



MODUL PELATIHAN DASAR CALON PNS KESEHATAN JASMANI DAN MENTAL



LEMBAGA ADMINISTRASI NEGARA
NATIONAL INSTITUTE of PUBLIC ADMINISTRATION

MODUL PELATIHAN DASAR CALON PNS KESEHATAN JASMANI DAN MENTAL

Prof. Dr. Djamaludin Ancok
Dr. Bayu Hikmat Purwana, M.Pd
Letkol. Sunarto, S.Sos. MAP
Sandra Erawanto, S.STP, M.Pub.Pol
Dr. dr. Taufiq Pasiak, M.Kes, M.Pd.I
dr. Rindra Hidayat, MKM

LEMBAGA ADMINISTRASI NEGARA

**Hak Cipta © Pada : Lembaga Administrasi Negara
Edisi Revisi Februari Tahun 2017**

**Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia
Jl. Veteran No. 10 Jakarta 10110
Telp. (62 21) 3868201, Fax. (62 21) 3800188**

**“KESEHATAN JASMANI DAN MENTAL”
Modul Pelatihan Dasar Calon PNS**

TIM PENGARAH SUBSTANSI:

1. Dr. Adi Suryanto, M.Si
2. Dr. Muhammad Idris, M.Si

TIM PENULIS MODUL:

1. Prof. Dr. Djamaludin Ancok
2. Dr. Bayu Hikmat Purwana, M.Pd
3. Letkol. Sunarto, S.Sos. MAP
4. Sandra Erawanto, S.STP, M.Pub.Pol
5. Dr. dr. Taufiq Pasiak, M.Kes, M.Pd.I
6. dr. Rindra Hidayat, MKM

Cover: Yeyen Sukrillah, S.Pd

Jakarta-LAN-2017

iii + 70 hlm : 16.5 x 21.59

ISBN : 978-602-7594-26-5

Kata Pengantar

Undang-Undang No. 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara mengamankan Instansi Pemerintah Untuk wajib memberikan Pendidikan dan Pelatihan terintegrasi bagi Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) selama satu (satu) tahun masa percobaan. Tujuan dari Pelatihan terintegrasi ini adalah untuk membangun integritas moral, kejujuran, semangat dan motivasi nasionalisme dan kebangsaan, karakter kepribadian yang unggul dan bertanggungjawab, dan memperkuat profesionalisme serta kompetensi bidang. Dengan demikian UU ASN mengedepankan penguatan nilai-nilai dan pembangunan karakter dalam mencetak PNS.

Lembaga Administrasi Negara menterjemahkan amanat Undang-Undang tersebut dalam bentuk Pedoman Penyelenggaraan Pelatihan yang tertuang dalam Peraturan Kepala Lembaga Administrasi Negara Nomor 21 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelatihan Dasar Calon PNS Golongan III dan Nomor 22 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelatihan Dasar Calon PNS Golongan I dan II. Pelatihan ini memadukan pembelajaran klasikal dan non-klasikal di tempat Pelatihan serta di tempat kerja, yang memungkinkan peserta

mampu untuk menginternalisasi, menerapkan, dan mengaktualisasikan, serta membuatnya menjadi kebiasaan (habituasi), dan merasakan manfaatnya, sehingga terpatri dalam dirinya sebagai karakter PNS yang professional.

Demi terjaganya kualitas keluaran Pelatihan dan kesinambungan Pelatihan di masa depan serta dalam rangka penetapan standar kualitas Pelatihan, maka Lembaga Administrasi Negara berinisiatif menyusun Modul Pelatihan Dasar Calon PNS ini.

Atas nama Lembaga Administrasi Negara, kami mengucapkan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada tim penyusun yang telah bekerja keras menyusun Modul ini. Begitu pula halnya dengan instansi dan narasumber yang telah memberikan review dan masukan, kami ucapkan terimakasih.

Kami sangat menyadari bahwa Modul ini jauh dari sempurna. Dengan segala kekurangan yang ada pada Modul ini, kami mohon kesediaan pembaca untuk dapat memberikan masukan yang konstruktif guna penyempurnaan selanjutnya, semoga modul ini dapat bermanfaat bagi pembaca sekalian.

Jakarta, Februari 2017
Kepala Lembaga Administrasi Negara

ttd

Dr. Adi Suryanto, M.Si

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
A. Pendahuluan.....	1
B. Kegiatan Belajar	4
Kegiatan Belajar 1: Peranan Kesehatan Jasmani Dalam Pelaksanaan Tugas Jabatan.....	4
1. Uraian Materi	5
a. Pengertian Kesehatan Jasmani	5
b. Kebugaran Jasmani dan Olahraga	9
c. Pola Hidup Sehat.....	17
d. Gangguan Kesehatan Jasmani.....	22
2. Rangkuman.....	25
3. Soal Latihan/Tugas.....	26
4. Rambu-rambu Penyelesaian latihan/Tugas.....	28
Kegiatan Belajar 2: Peranan Kesehatan Mental Dalam Pelaksanaan Tugas Jabatan	29
1. Uraian Materi	30
a. Pengertian Kesehatan Mental.....	30
b. Dua Sistem Berpikir	33
c. Kesehatan Berpikir	35

d. Kendali diri (self control atau self regulation)	43
e. Manajemen Stres	45
f. Emosi Positif	50
g. Makna Hidup.....	53
2. Rangkuman.....	54
3. Latihan / Tugas	55
4. Rambu-rambu penyelesaian latihan/tugas	60
DAFTAR ISTILAH.....	62
DAFTAR PUSTAKA	66

MODUL 1

KESEHATAN JASMANI DAN KESEHATAN MENTAL

A. PENDAHULUAN

Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Definisi kesehatan jiwa dalam Undang-Undang Kesehatan Jiwa Tahun 2014 adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Dari definisi tersebut jelas terlihat bahwa kesehatan bukanlah semata-mata keadaan bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Manusia selalu dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh dari unsur jasmani, mental, spiritual maupun sosial yang dititikberatkan pada kualitas hidup dan produktivitas sosial ekonomi. Adanya suatu interaksi dan interdependensi antara sehat fisik, sehat sosial, sehat mental, dan sehat spiritual merupakan hal terpenting dalam kesatuan tersebut.

Untuk dapat menjalankan tugas jabatannya, seorang Aparatur Sipil Negara (ASN) membutuhkan kondisi kesehatan. Kesehatan jasmani memungkinkan seorang ASN mampu untuk terus meningkatkan produktivitas kerjanya melalui kualitas jasmani yang sehat. Kesehatan mental dan sosial membuat seorang ASN mampu menghadapi berbagai permasalahan sebagai pelayan masyarakat dan mampu menyesuaikan diri dengan wajar terhadap segala perkembangan. Sedangkan kesehatan spiritual membuat seorang ASN bekerja semata-mata dengan motif pengabdian pada sang Pencipta. Motif pengabdian pada sang Pencipta ini memungkinkan seorang ASN mencintai pekerjaannya dengan sungguh-sungguh dan merasakan pekerjaannya itu sebagai jalan pengabdian pada sang Pencipta.

Dalam modul ini Saudara akan diantarkan kepada suatu pemahaman mengenai bagaimana sebenarnya peranan kesehatan jasmani dan kesehatan mental serta bagaimana penerapannya dalam pelaksanaan tugas jabatan sehari-hari. Mudah-mudahan Saudara dapat memahami secara menyeluruh apa yang diuraikan dalam modul ini, sebab pemahaman tersebut akan menjadi bekal untuk bisa menjaga kesehatan jasmani

dan membangun kesehatan mental dalam pelaksanaan tugas jabatan Saudara.

Setelah mempelajari modul ini diharapkan Saudara mampu mengimplementasikan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan jasmani dan membangun kesehatan mental dalam pelaksanaan tugas jabatan Saudara.

Secara lebih khusus, Saudara diharapkan dapat:

1. Menjelaskan pengertian kesehatan jasmani.
2. Menjelaskan peran kebugaran dan fungsi olahraga untuk kesehatan jasmani.
3. Mengidentifikasi pola hidup sehat.
4. Menjelaskan gangguan kesehatan jasmani.
5. Menjelaskan pengertian kesehatan mental.
6. Menjelaskan tentang 2 sistem berpikir; rational thinking dan emotional thinking.
7. Menjelaskan tentang berpikir yang menyimpang (distorted thinking) dan kesesatan berpikir (fallacy).
8. Menjelaskan sistem kendali diri manusia.
9. Menjelaskan manajemen stres.
10. Menjelaskan tentang emosi positif.
11. Menjelaskan kaitan makna hidup bekerja dengan pengabdian pada sang Pencipta.

Modul ini terdiri dari dua kegiatan belajar. Dalam kegiatan belajar 1 disajikan mengenai peranan

kesehatan jasmani sedangkan kegiatan belajar 2 disajikan mengenai peranan kesehatan mental. Kegiatan belajar 1 dirancang untuk pencapaian tujuan 1 sampai dengan 4, sedangkan kegiatan belajar 2 untuk pencapaian tujuan 5 sampai dengan 11.

