaya), faktor pelayanan kesehatan (jenis cakupan dan kualitasnya) dan faktor genetik (keturunan), dimana keempat faktor tersebut saling berinteraksi yang mempengaruhi kesehatan perorangan dan derajat kesehatan masyarakat. Keempat faktor tersebut saling mempengaruhi satu dengan yang lain. Status kesehatan akan optimal apabila keempat faktor dalam kondisi optimal. Diantara faktor tersebut faktor perilaku manusia merupakan faktor determinan yang paling besar dan paling sukar ditanggulangi, disusul dengan faktor lingkungan. Hal ini disebabkan karena faktor perilaku yang lebih dominan dibandingkan dengan faktor lingkungan karena lingkungan hidup manusia juga sangat dipengaruhi oleh perilaku masyarakat.



Gambar 1.1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan

2. Belajar

2.1. Pengertian

H.C Witherington dalam Siregar & Nara (2010) menyatakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari reaksi berupa kecakapan, sikap, kebiasaan kepribadian atau suatu pengertian. Menurut Spears *learning is to observe, to read, to imitate, to try something them selves, to listen, to follow direction*. Belajar adalah mengamati, membaca, meniru, mencoba sesuatu pada dirinya sendiri, mendengar dan mengikuti aturan. Gagne (1977) mengemukakan bahwa *learning is relatively permanent change in behavior that result from past experience or purposeful instruction*. Belajar adalah suatu perubahan perilaku yang relative menetap yang dihasilkan dari pengalaman masa lalu. Belajar adalah sebuah proses yang kompleks yang didalamnya terkandung beberapa aspek antara lain bertambahnya pengetahuan, kemampuan mengingat dan mereproduksi, adanya penerapan pengetahuan, penyimpulan makna, menafsirkan dan mengaitkannya dengan realitas dan adanya perubahan sebagai pribadi.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku individu sebagai hasil dari pengalamannya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Belajar bukan hanya sekedar menghafal, melainkan suatu proses mental yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam proses belajar berarti ada tahap latihan dan tahap menambah tingkah laku baru. Tahap latihan berarti

penyempurnaan potensi tenaga yang ada dengan mengulang-ulang aktivitas tertentu dan tahap menambah tingkah laku baru berarti melakukan usaha-usaha untuk memperoleh sesuatu yang baru serta kesanggupan yang ada dalam subjek menjadi aktif.

2.2. Jenis belajar

Benyamin S Bloom (1956) dalam Siregar & Nara (2010) dalam belajar ada tiga domain yaitu :

a) *Cognitive Domain* (Kawasan kognitif)

Kawasan kognitif maksudnya adalah perilaku yang merupakan proses berpikir atau perilaku yang termasuk hasil kerja otak. Sebagai contoh menyebutkan definisi manajemen, membedakan fungsi meja dan kursi, dan sebagainya.

b) *Affective Domain* (Kawasan afektif)

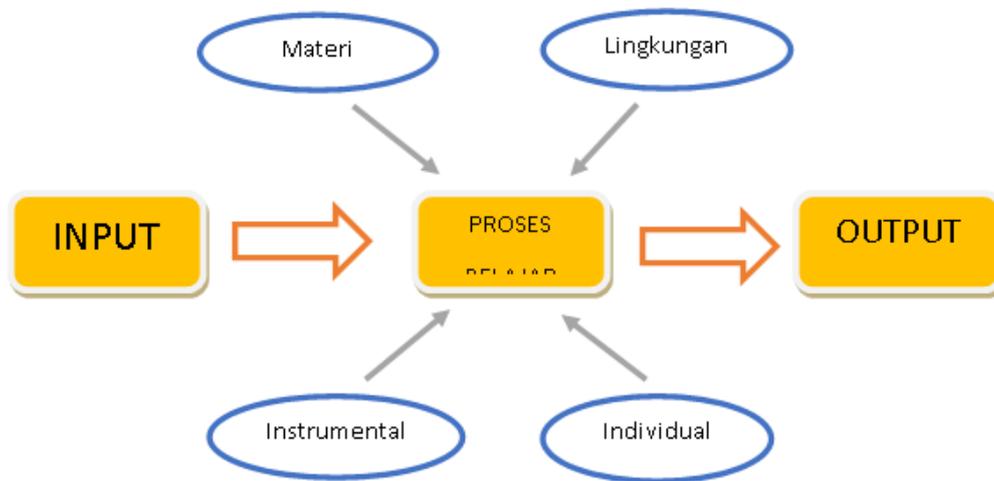
Kawasan afektif adalah perilaku yang dimunculkan seseorang sebagai pertanda kecenderungannya untuk membuat pilihan atau keputusan untuk beraksi dalam lingkungan tertentu. Sebagai contoh menganggukkan kepala sebagai tanda setuju, bertopang dagu sebagai tanda sedih atau putus asa.

c) *Psychomotor Domain* (Kawasan psikomotor)

Kawasan psikomotor merupakan perilaku yang dimunculkan oleh hasil kerja fungsi tubuh manusia. Domain ini berbentuk gerakan tubuh seperti berlari, melompat, melempar, dan lain-lain.

