

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Tentang Perilaku

1. Definisi Perilaku

Perilaku adalah kemampuan untuk membuat pilihan tentang bagaimana bersikap alih-alih merespon berdasarkan *impuls* dorongan hati.

Perilaku sebagai proses belajar dalam proses belajar itu terjadi antara individu dan dunia sekitarnya sebagai hasil intropeksi. Maka jawaban yang terlihat dari seseorang individu akan dipengaruhi oleh hal-hal atau kejadian-kejadian yang pernah dialami oleh individu tersebut maupun oleh situasi masa kini.

Menurut Notoadmodjo perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain, berjalan, berbicara, menangis, tertawa, kuliah, menulis, membaca dan sebagainya.

Disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. (Notoatmodjo 2003)

2. Klasifikasi Perilaku Kesehatan

Perilaku Kesehatan Menurut Notoatmodjo (2003) adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap suatu stimulus atau objek yang berkaitan

dengan sakit atau penyakit, sistim pelayanan kesehatan, makanan, minuman, serta lingkungan.

Dari batasan ini, perilaku kesehatan dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok :

a. Perilaku pemeliharaan kesehatan (*health maintenance*)

Adalah perilaku atau usaha-usaha untuk penyembuhan bilamana sakit

b. Perilaku pencaharian atau penggunaan sistem atau fasilitas kesehatan, atau
Sering disebut perilaku pencarian pengobatan.

c. Perilaku Kesehatan lingkungan

Adalah apabila seorang merespon lingkungan, baik lingkungan fisik maupun sosial budaya, dan sebagainya.

B. Tinjauan Tentang Kesehatan

1. Pengertian Kesehatan

Kesehatan yaitu merupakan sebuah kondisi yang stabil atau umum dalam sistem koordinasi badan dan jiwa raga manusia atau makhluk hidup lainnya pada rata-rata normal. Berkaitan dengan badan kesehatan tersebut sering dijuluki sebagai kesehatan jasmani yaitu jika koordinasi organ-organ tubuh manusia atau makhluk hidup lainnya dalam keadaan stabil atau normal.

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Sedangkan istilah sehat dalam kehidupan sehari-hari sering dipakai untuk menyatakan bahwa sesuatu dapat bekerja secara normal. Bahkan benda mati pun seperti kendaraan bermotor atau mesin, jika dapat berfungsi secara normal,

maka seringkali oleh pemiliknya dikatakan bahwa kendaraannya dalam kondisi sehat. Kebanyakan orang mengatakan sehat jika badannya merasa segar dan nyaman. Bahkan seorang dokterpun akan menyatakan pasiennya sehat manakala menurut hasil pemeriksaan yang dilakukannya mendapatkan seluruh tubuh pasien berfungsi secara norma

2. Kesehatan Menurut Undang-Undang

Dalam Undang-Undang tentang kesehatan no 23 tahun 1992 Pasal 1 Ayat 1 sampai 4 adalah :

- a. Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.
- b. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah dan atau masyarakat.
- c. Tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan.
- d. Sarana kesehatan adalah tempat yang digunakan untuk menyelenggarakan upaya kesehatan.

3. Tujuan Pembangunan Kesehatan

Untuk jangka panjang pembangunan bidang kesehatan diarahkan untuk tercapainya tujuan utama sebagai berikut:

- a. Peningkatan kemampuan masyarakat untuk menolong dirinya sendiri dalam
- b. bidang kesehatan.

- c. Perbaiki mutu lingkungan hidup yang dapat menjamin kesehatan.
- d. Peningkatan status gizi masyarakat.
- e. Pengurangan kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas).
- f. Pengembangan keluarga sehat sejahtera, dengan makin diterimanya norma keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera.

4. Aspek-Aspek Kesehatan

Dasar-dasar kesehatan itu meliputi empat aspek di dalam kehidupan bermasyarakat:

1. Kesehatan fisik akan terwujud jika seseorang tidak mengeluh sakit dan memang secara objektif tidak terlihat sakit. Seluruh organ tubuh berfungsi secara normal atau tidak ada gangguan.
2. Kesehatan mental (jiwa) mencakup di dalam tiga komponen yaitu: spiritual, pikiran dan emosional.
3. Pikiran sehat akan dicerminkan dari cara berpikir dan jalan pikiran seseorang.
4. Emosional sehat akan dicerminkan dari kemampuan seorang manusia untuk mengekspresikan sebuah emosi, misalnya kuatir, takut, gembira, sedih dan lain-lain.
5. Spiritual sehat akan dicerminkan dari cara seseorang di dalam mengekspresikan prasaan syukur, rasa pujian, kepercayaan dan lain-lain terhadap sesuatu di luar alam dunia, yakni Allah Tuhan Yang Maha Kuasa. Contohnya sehat spiritual terlihat dari praktik pengamalan keagamaan seseorang atau sehat spiritual adalah keadaan seseorang hammad dalam menjalankan ibadah dengan semua aturan-aturan agama Islam.