B. KEGIATAN BELAJAR

Kegiatan Belajar 1: Peranan Kesehatan Jasmani Dalam Pelaksanaan Tugas Jabatan

Dalam kegiatan belajar 1 ini Saudara akan mengkaji beberapa hal yang berkaitan dengan peranan kesehatan jasmani. Setelah mengikuti kegiatan belajar 1 ini Saudara diharapkan dapat: menjelaskan pengertian kesehatan jasmani, menjelaskan peran kebugaran dan fungsi olahraga dalam kesehatan jasmani, mengidentifikasi pola hidup sehat, dan menjelaskan gangguan kesehatan jasmani. Dengan menguasai materi kajian dalam kegiatan belajar 1 ini, Saudara akan lebih bisa menjaga kesehatan fisik sehingga Saudara dapat meningkatkan produktivitas kerja di kantor melalui kualitas jasmani yang sehat.

Oleh karena itu, sebaiknya Saudara pelajari uraian di bawah ini dengan cermat, kerjakan tugas-tugas dan diskusikan dengan teman. Kedisiplinan Saudara dalam

mengerjakan tugas-tugas yang terintegrasi dalam uraian modul akan sangat membantu keberhasilan Saudara.

1. Uraian Materi

a. Pengertian Kesehatan Jasmani

Kesehatan jasmani menjadi bagian dari definisi sehat dalam Undang-Undang Kesehatan No. 36 tahun 2009. Artinya Saudara dikatakan sehat salah satunya adalah dengan melihat kondisi jasmani atau fisik Saudara. Kesehatan jasmani mempunyai fungsi yang penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Semakin tinggi kesehatan jasmani seseorang, semakin meningkat daya tahan tubuhnya sehingga mampu untuk mengatasi beban kerja yang diberikan. Dengan kata lain dengan jasmani yang sehat, produktivitas kerja Saudara akan semakin tinggi.

Kesehatan jasmani atau kesegaran 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 (Prof. Soedjatmo Soemowardoyo).

Kesehatan jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan (Agus Mukholid, 2007). 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.

Kesehatan jasmani salah satunya dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Dengan kondisi kemajuan teknologi seperti saat ini, banyak aktivitas kita yang dimudahkan oleh bantuan teknologi tersebut. Penggunaan lift, remote control, komputer, kendaraan bermotor dan sebagainya menyebabkan kita mengalami penurunan aktivitas fisik. Sebagai akibat dari penurunan aktivitas fisik, aktivitas organ tubuh juga menurun dan ini disebut kurang bergerak (*hypokinetic*). Pada kondisi kurang gerak, organ tubuh yang biasanya mengalami penurunan aktivitas adalah organ-organ vital seperti jantung, paru-paru dan

otot yang amat berperan pada kesehatan jasmani seseorang.

Gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja dan kurang gerak, serta ditambah adanya faktor gaya hidup yang kurang sehat (makan tidak sehat atau merokok) dapat menimbulkan penyakit-penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, penyakit tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis ataupun berat badan yang berlebih. Studi WHO pada faktor-faktor risiko menyatakan bahwa gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja adalah 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia (Depkes, 2002)

Dalam kehidupan sehari-hari setiap individu melakukan berbagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Berikut contoh daftar aktivitas fisik beserta kalori yang dikeluarkannya:

Tabel 1. Aktivitas Fisik dan kalori yang dikeluarkan

NO	AKTIVITAS FISIK	KALORI YANG DIKELUARKAN
1.	Cuci baju	3.56 Kcal/menit
2.	Mengemudi mobil	2.80 Kcal/menit
3.	Mengecat rumah	3.50 Kcal/menit
4.	Memotong kayu	3.80 Kcal/menit
5.	Menyapu rumah	3.90 Kcal/menit
6.	Jalan kaki	5.60 – 7.00 Kcal/menit
7.	Mengajar	1.70 Kcal/menit
8.	Membersihkan jendela	3.70 Kcal/menit
9.	Berkebun	5.60 Kcal/menit
10.	Menyetrika	4.20 Kcal/menit

Berbagai aktivitas fisik di atas memberi banyak manfaat baik manfaat bagi fisik maupun bagi psikis/mental. Lakukan aktivitas fisik sekurang-kurangnya 30 menit per hari dengan baik dan benar agar memberi manfaat bagi kesehatan. Jika belum terbiasa dapat dimulai beberapa menit

setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap. Aktivitas fisik dapat dilakukan dimana saja baik di rumah, di tempat kerja, atau di tempat umum dengan memperhatikan lingkungan yang aman dan nyaman, bebas polusi, serta tidak beresiko menimbulkan cedera.

b. Kebugaran Jasmani dan Olahraga

Sebagai Aparatur Sipil Negara, Saudara tidak hanya membutuhkan jasmani yang sehat, tetapi juga memerlukan jasmani yang bugar. Kebugaran jasmani ini diperlukan agar dapat menjalankan setiap tugas jabatan Saudara dengan baik tanpa keluhan. Kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing dan tergantung dari tantangan fisik yang dihadapinya. Contohnya Saudara sebagai pegawai kantor tentu membutuhkan kebugaran jasmani yang berbeda dengan seorang kuli panggul dimana mereka harus memiliki kekuatan otot maupun daya tahan otot yang lebih baik.

Sumosardjono (1990) mendefinisikan kebugaran sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan

pekerjaan/tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Dari hasil seminar kebugaran nasional pertama yang dilaksanakan di Jakarta pada tahun 1971 dijelaskan bahwa fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Kebugaran jasmani memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (health related physical fitness) dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (skill related physical fitness). Komponen kebugaran

jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan dapat diukur adalah :

1) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase lemak dari berat badan total dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Komposisi tubuh ini memberi bentuk tubuh. Bentuk tubuh proporsional adalah keadaan di mana komposisi tubuh seseorang yang terdiri dari lemak dan massa bebas lemak sesuai dengan kondisi normal serta tidak terdapat timbunan lemak berlebihan yang di bagian tubuh tertentu. Penentuan komposisi tubuh ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat Body Composition Analyzer.

Perhitungan IMT menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Contoh: Berat badan= 60 kg, Tinggi badan = 160 cm

$$\text{IMT} = \frac{(60 \text{ kg})}{(1,6\text{m}) \times (1,6\text{m})} = \frac{60}{2,56} = 23,4 \text{ kg /m}^2$$

Tabel 2. Klasifikasi IMT

KATEGORI	IMT (Kg/m ²)	
	Laki-laki	Perempuan
Kurus	< 17 kg/m ²	< 18 kg/m ²
Normal	17 – 23 kg/m ²	18 – 25 kg/m ²
Kegemukan	23 – 27 kg/m ²	25 – 27 kg/m ²
Obesitas	> 27 kg/m ²	> 27 kg/m ²

(Sumber : Pedoman Praktis Terapi Gizi Medis Departemen Kesehatan RI, 2003)

2) Kelenturan/fleksibilitas tubuh

Kelenturan/fleksibilitas tubuh adalah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan. Kelenturan otot ini dipengaruhi oleh jenis sendi, struktur tulang, dan jaringan sekitar sendi, otot, tendon, dan ligamen. Dengan adanya kelenturan/fleksibilitas tubuh ini Saudara dapat menyesuaikan diri untuk segala aktivitas Saudara dengan penguluran tubuh yang luas. Dengan kelenturan otot ini dapat mengurangi risiko cedera (orang yang kelenturannya tidak baik cenderung mudah mengalami cedera). Pengukuran kelenturan

dapat dilakukan dengan gerakan duduk tegak depan (sit and reach test) menggunakan flexometer.

3) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot dan merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot ini menggambarkan kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Alat yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot disebut dinamometer.

4) Daya tahan jantung paru

Daya tahan jantung paru merupakan komponen kebugaran jasmani yang paling penting. Jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil oksigen secara maksimal dan menyalurkannya ke seluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh. Daya tahan jantung paru ini menggambarkan

kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Pengukuran daya tahan jantung paru ini adalah dengan tes Harvard, tes lari 2,4 km (12 menit), dan ergocycles test.

5) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan otot ini menggambarkan kemampuan untuk mengatasi kelelahan. Pengukurannya adalah dengan push up test, sit up test.

Komponen-komponen kebugaran tersebut dapat menggambarkan seberapa baik penyesuaian fisik terhadap beban dan tugas fisik yang dilakukan dan seberapa cepat proses pulih asal dari kelelehannya. Semakin baik tingkat

penyesuaiannya terhadap tugas fisik dan kecepatan pulih asalnya, maka semakin baik pula tingkat kebugaran yang dimilikinya (Saqurin A, 2013).

Untuk mencapai kebugaran dapat dilakukan dengan berolahraga. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Depkes, 2002). Adapun konsep olahraga kesehatan adalah padat gerak, bebas stres, cukup waktu (10–30 menit), adekuat, mudah, murah, meriah, dan fisiologis (bermanfaat bagi kesehatan). Beberapa manfaat olahraga antara lain:

- 1) Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru-paru, dan pembuluh darah.
- 2) Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang.
- 3) Meningkatkan kelenturan (fleksibilitas) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cedera.
- 4) Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal.

- 5) Mengurangi risiko berbagai macam penyakit seperti tekanan darah tinggi, kencing manis, penyakit jantung.
- 6) Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitivitas hormon terhadap jaringan tubuh.
- 7) Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh.

Selain berbagai manfaat di atas, seseorang yang melakukan olahraga akan mengalami perubahan biokimiawi di dalam otaknya sehingga menyebabkan seseorang tersebut menjadi gembira dan baik suasana hatinya. Olahraga yang dilakukan secara teratur dan terukur dapat menurunkan berat badan, mencegah penyakit, dan mengurangi stres. Olahraga kesehatan membuat manusia menjadi sehat jasmani, mental, spiritual, dan sosial (Suryanto, 2011).

