

H. Rusdi Razak, A.Md.Gz., S.T.P., M.Kes. | Hamdan Hariawan, S.Kep., Ns., M.Kep.
dr. Ulya Uti Fasrini, M.Biomed. | Andini Dyah Sitawati, dr., Sp.KJ.
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si. | Etty Komariah Sambas, S.Kep., M.Kep.
Devi Arine Kusumawardani, S.Keb., M.Kes. | dr. Susanti, M.Kes., AIFO-K.
Meci Nilam Sari, M.A.B. | Dr. Dewi Rokhmah, S.K.M., M.Kes.
Andi Magfirah Hamsi, S.K.M., M.K.M.



KESEHATAN HOLISTIK

Menyelami Tubuh, Pikiran, dan
Gaya Hidup Sehat di Era Modern



KESEHATAN HOLISTIK

● ● ● ● Menyelami Tubuh, Pikiran,
dan Gaya Hidup Sehat di Era Modern

H. Rusdi Razak, A.Md.Gz., S.T.P., M.Kes.
Hamdan Hariawan, S.Kep., Ns., M.Kep.
dr. Ulya Uti Fasrini, M.Biomed.
Andini Dyah Sitawati, dr., Sp.KJ.
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
Etty Komariah Sambas, S.Kep., M.Kep.
Dewi Arine Kusumawardani, S.Keb., M.Kes.
dr. Susanti, M.Kes., AIFO-K.
Meci Nilam Sari, M.A.B
Dr. Dewi Rokhmah, S.K.M., M.Kes.
Andi Magfirah Hamsi, S.K.M., M.K.M.

PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

KESEHATAN HOLISTIK

Menyelami Tubuh, Pikiran, dan Gaya Hidup Sehat di Era Modern

Copyright @ 2026 H. Rusdi Razak, A.Md.Gz., S.T.P., M.Kes., dkk.

All right reserved

Penulis

H. Rusdi Razak, A.Md.Gz., S.T.P., M.Kes.
Hamdan Hariawan, S.Kep., Ns., M.Kep.
dr. Ulya Utı Fasrini, M.Biomed.
Andini Dyah Sitawati, dr.,Sp.KJ.
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
Etty Komariah Sambas, S.Kep., M.Kep.
Dewi Arine Kusumawardani, S.Keb., M.Kes.
dr. Susanti, M.Kes., AIFO-K.
Meci Nilam Sari, M.A.B.
Dr. Dewi Rokhmah, S.K.M., M.Kes.
Andi Magfirah Hamsi, S.K.M., M.K.M.

Desain Sampul

Eca Art

Tata Letak

Ika Puji A.

Editor

Marysa Faradhila, S.Pd.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com/> www.penerbitbukumurah.com

Penjualan Buku

Website : <https://penerbitkbm.com/toko-buku/> Shopee : @penerbitKBM

Youtube

@PenerbitKBMOfficial

Tiktok

@penerbitkbm

Email

naskah@penerbitkbm.com

ISBN: 978-634-278-483-9

Cetakan ke-1, Juni 2026

15,5 x 23 cm, viii + 209 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham
dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku *Kesehatan Holistik: Menyelami Tubuh, Pikiran, dan Gaya Hidup Sehat di Era Modern* ini dapat disusun dan diterbitkan. Buku ini lahir dari kesadaran bahwa kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang tidak hanya mencakup kondisi fisik, tetapi juga melibatkan keseimbangan mental, emosional, sosial, dan lingkungan.

Perkembangan zaman yang semakin pesat membawa berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, namun di sisi lain juga menghadirkan tantangan baru bagi kesehatan masyarakat. Pola hidup yang serba cepat, tingginya tingkat stres, perubahan pola konsumsi, serta berbagai faktor lingkungan menuntut adanya pemahaman yang lebih komprehensif tentang kesehatan. Oleh karena itu, pendekatan holistik menjadi sangat relevan sebagai upaya untuk memahami dan menjaga kesehatan secara menyeluruh.

Buku ini disusun oleh para akademisi dan praktisi kesehatan dari berbagai disiplin ilmu dengan tujuan memberikan wawasan yang luas mengenai konsep kesehatan holistik. Pembahasan yang disajikan mencakup berbagai aspek penting, mulai dari anatomi dan fisiologi tubuh, gizi dan pola makan sehat, kesehatan mental dan emosional, kesehatan lingkungan, kesehatan reproduksi, kesehatan ibu dan anak, hingga kesehatan lansia. Selain itu, buku

ini juga mengulas promosi kesehatan, perilaku hidup sehat, manajemen kebijakan kesehatan, serta etika dan profesionalisme dalam bidang kesehatan.

