

**JURNAL STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS : JURNAL KESEHATAN**

Volume 6, Nomor 1, Agustus 2018

ISSN:2089-3906

---

**HEALTH SCIENCE, PREVENTING DISEASE AND EXTENDING LIFE**

Fahmi Fuadah<sup>1\*</sup>); Imelda Sianipar<sup>2</sup>

<sup>1\*,2</sup> STIKes Immanuel Bandung

Email: [bungsu.fahmi05@gmail.com](mailto:bungsu.fahmi05@gmail.com)

---

**ARTICLE INFO**

**ABSTRACT**

---

*Article history:*

---

*Keywords: Public Health*

*Health problems are a very important problem faced by our society today. The more advanced technology in the medical field, the more types of diseases that plague society. This certainly affects the human behavior factor itself. Talking about public health is inseparable from two Greek metological figures, namely Asclepius and Higeia who told about health efforts. Higeia provides an approach / treatment for health problems, while Asclepius approaches (treatment of disease), after the disease occurs in someone. If people who have fallen ill Higeia is more encouraged to make natural efforts to cure the disease, among others, better by strengthening his body with good food rather than by treatment / surgery. From the story, finally came two streams or approaches in dealing with health problems. The first group or flow tends to await the occurrence of disease (after illness), hereinafter referred to as the curative approach (treatment). This group generally consists of doctors, dentists, psychiatrists and other practitioners who treat diseases, both physical, psychological, mental and social. Whereas the second group, like the Higeia approach, tends to make efforts to prevent disease and improve health (promotion) before the onset of the disease.*

## **ILMU KESEHATAN, MENEGAH PENYAKIT DAN MEMPERPANJANG HIDUP**

**Katakunci:** *kesehatan masyarakat*

Masalah kesehatan merupakan masalah yang sangat penting yang di hadapi oleh masyarakat kita saat ini .Semakin maju teknologi di bidang kedokteran ,semakin banyak pula macam penyakit yang mendera masyarakat. Hal ini tentu terjadi pengaruhi oleh faktor tingkah laku manusia itu sendiri. Membicarakan kesehatan masyarakat tidak terlepas dari 2 tokoh metologi Yunani, yakni Asclepius dan Higeia yang menceritakan tentang upaya-upaya kesehatan. Higeia memberikan pendekatan / penanganan masalah kesehatan, sedangkan Asclepius melakukan pendekatan (pengobatan penyakit),setelah penyakit tersebut terjadi pada seseorang. Apabila orang yang sudah jatuh sakit Higeia lebih menganjurkan melakukan upaya-upaya secara alamiah untuk menyembuhkan penyakitnya tersebut, antara lain lebih baik dengan memperkuat tubuhnya dengan makanan yang baik dari pada dengan pengobatan/pembedahan. Dari cerita tersebut akhirnya muncul 2 aliran atau pendekatan dalam menangani masalah kesehatan. Kelompok atau aliran pertama cenderung menunggu terjadinya penyakit (setelah sakit) yang selanjutnya disebut pendekatan kuratif (pengobatan). Kelompok ini pada umumnya terdiri dari dokter, dokter gigi, psikiater dan praktisi lain yang melakukan pengobatan penyakit baik fisik, psikis, mental maupun sosial. Sedangkan kelompok kedua, seperti halnya pendekatan Higeia, cenderung melakukan upaya-upaya pencegahan penyakit dan meningkatkan kesehatan (promosi) sebelum terjadinya penyakit.

---

### **PENDAHULUAN**

Definisi Ilmu Kesehatan masyarakat (bahasa Inggris: public health) menurut Profesor Winslow dari Universitas Yale

(Leavel and Clark, 1958) adalah ilmu dan seni mencegah penyakit, memperpanjang hidup, meningkatkan kesehatan fisik dan

mental, dan efisiensi melalui usaha masyarakat yang terorganisir untuk meningkatkan sanitasi lingkungan, kontrol infeksi di masyarakat, pendidikan individu tentang kebersihan perorangan, pengorganisasian pelayanan medis dan perawatan, untuk diagnosa dini, pencegahan penyakit dan pengembangan aspek sosial, yang akan mendukung agar setiap orang di masyarakat mempunyai standar kehidupan yang kuat untuk menjaga kesehatannya<sup>2</sup>.