Dengan melakukan olahraga secara teratur, tubuh akan menjadi lebih bugar. Dampak yang dihasilkan dari meningkatnya kualitas kebugaran jasmani adalah menurunnya angka bolos kerja,

masa sembuh sakit menjadi lebih cepat, waktu pulih asal dari kelelahan juga lebih singkat, lebih bergairah karena produksi hormon norepinefrin lebih tinggi, sehingga memberikan efek pada prestasi kerja, kreatifitas, dan kecerdasan (Siregar Y.I, 2010).

c. Pola Hidup Sehat

Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi juga oleh pola hidup sehat. Walaupun aktivitas fisik sudah dilakukan dengan optimal, tapi jika tidak diikuti dengan pola hidup sehat maka tidaklah akan menghasilkan jasmani yang sehat dan bugar. Pola hidup sehat yaitu segala upaya guna menerapkan kebiasaan baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan diri dari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Pola hidup sehat diwujudkan melalui perilaku, makanan, maupun gaya hidup menuju hidup sehat baik itu sehat jasmani ataupun mental.

Kebiasaan-kebiasaan baik dalam pola hidup sehat yang perlu Saudara laksanakan dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan cara :

1) Makan Sehat

Pola makan kita harus berpedoman pada gizi seimbang. Pemenuhan gizi seimbang telah dikembangkan dan dijabarkan lebih lanjut dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), diantaranya yaitu makanlah beraneka ragam makanan, seperti makanan yang mempunyai kecukupan energi, makanan yang menjadi sumber karbohidrat $\frac{1}{2}$ dari kebutuhan energi dan batasi konsumsi lemak & minyak sampai $\frac{1}{4}$ dari kebutuhan energi makanan.

Dalam PUGS juga disampaikan untuk minum air bersih dalam jumlah yang cukup dan aman. Orang dewasa di Indonesia disarankan untuk mengkonsumsi air minum sebanyak 2 liter atau 8 gelas per hari untuk menjaga kesehatan tubuh serta mengoptimalkan kemampuan fisiknya (Depkes, 2004). Pengaturan asupan air yang baik dan benar dapat mencegah atau mengurangi risiko berbagai penyakit, dan turut berperan dalam proses penyembuhan penyakit (Santoso, 2012).

Jangan lupa pula kebutuhan tubuh akan vitamin dan mineral yang akan memperlancar proses metabolisme tubuh. Orang dewasa yang telah bekerja jika tanpa diimbangi dengan makanan bergizi yang dimakannya setiap hari maka dalam waktu dekat ia akan menderita kekurangan tenaga, lemas, dan tidak bergairah untuk melakukan pekerjaannya (Kartasapoetra & Marsetyo, 2005).

Tabel 3 : Rata-rata Kecukupan pada Orang Dewasa Sedang Bekerja Menurut Golongan Umur

Golongan Umur (Tahun)	Laki-laki 65 kg (kalori)	Wanita 55 kg (kalori)
20 – 39	3000	2200
40 – 49	2850	2090
50 – 59	2700	1980
60 – 69	2400	1760
70 ke atas	2100	1540

Sumber : FAO/WHO (1973) Energy and Protein Requirement, Genewa

2) Berpikir Sehat

Senantiasa berpikir positif dan mengendalikan stres. Senantiasa berpikir positif dapat membuat hidup bahagia serta menyempurnakan kesehatan mental. Berpikirlah ke depan dan tetap optimis dan tidak lupa bersyukur atas nikmat Tuhan. Kita tidak mungkin menghindari stres, namun kita harus mampu untuk mengendalikan stres. Lebih jauh tentang berpikir sehat ini akan dijelaskan dalam Modul Kesehatan Mental.

3) Istirahat Sehat

Menyisihkan waktu untuk beristirahat wajib bagi kesehatan kita. Istirahat berfungsi untuk memulihkan kesegaran tubuh dengan relaksasi atau tidur. Saudara butuh sekitar 6-8 jam sehari untuk tidur berkualitas yang artinya tidur dalam keadaan dalam dan pulas. Bila Saudara mempunyai waktu luang di siang hari sempatkanlah istirahat sekitar 15–30 menit sehingga akan mengembalikan kesegaran tubuh Saudara.

4) **Aktivitas Sehat**

Aktif bergerak agar tubuh kita jadi bugar. Lakukan aktivitas fisik dengan teratur. Berperilaku seksual yang sehat. Hindarkan dari kebiasaan minum beralkohol dan tidak mengkonsumsi narkoba.

5) **Lingkungan Sehat**

Lingkungan Saudara harus sehat artinya hindari polusi karena polusi akan melepaskan radikal bebas di tubuh Saudara yang akan merusak sel tubuh. Salah satu yang tersering melepaskan radikal bebas adalah rokok. Jadi kalau Saudara ingin sehat berhentilah merokok.

Dengan menjalani kebiasaan-kebiasaan baik seperti telah disampaikan sebelumnya, akan didapatkan manfaat yang bisa dirasakan secara langsung dan tidak langsung bagi yang menjalaninya, antara lain:

- 1) Menghindarkan diri dari penyakit.
- 2) Dapat menjaga fungsi tubuh berjalan optimal.

- 3) Meningkatkan mood dan memberi ketenangan hati, sehingga terhindar dari rasa cemas atau bahkan depresi.
- 4) Memiliki penampilan sehat/percaya diri
- 5) Dapat berpikir positif dan sehat.
- 6) Menjaga daya tahan tubuh tetap dalam kondisi fit (tubuh tidak mudah lelah).

Apabila Saudara sudah membaca dan memahami tentang pola hidup sehat sebagaimana telah dikemukakan di atas, coba diskusikan dengan teman sejawat dan tuliskan dalam lembar terpisah pola hidup sehat seperti apa yang telah Saudara lakukan selama ini. Apa manfaat yang Saudara rasakan setelah menjalani pola hidup sehat selama ini?

d. Gangguan Kesehatan Jasmani

Sebelum Saudara mengenal beberapa gangguan pada kesehatan jasmani yang bisa mengganggu produktivitas kerja, ada baiknya Saudara mengetahui apa saja ciri jasmani yang sehat. Beberapa ciri jasmani yang sehat adalah :

- 1) Normalnya fungsi alat-alat tubuh, terutama organ-organ vital (jantung, paru). Tanda-tanda

vital normal tubuh misalnya adalah: tekanan darah sekitar 120/80 mmHg, frekuensi pernafasan sekitar 12 – 18 nafas per menit, denyut nadi antara 60 – 80 kali per menit, serta suhu tubuh antara 360 – 370 Celcius.

- 2) Punya energi yang cukup untuk melakukan tugas harian (tidak mudah merasa lelah).
- 3) Kondisi kulit, rambut, kuku sehat: menggambarkan tingkat nutrisi tubuh.
- 4) Memiliki pemikiran yang tajam. Asupan dan pola hidup yang sehat akan membuat otak bekerja baik.

Ciri-ciri jasmani yang sehat tadi tentu akan didapat jika Saudara melakukan aktivitas dan pola hidup sehat. Namun jika pola hidup sehat tidak Saudara laksanakan maka muncullah berbagai gangguan kesehatan jasmani. Gangguan pada kesehatan jasmani secara tidak langsung akan menghambat produktivitas kerja kita. Saudara menjadi tidak bisa melaksanakan tugas jabatan dengan baik.

Psikosomatis merupakan salah satu gangguan kesehatan jasmani. Psikosomatis dapat diartikan

sebagai penyakit fisik/jasmani yang dipengaruhi oleh faktor psikologis. Kartini Kartono (1989) mendefinisikan psikosomatis sebagai bentuk macam-macam penyakit fisik yang ditimbulkan oleh konflik-konflik psikis/psikologis dan kecemasan-kecemasan kronis. Konflik-konflik psikis dan kecemasan tersebut bisa juga menjadi penyebab semakin beratnya suatu penyakit jasmani yang telah ada.

Gangguan kesehatan jasmani lainnya biasa disebut sebagai “penyakit orang kantoran”. Di zaman modern sekarang ini, para pegawai lebih banyak menghabiskan waktunya di belakang meja. Jumlah pekerjaan yang menghabiskan aktivitas fisik memang telah berkurang. Gangguan kesehatan jasmani seperti nyeri punggung, mata lelah, hingga gangguan tidur bisa ditimbulkan dari gaya hidup kurang gerak. Selain itu gedung kantor dan peralatan kantor seperti komputer, pendingin ruangan, lift, serta pencahayaan ruangan dapat menjadi sumber gangguan kesehatan jasmani. Beberapa penyakit orang kantoran lainnya adalah: masalah

persendian, nyeri leher, pusing, nyeri kepala, penyakit kulit, dan gangguan ginjal.

Coba Saudara perhatikan dan rasakan apa saja biasanya keluhan yang biasanya Saudara rasakan jika duduk terlalu lama di depan komputer? Atau misalnya karena terlalu banyak pekerjaan sehingga Saudara lupa untuk minum air putih atau malah menahan keinginan buang air kecil. Pernahkah Saudara mengalaminya? Apa akibatnya?