Kesehatan sosial akan terwujud jika seseorang mampu berhubungan dengan kelompok lain atau orang lain secara baik dan benar, tanpa membeda-bedakan ras, suku, kepercayaan, status sosial, status ekonomi, pandangan politik, dan lain-lain, serta saling bersikap toleran dan menghargai karena Allah menciptakan manusia ini sama semuanya yang membedakan hanya keImanannya pada Allah SWT.

Kesehatan dilihat dari aspek ekonomi bila seseorang yang telah dewasa produktif, maksudnya mempunyai kegiatan yang dapat menghasilkan sesuatu untuk menyokong kehidupannya sendiri atau keluarganya secara harta benda (finansial). Bagi yang belum dewasa masih siswa atau mahasiswa dan seseorang yang telah usia lanjut, dengan sendirinya batasan pada aspek ekonomi tidak berlaku. Oleh karena itu, bagi sebagian kelompok, yang berlaku hanyalah produktif secara sosial, yakni mempunyai sebuah kegiatan yang berguna terhadap kehidupan mereka nantinya, misalnya berprestasi di sekolah bagi siswa atau mahasiswa dan mengadakan kegiatan-kegiatan sosial, kegiatan keagamaan bagi yang telah usia lanjut.

5. Tujuan Segala Aspek

Tujuan nasional adalah memajukan atau meningkatkan kesejahteraan bangsa, berarti memenuhi seluruh kebutuhan dasar dari manusia: papan, sandang, pangan, pendidikan, lapangan kerja, kesehatan, dan ketenteraman dalam hidup.

Tujuan pembangunan kesehatan adalah menciptakan hidup sehat bagi seluruh penduduk, jadi ada rasa tanggung jawab untuk terwujudnya derajat kesehatan

yang maksimal berada di tangan semua masyarakat Indonesia, pemerintah dan pekerja swasta secara bersama-sama.

1. Tujuan dan Ruang Lingkup dalam Kesehatan Lingkungan

Tujuan dan ruang lingkup kesehatan lingkungan dibagi menjadi dua, secara khusus dan secara umum. Tujuan dan ruang lingkup kesehatan lingkungan yang akan dibahas terlebih dahulu tentang tujuan dan ruang lingkup secara umum:

1. Melakukan koreksi serta perbaikan terhadap seluruh bahaya serta ancaman terhadap kesehatan serta kesejahteraan hidup umat manusia.
2. Melakukan pencegahan menggunakan cara mengatur sumber-sumber lingkungan didalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan hidup umat manusia.
3. Melakukan kerja sama (gotong royong) dan menerapkan program terpadu antara masyarakat dan institusi-institusi pemerintah serta lembaga-lembaga non-pemerintah dalam menghadapi bencana alam ataupun wabah penyakit yang menular.

Dan tujuan dan ruang lingkup kesehatan lingkungan yang berikutnya yaitu secara khusus meliputi usaha-usaha dalam perbaikan lingkungan hidup manusia:

1. Menyediakan sarana air bersih yang masuk dalam persyaratan kesehatan.
2. Makanan dan minuman diproduksi dengan skala besar dan dikonsumsi oleh seluruh masyarakat.

3. Pencemaran udara karna pembakaran BBM, kebakaran hutan, batubara dan gas-gas beracun yang berbahaya terhadap kesehatan manusia dan makhluk hidup lain dan menyebabkan terjadinya perubahan ekosistem di dunia.
4. Limbah cair dan zat padat yang bersumber dari rumah tangga, peternakan, pertanian, rumah sakit, industri, dan sebagainya.
5. Mengontrol arthropoda dan rodent yang menjadi faktor terhadap penyakit dan cara mengatasi penularan penyakitnya.
6. Perumahan dan bangunan layak huni dan memenuhi standar dalam syarat kesehatan.