2.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar

Dalam proses belajar, dipengaruhi oleh faktor materi, faktor lingkungan, faktor instrumental dan faktor individual. Apakah yang dimaksud dengan keempat faktor tersebut? Menurut J. Guilbert, faktor materi merupakan topik atau materi yang akan dipelajari yang menentukan proses belajar dan hasil belajar. Faktor lingkungan, termasuk lingkungan fisik (suhu, kelembaban udara dan tempat) dan lingkungan sosial (manusia dengan segala interaksinya dan representasi). Sedangkan yang disebut dengan faktor instrumental adalah hardware (alat belajar, peraga), software (kurikulum, pengajar, fasilitator, metode) dan faktor individual yaitu kondisi individu yang sedang belajar baik kondisi fisiologis (kurang gizi, panca indra), kondisi psikologis (intelegensi, pengamatan, daya ingat, motivasi, dan sebagainya).



Gambar 1.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar

Sebuah penelitian yang dilakukan Juliyandi dkk., (2015) dalam penelitiannya yang berjudul hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP di salah satu sekolah di Indonesia, membuktikan bahwa motivasi mempunyai hubungan yang Sangat signifikan dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Motivasi merupakan dorongan seseorang untuk melakukan suatu perbuatan dalam mencapai tujuan, dalam hal ini belajar. Motivasi belajar dapat timbul karena faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsiknya adalah adanya penghargaan lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik. Menurut Sardiman (2011), motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi, adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain, dengan usaha yang tekun dan terutama disadari adanya motivasi, maka seseorang yang belajar itu akan dapat melahirkan hasil belajar yang baik. Intensitas motivasi seseorang akan sangat menentukan tingkat pencapaian belajarnya.

2.4. Prinsip Belajar (Notoatmodjo, 2012)

Prinsip 1

Belajar adalah suatu pengalaman yang terjadi di dalam diri si pelajar yang diaktifkan oleh individu itu sendiri. Proses belajar dikontrol oleh si pelajar sendiri dan bukan oleh si pengajar. Perubahan persepsi pengetahuan, sikap dan perilaku adalah suatu produk manusia itu sendiri, bukan kekuatan yang dipaksakan kepada individu.

Belajar bukan berarti melakukan apa yang dikatakan atau yang diperbuat oleh pengajar saja tetapi suatu proses perubahan yang unik didalam diri si pelajar sendiri. Oleh karena itu mengajar bukan berarti memaksakan sesuatu terhadap si pelajar, tetapi menciptakan iklim atau suasana, sehingga si pelajar mau melakukan dengan kemampuan sendiri yang dikehendaki oleh si pengajar.

Prinsip 2

Belajar adalah penemuan diri sendiri. Hal ini berarti bahwa belajar adalah proses penggalian ide-ide yang berhubungan dengan diri sendiri atau masyarakat sehingga pelajar dapat menentukan kebutuhan dan tujuan yang akan dicapai. Untuk itu apa yang relevan bagi pelajar harus ditemukan oleh pelajar itu sendiri. Implikasi prinsip ini adalah bahwa proses pendidikan kesehatan ini akan lebih baik apabila yang disediakan rangsangan-rangsangan saja, sehingga masyarakat/individu akan berproses untuk menemukan kebutuhannya sendiri. Dengan demikian individu/masyarakat akan dimungkinkan menemukan pribadinya.

Prinsip 3

Belajar adalah suatu konsekuensi dari pengalaman. Seseorang menjadi bertanggung jawab ketika ia disertai tanggung jawab. Ia menjadi atau dapat berdiri sendiri bila ia mempunyai pengalaman dan pernah berdiri sendiri. Orang tidak akan mengubah perilakunya hanya seseorang mengatakan kepadanya untuk mengubahnya. Untuk belajar yang efektif tidak cukup jika hanya dengan memberikan informasi saja, tetapi kepada pelajar tersebut perlu diberikan pengalaman. Kita tidak cukup hanya dengan mengatakan bahwa imunisasi bagi anak itu penting, tetapi juga dengan memberikan imunisasi kepada anak sehingga orang tua akan memperoleh pengalaman.

