

# JENDELA SEHAT KEHIDUPAN

H. Khairul Anam, S.H., M.Kes



# JENDELA SEHAT KEHIDUPAN

Penulis :

H. Khairul Anam, Sh., M.Kes

Editor

Wahyu Saputra, S.E

Rahamatullah Wahyuni, S.E.I.S.Pd

Gt. Jhorgi Syahidan

Penyunting :

Antoni Pardede, S.Si., M.Si., Ph.D

Desain Sampul dan Tata Letak :

Abdurrahman Sidik. S.sn, M.Ds

Penerbit :

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjary Banjarmasin

Redaksi :

Jl. Adhyaksa No.2 Kayutangi  
Banjarmasin 70123

Cetakan Pertama 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari Penerbit.



## Table of Contents

JENDELA SEHAT KEHIDUPAN.....	
KATA PENGANTAR.....	
BAB I.....	
PENDAHULUAN.....	
1.1    Pendahuluan.....	
1.2    Pola Hidup Sehat.....	
1.3    Mencegah lebih baik dari pada mengobati.....	
1.4    Kesehatan Dalam Al-Qur'an.....	
1.5    Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an.....	
BAB II.....	
URGENSI ISTIRAHAT BAGI TUBUH.....	
2.1    Urgensi Istirahat bagi Tubuh.....	
2.2    Urgensi Gerak Badan dan Olahraga bagi Kesehatan Tubuh.....	
2.3    Melakukan Upaya Penyembuhan dan Pencegahan.....	
2.4    Melakukan Hubungan Seksual yang Sehat.....	
BAB III.....	
ASPEK PENTING KESEHATAN.....	
3.1    Faktor Lingkungan.....	
3.2    Faktor Pengetahuan dan Perilaku Hidup Sehat.....	
a.    Pengetahuan Tentang Kesehatan dan Kesehatan Reproduksi.....	
b.    Perilaku atau kebiasaan yang menguntungkan kesehatan.....	
c.    Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).....	
3.3    Faktor Kesehatan Bayi.....	
a.    Pemberian ASI.....	
b.    Pengaturan Kelahiran.....	
c.    Fasilitas Vaksinasi.....	
BAB IV.....	
MENJAGA KESEHATAN DALAM PANDANGAN ISLAM.....	
Paradigma Komunikasi Kesehatan dalam Islam.....	
4.2    Kebersihan dan Kesehatan dalam Ajaran Islam.....	
a.    Kesehatan Rohani Dalam Islam.....	
BAB V.....	
KESEHATAN MASYARAKAT.....	
5.1    Budaya Hidup Sehat.....	
a.    Rajin melakukan Cek Kesehatan.....	

b.	Kurangi Makanan Berlemak.....	65
c.	Perbanyak Makan Sayuran.....	65
d.	Rajin Makan Buah.....	66
e.	Melakukan Aktifitas Fisik.....	67
f.	Perbanyak Konsumsi Protein.....	67
g.	Kurangi Karbohidrat.....	68
h.	Banyak Minum Air Putih.....	68
i.	Tidur yang Cukup.....	69
j.	Hindari Minuman Bersoda.....	69
k.	Hidup Sehat adalah Pilihan.....	71
m.	Berat Badan Menjadi Ideal.....	72
n.	Sehat dan Bahagia.....	72
	5.2 Indahnya Hidup Sehat Seperti Rasulullah.....	73
	<b>5.3 Makan Halal dan Minuman Haram.....</b>	<b>74</b>
<b>BAB VI.....</b>		<b>78</b>
<b>SEHAT DAN BAHAGIA DI USIA LANJUT.....</b>		<b>78</b>
6.1	<b>Problematika Kesehatan Pada Lansia.....</b>	<b>78</b>
6.2	Kurang Bergerak.....	79
6.3	Instabilitas.....	79
6.4	<b>Beser.....</b>	<b>80</b>
6.5	Gangguan Intelektual.....	81
6.7	Infeksi.....	81
6.8	Gangguan Pancaindera, Komunikasi, Penyembuhan, dan Kulit.....	82
6.9	Depresi.....	82
6.10	Kurang Gizi.....	83
6.11	Daya Tahan Tubuh Menurun.....	84
6.12	Impotensi.....	84
6.13	Tidak Punya Uang.....	85
6.14	Penyakit Obat-obatan.....	85
<b>BAB VII.....</b>		<b>87</b>
<b>PENYAKIT YANG BIASA DIDERITA LANSIA.....</b>		<b>87</b>
7.1	Jantung dan Serangan Jantung.....	87
7.2	Tekanan Darah Tinggi.....	88
7.3	Arthritis (reumatik).....	88
7.4	Osteoporosis (tulang rapuh).....	89
7.5	Diabetes.....	89



