



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



MAJELIS PEMBINA KESEHATAN UMUM
PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

BUKU KESEHATAN SANTRI

Untuk Santri di Pondok Pesantren Muhammadiyah



**SANTRI SEHAT
BERKEMAJUAN**

SEHAT SANTRINYA, KUAT BANGSANYA



BUKU INI MILIK

- ❖ Nama :
- ❖ Nama Pesantren :
- ❖ Alamat Pesantren :
- ❖ Alamat Rumah :
- ❖ Nomor Telpon/Hp:

Buku ini berlaku 3 tahun sejak masuk Pesantren

PENJELASAN UMUM

Buku Kesehatan Santri (BKS) ini untuk santri di pondok pesantren Muhammadiyah yang berisi catatan kesehatan santri serta berbagai informasi mengenai tumbuh kembang remaja dan merawat serta menjaga kesehatan remaja pada umumnya.

Setiap santri mendapat satu buku kesehatan santri pada saat santri masuk sampai selesai menempuh pendidikannya di Pesantren Muhammadiyah.

BKS ini diharapkan dapat dibaca dan dimengerti oleh santri, orangtua, ustad/ustadzah Jangan malu untuk bertanya kepada dokter, bidan, perawat, petugas kesehatan lain dan kader kesehatan (santri husada) jika ada hal yang tidak di mengerti.

BKS ini harap selalu dibawa pada saat santri ke pos kesehatan pesantren (Poskestren) serta saat santri berkunjung ke fasilitas pelayanan kesehatan (rumah sakit, puskesmas, praktik dokter spesialis, praktik dokter dan praktik bidan).

BKS ini harap dijaga, jangan rusak dan hilang karena berisi informasi dan catatan penting kesehatan santri. Buku Kesehatan Santri juga digunakan pada jaminan kesehatan dan pihak lain di luar sektor kesehatan

Tenaga kesehatan dan santri husada menjelaskan isi Buku Kesehatan Santri kepada santri dan santri diminta untuk menerapkannya.



Buku ini untuk dibaca oleh santri, orangtua dan ustad / ustadzah karena berisi informasi yang sangat berguna untuk kesehatan santri



Buku ini dibawa oleh santri setiap kali ke tempat pelayanan kesehatan







Buku ini disimpan, jangan sampai hilang karena berisi informasi dan Catatan kesehatan santri. Catatan yang ada di dalam buku ini akan sangat bermanfaat bagi santri dan petugas kesehatan



Tanya ke dokter, dokter gigi, bidan, perawat, petugas gizi, dan petugas kesehatan lainnya jika ada hal-hal yang ingin diketahui atau ada masalah kesehatan santri. Jangan malu dan ragu untuk bertanya

Daftar Isi

Buku Kesehatan Santri

<p>Konsep Sehat</p>  <p>Hal 05 – 06</p>	<p>Konsep Remaja</p>  <p>Hal 07 – 09</p>
<p>Remaja Sehat</p>  <p>Hal 10 – 28</p>	<p>Catatan Kesehatan Santri</p>  <p>Hal 29 – 38</p>

Sehat adalah keadaan sempurna dan sejahtera, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

(UU No.36 Tentang Kesehatan Tahun 2009)

Sehat Mengandung 4 Pengertian

Sehat Fisik

terwujud jika
sesorang tidak
merasa dan mengeluh
sakit atau tak adanya
keluhan, serta
memang objektif
tidak terlihat sakit.
Seluruh organ tubuh
berperan normal
atau tidak alami
masalah.



Sehat Mental

menCakup 3
komponen, yaitu (1)
Pikiran; pikiran sehat
tercermin dari cara
berpikir atau jalur
pikiran.

(2) emosional;
kekuatan seseorang
untuk
mengekspresikan
emosinya, contohnya
takut, gembira,
cemas, sedih dan
seterusnya),

(3) Spiritual;
mengekspresikan rasa
syukur,



pujian, keyakinan terhadap Tuhan YME situasi di mana seseorang mengerjakan ibadah serta seluruh aturan-aturan agama yang dianutnya.

Sehat Sosial

terwujud jika seseorang dapat terkait dengan orang lain atau grup lain dengan baik, tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, politik, dan seterusnya, dan saling toleran serta menghormati.



Sehat Ekonomi

apabila seseorang (dewasa) produktif, didalam makna memiliki aktivitas yang membuahkan suatu hal yang bisa menyokong pada hidupnya sendiri atau keluarganya dengan finansial.



KONSEP REMAJA

1. Definisi Remaja

Remaja adalah masa peralihan (transisi) dari kanak – kanak menuju dewasa dengan batasan usia 10 - 19 tahun (Depkes, 2009); usia 10-24 tahun (PBB, 2005) dengan ciri-ciri/karakteristik sebagai berikut:

- a. mempunyai rasa keingintahuan yang besar,
- b. menyukai petualangan dan tantangan,
- c. serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa di dahului oleh pertimbangan yang matang.