2. Rangkuman

- a. Kesehatan jasmani atau kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.
- b. Bugar adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan. Untuk mencapai kondisi bugar ini dapat dilakukan dengan olahraga
- c. Pola hidup sehat diwujudkan melalui perilaku/kebiasaan-kebiasaan maupun gaya

hidup yang baik menuju hidup sehat secara utuh baik itu sehat jasmani ataupun mental.

- d. Pola hidup sehat yang tidak dilaksanakan akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan jasmani. Gangguan pada kesehatan jasmani secara tidak langsung akan menghambat produktifitas kerja.

Bagaimana? Apakah rangkuman yang Saudara buat sejalan dengan rangkuman di atas? Jika tidak sejalan, coba Saudara cermati bagian mana yang kurang sejalan. Mungkin rangkuman yang Saudara buat lebih menggambarkan pemahaman Saudara.

3. Soal Latihan/Tugas

Setelah membaca dengan cermat seluruh uraian di atas, serta mengerjakan tugas-tugas kecil yang diberikan pada setiap bagian, kini tiba saatnya Saudara meningkatkan pemahaman dengan mengerjakan latihan berikut.

Coba Saudara perhatikan contoh kasus di bawah ini! Dewi, seorang pegawai kantor berusia 30 tahun sudah sekitar satu tahun ini merasakan keluhan yang sering berpindah-pindah. Dia mengeluh rasa tidak

nyaman di daerah lambung, pegal-pegal pada semua badan, dan sering keluar keringat dingin dan berdebar-debar. Terkadang dia merasa sesak jika bernafas. Karena keluhan-keluhan tersebut Dewi menjadi sering tidak masuk kantor. Kalaupun masuk kantor Dewi merasa lemas dan tidak semangat untuk melakukan pekerjaan kantor. Dewi sudah sering berobat dan telah dilakukan beberapa tes namun dinyatakan hasilnya semua dalam batas normal. Dewi tidak percaya terhadap hasil pemeriksaan tersebut karena dia merasa ada yang tidak beres dengan dirinya. Teman-teman kantornya beranggapan kalau Dewi mengalami stres dengan pekerjaannya, namun Dewi menyangkal anggapan teman-temannya itu.

Berdasarkan kasus di atas, diskusikanlah pertanyaan-pertanyaan berikut: Pernahkah Saudara merasakan hal serupa? Apakah Dewi sebenarnya mengalami gangguan kesehatan jasmani? Bagaimana kaitan kasus tersebut dengan status kebugaran jasmani Dewi?

Setelah mengerjakan latihan, Saudara dapat membaca rambu-rambu jawaban latihan untuk

membandingkan tingkat ketepatan hasil kerja Saudara. Jika Saudara menganggap hasil latihan Saudara belum sempurna, maka sebaiknya Saudara menganalisis penyebabnya dan kemudian memperbaikinya.

4. Rambu-rambu Penyelesaian latihan/Tugas

- a. Peserta memahami secara garis besar gangguan kesehatan jasmani dan gangguan yang menyerupai gangguan kesehatan jasmani.
- b. Peserta memahami aktivitas fisik yang dapat dilakukan di tempat kerja untuk mendukung kondisi bugar di tempat kerja

Kegiatan Belajar 2: Peranan Kesehatan Mental Dalam Pelaksanaan Tugas Jabatan

Dalam kegiatan belajar 2 Saudara akan mengkaji beberapa hal yang berkaitan dengan peranan kesehatan mental. Setelah mengikuti kegiatan belajar 2 ini Saudara diharapkan dapat: menjelaskan pengertian kesehatan mental, menjelaskan tentang dua sistem berpikir (rational thinking dan emotional thinking), menjelaskan tentang berpikir yang menyimpang (distorted thinking) dan kesesatan berpikir (fallacy), menjelaskan sistem kendali diri manusia, menjelaskan manajemen stres, menjelaskan tentang emosi positif, menjelaskan kaitan makna hidup bekerja dengan pengabdian pada sang Pencipta.

Dengan menguasai materi kajian dalam kegiatan belajar 2 ini, Saudara akan lebih bisa membangun kesehatan mental sehingga Saudara sebagai pelayan masyarakat dapat menghadapi dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapi Aparatur Sipil Negara dengan penuh keyakinan diri dan mampu menyesuaikan diri secara wajar terhadap perkembangan yang terus menerus berlangsung serta mencintai pekerjaan yang menjadi tugas jabatan Saudara. Oleh karena itu, sebaiknya Saudara pelajari uraian di bawah ini dengan cermat,

kerjakan tugas-tugas dan diskusikan dengan teman. Kedisiplinan Saudara dalam mengerjakan tugas-tugas yang terintegrasi dalam uraian modul akan sangat membantu keberhasilan Saudara.

1. Uraian Materi

a. Pengertian Kesehatan Mental

Mental (mind, mentis, jiwa) dalam pengertiannya yang luas berkaitan dengan interaksi antara pikiran dan emosi manusia. Dalam konteks modul ini, kesehatan mental akan dikaitkan dengan dinamika pikiran dan emosi manusia. Kedua komponen inilah yang menjadi titik penting dari kehidupan manusia. Keduanya dapat diibaratkan bandul yang saling mempengaruhi naik turunnya bandul tersebut. Pikiran berada di satu sisi dan emosi berada di sisi lainnya. Keduanya berinteraksi secara dinamis.

Pikiran mewadahi kemampuan manusia untuk memahami segala hal yang memungkinkan manusia bergerak ke arah yang ditujunya, sementara emosi memberi warna dan nuansa sehingga pikiran yang bergerak itu memiliki gairah dan energi. Dalam banyak hal, kehidupan

manusia diarahkan oleh kedua komponen ini. Daniel Kahneman menggunakan istilah sistem 1 (yang cenderung ke emosi) dan sistem 2 (yang cenderung rasional) (Kahneman, 2011: 20-25). Kerja sama dinamis kedua sistem inilah yang menjadi dasar dari kesehatan mental dan spiritual manusia. Bergantung pada situasi, tantangan yang dihadapi dan tingkat kesulitan, kedua sistem ini bergerak dalam arah yang dinamis.

Secara neurobiologis, kedua sistem itu merepresentasikan dinamika antara cortex prefrontalis (sistem 2) dan system limbik (sistem 1). Hubungan kesehatan jasmani, mental, sosial, dan spiritual, dilakukan secara neurobiologis oleh 2 (dua) sistem ini. Dalam konteks modul ini, pengaturan yang tepat dari kerja kedua sistem ini akan terwujud dalam pengaturan yang tepat dari kendali diri (self control) manusia.

Inti dari suatu kesehatan mental adalah sistem kendali diri yang bagus. Itu sebabnya, salah satu cara mendapatkan kendali diri yang baik adalah dengan memelihara kesehatan otak (healthy brain) lebih dari sekadar kenormalan otak (normal

brain). Dengan mempertimbangkan sifat neuroplastisitas otak—dimana otak dan lingkungan bisa saling pengaruh memengaruhi—maka kesehatan otak dapat dibangun melalui kesehatan jasmani, mental, sosial, dan spiritual. Otak merupakan salah satu komponen tubuh penting yang harus diberikan perhatian yang serius.

Disinilah letak peranan kesehatan jasmani, seperti makan, berolahraga, dan relaksasi, harus mendapat perhatian. Termasuk juga kemampuan mengelola stres. Manajemen stres dan kendali diri harus berubah dari sekadar reaktif menjadi keterampilan aktif (skill). Keduanya harus dilatih sedemikian rupa sehingga seseorang memiliki kemampuan-kemampuan utama dalam membangun kesehatan mental dan kesehatan spiritual. Pada gilirannya, dua keterampilan utama ini akan berkontribusi dalam pembentukan karakter dan integritas diri sebagai ASN.

b. Dua Sistem Berpikir

Hubungan kesehatan jasmani, mental, sosial dan spiritual, dilakukan secara neurobiologis oleh 2 (dua) sistem yaitu sistem 1 dan sistem 2.

1) Sistem 1

Jika sistem 1 sedang bekerja, maka bagian yang bernama limbik lah yang mendominasi kinerja otak. Limbik dikelompokkan sebagai salah satu komponen “otak tua” (paleocortex). Ini merupakan bagian otak yang lebih dulu ada dalam otak manusia dan dimiliki semua makhluk dengan bentuk yang berbeda, terutama yang dimiliki oleh reptil. Limbik dan batang otak kadang disebut bersama sebagai reptilian-mammalian brain. Limbik diciptakan oleh Tuhan untuk membantu manusia merespon sebuah kejadian yang membutuhkan keputusan cepat.

Pada keadaan panik, limbik bekerja secepat kilat dan membombardir otak dengan sejumlah zat kimia agar otak tubuh siaga; nafas memburu, denyut jantung bertambah cepat, otot mengeras, pupil mata membesar

dan kelenjar keringat melebar. Tubuh yang siaga ini segera menjadi kuat luar biasa dan siap menerjang lawan (fight) atau ambil langkah seribu (flight). Bisa dikatakan, pada keadaan kalut dan panik seseorang hampir-hampir tidak 'memiliki' otak untuk berpikir dengan waras. Bisa dibayangkan apabila urusan yang maha penting, seperti urusan Negara harus diputuskan oleh otak yang seperti ini.