Ikatan Dokter Amerika, AMA, (1948) mendefinisikan Kesehatan Masyarakat adalah ilmu dan seni memelihara, melindungi dan meningkatkan kesehatan masyarakat melalui usaha-usaha pengorganisasian masyarakat<sup>2</sup>.

Ilmu Kesehatan Masyarakat, sangatlah luas serta memiliki sejumlah arti. Rumpun ilmu kesehatan masyarakat dalam menjalankan perannya untuk melakukan promosi kesehatan maupun pencegahan kesehatan, terdapat banyak ilmu yang harus dibina supaya semua proses bisa terlaksana dengan baik. Diantara rumpun ilmu kesehatan masyarakat diantaranya adalah: Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Epidemiologi, Gizi Kesehatan Masyarakat, Kesehatan Reproduksi, Biostatistik, Administrasi dan Kebijakan Kesehatan. Setiap rumpun tersebut mempunyai ciri khas tersendiri dalam menjalankan peran ilmu kesehatan masyarakat<sup>2</sup>.

Bahkan dalam ilmu kesehatan, tertuang kesehatan dan keselamatan kerja, Pada masa globalisasi, perusahaan begitu memerlukan sumber daya manusia yang mempunyai tingkat ketrampilan spesifik juga mempunyai kemampuan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian,

kecerdasan, serta berakhlak mulia yang bisa diraih lewat pendidikan. Pendidikan berpartisipasi membina keselamatan serta kesehatan kerja tiap-tiap individu hingga bisa membuat pribadi yang baik<sup>2</sup>.

Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku salah satu rumpun ilmu kesehatan masyarakat yang pertama, yang menjadi system promosi kesehatan bagi masyarakat. Promosi kesehatan adalah ilmu dan seni membantu masyarakat menjadikan gaya hidup mereka sehat optimal. Kesehatan yang optimal didefinisikan sebagai keseimbangan kesehatan fisik, emosi, sosial, spiritual, dan intelektual. Ini bukan sekedar perubahan gaya hidup saja, namun berkaitan dengan perubahan lingkungan yang diharapkan dapat lebih mendukung dalam membuat keputusan yang sehat<sup>2</sup>.

Promosi Kesehatan yang memiliki dua sisi, yakni sisi ilmu dan seni. Maksudnya adalah dari sisi Seni, yakni praktisi atau aplikasi promosi kesehatan, merupakan penunjang bagi program-program kesehatan lain. Artinya setiap program kesehatan, misalnya pemberantasan penyakit, perbaikan gizi masyarakat, sanitasi lingkungan, kesehatan ibu dan anak, program pelayanan kesehatan, dan sebagainya, perlu ditunjang atau dibantu oleh promosi kesehatan (di Indonesia sering disebut Penyuluhan Kesehatan). Hal ini esensial, karena masing-masing program tersebut mempunyai aspek perilaku masyarakat yang perlu dikondisikan dengan promosi kesehatan<sup>2</sup>.

Dari penelitian-penelitian yang ada terungkap, meskipun kesadaran dan pengetahuan masyarakat sudah tinggi tentang kesehatan, namun praktik(practice) tentang kesehatan atau perilaku hidup sehat masyarakat masih rendah. Setelah dilakukan pengkajian oleh Organisasi Kesehatan

Dunia(WHO), terutama di negara-negara berkembang, ternyata faktor pendukung atau sarana dan prasarana tidak mendukung masyarakat untuk berperilaku hidup sehat. Misalnya meskipun kesadaran dan pengetahuan orang atau masyarakat tentang kesehatan (misalnya: sanitasi lingkungan, gizi, imunisasi, pelayanan kesehatan, dan sebagainya) sudah tinggi, tetapi apabila tidak didukung oleh fasilitas, yaitu tersedianya jamban sehat, air bersih, makanan yang bergizi, fasilitas imunisasi, yankes, dan sebagainya maka mereka sulit untuk mewujudkan perilaku tersebut<sup>2</sup>.