Remaja menurut Islam adalah seseorang yang sudah mengalami akil baliqh yang ditandai haid/menstruasi pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki. Dalam Islam usia remaja adalah usia yang paling dibanggakan, bukan hanya memperhatikan pertumbuhan, perkembangan serta perubahan biologis remaja saja, namun yang lebih penting mempersiapkan remaja menjadi generasi yang paham dalam mengintegrasikan nilai-nilai akhlak, iman, dan pengetahuan.

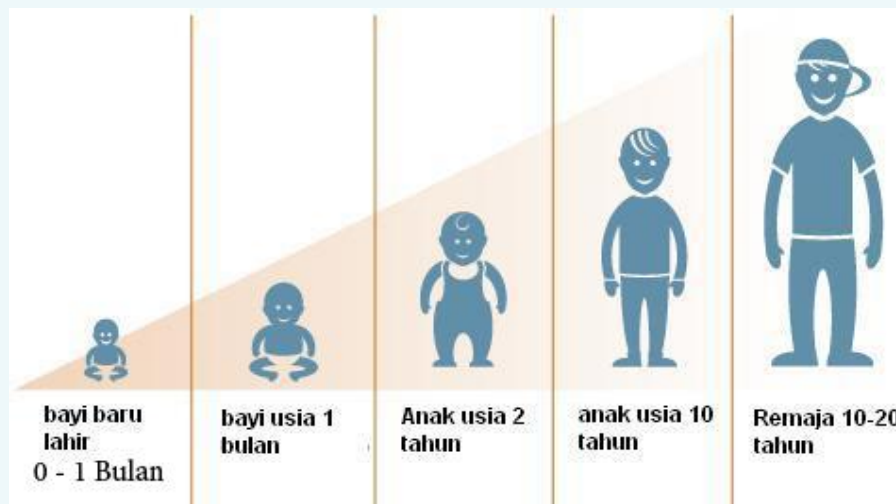
“Kami kisahkan kepadamu (Muhammad) cerita ini dengan benar. Sesungguhnya, mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka, dan Kami tambah pula untuk mereka petunjuk.” (QS al-Kahfi [18]: 13).

Haid atau menstruasi atau datang bulan, adalah luruhnya lapisan dinding bagian dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah, sehingga haid pada remaja putri ditandai dengan keluarnya darah dari lubang vagina. Haid normalnya terjadi selama 3-7 hari, jumlah darah yang keluar antara 25 – 60 cc per hari dan siklus haid adalah antara 21 – 35 hari sekali

Mimpi basah adalah pengeluaran cairan semen (sperma) di saat tidur yang hanya dialami oleh laki-laki. Mimpi basah sering dialami oleh remaja laki-laki yang sebagai menjadi tanda bahwa ia telah memasuki masa pubertas

2. Tumbuh Kembang Remaja

- a. **Tumbuh (pertumbuhan)** diartikan sebagai perubahan yang sifatnya kuantitatif untuk menunjukkan bertambah besarnya ukuran badan dan fungsi fisik. (Monks,1998; Soemantri, 2005 dalam Sumanto 2014). Tanda-tanda yang paling mudah dilihat adalah pertumbuhan fisik seperti dengan bertambah panjang/tinggi badan atau bertambah berat badan. Remaja mengalami **growth spurt** (pacu tumbuh, periode percepatan pertumbuhan)



Gambar Pertumbuhan Manusia
(Sumber: Soetjiningsih & Gde Ranuh, 2017)

- b. **Kembang (perkembangan)** adalah perubahan kualitatif yang mencerminkan sifat khas mengenai gejala psikologis yang muncul. Perkembangan psikologis merupakan proses dinamis, yang dalam proses tersebut sifat individu dan sifat lingkungan menentukan perilaku apa yang akan muncul (Santrock, 2013). Sering mengalami **Maturity Gap** yaitu perbedaan kematangan secara fisik dan mental, yang sering mendorong terjadinya perilaku menyimpang pada remaja.