Menurut teori Daniel Golleman (2004) yang terkenal karena teorinya tentang kecerdasan emosi; jika sistem 1 ini bekerja maka kemungkinan terjadi pembajakan (hijacking) terhadap pikiran rasional sangatlah besar. Saat ini terjadilah 'buta pikiran'. "Buta pikiran" dapat terjadi juga karena data kurang lengkap, bias dan menyimpang dan saat yang sama keputusan cepat harus diambil.

2) Sistem 2

Sistem 2 bekerja lambat, penuh usaha, analitis dan rasional. Komponen otak yang bekerja adalah cortex prefrontal yang

dikelompokkan sebagai Neocortex (“otak baru”) karena secara evolusi ia muncul lebih belakangan pada primata dan terutama manusia. Disinilah, data dianalisis, dicocokkan dengan memori, dan diracik kesimpulan yang logis. Karena urutan-urutan ini, maka prosesnya lambat dan lama. Namun, dengan tingkat akurasi dan presisi yang jauh lebih baik. sistem berpikir-2 ini ciri khas manusia yang membuat pengambilan keputusan menjadi sesuatu yang sangat rumit, tetapi umumnya tepat. Akurasi dan validitas data menjadi salah satu komponen pentingnya. Lalu, analisis yang tajam dan berakhir pada kesimpulan yang pas. Pada mereka yang terlatih dengan baik sistem 2 ini dapat bekerja lebih cepat dari sistem 1 dengan akurasi dan presisi kesimpulan yang tepat.

c. Kesehatan Berpikir

Telah disebutkan di atas bahwa kesehatan mental berkaitan dengan—salah satunya—kemampuan berpikir. Berpikir yang sehat berkaitan dengan kemampuan seseorang

menggunakan logika dan pertimbangan-pertimbangan rasional dalam memahami dan mengatasi berbagai hal dalam kehidupan dimana seseorang tidak saja dituntut berpikir logis, tetapi juga kritis dan kreatif.

Cara yang paling mudah memahami kesehatan dalam berpikir adalah dengan memahami kesalahan dalam berpikir. Sejumlah kesalahan berpikir (*distorted thinking*) berkontribusi dalam pelbagai masalah mental manusia. Kesalahan-kesalahan berpikir ini juga bisa mempengaruhi kemampuan manusia dalam mengendalikan diri (*self control*) dan pengelolaan stres (*stress management*) karena menjadi sebab hilangnya rasionalitas manusia dan munculnya interpretasi tidak realistis terhadap pelbagai kejadian di sekitar. Kesalahan-kesalahan berpikir itu antara lain:

- 1) Berpikir 'ya' atau 'tidak' sama sekali (*should/must thinking*)
- 2) Generalisasi berlebihan (*overgeneralization*)
- 3) Magnifikasi-minimalisasi (*magnification-minimization*)

- 4) Alasan-alasan emosional (emotional reasoning)
- 5) Memberi label (labeling)
- 6) Membaca pikiran (mind reading)

Pikiran-pikiran yang menyimpang di atas menjadi dasar dari lahirnya cara berpikir yang salah atau kesesatan berpikir (fallacy). Berikut sejumlah cara berpikir yang sesat yang sering tanpa sadar menghinggapi diri seseorang ketika berinteraksi dengan pelbagai peristiwa dan dalam hubungan sosial (Pasiak, 2006: 115-122; Pasiak, 2007: 155-168):

- 7) Barangkali kita adalah seorang yang menguasai suatu bidang ilmu, suatu gagasan atau konsep suatu pengetahuan. Maka, kita cenderung merasa paling tahu dan paling benar. Kita sering menyamakan pendapat kita sebagai seorang ahli dengan kebenaran itu sendiri. Ringkasnya, kita akan mengatakan: "Kebenaran adalah saya dan saya adalah kebenaran." Kita sering lupa bahwa sekalipun kepakaran seseorang itu lahir dari pendidikan dan pengalaman yang panjang, ada juga peluang orang lain untuk memiliki kepakaran yang sama dengan kita dengan pengalaman

yang berbeda. Bukan kita saja satu-satunya yang pantas menjadi rujukan. Orang lain pun bisa juga menjadi rujukan. Inilah pola sesat pikir yang disebut dengan egocentric righteousness. Sesat pikir model ini membuat kita selalu merasa lebih superior dibandingkan dengan orang lain. Kita selalu menutup telinga dari pendapat lain. Umumnya sesat pikir ini terjadi di lingkungan akademik yang dihuni orang-orang yang berpendidikan tinggi. Jika di lingkungan birokrasi, sesat pikir ini bisa kita jumpai dalam bentuk arogansi sektoral.

- 8) Kita cenderung tidak mau mempelajari, mencari tahu, atau menambah wawasan mengenai hal-hal lain yang bertentangan dengan apa yang kita yakini. Jika kita seorang nasionalis sekuler tulen misalnya, barangkali kita tidak akan mau tahu atau mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan kapitalisme global, komunisme, atau bahkan mungkin syariah. Begitu pula sebaliknya. Dalam kegiatan politik, jika kita seorang partisan dan tokoh dari partai tertentu yang memakai lambang warna merah, atau biru, atau hijau,

kita akan cenderung tidak suka warna kuning atau hitam, atau abu-abu. Begitu juga sebaliknya. Setiap warna yang bertentangan dengan milik kita akan dianggap tidak baik atau tidak relevan dan pasti salah. Hal seperti itu pulalah mungkin yang terjadi antara yang pro poligami dan anti poligami, yang Islam, Kristen, Hindu, Budha, Atheis, dsb. Sesat pikir model ini disebut dengan *egocentric myopia*.

- 9) Ini barangkali pola sesat pikir yang seringkali terjadi pada kita, namanya *egocentric memory*. Saking kuatnya *memory* dalam otak kita yang mendukung gagasan tertentu, seringkali hal-hal yang salah malah mendapatkan justifikasi atau pembenaran tanpa kita sadari. Pikiran kita kehilangan kontrol.
- 10) Kita cenderung tidak mempercayai fakta atau data yang menggugat apa yang sudah kita percayai sebelumnya sekalipun fakta itu akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. Jika kita sudah percaya tanpa reserve bahwa tokoh yang kita puja itu orang baik, maka sevalid apapun data yang diberikan tentang keburukannya tidak akan mengubah pendirian

kita. Contoh, ketika seorang ibu guru sudah percaya bahwa muridnya yang bernama si A itu anak yang pintar dan manis, data dan fakta bahwa si A menyontek saat ujian tidak akan dipercayainya. Inilah pola sesat pikir yang disebut dengan egocentric blindness. Kita dibutakan oleh kepercayaan membabibuta kita sehingga tidak bisa melihat hal-hal baru yang menggoyahkan kepercayaan dan keyakinan kita.

- 11) Kita cenderung membuat generalisasi (pukul rata) secepat mungkin atas setiap perasaan dan pengalaman kita. Jika kita merasakan ada sesuatu yang tidak beres atau kurang menyenangkan dari suatu kejadian, maka kita menggeneralisasi bahwa sepanjang waktu tertentu kita pasti menjadi sial atau hidup tanpa kesenangan. Misalnya jika di pagi hari ini kita mendapat kesialan karena tiba-tiba diseruduk motor ojek, kita dengan secepatnya akan menggeneralisasi bahwa hari ini adalah hari sial kita. Jika kita datang ke suatu tempat dan disambut dengan tidak ramah, dengan cepat kita akan menggeneralisasi bahwa tempat tersebut memang tidak ramah dan

tidak cocok dengan kita. Jika seseorang dengan keyakinan tertentu kebetulan berbuat tidak baik maka semua orang dengan keyakinan tersebut atau bahkan keyakinannya secara keseluruhan akan dianggap tidak baik pula. Pola sesat pikir ini disebut *over-generalization* atau *egocentric immediacy*.

- 12) Kita cenderung mengabaikan hal-hal yang terasa rumit dan kompleks dalam upaya memperbaiki diri. Sebaliknya, kita lebih suka hal-hal yang sederhana yang tidak memberatkan pikiran dan mudah dilakukan. Cari enaknya saja, begitu barangkali istilahnya. Jika harus memilih antara mengubah kebiasaan suka memanfaatkan orang lain dan menghilangkan kebiasaan minum kopi, sebagian kita akan cenderung memilih berhenti minum kopi karena itu terasa lebih sederhana dan mudah. Sesat pikir yang disebut *egocentric over-simplification* ini membuat kita kehilangan stamina mental untuk berubah. Kita kehilangan kesempatan untuk menguatkan diri dengan latihan menyelesaikannya.

Dengan menghindari pikiran yang menyimpang (distorted thinking) tersebut, maka seseorang akan terpelihara dari kesesatan berpikir (fallacy). Selain itu, keputusan-keputusan yang dibuat adalah keputusan yang berbasis pada pikiran yang sehat. Membuat keputusan (decision making) adalah salah satu kemampuan penting manusia yang bertumpu pada pikiran-pikiran yang sehat.

Makin mendalam pikiran kita terhadap suatu masalah, makin baik keputusan yang akan dihasilkan. Dengan kata lain, keputusan yang diambil dengan pertimbangan rasional akan lebih baik dari keputusan yang diambil secara impulsif karena dorongan emosional.

