

## Tiga Aspek Penting Dalam Kesehatan

Riny Natalina<sup>1</sup>, Happy Marthalena Simanungkalit<sup>2</sup>, Titik Istiningsih<sup>3</sup>, Aisyah Nurjanah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

<sup>4</sup>IAIN Syekh Nurjati Cirebon, Jawa Barat, Indonesia

Email: riny.logos@gmail.com<sup>1</sup>), happy4lena@gmail.com<sup>2</sup>), titikistiningsih1974@gmail.com<sup>3</sup>), aisyahn40@gmail.com<sup>4</sup>)

**Abstract** – Humans place a high value on their health. Health is influenced by a variety of factors, including diet, exercise, stress levels, personality, and behavior. A decent quality of life is influenced by excellent health. The three key facets of health—physical, mental, and social—are the focus of this study. The findings of the study indicate that wellbeing includes not only physical but also mental and social wellbeing. These are three crucial and connected facets of health. Our health can be impacted by a healthy diet, enough sleep, exercise, stress reduction, and social connection. The purpose of this study is to enlighten readers on the significance of considering one's physical, mental, and social health because it influences one's quality of life.

**Keywords:** physical health, mental health, social health, quality of life

**Abstrak** – Kesehatan sangat penting bagi manusia. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan seperti nutrisi, aktivitas fisik, tingkat stres, kepribadian dan perilaku. Kesehatan yang baik berkontribusi pada kualitas hidup yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tiga aspek penting dalam kesehatan yaitu kesehatan fisik, mental dan sosial. Hasil penelitian menunjukkan jika kesehatan tidak hanya secara fisik namun juga terdiri dari kesehatan mental dan sosial. Ketiga aspek kesehatan tersebut penting dan saling terkait. Makan bernutrisi, tidur yang cukup, aktivitas fisik, manajemen stress, interaksi secara sosial dapat mempengaruhi kesehatan kita. Implikasi dari penelitian ini adalah sebagai sumber informasi bagi pembaca terkait pentingnya memperhatikan kesehatan fisik, mental dan sosial karena berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang.

**Kata Kunci:** kesehatan fisik, kesehatan mental, kesehatan sosial, kualitas hidup

### PENDAHULUAN

Kesehatan sangat penting bagi manusia. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan seperti nutrisi, aktivitas fisik, tingkat stres, kepribadian dan perilaku. Kesehatan yang baik berkontribusi pada kualitas hidup yang baik serta akan mempengaruhi dimensi fisik, pendidikan, emosional dan spiritual (Hanawi et al. 2020). Gaya hidup sehat merupakan perilaku yang dilakukan dengan sadar kesadaran untuk berperan aktif secara rutin dengan tujuan menolong dirinya sendiri agar tetap sehat (Putra et al. 2020).

Kebiasaan hidup sehat meliputi menjaga kebersihan diri, mandi, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, makan makanan bergizi baik serta menjaga kebersihan lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya dan membersihkan ruangan (Hasanah & Edwita 2019). Mengikuti gaya hidup sehat, tanpa memandang usia, akan memiliki banyak manfaat kesehatan,

terbukti dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, mengurangi insiden obesitas dan diabetes, risiko kanker ganas, gangguan kejiwaan, dan disfungsi kognitif (Burke 2014).

WHO mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh tidak hanya terhindar dari penyakit dan kelemahan (Pinatih 2020). Tiga aspek penting dalam kesehatan yang didefinisikan WHO menarik untuk ditelaah lebih lanjut. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tiga aspek penting dalam kesehatan yaitu kesehatan fisik, mental dan sosial. Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Jacob & Sandjaya (2018) yang menyatakan jika ada pengaruh antara faktor fisik, psikologis (mental) dan sosial terhadap kualitas hidup seseorang. Penelitian tersebut menggunakan metode cross sectional (kuantitatif). Adapun perbedaan dengan penelitian ini adalah dari segi variabel dan metode penelitian. Implikasi dari penelitian ini adalah

sebagai sumber informasi bagi pembaca terkait pentingnya memperhatikan kesehatan fisik, mental dan sosial karena berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang.