Melalui buku ini, para penulis berharap pembaca dapat memahami bahwa kesehatan bukan sekadar terbebas dari penyakit, melainkan kondisi sejahtera yang mencakup keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan lingkungan. Pemahaman tersebut diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat, produktif, dan berkelanjutan.

Kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh penulis yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, serta bantuan dalam proses penyelesaian buku ini hingga dapat hadir di tangan pembaca.

Kami menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat kami harapkan demi penyempurnaan pada edisi berikutnya. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, tenaga kesehatan, akademisi, peneliti, serta masyarakat umum yang ingin memperdalam pemahaman mengenai kesehatan holistik dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Akhir kata, semoga buku ini menjadi salah satu kontribusi nyata dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan membangun kehidupan yang lebih sehat, seimbang, dan berkualitas.

Tim Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii

BAB 01

HAKIKAT KESEHATAN DALAM KEHIDUPAN MANUSIA	1
A. Manusia dan Pencarian Kesehatan Sejati	1
B. Konsep Holistik tentang Kesehatan	4
C. Hakikat Tubuh sebagai Amanah.....	9
D. Keseimbangan antara Tubuh, Pikiran, dan Jiwa - Jembatan Menuju <i>Well - Being</i>	12
E. Daftar Pustaka.....	15
F. Profil Penulis.....	17

BAB 02

ANATOMI DAN FISILOGI TUBUH MANUSIA DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN HOLISTIK.....	19
A. Pendahuluan	19
B. Konsep Dasar Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia.....	20
C. Homeostasis: Mekanisme Keseimbangan Tubuh	22
D. Struktur Dasar Tubuh: Sel dan Jaringan.....	23
E. Sistem Organ Tubuh Manusia.....	24
F. Integrasi Sistem Tubuh dalam Kesehatan Holistik.....	25
G. Pengaruh Gaya Hidup Modern terhadap Kesehatan Tubuh	26
H. Strategi Menjaga Kesehatan Tubuh Secara Holistik.....	26
I. Kesimpulan.....	27
J. Daftar Pustaka.....	27
K. Profil Penulis.....	28

BAB 03

GIZI DAN POLA MAKAN SEHAT	29
A. Pendahuluan	29
B. <i>Makronutrien</i> dan Mikronutrien: Bahasa Komunikasi Seluler	30
C. Patologi Pola Makan Modern	34
D. <i>Gut-Brain Axis</i> : Koneksi Perut dan Kesehatan Mental	36
E. Pola Makan Sehat	37
F. Makan yang Etis dan Keberlanjutan	40
G. Aksi untuk Harmonisasi Metabolik	41
H. Kesimpulan	42
I. Daftar Pustaka	42
J. Profil Penulis	44

BAB 04

KESEHATAN MENTAL DAN EMOSIONAL	45
A. Pendahuluan	45
B. Konsep Kesehatan Mental dan Emosional dalam Kerangka Holistik	47
C. Kesehatan Mental dan Emosional sebagai Inti Kesehatan Holistik	49
D. Dimensi Gaya Hidup Sehat dan Kesehatan Mental	52
E. Kesehatan Mental sebagai Fokus Reformasi Sistem Kesehatan	53
F. Tantangan Integrasi Kesehatan Mental dalam Pendekatan Holistik	54
G. Penutup	54
H. Profil Penulis	55

BAB 05

KESEHATAN LINGKUNGAN DAN GAYA HIDUP	57
A. Pendahuluan: Hubungan Simbiotik Manusia dan Alam	57
B. Polusi Modern: Ancaman yang Tak Terlihat	59
C. Toksisitas dalam Rumah (<i>Indoor Health</i>)	62
D. <i>Eco-Wellness</i> : Gaya Hidup Ramah Lingkungan	65
E. Earthing dan Nature Deficit Disorder	67
F. Air: Sumber Kehidupan yang Terancam	69
G. Penutup: Menjadi Agen Perubahan	71
H. Daftar Pustaka	72
I. Profil Penulis	73