Selain promosi kesehatan, juga menjelaskan tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Menurut OHSAS 18001:2007 mendefinisikan Keselamatan dan Kesehatan Kerja sebagai kondisi dan faktor yang mempengaruhi atau akan mempengaruhi keselamatan dan kesehatan pekerja (termasuk pekerja kontrak atau kontraktor) dan juga tamu atau orang lain berada di tempat kerja. Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) adalah suatu sistem yang dirancang untuk menjamin keselamatan yang baik pada semua personel di tempat kerja agar tidak menderita luka maupun menyebabkan penyakit di tempat kerja dengan mematuhi atau taat pada hukum dan aturan keselamatan dan kesehatan kerja, yang tercermin pada perubahan sikap menuju keselamatan di tempat kerja<sup>4</sup>.

Instrumen yang memproteksi pekerja, lingkungan hidup, perusahaan, serta orang-orang sekitaran dari bahaya karena kecelakaan kerja di sebut dengan Keselamatan serta kesehatan kerja (K3). Perlindungan itu adalah hak asasi yang harus dipenuhi oleh perusahaan. K3 mempunyai tujuan menghindar, kurangi, bahkan juga

menihilkan resiko kecelakaan kerja (zero accident). Penyakit karena kerja yang menggunakan banyak cost (biaya) perusahaan, sehingga aplikasi rencana ini tidak bisa dipandang jadi usaha mencegah kecelakaan kerja, tetapi mesti dipandang jadi bentuk investasi periode panjang yang berikan keuntungan yang berlimpah pada saat mendatang<sup>4</sup>.

Pada awal revolusi industri, K3 belum juga jadi sisi integral dalam perusahaan. Pada masa in kecelakaan kerja cuma dipandang jadi kecelakaan atau kemungkinan kerja (personal risk), bukanlah tanggung jawab perusahaan. Pandangan ini diperkuat dengan rencana *common law defence* (CLD) yang terdiri atas *contributing negligence* (peran kelalaian), *fellow servant rule* (ketetapan kepegawaian), serta *risk assumption* (anggapan kemungkinan) Lalu rencana ini berkembang jadi *employers liability* yakni K3 jadi tanggung jawab entrepreneur, buruh/pekerja, serta orang-orang umum yang ada diluar lingkungan kerja. Dalam konteks bangsa Indonesia, kesadaran K3 sesungguhnya telah ada mulai sejak pemerintahan kolonial Belanda. Umpamanya, pada 1908 parlemen Belanda menekan Pemerintah Belanda memberlakukan K3 di Hindia Belanda yang diikuti dengan penerbitan *Veiligheids Reglement*, Staatsblad No. 406 Th. 1910<sup>5</sup>.

Rumpun ilmu kesehatan masyarakat selanjutnya adalah Epidemiologi merupakan “the core science of public health” – ilmu inti kesehatan masyarakat. Menurut Last (2001) dalam buku *Dictionary of Epidemiology*, epidemiologi adalah ilmu yang mempelajari distribusi dan determinan peristiwa-peristiwa terkait kesehatan (yaitu, penyakit, kematian, berbagai akibat penyakit

lainnya, penggunaan pelayanan kesehatan, dan sebagainya) pada populasi, dan penerapan pengetahuan itu untuk mengendalikan masalah kesehatan. Sedangkan biostatistik merupakan disiplin ilmu tentang penerapan statistik pada berbagai topik yang dipelajari dalam ilmu-ilmu yang berbasis biologi, seperti, kesehatan masyarakat, kedokteran, dan ilmu-ilmu kesehatan lainnya<sup>1</sup>.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Dalam studi epidemiologi deskriptif, untuk mendeskripsikan penyakit pada populasi menurut orang (siapa yang terkena penyakit), tempat (dimana terjadi penyakit), dan waktu (kapan terjadi penyakit), epidemiologi membutuhkan metode kuantitatif. Demikian juga dalam studi epidemiologi analitik, untuk mengungkapkan berbagai determinan (yaitu, etiologi, kausa, faktor risiko) penyakit dan kematian pada populasi, ahli epidemiologi menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif diperoleh dari biostatistik<sup>7</sup>.