## METODE

Metode penelitian ini adalah studi pustaka deskriptif kualitatif. Pertanyaan penelitian diajukan setelah melalui analisis logis yang penting untuk topik penelitian dan didasarkan pada pemahaman menyeluruh tentang suatu permasalahan atau keadaan. Studi pustaka dilakukan secara bertahap, dimulai dengan perumusan masalah penelitian, identifikasi masalah, pengumpulan referensi, pencatatan dan ringkasan referensi penting, serta analisis deskripsi secara kualitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mencakup tiga aspek diantaranya kesehatan fisik, mental dan sosial yang dipaparkan sebagai berikut:

### 1. Kesehatan Fisik

Penelitian yang dilakukan Dima-Cozma et al. (2014) telah menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang rendah menyebabkan sejumlah penyakit seperti tingginya tekanan darah sistolik dan diastolik, peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas. Mengelola berat badan Anda adalah kunci untuk mencapai semua manfaat kesehatan dari gaya hidup sehat, mengurangi berat badan hanya sepuluh persen akan mengurangi risiko penyakit jantung dan penyakit terkait obesitas lainnya. Olahraga dan diet sehat membantu tubuh menggunakan insulin secara lebih efisien dan dapat membantu mengontrol, mengurangi, dan mencegah banyak penyakit. Berolahraga rutin, tidak merokok, makan berserat tinggi, dan rendah lemak, mengontrol berat badan, dan mengelola stres, dapat mengurangi risiko penyakit jantung (Kumar 2017).

Untuk hidup sehat gizi harus terpenuhi. Makanan yang terdiri dari zat gizi dan non gizi yang akan mempengaruhi kualitas makanan. Oleh karena itu, pangan harus memenuhi empat syarat untuk dikatakan sebagai pangan sehat, yaitu harus cukup, seimbang dalam komposisi nutrisi, kalori terkendali, dan bebas atau setidaknya dalam

tingkat keamanan komponen bahaya kesehatan. Selain itu air yang kita minum juga memiliki peran penting dalam mendukung fungsi tubuh. Meski begitu, minuman minuman dapat dengan mudah masuk beserta substrat berbahaya yang akan berpengaruh pada kesehatan. Pengetahuan tentang nutrigenomik layak diterapkan untuk lebih pada pendekatan personal tentang bagaimana makanan dan pola makan dapat mempengaruhi kesehatan (Pinatih 2020). Makanan bebas gluten dapat menjadi alternatif untuk menu diet. Makanan bebas gluten dapat diartikan sebagai makanan yang tidak mengandung zat gluten seperti gandum, dan dapat digolongkan sebagai makanan sehat karena orang yang mengkonsumsi makanan ini dapat terhindar dari beberapa penyakit seperti perut kembung, diare, sakit perut, penurunan berat badan, merasa lemah, anemia, osteoporosis, atau penyakit celiac. Gluten adalah zat dalam biji-bijian, terutama gandum dan jelai, yang menciptakan tekstur elastis pada adonan. Gluten juga bisa ditemukan pada makanan olahan, seperti pasta, roti, dan sereal (Bastiawan et al. 2022).

### 2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang baik merupakan bagian integral dari kesehatan dan kesejahteraan manusia. Kesehatan mental seseorang dan banyak gangguan mental umum dibentuk oleh berbagai lingkungan sosial, ekonomi, dan fisik yang beroperasi pada berbagai tahap kehidupan. Faktor risiko untuk banyak gangguan mental umum sangat terkait dengan ketidaksetaraan sosial, di mana semakin besar ketidaksetaraan, semakin tinggi risiko ketidaksetaraan (Carod-Artal 2017).