2. Dasar-Dasar Pembangunan Kesehatan

Di negara republik Indonesia ini memiliki Dasar-dasar pembangunan di bidang kesehatan nasional adalah:

1. Semua warga negara berhak mendapatkan derajat kesehatan yang optimal supaya dapat bekerja dan hidup layak dengan martabat manusia.
2. Pemerintah serta masyarakat memiliki tanggung jawab dalam memelihara dan mempertinggi derajat kesehatan setiap rakyat.
3. Penyelenggaraan usaha kesehatan yang diatur secara teratur oleh pemerintah dan dilakukan dengan serasi dan seimbang oleh pemerintah bersamaan dengan seluruh masyarakat.

C. Tinjauan Pola Hidup Sehat

1. Pengertian Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat Adalah hidup dengan pola atau gaya yang lebih fokus kepada hal hal kesehatan, baik itu makanan, prilaku, bahkan gaya hidup yang sangat berpengaruh kepada kesehatan dan menuju hidup yang sehat baik jasmani maupun rohani dalam kehidupan sehari-hari (sumber data <http://polahidupuntuk.blogspot.com/2013/06/pengertian-pola-hidup-sehat-diakses> 20 September).

Menurut Kotler (2002 ;192) pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas atau kegiatan kita yang di dukung oleh keinginan dan minat kita dan bagaimana pikiran kita menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan kita.

Pengertian pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas atau kegiatan seseorang yang di dukung oleh keinginan dan minat, serta bagaimana pikiran seseorang dalam menjalaninya dan berinteraksi dengan lingkungannya. Pola hidup sehat pada dasarnya adalah suatu kesatuan program yang meliputi program kesehatan, kesegaran jasmani, gizi dan aktivitas rekreasi bila dilaksanakan dengan baik dan benar akan mendukung tercapainya produktivitas kerja yang tinggi.(<http://www.buahuntukdiet.com/pengertian-pola-hidup-sehat.html>.diakses.tanggal 10 september 2014).

Pengertian Kesehatan atau pola hidup sehat menurut pandang Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di tahun 1948 menyatakan bahwa pengertian kesehatan adalah “suatu keadaan mental, fisik, kesejahteraan sosial dan bukan hanya pada ketidak adaan penyakit kepada seluruh manusia”

Di tahun 1986 WHO, di dalam Piagam Ottawa untuk mempromosikan Kesehatan, menyatakan bahwa pengertian kesehatan adalah “sumber daya untuk kehidupan sehari-hari, bukan tujuan hidup sehat adalah konsep positif dalam menekankan sumber daya sosial dan sumber daya pribadi, serta kemampuan pada fisik. Pemeliharaan kesehatan adalah upaya menanggulangi dan mencegah gangguan terhadap kesehatan yang memerlukan pengobatan, pemeriksaan, atau perawatan terhadap kesehatan termasuk juga kehamilan dan persalinan.

Pendidikan kesehatan adalah proses membantu orang dengan bertindak secara sendiri-sendiri atau secara kolektif, untuk menjadikan keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai segala hal yang memengaruhi tentang kesehatan pribadi dan orang lain. Sedangkan Larry Green menulis bahwa pendidikan kesehatan atau pola hidup sehat adalah kombinasi dalam pengalaman belajar yang dirancang untuk mempermudah antara adaptasi sukarela terhadap perilaku yang kondusif bagi kesehatan seseorang. Sebuah data menunjukkan bahwa lebih dari 80 % rakyat republik Indonesia tidak mampu mendapatkan jaminan kesehatan dari lembaga ataupun perusahaan-perusahaan kesehatan, seperti Jamsostek, Akses, dan Taspen. (Sumber: http://polahidupuntuk.blogspot.com/2013/06/pengertian-pola-hidup-sehat-menurut-ahli_4626.html?spref=bl)

Golongan masyarakat bawah ‘teranaktirikan’ di dalam jaminan kesehatan adalah mereka semua golongan masyarakat kecil dan pedagang kelas bawah. Di dalam pelayanan kesehatan masyarakat, masalah ini menjadi lebih suram,

berhubung manajemen pelayanan kesehatan tidak saja berhubungan beberapa kelompok manusia, akan tetapi sifat khusus dari pelayanan kesehatan sendiri.

2. Bagian Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat menurut Kus Irianto (2004; 22). Praktek kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik saat seseorang dilingkungannya maupun di masyarakat. Sedangkan menurut Soekidjo (1993; 59) Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungannya.