Biostatistika merupakan ilmu terapan dari statistika dlm bidang biologi, kegunaan statistika dalam bidang kesehatan diantaranya menentukan ada & besarnya masalah kesehatan masyarakat, mengukur peristiwa penting/vital event yang terjadi di masyarakat, menentukan prioritas masalah dan memilih alternatif pemecahan masalah kesehatan secara efisien, membuat perencanaan program kesehatan, dokumentasi untuk mengadakan perbandingan dimasa datang, mengadakan penelitian masalah kesehatan yang blum diketahui atau menguji kebenaran suatu masalah, dan memberikan penerangan tentang kesehatan kepada masyarakat<sup>8</sup>

Metode biostatistik dapat digunakan untuk mengumpulkan data, mendeskripsikan data, menganalisis data yang belum bisa dimaknai menjadi informasi yang bisa dimaknai, menafsirkan informasi, menyimpulkan informasi, selanjutnya menggunakan informasi tersebut untuk pengambilan keputusan<sup>8</sup>.

Demikian juga metode biostatistik berguna untuk membantu melakukan proses ilmiah untuk memperoleh pengetahuan yang disebut logika induktif, yaitu menarik kesimpulan (inferensi) tentang hubungan variabel-variabel yang terjadi pada populasi, berdasarkan analisis data pada sebagian kecil dari populasi yang disebut sampel<sup>8</sup>.

Dilihat dari Kesehatan Lingkungan, Ilmu kesehatan lingkungan mempelajari interaksi dinamis berbagai pajanan atau agen lingkungan (fisik, radiasi, kimia, biologi, dan perilaku) melalui wahana udara, air, limbah, makanan dan minuman, vektor atau binatang pembawa penyakit, dan manusia di lingkungan pemukiman, tempat kerja atau sekolah, tempat-tempat umum maupun perjalanan dengan risiko dampak kesehatan (kejadian penyakit) pada kelompok manusia atau masyarakat<sup>9</sup>.

Ilmu Kesehatan Lingkungan mempelajari dinamika hubungan interaktif antara kelompok penduduk dengan berbagai macam perubahan komponen lingkungan hidup yang menimbulkan ancaman/berpotensi mengganggu kesehatan masyarakat umum. Yang mempunyai tujuan Yang pertama untuk melakukan Koreksi, memperkecil/memodifikasi terjadinya bahaya dari lingkungan terhadap kesehatan serta kesejahteraan hidup manusia. Lalu yang kedua untuk pencegahan, mengefisienkan pengaturan berbagai sumber

lingkungan untuk meningkatkan kesehatan dan juga kesejahteraan hidup manusia serta untuk menghindarkan dari bahaya penyakit.<sup>9</sup>

Oleh karena itu untuk mencegah terjadinya penyakit perlu ditingkatkan nya status gizi di masyarakat. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi<sup>10</sup>.

Masalah gizi berkaitan sangat erat dengan masalah kesehatan. Konsumsi gizi yang tidak seimbang akan berdampak pada kesehatan seseorang. Baik kekurangan maupun kelebihan gizi menimbulkan masalah kesehatan. Hal ini sering disebut dengan masalah gizi ganda. Di satu sisi, kekurangan atau defisiensi gizi dapat menyebabkan berbagai penyakit infeksi, sementara kelebihan gizi dapat memicu munculnya berbagai penyakit degeneratif. Untuk itu, pengetahuan tentang gizi dan kesehatan sangat diperlukan, bukan hanya bagi orang-orang yang berkecimpung di bidang kesehatan, melainkan juga khalayak umum yang ingin menjalani pola hidup sehat bagi diri dan keluarganya. Buku ini mengupas masalah gizi dan kesehatan masyarakat secara cukup luas sehingga pembaca akan mempunyai gambaran menyeluruh yang cukup lengkap mengenai teori dan permasalahan gizi serta kaitannya dengan kesehatan masyarakat.

## **HASIL PENELITIAN**

Pembahasan tidak hanya meliputi teori, tetapi juga mencakup pembahasan mengenai berbagai pendekatan intervensi gizi dan

kesehatan masyarakat, serta metode pengukuran sebagai dasar untuk memantau dan mengevaluasi program gizi dan kesehatan masyarakat<sup>10</sup>

Tak satu pun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Oleh karena itu, setiap orang perlu mengkonsumsi anekaragam makanan; kecuali bayi umur 0-4 bulan yang cukup mengkonsumsi Air Susu Ibu (ASI) saja. Bagi bayi 0-4 bulan, ASI adalah satu-satunya makanan tunggal yang penting dalam proses tumbuh kembang dirinya secara wajar dan sehat<sup>10</sup>.