BAB 06

KESEHATAN REPRODUKSI DAN SEKSUALITAS SEHAT	75
A. Pendahuluan	75
B. Konsep dan Ruang Lingkup Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas Sehat	76
C. Anatomi dan Fisiologi Sistem Reproduksi	79
D. Kontrasepsi dan Perencanaan Keluarga	80
E. Infeksi Menular Seksual	81
F. Kehamilan, Persalinan, dan Perawatan Pasca Persalinan	82
G. Aborsi dalam Perspektif Kesehatan	83
H. Kesehatan Seksual Remaja dan Pendidikan Seksual Komprehensif	83
I. Gender, Seksualitas, dan Kekerasan Seksual	84
J. Akses dan Kualitas Layanan Kesehatan Reproduksi	84
K. Kebijakan dalam Kesehatan Reproduksi	84
L. Penutup	86
M. Daftar Pustaka	88
N. Profil Penulis	90

BAB 07

KESEHATAN IBU DAN ANAK	93
A. Pendahuluan	93
B. Kesehatan ibu	95
C. Kesehatan Anak	105
D. <i>Continuum of Care</i> dalam Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak	110
E. Tantangan dan Pendekatan Holistik dalam Kesehatan Ibu dan Anak	113
F. Daftar Pustaka	117
G. Profil Penulis	120

BAB 08

KESEHATAN LANSIA & PENUAAN SEHAT	123
A. Pendahuluan	123
1. Demografi Lansia	124
2. Konsep Kesehatan	125
3. Dimensi Kesehatan Lansia	126
4. Stratifikasi Usia Lansia	127
5. Sindrom Geriatri dan Tantangan Kesehatan	128
6. Penuaan Sehat	130
7. Prinsip Penuaan Sehat	133

8. Faktor yang Mempengaruhi Penuaan Sehat	134
9. Pilar Nutrisi Emas	153
10. Aktivitas Fisik	137
11. Kesehatan Mental	138
12. Lingkungan Rumah	139
B. Penutup.....	143
C. Daftar Pustaka.....	144
D. Profil Penulis.....	145

BAB 09

PROMOSI KESEHATAN DAN PERILAKU HIDUP SEHAT KONSEP

DASAR PROMOSI KESEHATAN DAN PERILAKU HIDUP SEHAT.....	147
A. Strategi Promosi Kesehatan dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat.....	152
B. Media dan Saluran Komunikasi dalam Promosi Kesehatan...	156
C. Implementasi Program Promosi Kesehatan dalam Berbagai Tatanan Kehidupan.....	160
D. Pembentukan Kebiasaan Hidup Sehat melalui Intervensi Berkelanjutan.....	164
E. Daftar Pustaka.....	168
F. Profil Penulis.....	170

BAB 10

MANAJEMEN DAN KEBIJAKAN PROMOSI KESEHATAN	173
A. Konsep Dasar Promosi Kesehatan dalam Perspektif Holistik	173
B. Determinan Kesehatan dan Implikasinya terhadap Kebijakan Promosi Kesehatan	175
C. Manajemen Promosi Kesehatan	178
D. Kebijakan Promosi Kesehatan dalam Sistem Kesehatan.....	181
E. Strategi Promosi Kesehatan Berbasis Setting.....	183
F. Promosi Kesehatan di Era Digital dan Society 5.0	185
G. Integrasi Promosi Kesehatan Holistik dalam Kebijakan dan Program	188
H. Daftar Pustaka.....	190
I. Profil Penulis.....	194

BAB 11

ETIKA DAN PROFESIONALISME DALAM DUNIA KESEHATAN	197
A. Konsep Dasar Etika Kesehatan.....	197
B. Landasan Hukum dalam Pelayanan Kesehatan.....	199
C. Profesionalisme Tenaga Kesehatan	201

D. Pelanggaran Etika dalam Dunia Kesehatan	203
E. Studi Kasus Pelanggaran Etik di Bidang Kesehatan	205
F. Daftar Pustaka.....	207
G. Profil Penulis.....	209

"01" Bab



HAKIKAT KESEHATAN DALAM KEHIDUPAN MANUSIA

H. Rusdi Razak, A.Md.Gz., S.T.P., M. Kes.

Akademi Ilmu Gizi (AIGI) Yayasan Amanna Gappa (YPAG)
Makassar

A. Manusia dan Pencarian Kesehatan Sejati

Dalam lintasan sejarah, manusia selalu mencari cara untuk memahami makna sehat. Sejak zaman kuno, manusia berusaha menafsirkan kesehatan tidak hanya sebagai ketiadaan penyakit, tetapi juga sebagai harmoni antara tubuh, pikiran, dan kekuatan yang lebih tinggi. Dalam filsafat Yunani kuno, Hippocrates (460-370 SM) menekankan pentingnya keseimbangan antara empat cairan tubuh (humor theory), sedangkan dalam sistem pengobatan Timur seperti Ayurveda dan TCM (Traditional Chinese Medicine), kesehatan dipandang sebagai hasil keseimbangan energi vital-prana dan qi-di dalam tubuh manusia (Patwardhan et al., 2015).