KONSEP REMAJA

- ❖ **Pubertas** pada remaja menunjukkan tanda dan berakhirnya masa kanak-kanak, termasuk didalamnya pertumbuhan tinggi dan berat badan yang sangat cepat (fisik), perubahan tampilan tubuh (hormonal) dan adanya kematangan seksual (seksual).
- ❖ Perubahan - perubahan yang dipengaruhi hormon dan tanda-tanda seks sekunder (tumbuh membesar buah dada, panggul, dan pinggul, tumbuh bulu-bulu pada alat kemaluan/organ reproduksi, bulu ketiak, jerawat, menstruasi pada perempuan & pada remaja laki-laki ; perubahan suara, tumbuh jakun , mengalami mimpi basah , jerawat, tumbuh bulu-bulu pada alat kemaluan/organ reproduksi, tumbuh kumis, berjambang, bulu ketiak, dada lebih bidang dan berotot).
- ❖ Haid / menstruasi dan mimpi basah merupakan tanda kematangan seksual. Matangnya alat reproduksi bukanlah berarti bahwa remaja telah siap dalam / mampu melakukan proses reproduksi / melakukan hubungan seksual, karena hubungan seksual yang terbaik, aman, sehat, dan halal adalah hubungan seksual yang dilakukan dalam ikatan pernikahan yang sah.

REMAJA SEHAT

Remaja Sehat adalah remaja yang sehat secara fisik, sehat mental dan sosial serta Produktif. (definisi sehat menurut WHO)

Bagaimana mewujudkan Sehat Fisik Pada Remaja?

Lakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pesantren Muhammadiyah!!

Secara umum, terdapat 13 indikator PHBS di Pesantren, antara lain adalah:

1. Mencuci tangan pakai sabun
2. Membuang sampah pada tempatnya
3. Jajan di kantin pesantren yang sehat
4. Menggunakan jamban sehat
5. Berolahraga yang teratur dan terukur
6. Memberantas jentik nyamuk
7. Tidak merokok di dalam pesantren
8. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
9. Menjaga kebersihan diri
10. Memelihara kesehatan reproduksi
11. Memelihara kesehatan jiwa
12. Mengonsumsi makanan sehat
13. Menggunakan air bersih

“..Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan orang-orang yang menyucikan / membersihkan diri” (QS. Al-Baqarah [2] : 222)

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Bismillah

Membaca basmallah



2

Gosok kedua telapak tangan dengan sabun dan air bersih mengalir

Gosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya

3



Gosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari

4



Punggung jari tangan kanan digosokkan pada telapak tangan kiri dengan jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci

5



Ibu jari tangan digosok berputar dalam gengaman tangan kanan dan sebaliknya

6



Gosok berputar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya

7



Alhamdulillah

Membaca hamdallah

8



"Sesungguhnya Allah itu Mahabaik yang mencintai kebaikan, Mahabersih yang mencintai kebersihan. Oleh sebab itu, bersihkanlah halaman-halaman rumah kamu dan jangan menyerupai Yahudi." - HR Tirmidzi dan Abu Ya'la

Membuang Sampah Pada Tempatnya



Bahaya dan Gangguan yang Ditimbulkan Oleh Sampah

- 1) Polusi udara seperti bau busuk dan asap.
- 2) Mengganggu pandangan mata.
- 3) Dapat menimbulkan kecelakaan, seperti luka kena paku atau pecahan kaca.
- 4) Dapat menyebabkan kebakaran.
- 5) Dapat menyumbat saluran air, parit atau got. sehingga menyebabkan banjir yang merusak jalan dan bangunan.
- 6) Dapat menjadi sarang lalat, tikus, nyamuk, kecoa dan lipan yang menyebabkan penyakit.

"Makantah di antara rezeki yang baik, yang telah Kami berikan kepadamu, dan jangantah melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Dan barangsiapa ditimpa oleh kemurkaan-Ku, maka sesungguhnya, binasalah ia" -

(QS. Taha [20]: 81)

Jajan di Kantin Pesantren yang Sehat

CARA MEWUJUDKAN KANTIN SEHAT



Tempat harus bersih dan terlindung dari pencemaran.



Peralatan yang digunakan harus aman digunakan untuk pangan, baik dalam keadaan panas maupun dingin dan tidak memberikan reaksi kimia.



Penjamah makanan harus sehat, tidak menderita penyakit menular dan tidak sebagai carier dari penyakit menular tertentu, berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) seperti tidak merokok pada saat melayani.



Kualitas bahan pangan yang digunakan sampai menjadi pangan matang tidak tercemar fisik, kimia, dan biologi.

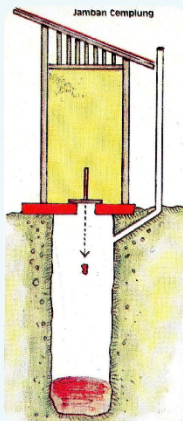
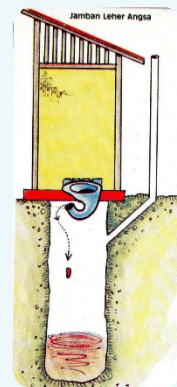


"Jauhilah dua perkara yang mendatangkan kutukan! Mereka bertanya: "Apa itu wahai Rasulullah?". Beliau bersabda: "Buang hajat di tengah jalan atau ditempat orang-orang berteduh." - (H.R Abu Dawud)

Menggunakan Jamban Sehat

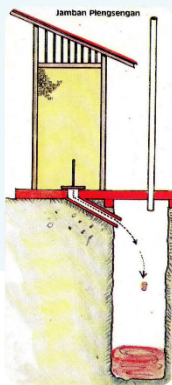
JAMBAN LEHER ANGSA

Air dibagian leher angsa gunanya untuk menahan bau tinja agar tidak keluar. Pipa udara dari lubang tiang gunanya untuk membuang bau busuk. Jamban ini biasanya digunakan di daerah cukup air.