7.6 Kanker.....	1
7.7 Ginjal.....	
7.8 Pembesaran Prostat.....	
7.9 TBC.....	
7.10 Penyakit Mata.....	
7.11 Alzheimer (penyakit pikun).....	
7.12 Agar Hidup Penuh Makna.....	1
7.13 Bahagia Dengan Impian Yang Ideal.....	
<b>BAB VIII.....</b>	
<b>AGAR TETAP FIT DAN BUGAR DI USIA LANJUT.....</b>	
8.1 Pengertian Dari Lansia.....	
8.2 Ciri - ciri Lansia.....	
8.3 Kemunduran Organ Tubuh.....	
8.4 Upaya Yang Harus Dilakukan.....	
<b>BAB IX.....</b>	
<b>CIRI-CIRI SEHAT.....</b>	
9.1 Memiliki Iman Yang Menjadi Landasan Semua Sikap dan Tingkah Lakunya.....	
9.2 Mampu Membebaskan Dirinya Dari Penyakit-penyakit Hati.....	
9.3 Mampu Beradaptasi Terhadap Kenyataan (kesuksesan dan kegagalan).....	S
9.4 Mampu Memperoleh Kepuasan Dari Upaya Perjuangan Hidupnya.....	d
9.5 Lebih Senang Memberi Dari Pada Menerima.....	s
9.6 Mampu Menjalin Hubungan Silaturahmi Dengan Baik.....	s
9.7 Bebas Dari Kecemasan Atau Ketegangan.....	3
9.8 Mampu Mengarahkan Permasalahan Menjadi Penyelesaian Konstruktif.....	s
9.9 Memiliki Rasa Setia Kawan Terhadap Sesama.....	e
9.10 Terhindar Dari Gangguan Jiwa.....	f
<b>BAB X.....</b>	1
<b>FUNGSI AGAMA ISLAM DAN KESEHATAN MENTAL.....</b>	12
10.1 Agama Islam dan Kesehatan Mental.....	12
10.2 Agama Sebagai Terapi Kesehatan Mental.....	13
10.3 Kesehatan Mental: Solusi Pengembangan Kecerdasan Qalbiah.....	13
<b>DAFTAR KEPUSTAKAAN.....</b>	13
<b>SINOPSIS.....</b>	13
<b>SUMBER TULISAN.....</b>	13





Perubahan yang kita lakukan sejatinya adalah merubah sejarah dari kehidupan kita sendiri, maka melangkah untuk mengawali sesuatu terasa berat, akan tetapi kalaulah kita melangkah untuk sesuatu yang baik dan senantiasa memohon Ridho-Nya, insya Allah, Allah akan menyertai kita. Buku JENDELA SEHAT KEHIDUPAN adalah buku ketiga sebagai buah karya untuk melangkah, karena kita yakin sebelum insan yang beriman bahwa Allah tidak akan merubah nasib sebuah kaum sebelum kaum itu merubah nasibnya sendiri. Dari benak pemikiran saya JENDELA = ketika kita membuka jendela udara akan masuk ke ruang, si pemilik akan menghirup udara segar yang sejatinya buku ini memberikan referensi baru dari referensi yang ada. SEHAT = suatu anugerah yang tidak ternilai harganya, dengan sehat orang akan mampu melakukan aktifitas berkarya, berinovasi, dan segalanya, tanpa sehat sulit untuk diwujudkan mimpi dan cita dan harapan kita. KEHIDUPAN = kehidupan adalah suatu anugerah, yang Allah berikan untuk digunakan untuk ketaatan kepada-Nya, berkarya, berinovasi adalah catatan sejarah indah pada generasi penerus nanti, dan motivasi untuk anak-anakku Rizqi Kharisma Putera, AMD, Technical Gigi, Haikal Kahrisepta, S.Ag, Miqdad Azka di kelas 1 SMA Pesantren Persis Bangil.

Menemukan sesuatu yang baru dalam hidup ini, tidak dimulai dari menemukan wilayah baru, akan tetapi dimulai dari memiliki mata fikiran yang baru, itulah yang penulis mulai, dari seorang hamba yang mana orang tua telah memberi nama KHAIRUL ANAM dengan riwayat pendidikan S1 Sarjana Hukum, Sekolah Tinggi Hukum Habaring Hurung Sampit. S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Bidang Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Universitas Respati Indonesia, dan sekarang menjadi Dosen di Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari pada Fakultas Kesehatan Masyarakat, Ekonomi, Peternakan, Agribisnis, Pendidikan Olah Raga, Teknik Mesin, Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Aktifitas Organisasi yaitu Direktur LazisMu Kota Banjarmasin, Ketua Majelis Tabligh Daerah Kota Banjarmasin, Ketua 1 Masjid Arrahim. Biidznillah semoga bermanfaat.

Penerbit:

Universitas Islam Kalimantan  
Muhammad Arsyad Al Banjari  
Gedung A UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Jl. Adhyaksa No. 2 Kayutangi  
Banjarmasin, Kalimantan Selatan  
Telepon : 0511-3304352  
FAX : 05113305834

ISBN 978-623-7583-42-4