Prinsip 4

Belajar adalah proses kerja sama dan kolaborasi. Kerja sama akan memperkuat proses belajar. Orang pada hakikatnya senang saling bergantung dan saling membantu. Dengan kerja sama, saling berinteraksi, dan berdiskusi, di samping memperoleh pengalaman dari orang lain juga dapat mengembangkan pemikiran-pemikiran dan daya kreasi individu. Implikasi prinsip ini di dalam pendidikan kesehatan adalah dengan pembentukan kelompok dan diskusi kelompok akan sangat mempermudah proses belajar.

Prinsip 5

Belajar adalah proses evolusi, bukan proses revolusi. Hal ini dikarenakan perubahan perilaku memerlukan waktu dan kesabaran. Perubahan perilaku adalah suatu proses yang lama, karena memerlukan pemikiran-pemikiran dan pertimbangan orang lain, contoh dan mungkin pengalaman sebelum menerima atau berperilaku baru. bagaimanapun menguntungkan bagi dirinya, belajar akan selalu dirasakan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan dan sangat mengganggu. untuk itu dalam melakukan pendidikan kesehatan hasilnya tidak dapat kita peroleh dengan segera, dan tidak boleh tergesa-gesa, tetapi memerlukan kesabaran dan ketekunan.

Prinsip 6

Belajar kadang-kadang merupakan suatu proses yang menyakitkan. Dikatakan proses belajar itu menyakitkan karena menghendaki perubahan kebiasaan yang sangat menyenangkan dan sangat berharga bagi dirinya dan mungkin harus melepaskan sesuatu yang menjadi jalan hidup atau pegangan hidupnya. Oleh sebab itu, dalam mengintroduksi hal-hal baru yang menghendaki mereka untuk berperilaku baru, sebaiknya dilakukantidak secara drastis dan radikal. harus hati-hati dan sedikit demi sedikit, sehingga individu/masyarakat mau meninggalkan perilaku lama dengan senang hati, tidak menyakitkan hati, dan tidak menimbulkan frustrasi.

Prinsip 7

Belajar adalah proses emosional dan intelektual. belajar dipengaruhi oleh keadaan individu atau si pelajar secara keseluruhan. belajar bukan hanya proses intelektual, tetapi emosi juga turut menentukan. oleh karena itu hasil belajar sangat ditentukan oleh situasi psikologis individu pada saat belajar. bila seseorang sedang dalam keadaan kalut, murung, frustrasi, konflik, dan tidak puas, maka jangan dibawa kedalam suatu proses belajar. Demikian juga iklim proses belajar harus diciptakan sedemikian rupa sehingga terasa tidak tegang, kaku dan mati. harus diciptakan situasi yang hidup, gembira dan tidak terlalu formal.

Prinsip 8

Belajar bersifat individual dan unik. Setiap orang mempunyai gaya belajar dan keunikan sendiri dalam belajar. untuk itu kita harus menyediakan media belajar yang

bermacam-macam sehingga tiap individu dapat memperoleh pengalaman belajar sesuai dengan keunikan dan gaya masing-masing. Seluruh prinsip-prinsip belajar di atas, mencakup situasi proses belajar yang menguntungkan, mempunyai ciri-ciri komunikasi yang bebas dan terbuka, konfrontasi, penerimaan, respek, diakuinya hak untuk salah, kerja sama kolaborasi, saling mengevaluasi, keterlibatan tiap individu, aktif, kepercayaan, dan sebagainya.

2.5. Pembelajaran

Pembelajaran adalah seperangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar siswa, dengan memperhitungkan kejadian-kejadian ekstrim yang berperan terhadap rangkaian kejadian-kejadian intern yang dialami siswa (Winkel, 1991). Sementara menurut Gagne dalam Siregar & Nara (2010) pembelajaran adalah pengaturan peristiwa secara seksama dengan maksud agar terjadi belajar dan membuatnya berhasil guna. Dengan kata lain, pembelajaran adalah usaha pendidikan yang dilaksanakan secara sengaja dengan tujuan yang telah ditetapkan terlebih dahulu sebelum proses dilaksanakan serta pelaksanaannya terkendali.