JAMBAN CEMPLUNG

Cara membuatnya: lubang penampungan tinja digali seluas satu meter persegi, dalamnya 3 meter. Lubang ditutup dengan lantai kayu atau semen yang lebih besar dari lubang. Untuk mengurangi bau, digunakan pipa udara setinggi 2 meter ditengah lantai dilubangi, kotoran dibuang melalui lubang ini. Lubang diberi tutup, dibuka apabila akan dipakai, ditutup kembali setelah digunakan. Biasanya dipakai didaerah kurang air atau pegunungan



JAMBAN PLENGSENGAN

Cara membuatnya: pipa dipasang miring ke lubang penampungan kotoran

"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai oleh Allah SWT daripada mukmin lemah." (HR Bukhari)

Berolahraga yang Teratur dan Terukur

PRINSIP OLAHRAGA BBT
(BAIK, BENAR, TERUKUR, TERATUR)

B BAIK

Sejak usia dini hingga usia lanjut. Olahraga dianjurkan minimal 30 menit menggunakan perlengkapan olahraga yang sesuai. Dilakukan secara bertahap dimulai dari pemanasan 5-10 menit. diikuti dengan pendinginan selama 5 menit.

B BENAR

Pilihlah olahraga yang digemari, aman, mudah, sesuai dengan kondisi fisik dan pola gerak yang dilakukan.

T TERUKUR

Lakukan pengukuran dengan nadi setiap akhir pelatihan dengan tujuan menilai apakah target denyut nadi tercapai atau tidak.

T TERATUR

Untuk mencapai hasil optimal, olahraga perlu dilakukan 3 kali seminggu.



“dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” (QS. Al-Qashash [28] : 77)

Memberantas Jentik Nyamuk



MEMELIHARA IKAN PEMAKAN JENTIK NYAMUK

MENGGUNAKAN OBAT ANTI NYAMUK

MEMASANG KAWAT KASA PADA JENDELA DAN VENTILASI

GOTONG ROYONG MEMBERSIHKAN LINGKUNGAN

PERIKSA TEMPAT-TEMPAT PENAMPUNGAN AIR

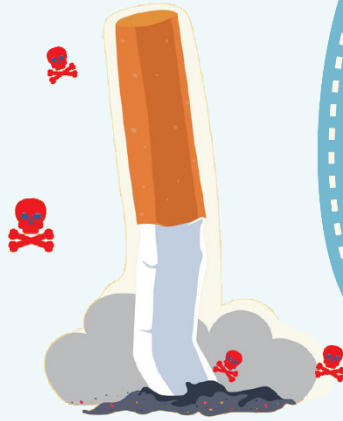
MELETAKAN PAKAIAN BEKAS PAKAI DALAM WADAH TERTUTUP

MEMBERIKAN LARVASIDA PADA PENAMPUNGAN AIR YANG SUSAH DIKURAS

MEMPERBAIKI SALURAN DAN TALANG AIR YANG TIDAK LANCAR

MENANAM TANAMAN PENGUSIR NYAMUK

“ Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-Baqarah [2]: 195)



TIDAK MEROKOK DI DALAM PESANTREN



Fatwa tentang hukum merokok di Muhammadiyah dikeluarkan oleh Majelis Tarjih dan Tajdid Pimpinan Pusat Muhammadiyah melalui keputusan No. 6/SM/MTT/III/2010. Dalam putusan tersebut, Muhammadiyah dengan tegas memberikan status haram terhadap hukum merokok.



**KAWASAN
DILARANG
MEROKOK**

Kawasan Tanpa Rokok (KTR) sebagaimana dimaksud dalam pasal 49 Peraturan Pemerintah Republik Indonesia, yaitu:

- Fasilitas pelayanan kesehatan;
- Tempat proses belajar mengajar;
- Tempat anak bermain;
- Tempat ibadah;
- Angkutan umum;
- Tempat kerja; dan
- Tempat umum dan tempat lain yang ditetapkan



SASARAN DI TEMPAT PROSES BELAJAR MENGAJAR

- Pimpinan/penanggung jawab/ pengelola tempat proses belajar mengajar.
- Santri/ Peserta didik/siswa.
- Ustad/Ustadzah /Tenaga kependidikan (guru)
- Unsur sekolah lainnya (tenaga administrasi, pegawai di sekolah, orang tua yang berkunjung ke pesantren).