Pandangan ini menunjukkan bahwa sejak awal, manusia memahami bahwa kesehatan sejati bukan sekadar urusan medis,

melainkan keadaan utuh dari keseimbangan hidup. Maka, pencarian kesehatan sejati selalu berakar pada satu hal: keutuhan diri manusia sebagai makhluk jasmani, psikis, sosial, dan spiritual.

1. Kesehatan: Lebih dari Sekadar Tidak Sakit

Dalam dunia modern, makna “sehat” sering disempitkan pada indikator fisik-hasil laboratorium normal, berat badan ideal, atau bebas gejala. Namun sesungguhnya, sehat tidak sama dengan tidak sakit. Banyak orang secara klinis tampak sehat, tetapi mengalami kelelahan emosional, stres kronis, atau kehilangan makna hidup.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 1948) mendefinisikan kesehatan sebagai:

“A state of complete physical, mental, and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity.”

Definisi ini menjadi tonggak penting, karena menegaskan bahwa kesehatan melampaui batas tubuh dan menyentuh dimensi psikologis serta sosial manusia. Lebih jauh lagi, WHO pada Konferensi Alma-Ata (1978) menekankan kesehatan sebagai hak asasi manusia, dan upaya mencapainya memerlukan pendekatan menyeluruh-melibatkan pendidikan, lingkungan, dan spiritualitas (WHO, 1978). Dengan demikian, kesehatan adalah keutuhan, bukan kondisi terpisah. Ia mencakup tubuh yang berfungsi baik, pikiran yang tenang, dan jiwa yang damai.

2. Manusia Modern dan Keterpecahan Diri

Kemajuan sains dan teknologi telah membawa manusia pada puncak kenyamanan, tetapi juga menciptakan keterpecahan batin. Data WHO (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi-penyakit yang justru meningkat di tengah era digitalisasi dan kemajuan ekonomi.

Fenomena ini menunjukkan bahwa kemajuan tidak selalu berbanding lurus dengan kesejahteraan batin.

Menurut *American Psychological Association* (APA, 2023), stres kronis yang dipicu gaya hidup cepat, tekanan kerja, dan ketergantungan pada gawai menjadi faktor utama penurunan kualitas hidup. Otak manusia terus dibanjiri informasi, sementara tubuh kurang bergerak dan hubungan sosial menipis. Dalam bahasa psikologi, manusia modern mengalami *disconnection syndrome*-terputus dari dirinya sendiri, dari alam, dan dari nilai-nilai spiritualnya (Siegel, 2018).

Maka, manusia hari ini bukan hanya mencari obat, tetapi mencari makna, mencari keseimbangan antara hidup produktif dan hidup penuh kesadaran.

3. Pencarian Kesehatan Sejati

Kesehatan sejati adalah buah dari kesadaran dan keseimbangan, bukan sekadar hasil dari obat atau intervensi medis. Sains modern mulai mengonfirmasi hal ini melalui disiplin psikoneuroimunologi, yang menunjukkan hubungan erat antara pikiran, emosi, dan sistem imun tubuh. Pikiran positif, ketenangan, dan rasa syukur terbukti meningkatkan respon imun dan mempercepat pemulihan tubuh (Ader et al., 1995; Kiecolt-Glaser et al., 2002).

Dalam kerangka spiritual, Al-Qur'an mengajarkan keseimbangan yang serupa. Allah SWT berfirman:

“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan.” (QS. Al-Baqarah [2]: 195)

Ayat ini menegaskan pentingnya menjaga diri dan kesehatan sebagai amanah dari Sang Pencipta. Tubuh bukan milik mutlak manusia, melainkan titipan yang harus dijaga dengan kesadaran dan tanggung jawab. Rasulullah ﷺ juga bersabda:

“Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu.”
(HR. Bukhari dan Muslim)

Artinya, menjaga kesehatan bukan sekadar kebutuhan biologis, tetapi juga tanggung jawab moral dan ibadah.