Dinamika berpikir sehat adalah hubungan saling pengaruh memengaruhi antara bagian cortex prefrontalis yang terletak di bagian depan otak, dan system limbic yang tersembunyi dan tertanam di bagian dalam otak. Berpikir sehat akan berkaitan dengan kendali diri yang bagus. Inilah inti dari kesehatan mental.

d. Kendali diri (self control atau self regulation)

Kendali diri adalah tanda kesehatan mental dan kesehatan spiritual yang paling tinggi. Secara sederhana, kendali diri adalah kemampuan manusia untuk selalu dapat berpikir sehat dalam kondisi apapun. Secara neurobiologis, kendali diri terjadi ketika secara proporsional cortex prefrontalis otak mengendalikan system limbic (Ramachandran, 1998, 2012; Amin, 1998; Cozolino, 2002; LeDoux, 2002; McNamara, 2009; Pasiak, 2012).

Makan terlampau banyak, belanja terlampau banyak, marah yang luar biasa, mengambil sesuatu yang bukan hak sendiri, memaksakan kehendak pada orang lain, adalah beberapa contoh yang berkaitan dengan kendali diri. Seseorang berada pada suatu situasi dimana ia harus menentukan keputusan dengan tepat, untuk kepentingan dirinya yang lebih baik tanpa abai terhadap nilai-nilai (values).

Pada tingkat yang lebih tinggi kendali diri berkaitan dengan integritas dan karakter seseorang. Membangun integritas pribadi

(personal integrity) bermula dari membangun sistem kendali diri yang baik. Kendali diri sendiri merupakan titik pertemuan (coordinate) antara kesehatan mental dan kesehatan spiritual. Dalam perwujudannya kendali diri tampak sebagai kesehatan mental, sedangkan dorongan atau motif yang mendasarinya adalah kesehatan spiritual (Pasiak, 2012).

Kendali diri tidak cukup sebatas pengetahuan. Ia harus menjadi perilaku. Sebagai perilaku, kendali diri mirip dengan kemampuan seseorang mengendarai mobil. Untuk dapat mengendarai mobil dengan baik seseorang harus selalu atau sering mengendarai mobil. Bahkan, ia harus belajar menghadapi kesulitan di jalan, entah itu jalan yang buruk, kemacetan, tanda-tanda lalu lintas atau kebut-kebutan, untuk menjadi seorang pengendara yang baik. Dengan cara ini, mengendarai mobil akan menjadi keterampilan (skill). Kendali diri juga harus dilatih agar itu menjadi keterampilan, bahkan pada tingkat yang sangat tinggi seseorang bisa menjadi mastery dalam pengendalian diri (Pasiak, 2012).

e. Manajemen Stres

Peneliti stres Hans Selye mendefinisikan stres sebagai 'ketidakmampuan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya maupun terhadap lingkungannya' atau 'respon tidak spesifik dari tubuh atas pelbagai hal yang dikenai padanya' (Greenberg, 2011: 4). Dengan definisi ini, stres bisa bersifat positif (disebut eustress), misalnya kenaikan jabatan yang membuat seseorang harus beradaptasi; atau bisa juga bersifat buruk (disebut distress), misalnya kematian seseorang yang dicintai. Baik eustress maupun distress menggunakan mekanisme fisiologis yang sama.

Masalah stres banyak terjadi juga di dunia kerja. Seorang ASN sepanjang menjalankan tugas jabatannya dimungkinkan akan bersinggungan dengan banyak permasalahan atau stressor yang akan memberi perasaan tidak enak atau tertekan baik fisik ataupun mental yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya.

Coba Saudara perhatikan contoh di bawah ini!

Andi dan Budi adalah dua orang pegawai kantor pemerintah di Jakarta. Mereka sudah 5 tahun menjadi ASN. Suatu saat terjadi mutasi di kantor. Andi yang lulusan sarjana ekonomi di pindahkan ke bagian rumah tangga berbeda jauh dengan tugas yang selama ini dilakukan. Sedangkan Budi yang lulusan sarjana teknik dipindahkan ke bagian keuangan. Andi merasa tidak nyaman di tempat tugas barunya tersebut. Andi menjadi malas bekerja, menjadi jarang masuk kantor karena sakit, dan banyak mengeluh. Sedangkan Budi walaupun dipindahkan ke bagian yang bukan keahliannya tapi tetap semangat bekerja, mau belajar, dan optimis.

Pikirkan oleh Saudara, apakah perbedaan di antara dua orang pegawai kantor tersebut? Dan apa sebabnya kita berkata bahwa Budi adalah individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik sedangkan Andi gagal untuk menyesuaikan diri? Siapa diantara keduanya yang mengalami stres dan bagaimana seharusnya?

Dikenal 3 fase dari stres berdasarkan hasil penelitian Hans Selye. Ketiga fase ini diistilahkan sebagai general adaptation syndrome (Greenberg, 2011:4).

- 1) Fase 1: alarm reaction. Tubuh memberi tanda-tanda (alarm) adanya reaksi stres untuk menunjukkan adanya sesuatu yang bersifat stressor. Tanda-tanda bisa bersifat biologis (denyut jantung bertambah, suhu tubuh meningkat, keringat banyak, nafas makin cepat dll) maupun psikologis (tidak tenang, tidak bisa fokus bekerja, dll). Ini berkaitan dengan HPA Axis.
- 2) Fase 2: stage of resistance. Tubuh menjadi kebal (resistance) terhadap stressor karena stressor tersebut terjadi berulang. Tubuh sudah bisa beradaptasi dengan stressor yang sama. Tanda-tanda alarm sudah berkurang atau hilang.
- 3) Fase 3: stage of exhaustion. Akibat stressor yang sama berulang terus sepanjang waktu maka tubuh mengalami kelelahan (exhaust). Tanda-tanda alarm muncul lagi dan bisa membawa akibat fatal bagi tubuh.

Untuk memudahkan dalam mengidentifikasi stres, kita dapat menggunakan singkatan ABC. A: Activating event atau pemicu atau hal-hal yang menghasilkan respon stress. A ini adalah stressor. Kenalilah stressor. B: Beliefs, kepercayaan atau pikiran atau persepsi tentang stressor. C: Consequence, akibat yang ditimbulkan karena persepsi atau pikiran kita tentang stres (Elkin, 2013:126).

Lima tanda berikut ini menunjukkan bahwa pikiran kita sedang bekerja secara berlebihan dan kemungkinan besar sedang stres (mind is stressed) (Elkin, 2013:233):

- 1) Pikiran menjadi sangat cepat, seperti sedang balap.
- 2) Kontrol terhadap pikiran tersebut menjadi sangat sulit.
- 3) Menjadi cemas, mudah terangsang, dan bingung.
- 4) Konsentrasi makin sulit.
- 5) Menjadi sulit tidur atau sulit tidur kembali.

Dari pelbagai riset diketahui bahwa stres berkaitan dengan 1). kehidupan keluarga (family

history), 2). kejadian sehari-hari yang penuh stres (stressful life events), 3). gaya atau cara berpikir (thinking style), 4). ketidakmampuan mengatasi masalah (poor coping skills), 5). kepribadian yang khas (individual personality), dan 6). dukungan sosial (social support) (Gladeana, 2011: 13-19).

Sejumlah metode telah dikemukakan sebagai cara mengelola stres. Mulai dari meditasi hingga medikasi (penggunaan obat). Pada prinsipnya, pengelolaan stres mengacu pada 3 hal berikut (Gladeana, 2011 : 30-50):

- 1) A: Anticipation. Mengantisipasi aktivitas atau situasi yang berpotensi memicu stres dan menyiapkan respon positif untuk pemicu tersebut.
- 2) I: Identification. Mengenal sumber utama stres dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) D: Developing. Mengembangkan suatu mekanisme stress coping yang dapat digunakan secara teratur sehingga menjadi biasa dan kapan saja bisa menggunakannya untuk mengelola stres.

Tiga cara berikut ini dapat dilakukan untuk mengelola stress: (Elkin, 2013:244., Adamson, 2002 : 71-124)

- 1) Mengelola sumber stres (stressor)
- 2) Mengubah cara berpikir dan cara merespon stres (changing the thought)
- 3) Mengelola respon stres tubuh (stress response)

f. Emosi Positif

Kesehatan spiritual terdiri dari 4 komponen: 1). makna hidup, 2). emosi positif, 3). pengalaman spiritual, dan 4). ritual. (Pasiak, 2009;2012). Emosi positif merupakan manifestasi spiritualitas berupa kemampuan mengelola pikiran dan perasaan dalam hubungan intrapersonal sehingga seseorang memiliki nilai-nilai kehidupan yang mendasari kemampuan bersikap dengan tepat. Kata kunci: syukur (atas sesuatu yang given, yang sudah diberikan oleh Tuhan tanpa melalui usaha sendiri. Syukur bila diberi keberhasilan setelah melakukan usaha adalah syukur yang lebih rendah nilainya dibandingkan bersyukur atas sesuatu yang diberikan tanpa ada usaha sama sekali), sabar (membuat segala

sesuatu yang pahit dan tidak nyaman berada di bawah kontrol diri. Jadi, tidak sekadar “menahan”) dan ikhlas (melepaskan sesuatu secara sadar tanpa ada penyesalan). Pengalaman Spiritual merupakan Manifestasi spiritualitas di dalam diri seseorang berupa pengalaman spesifik dan unik terkait hubungan dirinya dengan Tuhan dalam pelbagai tingkatannya. Kata kunci: estetika (pengalami indrawi biasa yang bersifat estetik), takjub (pengalaman indrawi yang sensasional; tidak lazim) dan penyatuan (pengalaman non indrawi). Ritual merupakan manifestasi spiritualitas berupa tindakan terstruktur, sistematis, berulang, melibatkan aspek motorik, kognisi dan afeksi yang dilakukan menurut suatu tata cara tertentu baik individual maupun komunal. Kata kunci: kebutuhan (ritual yang didorong oleh kebutuhan. Bukan oleh sebab-sebab lain), rasa kehilangan sesuatu (jika tidak melaksanakannya) (Pasiak, 2009;2012):