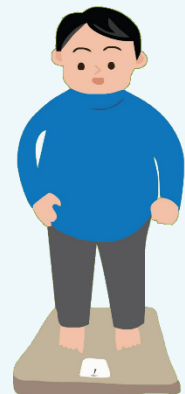
“Tidaklah anak cucu Adam mengisi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Sebenarnya beberapa suap saja sudah cukup untuk menegakkan tulang rusuknya. Kalau dia harus mengisinya, sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernapas” (HR. Imam Ahmad, At-Tirmidzi)

Menimbang Tinggi Badan dan Berat Badan setiap 6 bulan

Lakukan Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT)

IMT =

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



Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perhitungan jumlah berat badan normal yang tepat, dihitung dari tinggi dan berat badan seseorang.

BATAS AMBANG IMT

	KATEGORI	IMT
KURUS	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,5
NORMAL		> 18,5 – 25,0
GEMUK	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Sumber: I Dewa Nyoman Supriasa, dkk (2002)

**Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.”
(QS. Al-Baqarah: 222)**

MENJAGA KEBERSIHAN DIRI



Menjaga Kebersihan Diri dengan cara:

- 1. Mandi 2x sehari**
- 2. Menyikat gigi/bersiwak 2x sehari**
- 3. Menggunting kuku seminggu sekali**

"Dan tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku." (QS. Adz-Dzariyaat [51] : 56)

MEMELIHARA KESEHATAN REPRODUKSI

DEFINISI KESEHATAN REPRODUKSI (KESPRO)

Suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan **sistem reproduksi, fungsi maupun proses reproduksi**

DEFINISI KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA (KRR)

Suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi maupun proses reproduksi **pada remaja itu sendiri**

TERJADI PUBERTAS (AKIL BALIK) YANG DITANDAI DENGAN :

MIMPI BASAH



MENSTRUASI

Bagaimana yah cara menjaga kesehatan reproduksi?



UNTUK LAKI-LAKI

- 1 Dikhitan untuk mencegah penumpukan kotoran atau smegma (cairan dalam kelenjar sekitar alat kelamin dan sisa air seni) sehingga alat kelamin menjadi bersih.
- 2 Tidak menggunakan celana yang ketat yang dapat mempengaruhi suhu testis sehingga dapat menghambat produksi sperma

UNTUK PEREMPUAN

- 1 Tidak memasukkan benda asing kedalam vagina
- 2 Menggunakan celana dalam yang menyerap keringat
- 3 Tidak menggunakan celana yang terlalu ketat
- 4 Penggunaan pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4-5 kali atau setiap setelah mandi dan buang air kecil

“Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, (yaitu) orang yang khusyuk dalam shalatnya, dan orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna.” (QS. Al-Mu'minun [40] 1-3)

MEMELIHARA KESEHATAN JIWA



Kesehatan Jiwa 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 (UU No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa Pasal 1)

Kesehatan jiwa sama berharganya dengan kesehatan fisik, karena itu keduanya harus dijaga.

Saran untuk menjaga kesehatan jiwa:

Sediakan waktu untuk diri

Hindari alkohol dan obat terlarang lainnya

Menerima siapa diri anda dan menetapkan tujuan yang realistis

Menjaga spiritualitas

Meminta bantuan

Istirahat dan penyegaran

Gerak badan dan makan yang sehat

Bicarakan tentang perasaan

Menghadapi stres

Berelasi dengan sesama dan masyarakat

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi” (QS. Al-Baqarah [2] : 168)

Mengonsumsi Makanan Sehat



4 Prinsip: Membiasakan makan makanan beraneka ragam, pola hidup bersih, pola hidup aktif dan olahraga, pantau berat badan

“Maka terangkanlah kepadaku tentang air yang kamu minum (68) Kamukah yang menurunkannya dari awan ataukah Kami yang menurunkan? (69) Kalau Kami kehendaki niscaya Kami jadikan dia asin, maka mengapakah kamu tidak bersyukur? (70)”
(QS. Al-Waqi'ah [56]: 68-70)



Menggunakan Air Bersih

Manfaat menggunakan air bersih:
mencegah penyakit Diare, Tifus,
Disentri, Kolera,
Mata, dll.

Jarak letak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah minimal 10 meter

Sumber mata air harus dilindungi dari bahan pencemar

Harus dijaga kebersihannya seperti tidak ada genangan air di sekitar sumber air, dan dilengkapi dengan saluran pembuangan air, tidak ada kotoran, tidak ada lumut, pada lantai/dinding sumur

Sumur gali, sumur pompa, kran umum dan mata air harus dijaga bangunannya agar tidak rusak

Ember penampung air dilengkapi dengan penutup dan gayung bertangkai, dijaga kebersihannya

Lantai sumur sebaiknya kedap air (diplester) dan tidak retak, bibir sumur dan dinding sumur harus diplester dan sumur di tutup

Bagaimana mewujudkan Sehat Mental Sosial Pada Remaja?