Pola Hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (soenarjo R.J 2002; 17). Adapun faktor faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat yaitu Pola kebersihan diri, pola makanan dan minuman yang sehat, pola gerak badan atau olah raga, pola keseimbangan kegiatan, pola pencegahan dan kesehatan diri.

Jadi pola hidup sehat disini dapat disebut juga kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak dapat terpisahkan dari orang tersebut. Sehingga pola atau kebiasaan hidup sehat seharusnya ditanamkan sedini mungkin.

a. Pola Kebersihan Diri

Menurut Soenarjo R.J (2002; 20) menjaga kebersihan diri bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua atau masyarakat.

Kebersihan diri meliputi :

1. Kebersihan kulit

Kulit merupakan bagian terluar dari badan, berbagai rangsangan dari luar akan diterima oleh kulit terlebih dahulu, terhindarnya dari gangguan kulit akan menimbulkan perasaan senang, tidak ada gatal, cacat kulit dan percaya diri. Untuk menjaga kebersihan kulit salah satunya dengan mandi, mandi adalah membersihkan kotoran yang menempel pada badan dengan menggunakan air bersih dan sabun (Kus Irianto, 2004 ; 85). Mandi yang baik minimal 2 kali dalam sehari, maka kita tidak mengalami bau badan.

2. Kebersihan Hidung

Hidung sebaiknya dibersihkan pada waktu mandi, bila bersin tutuplah dengan sapu tangan agar virus yang ada dalamnya mengandung macam penyakit.

3. Kebersihan telinga

Merupakan bagian tubuh yang menerima rangsangan berupa suara/getaran udara (Soenarjo R.J, 2002; 54-61). Dalam membersihkan telinga digunakan alat pembersih yang lunak dan bersih misalnya dengan kain, sedangkan yang dibersihkan bagian luarnya saja, jangan membersihkan telinga dan benda-

benda keras dan tajam karena akan mengakibatkan luka pada telinga bagian dalam.

4.Kebersihan gigi

Menurut (Djonet Soetomo, 1979: 94) . Mulut dan gigi sangat berguna dalam perencanaan makanan, waktu bicara, membentuk paras muka, dan perkembangan jiwa seseorang. Adapun untuk menjaga kebersihan mulut dan gigi adalah :

- a. Menggosok gigi paling sedikit 3 kali sehari
- b.Jangan makan atau minum yang terlalu panas
- c.Jangan membiasakan menggigit yang terlalu keras
- d. Periksakan kedokter secara teratur

4. Kebersihan tangan dan kuku

Tangan dan kuku merupakan bagian tubuh yang sering berhubungan langsung dengan benda lain, dengan kotoran, dan dengan makanan. Dengan demikian seseorang harus membersihkan tangan apabila akan makan. Cara membersihkan dengan menyiram tangan dengan air bersih dan sabun. Kuku sebaiknya dipotong pendek agar mudah dalam membersihkan sehingga tidak menjadi sarang bibit penyakit (Kus Irianto, 2007 : 86).

5. Kebersihan Rambut

Menurut Djonet soetatmo, (1979: 30) rambut merupakan bagian dari badan yang berfungsi pelindung kepala dan memperindah. Pencucian rambut atau kramas usaha untuk memelihara rambut agar lebih bersih, frekuensi pencucian

tergantung ketebalan rambut, pada umumnya pencucian rambut menggunakan shampo.

6. Kebersihan Kaki

Menurut Kus Irianto, (2007: 86) kaki adalah salah satu anggota badan manusia yang merupakan anggota gerak bawah manusia yang banya berhubungan dengan apa saja. (Soenarjo, R.J 2002: 54-61 menjaga kebersihan kaki bisa dilakukan dengan cara mencuci kaki dengan menggunakan sabun dan memotong kuku kaki.

b. Pola makanan dan minuman yang sehat

Dengan adanya pengetahuan nutrisi maka seseorang akan mampu dalam menyediakan dan menghadirkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi antara kalori, protein, vitamin dan mineral, komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat, adapun fungsi makanan bagi tubuh mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, membantu menyembuhkan penyakit.

Menurut Sumitarsih, (2008: 14) Pola makan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan serat makanan. Kriteria makanan yang sehat adalah 4 sehat 5 sempurna. Pola tersebut dilengkapi dengan kriteria makanan sehat berimbang meliputi : cukup kuantitas, Proporsional, cukup kualitas, sehat, makanan segar alami, makanan

nabati, cara memasak, teratur dalam penyajian, minum air 8 gelas sehari (Djoko Pekik.I 2007: 25).