Makanan yang beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya, dalam pelajaran ilmu gizi biasa disebut triguna makanan yaitu, makanan yang mengandung zat tenaga, Pembangun dan zat pengatur. Apabila terjadi kekurangan atas kelengkapan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain. Jadi makan makanan yang beraneka ragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur<sup>10</sup>.

Makanan sumber zat tenaga antara lain: beras, jagung, gandum, ubi kayu, ubi jalar, kentang, sagu, roti dan mi. Minyak, margarin dan santan yang mengandung lemak juga dapat menghasilkan tenaga. Makanan sumber zat tenaga menunjang aktivitas sehari-hari. Makanan sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan nabati adalah kacang-kacangan,

tempe, tahu. Sedangkan yang berasal dari hewan adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan, seperti keju. Zat pembangun berperan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang<sup>10</sup>.

Makanan sumber zat pengatur adalah semua sayur-sayuran dan buah-buahan. Makanan ini mengandung berbagai vitamin dan mineral, yang berperan untuk melancarkan bekerjanya fungsi organ-organ tubuh.

## **PEMBAHASAN**

### **Penilaian Status Gizi**

Status gizi adalah Ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu, contoh gondok endemik merupakan keadaan tidak seimbang nya pemasukan dan pengeluaran yodium dalam tubuh.

Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia dan riwayat diit. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi, ada penyebab langsung, yaitu makanan anak dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak. Anak yang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang penyakit infeksi dapat berpengaruh terhadap status gizinya. Begitu juga sebaliknya anak yang makannya tidak cukup baik, daya tahan tubuhnya pasti lemah dan pada akhirnya mempengaruhi status gizinya. Ada juga penyebab tidak langsung, yang terdiri dari, ketahanan pangan di keluarga, terkait dengan ketersediaan pangan (baik dari hasil produksi sendiri

maupun dari pasar atau sumber lain), harga pangan dan daya beli keluarga, serta pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Pola pengasuhan anak, berupa sikap dan perilaku ibu atau pengasuh lain dalam hal keterdekatannya dengan anak, memberikan makan, merawat, kebersihan, memberi kasih sayang dan sebagainya. Kesemuanya berhubungan dengan keadaan ibu dalam hal kesehatan (fisik dan mental), status gizi, pendidikan umum, pengetahuan tentang pengasuhan yang baik, peran dalam keluarga atau di masyarakat, sifat pekerjaan sehari-hari, adat kebiasaan keluarga dan masyarakat, dan sebagainya dari si ibu atau pengasuh anak<sup>11</sup>.

Akses atau keterjangkauan anak dan keluarga terhadap air bersih dan pelayanan kesehatan yang baik seperti imunisasi, pemeriksaan kehamilan, pertolongan persalinan, penimbangan anak, pendidikan kesehatan dan gizi, serta sarana kesehatan yang baik seperti posyandu, puskesmas, praktek bidan atau dokter, dan rumah sakit. Makin tersedia air bersih yang cukup untuk keluarga serta makin dekat jangkauan keluarga terhadap pelayanan dan sarana kesehatan, ditambah dengan pemahaman ibu tentang kesehatan, makin kecil risiko anak terkena penyakit dan kekurangan gizi<sup>11</sup>

Apabila status gizi seseorang seimbang, asupan makanan yang dikonsumsi pun sesuai dengan kriteria setiap orang, maka tingkat kesehatan orang tersebut bisa dikatakan baik. Hal ini berhubungan juga terhadap kesehatan reproduksi seseorang. Didalam kesehatan masyarakat kesehatan reproduksi pun tetap diperhitungkan atau dipelajari.

Menjaga kesehatan tubuh tentunya menjadi hal yang sudah dipelajari sejak dini. Dalam hal menjaga kesehatan reproduksi, usia remaja adalah usia di mana cara menjaga organ reproduksi harus dipelajari lebih dalam lagi. Pasalnya usia remaja merupakan usia transisi di mana seseorang mengalami pubertas dan mengalami perubahan pada sistem reproduksinya yang mulai berfungsi. Pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan menstruasi pertama, sedangkan pada remaja laki-laki ditandai dengan mimpi basah<sup>13</sup>.