Dalam melaksanakan pembelajaran, agar hasil yang dicapai lebih optimal maka harus menerapkan beberapa prinsip pembelajaran berikut ini :

- a) Respon-respon baru diulang sebagai akibat dari respon yang terjadi sebelumnya
- b) Perilaku tidak hanya dikontrol oleh akibat respon, tetapi juga di bawah pengaruh kondisi lingkungan peserta didik
- c) Perilaku yang ditimbulkan tidak akan bertahan jika tidak diperkuat dengan akibat yang menyenangkannya.
- d) Belajar menggeneralisasikan dan membedakan adalah dasar untuk belajar sesuatu yang kompleks
- e) Situasi mental peserta didik akan mempengaruhi perhatian dan ketekunan selama proses belajar
- f) Belajar akan cepat, efisien dan menyenangkan jika peserta didik diberikan penilaian tentang kualitas penampilannya dan cara meningkatnya

3. Hubungan Kesehatan dengan Proses Belajar

Tujuan pembangunan kesehatan adalah meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Untuk mencapai tujuan tersebut maka perlu dilakukan

pembinaan atau mendidik seseorang atau kelompok orang untuk berperilaku hidup sehat. Sementara itu, pendidikan tidak terlepas dari proses belajar. Dalam belajar ada proses latihan dan menambah/memperoleh tingkah laku baru. Seperti yang telah disampaikan di atas bahwa proses belajar adalah proses dimana terjadi perubahan tingkah laku akibat dari pengalaman terhadap interaksi dengan lingkungannya. Perubahan tingkah laku terjadi ketika individu memperoleh teori dan praktik saat pembelajaran dilaksanakan. Misalnya melalui latihan seorang anak bayi usia 9 bulan mulai bisa berjalan atau seorang dewasa yang dilatih berulang-ulang menyetir mobil maka ia akan mahir. Demikian juga dalam hal kesehatan misalkan kasus COVID-19. Pemerintah Indonesia khususnya Kementerian Kesehatan melakukan berbagai metode agar seluruh masyarakat Indonesia terhindar dari virus tersebut misalkan dengan penyuluhan atau pendidikan yang diberikan oleh tenaga-tenaga kesehatan bahkan melalui media massa, media elektronik dan media cetak juga disebarakan mengenai bahaya, dampak, pencegahannya dan perkembangan kasus positif COVID-19, pasien sembuh sampai pasien yang meninggal. Dengan demikian, kita sebagai masyarakat menjadi lebih waspada dengan menerapkan protokol kesehatan seperti menggunakan masker, menjaga jarak minimal 1 meter, mencuci tangan pakai sabun, dan lain-lain, sehingga dapat membantu pemutusan rantai penyebaran kasus tersebut. Meskipun dalam menerapkan protokol kesehatan tersebut butuh latihan agar kita terbiasa hidup bersih dan sehat.

C. Latihan

1. Sebutkan prinsip-prinsip belajar!
2. Bagaimana hubungan proses belajar dengan kesehatan?
3. Apakah yang dimaksud dengan belajar?

D. Kunci Jawaban

1. Prinsip-prinsip belajar antara lain :
 - g) Belajar bersifat individual dan unik
 - h) Belajar adalah proses emosional dan intelektual
 - i) Belajar kadang-kadang merupakan suatu proses yang menyakitkan
 - j) Belajar adalah proses evolusi, bukan proses revolusi
 - k) Belajar adalah proses kerja sama dan kolaborasi
 - l) Belajar adalah proses kerja sama dan kolaborasi

- m) Belajar adalah suatu konsekuensi dari pengalaman
 - n) Belajar adalah penemuan diri sendiri
 - o) Belajar adalah suatu pengalaman yang terjadi di dalam diri si pelajar yang diaktifkan oleh individu itu sendiri
2. Dalam proses belajar yaitu dengan latihan dan menambah pengetahuan/teori baru. Dengan kita menerapkan proses belajar secara terus menerus terkait perilaku kesehatan maka kita dapat menerapkan perilaku-perilaku kesehatan agar kita dapat hidup sehat.
 3. Yang dimaksud dengan belajar adalah proses perubahan tingkah laku individu sebagai hasil dari pengalamannya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Belajar bukan hanya sekedar menghafal, melainkan suatu proses mental yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam proses belajar berarti ada tahap latihan dan tahap menambah tingkah laku baru.

E. Daftar Pustaka

1. Juliyandi, Saifuddin, & Abdurrahman. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SMP Negeri 1 Lhoksukon Aceh Utara Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 102–113.
2. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
3. Sardiman A.M. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja grafindo Persada.
4. Siregar, E., & Nara, H. (2010). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.