Faktor risiko psikososial yang dapat berkontribusi untuk meningkatkan gangguan kesehatan seperti risiko kardiovaskular dan metabolik: status sosial ekonomi yang rendah, kurangnya dukungan sosial, stres di tempat kerja dan dalam kehidupan keluarga, depresi, kecemasan, permusuhan, dan kepribadian tipe D (Dima-Cozma et al. 2014). Selain itu stres kronis, atau guncangan fisik dan trauma dapat mengubah fisiologi tubuh termasuk sistem endokrin. Trauma mempengaruhi jumlah hormon kortisol seseorang. Peristiwa trauma juga mengakibatkan detak

jantung meningkat, dan tekanan darah meningkat dan bahkan menyebabkan tekanan darah tinggi jangka panjang, mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal setelah guncangan kesehatan seperti kecelakaan. Trauma akut mempengaruhi kesehatan fisik serta kesehatan mental. Kesehatan mental yang buruk dapat menyebabkan perilaku yang merusak atau menghambat perilaku kesehatan (penyalahgunaan zat, kurangnya aktivitas fisik misalnya), yang menyebabkan kesehatan fisik yang buruk, meningkatkan risiko penyakit menular dan tidak menular, cedera yang tidak disengaja dan disengaja (Doan et al. 2022).

### 3. Kesehatan Sosial

Kesehatan sosial berkaitan dengan bagaimana orang berhubungan satu sama lain dan bagaimana seorang individu dapat bersosialisasi dengan orang lain dan membentuk hubungannya. Kesehatan sosial melibatkan kemampuan individu untuk membentuk hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain (Dhingra 2017). Seseorang memiliki kesehatan sosial ketika dia dapat mengekspresikan aktivitas dan peran sosialnya secara normal dan merasa terhubung dengan masyarakat dan norma sosial. Konsep kesehatan sosial memiliki beberapa indikator yang dimensinya meliputi: kohesi sosial, penerimaan sosial, partisipasi sosial, kemakmuran sosial, dan adaptasi sosial kesehatan sosial individu. Dukungan sosial (keluarga, teman, dan lain-lain) dapat membantu meningkatkan kesehatan sosial individu, dan dapat mengurangi kerugian sosial (Hassanpour et al. 2021). Dukungan sosial dapat bersifat emosional (misalnya pengasuhan), nyata (misalnya bantuan keuangan), informasional (misalnya nasihat), atau persahabatan (misalnya, rasa memiliki) dan tidak berwujud (misalnya, nasihat pribadi) (Dhingra 2017).

Hubungan sosial yang baik secara kuantitas maupun kualitas dapat mempengaruhi kesehatan mental, perilaku kesehatan, kesehatan fisik, dan risiko kematian. Individu dengan tingkat keterlibatan terendah dalam hubungan sosial lebih mungkin

meninggal dibandingkan dengan individu yang sering terlibat dalam kegiatan sosial. Kuantitas atau kualitas ikatan sosial yang rendah dapat meningkatkan terjadinya penyakit kardiovaskular, infark miokard berulang, aterosklerosis, disregulasi otonom, tekanan darah tinggi, kanker, dan pemulihan kanker yang tertunda, dan penyembuhan luka yang lebih lambat. Kualitas yang buruk dan kuantitas ikatan sosial yang rendah juga telah dikaitkan dengan biomarker inflamasi dan gangguan fungsi kekebalan, faktor yang terkait dengan hasil kesehatan yang merugikan dan kematian. Secara tidak langsung dengan terlibat secara sosial, maka individu dapat menanamkan rasa tanggung jawab dan kepedulian terhadap orang lain yang kemudian mengarahkan individu untuk terlibat dalam perilaku yang melindungi kesehatan orang lain, serta kesehatan mereka sendiri. Ikatan sosial memberikan informasi dan menciptakan norma yang selanjutnya mempengaruhi kebiasaan kesehatan. Dengan demikian, dalam berbagai cara, ikatan sosial dapat mempengaruhi kebiasaan kesehatan yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan fisik dan kematian. Ikatan sosial yang mendukung dapat memicu gejala sisa fisiologis (misalnya, penurunan tekanan darah, detak jantung, dan hormon stres) yang bermanfaat bagi kesehatan dan meminimalkan rangsangan tidak menyenangkan yang memicu penyakit berisiko (Umberson and Karas Montez 2010).