Dilansir dari laman resmi Kementerian Kesehatan RI, kesehatan reproduksi meliputi fungsi, proses, dan sistem reproduksi. Namun kesehatan ini bukan hanya dinilai dari kesehatan fisik saja, melainkan juga kesehatan mental dan juga sosial. Sudah seharusnya remaja dibekali informasi seputar kesehatan reproduksi dan berbagai faktor yang mungkin memengaruhi sistem reproduksi. Tujuan pengenalan ini adalah agar remaja tidak melakukan hal-hal yang berisiko memberikan efek negatif terhadap kesehatan organ reproduksinya<sup>12</sup>.

Cara Menjaga Kesehatan Organ Reproduksi diantaranya, menjaga kebersihan reproduksi merupakan salah satu cara menjaga kesehatan organ reproduksi paling dasar. Seperti yang kita ketahui secara umum memang kebersihan sangat terkait dengan kesehatan. Menghindari aktivitas seksual yang berisiko, Pemahaman tentang aktivitas seksual yang berisiko adalah hal yang penting. Aktivitas seksual berisiko memiliki beragam bentuk mulai dari hubungan seksual tanpa kontrasepsi hingga berganti-ganti pasangan. Kedua aktivitas ini sama-sama memiliki risiko tinggi menularkan penyakit seksual<sup>12</sup>.

## **KESIMPULAN**

Menjaga berat tubuh ideal, merupakan salah satu cara menjaga kesehatan organ reproduksi. Berat badan ideal dapat diukur menggunakan kalkulator BMI. Berat badan ideal adalah berat badan seseorang proporsional, tidak kurang dan tidak berlebihan.

Kelebihan dan kekurangan berat badan memang sering dikaitkan dengan masalah kesehatan, termasuk juga masalah kesuburan dan kesehatan sistem reproduksi. Berat badan ideal dapat menjaga keseimbangan hormon dalam tubuh<sup>12</sup>.

Asupan makanan gizi seimbang, Cara menjaga kesehatan organ reproduksi selanjutnya adalah dengan menjaga asupan makanan. Makanan yang paling baik untuk kesehatan adalah makanan dengan gizi seimbang yaitu dengan memenuhi nutrisi sesuai dengan takarannya. Hindari rokok dan alkohol, Rokok dan minuman beralkohol adalah dua hal yang sebaiknya dihindari oleh pria maupun wanita. Keduanya dapat memicu berbagai macam masalah kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi. Kebiasaan merokok dan minum alkohol pada wanita dikaitkan dengan gangguan ovulasi. Sedangkan pada pria, rokok dan alkohol dianggap dapat memengaruhi kualitas sperma. Dan istirahat cukup, salah satu kunci dari hidup sehat. Cara ini juga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan organ reproduksi. Kurangnya istirahat dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang berpengaruh pada kesuburan<sup>13</sup>.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Last JM (2001). A dictionary of epidemiology. Edisi ke4. New York: Oxford University Press.

Wulandari, Ririn Arminsih. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesmas UI : 2014

Setyabudi. Ragil. SKM. Gizi Masyarakat. 2015

Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis Dan Terapan Tahun XIV No 2, Oktober 2017

Tono, Muhammad. Ilmu Kesehatan dan Keselamatan Kerja. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat: 2016

Yuniarti. Kinerja Petugas Penyuluh Kesehatan Masyarakat dalam Praktek Promosi Kesehatan. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia Vol. 7 / No. 2 / Agustus 2012

Teguh Dhika Rohkuswara. Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung. Jurnal Epidemiologi Vol 1 No 2. 2017

Roni Saputra. Buku Ajar Biostatistik Dalam Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2018

Roni, Odi Pinontoan. Buku Dasar Kesehatan Lingkungan. 2018

Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia. 2018

Catur, Rahman. Artikel Kesehatan Status Gizi. 2016

Pentingnya Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi.  
<http://promkes.kemkes.go.id/pentung>

[nya-menjaga-kebersihan-alat-reproduksi](#). Diakses 15 Mei 2019

Reproductive System Health –  
<https://www.ck12.org/biology/reproductive-system-health/lesson/Reproductive-System-Health-MS-LS/> diakses 15 Mei 2019