Secara umum ada 3 kegunaan makanan bagi tubuh (triguna makanan) , yaitu sumber tenaga(karbohidrat, lemak, protein), sumber zat pembangun (protein, air), dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral)

c. Pola kegiatan seimbang

Terus menerus melakukan kegiatan fisik tanpa istirahat akan mengganggu kesehatan. Sebaliknya terlalu banyak istirahat dan kurang bergerak juga akan membuat kesegaran tubuh menurun, oleh karena itu harus ada keseimbangan antara aktifitas dan istirahat.

Aktivitas kehidupan mengakibatkan kelelahan, agar sembuh dari keletihan maka perlu adanya rekreasi, istirahat dan tidur (slamet dan Edy S.M 2010)

1.Rekreasi

Menurut Djonet soetatmo (1979: 4) rekreasi atau “recreation” berarti kesukaan atau kesenangan pengertian lain adalah menciptakan kembali, mengembalikansesuatu yang keluar/ hilang. Banyak macam olahraga yang bisa dijadikan rekreasi misalnya : berburu dan memancing. Kegiatan-kegiatan itu mengembalikan energi yang hilang atau menyegarkan pikiran dan menjernihkan perasaan yang kalut.

2. Istirahat

Istirahat adalah suatu keadaan tanpa kegiatan baik dalam tubuh atau pikiran. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan

ketegangan pikiran dan menentramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan berbagai cara, misalnya : mendengarkan radio, menonton televisi, ataupun melihat perlombaan. (Kus Irianto, 2004 : 88)

3. Tidur

Menurut Kus Irianto, (2004: 88) tidur adalah suatu periode waktu dimana kegiatan dan tubuh serta pikiran tenggelam kedalam keadaan sangat damai, dan kemudian bangun dalam keadaan segar dan kuat kembali untuk meneruskan tugas-tugas rutin kehidupan.

d. Pola gerak badan dan olah raga

Olahraga adalah aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar, kegagalan untuk menggunakan atau menggerakkan secara cukup akan membuatnya lemah dan kendur, secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh dan sistem yang dibentuk otot-otot tak sadar.

1. Pola pencegahan dan penanganan penyakit

Menurut Indan Entjang, (2000: 26) dalam garis besar usaha-usaha kesehatan, dapat dibagi dalam tiga golongan yaitu usaha pencegahan, usaha pengobatan, usaha rehabilitasi.

Dari ketiga usaha pencegahan penyakit ini mendapat tempat utama karena dalam usaha pencegahan akan diperoleh hasil yang lebih baik serta memerlukan biaya yang lebih murah dibandingkan dengan usaha pengobatan dan rehabilitasi.

Menurut Indan Entjang, (2000: 26), bahwa usaha pencegahan penyakit dibagi lima tingkat yang dapat dilakukan pada masa sebelum sakit dan pada masa sakit, usaha-usaha itu adalah :

1. Mempertinggi nilai kesehatan
2. Member perlindungan khusus terhadap suatu penyakit
3. Mengenal dan mengetahui jenis penyakit pada awal, serta mengadakan pengobatan yang tepat dan segera.
4. Pembatasana kecacatan dan berusaha untuk menghilangkan gangguan suatu penyakit.
5. Rehabilitasi

Hal-hal yang perlu dihindari untuk tahap Usaha pencegahan adalah:

a. Menghindari Rokok

Kebiasaan merokok sudah menjangkit diberbagai kalangan baik itu tua, muda bahkan anak-anak. Merokok dapat mengganggu kesehatan seseorang, adapun bahaya merokok dapat menyebabkan penyakit jantung, hipertensi, impotensi, kesehatan janin, dan masalah yang lainnya.

b. Narkotika

Menurut Slamet Edy, S.M (2010: 10), narkotika adalah zat yang jika dimakan, diminum, atau disuntikan ke dalam tubuh manusia dapat mengubah satu atau lebih fungsi badan manusia.