Pada dasarnya, emosi positif yang disebut di atas—yakni syukur, sabar, dan ikhlas—berkaitan dengan emosi secara keseluruhan, yang oleh seorang ahli Martin Seligman (2002) dibagi

menjadi emosi positif menurut waktu. Emosi positif bisa terkait dengan masa lalu, masa kini dan masa depan seseorang. Emosi positif yang berkaitan dengan masa lalu adalah kepuasan, kesenangan karena kepuasan hati, kelegaan, kebanggaan dan ketentraman. Emosi positif masa kini mencakup kebahagiaan, kegembiraan, ketenangan, semangat, gairah, kenyamanan, dan yang terpenting adalah (flow) aliran dari emosi-emosi tersebut. Sedangkan emosi positif yang terkait dengan masa depan yaitu optimisme, harapan, keyakinan (faith), dan kepercayaan (trust). Seligman (2002) menyebut kebahagiaan jenis ini sebagai kebahagiaan otentik (authentic happiness).

Kesehatan mental dan kesehatan spiritual akan berujung pada kehidupan yang bahagia, dan bermula dari suatu kemampuan mengelola emosi positif. Martin Seligman (2002, 2008, 2011), mendefinisikan kebahagiaan sebagai keadaan yang berkaitan dengan well being manusia. Dia tumbuh dari kemampuan kita untuk mengidentifikasi dan menggunakan kekuatan (strengths) yang kita miliki dalam kehidupan

sehari-hari untuk menumbuhkan emosi positif dan pikiran yang sehat. Emosi positif terdiri dari sejumlah komponen berikut (Pasiak, 2012):

- 1) Senang terhadap kebahagiaan orang lain.
- 2) Menikmati dengan kesadaran bahwa segala sesuatu diciptakan atas tujuan tertentu/mengambil hikmah.
- 3) Bersikap optimis akan pertolongan Tuhan.
- 4) Bisa berdamai dengan keadaan sesulit/separah apapun.
- 5) Mampu mengendalikan diri.
- 6) Bahagia ketika melakukan kebaikan.

g. Makna Hidup

Diartikan sebagai manifestasi spiritualitas berupa penghayatan intrapersonal yang bersifat unik, ditunjukkan dalam hubungan sosial (interpersonal) yang bermanfaat, menginspirasi dan mewariskan sesuatu yang bernilai bagi kehidupan manusia. Kata kunci: inspiring (menumbuhkan keinginan meneladani dari orang lain) dan legacy (mewariskan sesuatu yang bernilai tinggi bagi kehidupan). Makna hidup dalam kesehatan spiritual merupakan perwujudan dari bakti kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

Makna hidup terdiri dari sejumlah komponen berikut ini (Pasiak, 2012):

- 1) Menolong dengan spontan
- 2) Memegang teguh janji
- 3) Memaafkan (diri dan orang lain).
- 4) Berperilaku jujur.
- 5) Menjadi teladan bagi orang lain.
- 6) Mengutamakan keselarasan dan kebersamaan

2. Rangkuman

- a. Kesehatan mental merupakan interaksi antara dinamika pikiran dan emosi manusia.
- b. Terdapat dua sistem berpikir yaitu sistem 1 (cenderung ke emosi) dan sistem 2 (cenderung ke rasional) yang menghubungkan kesehatan mental dan kesehatan jasmani.
- c. Kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan berpikir dimana membutuhkan proses berpikir yang sehat
- d. Kendali diri merupakan inti dari kesehatan mental. Dengan sistem kendali diri yang baik dapat dibangun integritas pribadi.
- e. Ketidakmampuan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya

maupun terhadap lingkungannya disebut dengan stres. Dengan membangun kesehatan mental, maka stres ini bisa dikendalikan

- f. Emosi positif merupakan manifestasi spiritualitas berupa kemampuan mengelola pikiran dan perasaan dalam hubungan intrapersonal sehingga seseorang memiliki nilai-nilai kehidupan yang mendasari kemampuan bersikap secara tepat
- g. Makna hidup dalam kesehatan spiritual merupakan perwujudan dari bakti kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

Bagaimana? Apakah rangkuman yang Saudara buat sejalan dengan rangkuman di atas?. Jika tidak sejalan, coba Saudara cermati bagian mana yang kurang sejalan. Mungkin rangkuman yang Saudara buat lebih menggambarkan pemahaman Saudara.

3. Latihan / Tugas

Setelah membaca dengan cermat seluruh uraian di atas, serta mengerjakan tugas-tugas kecil yang diberikan pada setiap bagian, kini tiba saatnya Saudara meningkatkan pemahaman dengan mengerjakan latihan berikut.

Kajian Kasus

Hari Rabu (6/2/2013) sekitar pukul 15.30 WIB, Annisa Azward, usia 20 tahun, mahasiswi semester 4 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, bermaksud mengunjungi kerabatnya di kawasan Pademangan-Jakarta Utara. Icha -panggilan akrab Annisa-berangkat dari tempat kosnya di Depok (dekat kampus UI) sekitar pukul 14.00 WIB dengan menggunakan KRL dan berhenti di Stasiun Jakarta Kota. Dari sini ia menaiki angkot trayek U-10 jurusan Kalipasir-Sunter. Mestinya angkot yang dikemudikan sopir bernama Jamal ini mengikuti jalur menuju Sunter. Nyatanya, angkot menempuh jalur berlawanan arah. Angkot Jamal berjalan berlawanan arah hingga ke arah Pekojan-Jakarta Barat. Saat itu keadaan mulai gelap dan tanda-tanda akan diguyur hujan lebat. Icha yang sendirian di mobil dan sama sekali tidak mengenal kawasan itu mulai merasa was-was. Pikirannya tak menentu. Hatinya berkecamuk sedemikian rupa. Icha mengeluarkan telefon seluler dan menghubungi tante di rumah yang akan ditujunya. Ia melaporkan bahwa sopir angkot yang dinaikinya membawanya berputar-putar melewati jalan yang tak biasa ia lewati. 10 menit setelah Icha menelpon, tantenya menelpon balik,

tetapi yang mengangkat telepon seluler Icha justru polisi. Kepada tantenya si polisi mengatakan bahwa Icha ditemukan tak sadarkan diri. Kepalanya terbentur trotoar jalan tak jauh dari Pos Polisi Sub Sektor Jembatan Lima, Polsek Tambora, persis sebelum flyover ke arah kota. Akhirnya, dalam keadaan luka parah, dua polisi dan Jamal si sopir angkot membawanya ke RS Pluit. Merasakan bahwa biaya operasi kepala terlampau mahal, pihak keluarga yang sudah ada di RS Pluit memindahkannya ke RS Koja. Di RS Koja Icha di rawat, tetapi akhirnya menghembuskan nafas terakhir hari Minggu (10 Februari 2013) pukul 03.30. WIB.

Jamal bin Samsuri (37 tahun) kemudian menjadi tersangka. Ia ditahan di Polres Metro Jakarta Barat. Ia dianggap lalai sehingga mengakibatkan Icha melompat dari angkot yang dikemudikannya. Menurut Jamal yang didampingi pengacaranya, ia tak bermaksud membawa lari Icha, apalagi memerkosa atau menjahatinya. Icha rupanya memilih angkot yang berlawanan dengan arah yang ditujunya. Mestinya ia menumpang angkot U-10 yang menuju ke Sunter, bukannya ke Angke. Artinya, Icha sudah benar naik trayek U-10, tetapi ia salah memilih arah.

Mengetahui Icha sendirian dalam mobil dan salah memilih arah, maka Jamal membawa mobilnya melintasi Tanah Pasir, Penjaringan. Untuk menghindari kemacetan, ia akhirnya memilih keluar dari jalur trayek U-10. Karena sudah keluar dari trayek, Jamal pun tidak berani mengangkut penumpang. Jika ia menerima penumpang di luar rutanya, maka hal itu bisa memancing kemarahan pengemudi lain yang melayani jalur tersebut. Alhasil, untuk waktu yang cukup lama, Anissa hanya sendirian di dalam angkot di wilayah yang masih asing baginya. Angkot kemudian diarahkan Jamal melalui jalur cepat dan melintasi flyover dari arah Jembatan Lima menuju Asemka. Saat itulah Anissa yang ketakutan memutuskan untuk melompat dari angkot.