Bekali dengan keterampilan psikososial di bidang kesehatan. Keterampilan psikososial ini disebut dengan **Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS) / Life Skills Education (LSE)**, dengan PKHS maka remaja akan sanggup menangkal pengaruh yang merugikan bagi kesehatannya.

Kompetensi psikososial tersebut meliputi 10 aspek keterampilan, yaitu:

1. **Pengambilan Keputusan;** keputusan yang tepat akan berpengaruh dalam kehidupan selanjutnya
2. **Pemecahan Masalah;** jika memiliki masalah segera diselesaikan berkaitan dengan kurangnya keterampilan pengambilan keputusan akan menyebabkan stres dan ketegangan fisik.
3. **Berfikir Kreatif;** adanya kesanggupan untuk menggali alternatif yang ada dan mempertimbangkan sisi baik dan buruk tindakan yang akan diambil.
4. **Berfikir Kritis;** mengenali dan menilai faktor yang memengaruhi sikap dan perilaku misalnya tata nilai, tekanan teman sebaya, dan media
5. **Komunikasi Efektif;** mengekspresikan dirinya baik secara verbal maupun non verbal, sesuai dengan budaya dan situasi dengan cara menyampaikan keinginan, pendapat, kebutuhan dan kekhawatirannya untuk memudahkan remaja meminta nasihat/pertolongan bilamana membutuhkan.

6. **Hubungan Interpersonal;** berhubungan dengan Cara positif dengan orang lain. Keahlian ini diperlukan juga agar terampil dalam mengakhiri hubungan yang tidak sehat dengan cara positif.
7. **Kesadaran Diri;** pengenalan terhadap diri, sifat, kekuatan dan kelemahan, pengenalan akan hal yang disukai dan dibenci untuk menciptakan komunikasi yang efektif dan hubungan interpersonal yang baik, serta mengembangkan empati terhadap orang lain.
8. **Empati;** melatih remaja untuk mengerti dan menerima orang lain yang mungkin berbeda dengan dirinya, dan juga membantu menimbulkan perilaku positif terhadap sesama yang menderita.
9. **Mengendalikan emosi;** mengendalikan dan mengatasi emosi diperlukan karena luapan emosi, kemarahan atau kesedihan dapat merugikan kesehatan bila tidak disikapi dengan benar.
10. **Mengatasi Stres;** mengetahui bagaimana pengaruh stres terhadap tubuh, membantu mengontrol stres dan mengurangi sumber penyebabnya. Bagaimana bersikap santai sehingga tekanan yang terjadi oleh stres yang tak terhindarkan tidak berkembang menjadi masalah kesehatan yang serius.

Islam juga mengajarkan beberapa konsep bagaimana menjadi remaja yang ideal. Beberapa sikap yang perlu dimiliki antara lain:

1. **Memiliki keberanian dan selalu menyeru kepada kebenaran (al-haq)**

"Dan di antara orang-orang yang Kami ciptakan ada umat yang memberi petunjuk dengan hak, dan dengan yang hak itu (pula) mereka menjalankan keadilan." (QS Al-A'raf [7]: 181).

2. Mencintai Allah

"Hai orang-orang yang beriman, barangsiapa di antara kamu yang murtad dari agamanya, maka kelak Allah akan mendatangkan suatu kaum yang Allah mencintai mereka dan merekapun mencintai-Nya, yang bersikap lemah lembut terhadap orang yang mukmin, yang bersikap keras terhadap orang-orang kafir, yang berjihad dijalan Allah, dan yang tidak takut kepada celaan orang yang suka mencela. Itulah karunia Allah, diberikan-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya, dan Allah Maha luas (pemberian-Nya), lagi Maha Mengetahui." (QS Al-Maidah [5]: 54).

3. Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (*curiosity*) untuk mencari dan menemukan kebenaran atas dasar ilmu pengetahuan dan keyakinan