Pada era sekarang ini pergaulan yang tidak sehat yang menjadi salah satu pintu masuk narkotika pada anak muda, jenis-jenis narkotika sangatlah

banyak, seperti: ganja, morfin, putauw, sabu-sabu, heroin, dan pil ekstasi. Pemakaian narkotika secara terus-menerus dapat mengakibatkan pemakaiannya mengalami ketergantungan pada narkotika, baik fisik maupun mental dan pada umumnya mengalami kematian apabila terus menerus di konsumsi (slametEdy, S.M, 2010; 10). Untuk menghindari bahaya narkotika yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

1. Jangan pernah kita sekali-kali mencoba atau menggunakan narkotika.
2. Menjauhkan diri dari pemakai atau pengguna narkoba
3. Jauhkan narkotika untuk menghilangkan kecewa karena itu hanya sesaat.
4. Untuk menghindari bahaya narkotika sebaiknya banyak-nbanyak mendekat kepada Tuhan Yang Maha Esa.

c. Menghindari Minuman yang mengandung alkohol dan kafein

Pengaruh minuman beralkohol pada individu dan masyarakat benar-benar serius, kecanduan alkohol ditemukan pada semua tingkat sosial, baik orang kaya maupun orang miskin. Alkohol berpengaruh pada sistem pencernaan, sistem saraf, jantung dan pembuluh darah. Dan akibatnya adalah kerugian yang meminumnya baik dari segi kesehatan maupun ekonomi (Mervyn, 2001: 306-309)

D. Tinjauan Tentang Mahasiswa aktif

1. Definisi Mahasiswa

Dalam Peraturan Pemerintah No 20 tahun 1990 dijelaskan bahwa Mahasiswa adalah peran peserta didik yang terdaftar dan belajar pada suatu perguruan tinggi. Mereka adalah orang-orang yang secara resmi menimba ilmu di

Universitas atau institut. Maupun sekolah tinggi. Ada seleksi yang ketat yang harus dilalui , yaitu PKAB, SNMPTN dan jalur lainnya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (1990 : 534). Yang dimaksud dengan Mahasiswa adalah orang yang belajar atau yang menuntut ilmu pada suatu perguruan tinggi, baik negeri atau yang dikelola oleh swasta. Sedangkan Menurut Hayatun (1996:24), mahasiswa merupakan kelompok generasi muda elit dalam masyarakat yang mempunyai sifat dan watak kritis, keberanian dan kepeloporan. Berperan sebagai kekuatan moral dan berfungsi sebagai kontrol sosial serta duta pembaharu masyarakat.

Mahasiswa juga sering dijuluki sebagai calon intelektual atau juga cendekiawan muda, merupakan suatu lapisan elite ditengah masyarakat yang seringkali sarat dengan berbagai predikat. Mereka sering dijuuki "*agent of change*" atau juga disebut sebagai "*agent of modernization*" demikian pula kadangkala dinamai sebagai "*agent of development*"

Menurut selamet (1986;24) Mahasiwa adalah manusia yang memiliki kemampuan akademis, ciri karakter atau identitas, mutu kerja dan cara berfikirnya lebih dalam dan memiliki *trade mark* yang berbeda dengan warga masyarakat lainnya dan berkiprah di perguruan tinggi .

Definisi mahasiswa menurut Kamus Lengkap Bahasa Indonesia (Kamisa, 1997), bahwa mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi. Montgomery dalam Papalia dkk (2007) menjelaskan bahwa perguruan tinggi atau universitas dapat menjadi sarana atau tempat untuk seorang individu dalam mengembangkan kemampuan intelektual, kepribadian,

khususnya dalam melatih keterampilan verbal dan kuantitatif, berpikir kritis dan *moral reasoning*.

Mahasiswa merupakan satu golongan dari masyarakat yang mempunyai dua sifat, yaitu manusia muda dan calon intelektual, dan sebagai calon intelektual, mahasiswa harus mampu untuk berpikir kritis terhadap kenyataan sosial, sedangkan sebagai manusia muda, mahasiswa seringkali tidak mengukur resiko yang akan menimpa dirinya (Djojodibroto, 2004). Mahasiswa dalam perkembangannya berada pada kategori remaja akhir yang berada dalam rentang usia 18-21 tahun (Monks dkk, 2001). Menurut Papalia, dkk (2007), usia ini berada dalam tahap perkembangan dari remaja atau adolescence menuju dewasa muda atau young adulthood. Pada usia ini, perkembangan individu ditandai dengan pencarian identitas diri, adanya pengaruh dari lingkungan, serta sudah mulai membuat keputusan terhadap pemilihan pekerjaan atau karirnya.

Lebih jauh, menurut Ganda (2004), mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana didalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri, karena pada kenyataannya diantara mahasiswa ada yang sudah bekerja atau disibukkan oleh kegiatan organisasi kemahasiswaan.