Satuan Laka Lantas Polres Jakarta Barat mengabulkan surat permohonan penangguhan tahanan Jamal bin Jamsuri (37), sopir angkot U-10. Permohonan tersebut dikabulkan karena peristiwa loncatnya Annisa Azward itu murni kecelakaan tanpa ada keterkaitan tindakan kriminal yang dilakukan oleh Jamal. Jamal kemudian dibebaskan. Karena menurut Direktur Reserse Kriminal Umum Polda Metro

Kombes Toni Harmanto dan Kepala Subdit Kejahatan dan Kekerasan (Jatanras) Polda Metro Jaya AKBP Helmi Santika, yang memeriksa TKP, tidak ditemukan tanda-tanda adanya tindakan kriminal yang dilakukan Jamal bin Jamsuri. Menurut Kombes Toni, polisi masih mendalami apa yang menyebabkan Icha melompat dari angkot. "Faktanya memang sopir kembali ke Beos enggak pakai rute biasanya karena menghindari macet. Annisa khawatir sehingga memutuskan melompat dari angkot," ungkap Kombes Rikwanto, Kepala Bidang Humas Polda Metro Jaya di Mapolda Metro Jaya, Jakarta, Rabu. Menurut Kasat Lantas Polres Jakarta Barat AKBP Wong Niti Harto Negoro, Satlantas memberikan penangguhan karena tidak mau kasus ini dianggap tebang kasih antara kasus Jamal dengan kasus lainnya yang serupa dengan Jamal. Perkara ini merupakan kelalaian dan bukan tindakan kejahatan sehingga Jamal patut mendapatkan penangguhan penahanan.

- a) Berdasarkan kisah di atas, diskusikanlah pertanyaan-pertanyaan berikut:
- b) Apakah Annisa berpikir, atau semata reaktif saja?

- c) Bagaimana Annisa melakukan observasi dan analisa situasi, dan mengambil keputusan?
- d) Pikiran menyimpang (*distorted thinking*) dan kesesatan berpikir jenis apa yang dialami Annisa?
- e) Bagaimana kaitan kasus di atas dengan kendali diri
- f) Bagaimana kasus di atas dengan kemampuan mengelola stres.

Catatan:

Kasus dikutip dari Taufiq Pasiak. *ILMU BERPIKIR*. Penerbit Mizan Bandung, 2013. Pernah dimuat di *Harian Kompas*, Rabu 13 Februari 2013.

Setelah mengerjakan latihan, Saudara dapat membaca rambu-rambu jawaban latihan untuk membandingkan tingkat ketepatan hasil kerja Saudara. Jika Saudara menganggap hasil latihan Saudara belum sempurna, maka sebaiknya Saudara menganalisis penyebabnya dan kemudian memperbaikinya.

4. Rambu-rambu penyelesaian latihan/tugas

- a) Peserta memahami secara garis besar fungsi cortex prefrontalis otak dan system limbic.

- b) Peserta memahami 2 sistem berpikir; sistem 1 (emotional) dan sistem 2 (rational).
- c) Peserta menggunakan 6 cara berpikir menyimpang (distorted thinking) dan kesesatan berpikir untuk menganalisis kasus tersebut.

DAFTAR ISTILAH

AKG	Angka Kecukupan Gizi, suatu batasan angka kecukupan zat gizi termasuk energi, protein, lemak, serta berbagai vitamin dan mineral yang diperlukan seseorang per hari menurut jenis kelamin dan kelompok umur
Aktivitas fisik	setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori)
Cemas	suatu keadaan emosional yang ditandai oleh rangsangan fisiologis, perasaan-perasaan tegang tidak menyenangkan, dan perasaan ketakutan, persangkaan (firasat), serta perasaan ngeri terhadap masa depan.
Cortex	selaput otak
Distres	stres yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, contohnya adalah kecemasan dan ketakutan
Emosi	suatu respon terhadap suatu stimulus yang melibatkan rangsangan fisiologis, perasaan, subjektif, interpretasi kognitif, dan tingkah laku

IMT	Indeks Massa Tubuh, salah satu cara untuk menentukan status gizi dengan membandingkan Berat Badan dan Tinggi Badan. $IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (meter)}}$
Kebugaran jasmani	kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan
Makanan seimbang	makanan yang dikonsumsi setiap individu untuk kebutuhan selama satu hari, mengandung zat gizi sesuai kebutuhan yang bersangkutan baik jumlah maupun jenis zat gizi
Neuron	sel saraf yang berfungsi untuk mengantar pesan-pesan ke seluruh tubuh
Neurotransmitter	zat-zat kimia (misal norepineprin, dopamin, serotonin) yang dilepaskan oleh neuron presinaptik dan berjalan melalui sinapsis dan merangsang neuron postsinaptik. Tingkat neurotransmitter yang tinggi atau rendah akan mempengaruhi tingkat aktivitas neurologis dan mengakibatkan tingkah laku abnormal

Norepineprin	neurotransmitter yang memainkan peran dalam depresi, juga disebut noradrenalin
Penyakit kulit	peradangan kulit, seperti eksim, gatal-gatal, jerawat, neurodermatosis (penyakit kulit yang sudah kronis/lama).
Pikiran	fungsi rasional yang mengatakan kepada kita makna (arti) dari suatu gambaran yang berasal dunia eksternal (ekstravert) atau dari dunia internal (introvert)
PUGS	Pedoman Umum Gizi Seimbang, merupakan salah satu bahan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) bagi setiap individu / orang untuk mencapai status gizi yang baik dan berperilaku gizi yang baik dan benar.
Psikosomatis	istilah yang digunakan untuk menggambarkan gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor psikologis
Sehat	keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi
Sistem limbik	struktur otak pada bagian yang lebih rendah dari cerebrum yang berfungsi

	untuk emosi dan motivasi
Stres	respon psikologis dan fisiologis terhadap perubahan-perubahan yang terlalu berat yang menimbulkan respon seperti kecemasan, depresi, dan rangsangan fisiologis yang meningkat
Stressor	tantangan lingkungan, ancaman, tuntutan
Tekanan darah tinggi	tekanan darah sistolik dengan tinggi di atas 130 mmHg dan atau tekanan darah diastolik dengan tinggi di atas 90 mmHg

DAFTAR PUSTAKA

Indonesia. *Undang-Undang Tentang Kesehatan* No. 36
Tahun 2009

Indonesia. *Undang-Undang Kesehatan Jiwa* Tahun 2014

Departemen Kesehatan RI (Depkes). (2004), *Pedoman
Umum Gizi Seimbang*. Direktorat Bina Gizi
masyarakat. Direktorat Jenderal Kesehatan
Masyarakat. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.

Gilang, M. (2007) *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan
Kesehatan*. Bandung. Ganeca Exact

Kartasapoetra, G. & Marsetyo. (2007) *Ilmu Gizi (Korelasi
Gizi, Kesehatan, Produktivitas Kerja)*. Rineka Cipta.
Jakarta.

Kartini, Kartono. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan
Mental dalam Islam*, CV. Saudara Maju, Bandung

Mukholid, Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan
Kesehatan*. Yudhistira. Jakarta.

Departemen Kesehatan RI. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta.

Departemen Kesehatan RI. (2003). *Pedoman Praktis Terapi Gizi Medis..* Jakarta.

Santoso, Budi I dkk. (2012). *Air Bagi Kesehatan Edisi Kedua*. Centra Communications. Jakarta.

Saqrin, Agustian (2013). *Tingkat Kebugaran pada Mahasiswa dengan Olahraga Taekwondo di Universitas Airlangga*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Siregar, Yani Indra. (2010). *Jurnal Peranan Kebugaran Jasmani dalam Meningkatkan Kinerja*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol 16 No. 10 Tahun XVI.

Soemowardoyo Sopedjatmo Prof. *Kebugaran Jasmani*. (online).<http://id.scribd.com/doc/22056994/kebugaran-iasmani>. (Akses: Mei 2014)

Sumosardjono, Sadoso. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta, 1990.

Suryanto. (2011). *Peranan Olahraga Dalam Mengurangi Stres*. WUNY Majalah I Imiah Populer. Yogyakarta.

Amin, Daniel. (1998). *Change your brain Change your life*. Three River Press.

Adamson, Eve. (2002) *Everything. Stress Management Book*. Adams Media Corporations.

Cozolino, Louis. (2011). *The Neuroscience of psychotherapy*. WW Norton Company, 2002. Kahneman Daniel. *Thinking fast and Slow*. Farrar Straus and Giroux.

Elkin, Allen. (2013). *Stres Management for dummies*. John Wiley and Sons Inc.

Greenberg, Jerrold. (2011). *Comprehensive Stress Management*. McGraw-Hill.

LeDoux, Joseph. (2002). *Synaptic Self*. Viking.

McMahon, Gladeana. (2011). *No More Stress: Be Your Own Stress Management Coach*. Karnac: Ltd.

McNamara, Patrick. (2009). *The Neuroscience of Religious Experience*. Cambridge.

Meliner, David et al. (2004). *The Monster in the Cave*. Berkley Books.

Peurifoy, Reneau. (1995). *Anxiety, Phobias and Panic*. Warner Books,.

Pasiak, Taufiq. (2002). *Revolusi IQ, EQ dan SQ*. Mizan.

Pasiak, Taufiq. (2006). *Manajemen Kecerdasan. Memberdayakan IQ, EQ dan SQ*. Mizan.

Pasiak, Taufiq. (2007). *Brain Management for Self Improvement*. Mizan.

Pasiak, Taufiq. (2012). *Tuhan dalam Otak Manusia. Kesehatan spiritual dalam perspektif Neurosains*. Mizan.

Pasiak, Taufiq. (2004). *Membangunkan Raksasa Tidur*. Gramedia.

Pasiak, Taufiq. (2009). *Unlimited Potency of the Brain*. Mizan.

Ramachandran et al. (1998). *Phantoms in the Brain*. William Morrow.

Ramachandran. (2012). *The tell-tale Brain*. Windmill Book.