### KESIMPULAN

Kesehatan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Kesehatan tidak hanya secara fisik namun juga terdiri dari kesehatan mental dan sosial. Ketiga aspek kesehatan tersebut penting dan saling terkait. Makan bernutrisi, tidur yang cukup, aktivitas fisik, manajemen stress, interaksi secara sosial dapat mempengaruhi kesehatan kita. Mengkampanyekan tentang perilaku sehat secara fisik, mental dan sosial adalah tanggung jawab bersama agar dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Implikasi dari penelitian ini adalah sebagai sumber informasi bagi pembaca terkait pentingnya memperhatikan kesehatan fisik, mental dan sosial karena berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bastiawan, Hertha, Sugeng Santoso, Achmad Indra Sahab, Abdul Yamin, and Beta Almira. 2022. "Analysis of Healthy Living Behavior, Age, and Income on Gluten-Free Food Consumption." *Journal of Consumer Sciences* 7(1):51–67. doi: 10.29244/jcs.7.1.51-67.
- Burke, Dorothy. 2014. *The Roadmap to Retiring*. Vol. 39.
- Carod-Artal, Francisco Javier. 2017. *Social Determinants of Mental Health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization Press.
- Dhingra, Vanita. 2017. "Social Health: An Ignored Health Aspect." *International Journal in Management and Social Science* 05(07):1–14.
- Dima-Cozma, Corina, Cristina Gavrilută, Geta Mitrea, and Doina Clementina Cojocar. 2014. "The Importance of Healthy Lifestyle in Modern Society a Medical, Social and Spiritual Perspective." *European Journal of Science and Theology* 10(3):111–20.
- Doan, Tinh, Van Ha, Lyndall Strazdins, and Dan Chateau. 2022. "Healthy Minds Live in Healthy Bodies – Effect of Physical Health on Mental Health: Evidence from Australian Longitudinal Data." *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-022-03053-7.
- Edwita, and Uswatun Hasanah. 2019. "Strategi Guru Dalam Meningkatkan Healthy Lifestyle Melalui Program Literasi Hidup Sehat." *Pendidikan Dasar* 10(2):24–35.
- Hanawi, S. A., N. Z. M. Saat, M. Zulkafly, Abdul Rahim, Mohd Bashid, Abdul Aziz, and F. J. Low. 2020. "Impact of a Healthy Lifestyle on the Psychological Well-Being of University Students." *Available Online Www.Ijpras.Com International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences* 9(2):1–7.
- Hassanpour, T., S. Mehrabi, A. Poursamad, K. ZandiGhashghaie, and M. Sharifi. 2021. "Social Support and Social Health." *Iranian Journal of War and Public Health* 13(3):189–93. doi: 10.29252/acadpub.ijwph.13.3.189.
- Jacob, Delwien Esther, and Sandjaya. 2018. "Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Propinsi Papua." *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)* 1(69):1–16.
- Kumar, Kamakhya. 2017. "Importance of Healthy Life Style in Healthy Living." *Juniper Online Journal of Public Health* 2(5). doi: 10.19080/jojph.2017.02.555596.
- Pinatih, Gde Ngurah Indraguna. 2020. "Healthy Food to Support Healthy Life." *Bali Medical Journal* 9(1):380–85. doi: 10.15562/bmj.v9i1.1794.
- Putra, Kusuma Wijaya Ridi, Sri Wahyuni Ahmad, Leli Anggita, Marita Milenia, Nafarotul Ilmiyah, Apri Wijaya, and Tita Hiyasti. 2020. "Improving Knowledge About Clean and Healthy Living Behaviors in Children." *Community Service Journal of Indonesia* 2(1):14–17. doi: 10.36720/csji.v2i1.144.
- Umberson, Debra, and Jennifer Karas Montez. 2010. "Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy." *Journal of Health and Social Behavior* 51(1\_suppl):S54–66. doi: 10.1177/0022146510383501.