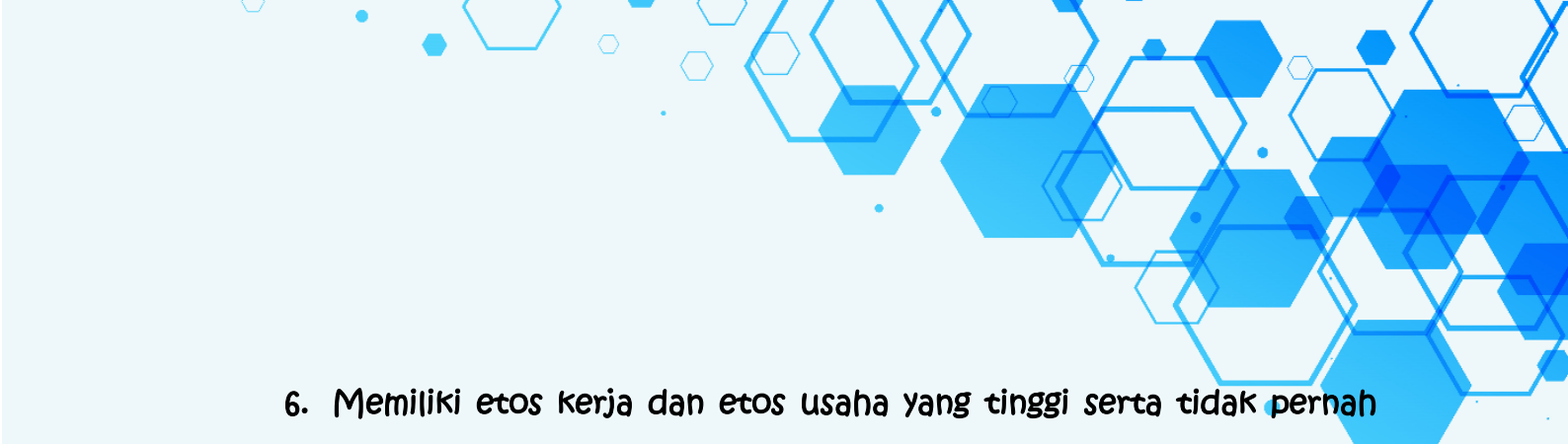
"Dan (ingatlah) ketika Ibrahim berkata, "Ya Tuhanku, perlihatkanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang mati." Allah berfirman, "Belum percayakah engkau?" Dia (Ibrahim) menjawab, "Aku percaya, tetapi agar hatiku tenang (mantap)." Dia (Allah) berfirman, "Kalau begitu ambillah empat ekor burung, lalu cincanglah olehmu kemudian letakkan di atas masing-masing bukit satu bagian, kemudian panggillah mereka, niscaya mereka datang kepadamu dengan segera." Ketahuilah bahwa Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana (QS Al-Baqarah [2]: 260).

4. Saling melindungi dan saling mengingatkan satu sama lain dalam ketaatan

"Dan orang-orang yang beriman, lelaki dan perempuan, sebahagian mereka (adalah) menjadi penolong bagi sebahagian yang lain. Mereka menyuruh (mengerjakan) yang ma'ruf, mencegah dari yang munkar, mendirikan shalat, menunaikan zakat dan mereka taat pada Allah dan Rasul-Nya. Mereka itu akan diberi rahmat oleh Allah; sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana." (QS At-Taubah [9]: 71).

5. Selalu berusaha untuk menjaga akhlak dan kepribadian sehingga tidak terjerumus pada perbuatan asusila.

"Dan ketika dia telah cukup dewasa Kami berikan kepadanya kekuasaan dan ilmu. Demikianlah Kami memberi balasan kepada orang-orang yang berbuat baik. Dan perempuan yang dia (Yusuf) tinggal di rumahnya menggoda dirinya. Dan dia menutup pintu-pintu, lalu berkata, "Marilah mendekat kepadaku." Yusuf berkata, "Aku berlindung kepada Allah, sungguh, tuanku telah memperlakukan aku dengan baik." Sesungguhnya orang yang zalim itu tidak akan beruntung. Dan sungguh, perempuan itu telah berkehendak kepadanya (Yusuf). Dan Yusuf pun berkehendak kepadanya, sekiranya dia tidak melihat tanda (dari) Tuhannya. Demikianlah, Kami palingkan darinya keburukan dan kekejian. Sungguh, dia (Yusuf) termasuk hamba Kami yang terpilih." (QS. Yusuf [12]: 22-24).

- 
6. Memiliki etos kerja dan etos usaha yang tinggi serta tidak pernah menyerah pada rintangan dan hambatan

“Hati kami berada dalam tutupan (yang menutupi) apa yang kamu serukan kepada kami dan telinga kami ada sumbatan dan antara kami dan kamu ada dinding, maka bekerjalah kamu; sesungguhnya kami bekerja (pula).” (QS. Al-Fushilat [41]:5).

CATATAN KESEHATAN SANTRI

(Diisi petugas kesehatan / Santri Husada saat santri masuk pesantren)

Nomor Registrasi di Poskestren :

.....

Tanggal Menerima Buku Kesehatan Santri :

.....