2. Ciri-ciri Mahasiswa

Mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain (Kartono,1985):

1. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegensia.
2. Yang karena kesempatan diatas diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
3. Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
4. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional.

3. Karakteristik Mahasiswa

Menurut Susantoro dalam Ramadha (1990: 23)mahasiswa merupakan kalangan muda yang berumur antara 19 sampai 28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Poerwadarminta, 2005: 375). Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada disetiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Mahasiswa adalah manusia yang tercipta untuk selalu berpikir yang saling melengkapi (Dwi Siswoyo, 2007:

121).Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas,institut atau akademi, mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi.

Karakteristik mahasiswa secara umum yaitu stabilitas dalam kepribadian yang mulai meningkat, karena berkurangnya gejolak-gejolak yang ada didalam perasaan. Mereka cenderung memantapkan dan berpikir 910 dengan matang terhadap sesuatu yang akan diraihny, sehingga mereka memiliki pandangan yang realistik tentang diri sendiri dan lingkungannya. Selain itu, para mahasiswa akan cenderung lebih dekat dengan teman sebaya untuk saling bertukar pikiran dan saling memberikan dukungan, karena dapat kita ketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada jauh dari orang tua maupun. Karakteristik mahasiswa yang paling menonjol adalah mereka mandiri, dan memiliki prakiraan di masa depan, baik dalam hal karir maupun hubungan percintaan.

memperdalam keahlian dibidangnya masing-masing untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja yang membutuhkan mental tinggi. Sedangkan karakteristik mahasiswa yang mengikuti perkembangan teknologi adalah memiliki rasa ingin tahu terhadap kemajuan teknologi.

Mereka cenderung untuk mencari bahkan membuat inovasi-inovasi terbaru di bidang teknologi. Mahasiswa menjadi mudah terpengaruh dengan apa yang sering marak pada saat itu, misalnya game online Mereka pasti akan mengikuti atau setidaknya hanya mencoba untuk mengetahuinya (Sumber <http://eprints.uny.ac.id/8590/3/BAB%20%20-%2008413244048.pdf>-

Diakses tanggal 29 april 2015)

Dari tinjauan mahasiswa yang ada mahasiswa memiliki begitu banyak aktivitas untuk mengembangkan diri dan membuat hal tersebut menjadi sebuah pengalaman di masa-masa kuliah, dan hal tersebut perlu diperhatikan nya menjaga kesehatan agar setiap aktivitas dapat berjalan dengan baik

E. Kerangka Berfikir

Pola Hidup Sehat mahasiswa merupakan suatu kebiasaan yang sangat mempengaruhi adalah kesehatan. Banyak faktor yang mempengaruhi sehingga mahasiswa belum menerapkan pola hidup sehat, belum diketahuinya seberapa besar pola hidup mahasiswa dan faktor-faktor apa saja yang sudah masuk dalam kategori baik atau masih kurang dalam mempengaruhi pola hidup sehatnya. Pola hidup sehat mahasiswa menjadi sangat penting untuk diteliti yang kurang baik, dalam pola makan dan minum yang tidak sehat, tidak dilakukan pola keseimbangan kegiatan mahasiswa tersebut dalam mengatur jadwal di kampus, Kurangnya aktivitas Olah raga dan pencegahan penyakit serta pola hidup sehat menjadi faktor utama belum terciptanya pola hidup sehat.

Mahasiswa memiliki banyaknya aktivitas, baik dalam ruangan perkuliahan maupun didalam mengikuti kegiatan-kegiatan kampus, Oleh sebab itu banyak hal yang dipelajari dari semua itu baik dari kegiatan organisasi maupun tugas dari mata kuliah yang diambilnya. Hal itu diperlukan keteraturan dalam menyusun rencana dan jadwal, menentukan prioritas maupun hanya sekedar mengisi waktu dan pergaulan.

Dari aktivitas tersebut mahasiswa juga perlu memperhatikan bagaimana Pola hidup sehatnya, khususnya dalam kesehatan yang optimal maka diharapkan setiap individu harus melakukan hal-hal yang menjadi faktor memiliki pola hidup sehat seperti menjaga kebersihan diri, makanan dan minuman yang sehat, keseimbangan kegiatan yang cukup, berolahraga secara teratur, dan pencegahan penyakit serta kebiasaan hidup sehat.