Riwayat Kesehatan Keluarga			Data Kesehatan Santri	
Penyakit Genetik/ Turunan (Beri tanda ceklis (✓))			Tinggi Badan	
	Ada	Tidak	Berat Badan	
Diabetes			Suhu Badan	
Hypertensi			Tekanan Darah	
Kanker			Pernafasan	
Asthma			Denyut Nadi	
Alergi			Catatan :	
Buta Warna				
Kelainan darah (thalasemia/hemofilia)				
Riwayat Perokok Dalam Keluarga : Ada / Tidak, jika ada sebutkan boleh lebih dari satu				

CATATAN KESEHATAN SANTRIWATI

Di Isi Oleh Petugas Kesehatan/ Kader/ Santri Husada

Haid pertama/ *Menarche* usia :tahun

Rata-rata lamanya haid persiklus:hari

Lingkar lengan Atas: cm, KEK (.....), Non KEK (.....),

Tinggi Badan:.....cm

Tgl/bln/tahun	Keluhan	Berat Badan	Tekanan Darah	Tindakan / Terapi

Catatan kesehatan Santri pada halaman ini merupakan catatan kejadian santri perempuan (santriwati) mengunjungi tempat pelayanan kesehatan (yankes) di Poskestren, Puskesmas, Klinik / Rumah Sakit atau kegiatan yang bersifat kuratif dan rehabilitatif pada saat santri sakit dan kontrol kembali ke yankes sesudah dirawat (opname),dll.

CATATAN KESEHATAN SANTRI

Di Isi Oleh Petugas Kesehatan / Kader / Santri Husada

Tgl/bln/tahun	Keluhan	Berat Badan	Tekanan Darah (mmhg)	Tindakan / Terapi

Catatan kesehatan Santri pada halaman ini merupakan catatan kejadian santri (siswa pria) mengunjungi tempat pelayanan kesehatan (yankes) di Poskestren, Puskesmas, Klinik / Rumah Sakit atau kegiatan yang bersifat kuratif dan rehabilitatif pada saat santri sakit dan kontrol kembali ke yankes sesudah dirawat (opname),dll.

CATATAN KESEHATAN SANTRI

Di Isi Oleh Petugas Kesehatan/ Kader/ Santri Husada

Tgl/bln/tahun	Keluhan	Berat Badan	Tekanan Darah (mmhg)	Tindakan / Terapi

Catatan kesehatan Santri pada halaman ini merupakan catatan kejadian santri (siswa pria) mengunjungi tempat pelayanan kesehatan (yankes) di Poskestren, Puskesmas, Klinik / Rumah Sakit atau kegiatan yang bersifat kuratif dan rehabilitatif pada saat santri sakit dan kontrol kembali ke yankes sesudah dirawat (opname),dll.

CATATAN KESEHATAN SANTRI

Kegiatan Preventif dan Promotif Kesehatan (Pemberian Imunisasi, Penyuluhan, Komunikasi informasi Edukasi /KIE Kesehatan, Konseling Remaja)

Nomor	Tgl/bln/tahun	Kegiatan	Institusi Yang Memberikan	Paraf Petugas / Santri

Catatan kegiatan pada halaman ini merupakan kegiatan *preventif* (pencegahan) dan *promotif* (peningkatan) upaya kesehatan seperti : pemberian imunisasi, penyuluhan kesehatan, konseling remaja, dan lain-lain.

CATATAN KESEHATAN SANTRI

Nomor	Tgl/bln/tahun	Kegiatan	Institusi Yang Memberikan	Paraf Petugas / Santri

Catatan kegiatan pada halaman ini merupakan kegiatan *preventif* (pencegahan) dan *promotif* (peningkatan) upaya kesehatan seperti : pemberian imunisasi, penyuluhan kesehatan, konseling remaja, dan lain-lain.

CATATAN KESEHATAN SANTRI

Nomor	Tgl/bln/tahun	Kegiatan	Institusi Yang Memberikan	Paraf Petugas / Santri

Catatan kegiatan pada halaman ini merupakan kegiatan *preventif* (pencegahan) dan *promotif* (peningkatan) upaya kesehatan seperti : pemberian imunisasi, penyuluhan kesehatan, konseling remaja, dan lain-lain.

TIM PENGARAH

dr. Esty Martiana Rachmie, M.Kes.
Ismoyowati, SKM., M.Kes.

PENYUSUN

Hidayati, SKM., MKM.
Mochammad Iqbal Nurmansyah, SKM., M.Sc.

EDITOR

Dr. Emma Rachmawati, Dra., M.Kes.

Tata Letak dan *Design Cover*

Dimas Catur Ihtifazhuddin, S.Kom.

**Bidang Kesehatan Masyarakat
Majelis Pembina Kesehatan Umum
Pimpinan Pusat Muhammadiyah**

Gedung Pusat Dakwah Muhammadiyah
Jl. Menteng Raya No. 62 Jakarta 10340
Telp / Fax. 021-3911915