4. Kesehatan sebagai Perjalanan, Bukan Tujuan Akhir

Kesehatan bukan kondisi statis, tetapi proses dinamis yang terus berubah seiring waktu. Ilmu ekologi kesehatan (ecological health model) menjelaskan bahwa kesehatan adalah hasil interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, sosial, budaya, dan lingkungan (Bronfenbrenner, 1979). Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan memerlukan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan-tidak bisa hanya fokus pada fisik atau pengobatan, melainkan pada pola hidup yang seimbang.

Dengan kesadaran seperti ini, manusia akan memahami bahwa kesehatan sejati bukanlah hasil akhir, melainkan cara hidup. Ia tumbuh dari kebiasaan kecil yang dijalani dengan kesadaran besar: makan dengan penuh syukur, bekerja tanpa berlebihan, tidur cukup, menjaga relasi sosial, dan menyatukan diri dengan nilai spiritual.

Sebagaimana dinyatakan oleh Herbert Benson (2000) dalam konsep Mind-Body Medicine, kesehatan adalah kemampuan tubuh dan pikiran untuk mencapai homeostasis melalui kesadaran, bukan sekadar respons terhadap obat.

Manusia modern telah mampu mengukur setiap detak jantung dan kadar oksigen darah, namun sering gagal mendengarkan detak jiwanya sendiri. Di tengah hiruk pikuk dunia digital dan ambisi produktivitas, manusia kehilangan momen untuk sekadar diam, bernafas, dan menyadari keberadaannya. Maka, pencarian kesehatan sejati bukan lagi sekadar pencarian fisik, tetapi perjalanan spiritual menuju keutuhan diri. Kesehatan yang sejati adalah ketika tubuh kuat, pikiran tenang, dan hati lapang dalam rasa syukur. Inilah awal dari perjalanan kita menyelami tubuh, pikiran, dan gaya hidup sehat di era modern.

B. Konsep Holistik tentang Kesehatan

Di tengah kemajuan ilmu kedokteran dan teknologi kesehatan yang serba canggih, manusia modern mulai menyadari satu hal

mendasar: bahwa kesehatan tidak dapat dijelaskan hanya melalui data biologis atau hasil laboratorium. Tubuh manusia bukan sekadar kumpulan organ yang bekerja secara mekanis, tetapi suatu kesatuan hidup yang memiliki keterhubungan mendalam antara tubuh, pikiran, jiwa, dan lingkungan. Pemahaman inilah yang menjadi dasar dari pendekatan holistik terhadap kesehatan.

1. Makna Holistik: Melihat Manusia sebagai Kesatuan Utuh

Istilah *holistik* berasal dari kata Yunani *holos* yang berarti “seluruh” atau “utuh.” Pendekatan holistik dalam kesehatan memandang manusia sebagai sistem yang terdiri atas berbagai dimensi yang saling berinteraksi-fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual-yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain (Dossey, 2016).

Dalam model ini, penyakit bukan hanya gangguan fisiologis, tetapi ketidakseimbangan pada satu atau lebih dimensi kehidupan manusia. Misalnya, stres emosional dapat memicu gangguan hormonal, melemahkan sistem imun, dan berujung pada penyakit fisik. Sebaliknya, ketenangan pikiran dan kekuatan spiritual dapat mempercepat penyembuhan dan memperkuat daya tahan tubuh (Kabat-Zinn, 2003; Koenig, 2012).

Model ini berbeda dari pendekatan biomedis klasik yang dominan sejak abad ke-19, yang memandang tubuh manusia seperti mesin: jika satu bagian rusak, maka cukup diperbaiki atau diganti. Pendekatan biomedis memang membawa kemajuan besar dalam pengobatan, tetapi terlalu menekankan aspek fisik dan mengabaikan kesatuan jiwa-raga.

2. Evolusi Pemikiran Kesehatan Holistik

Perkembangan konsep holistik dapat ditelusuri dari beberapa paradigma besar:

- **Paradigma Biomedis (abad 19-20):**
Fokus pada organ dan penyakit. Tubuh dianggap terpisah dari pikiran dan lingkungan.

- Paradigma Psikosomatik (awal abad 20):
Dipelopori oleh tokoh seperti Freud dan Alexander, yang menekankan bahwa konflik emosional dapat menyebabkan penyakit fisik.
- Paradigma Holistik (akhir abad 20 - kini):
Didorong oleh ilmu seperti psikoneuroimunologi dan mind-body medicine, yang membuktikan bahwa tubuh, pikiran, dan sistem imun berinteraksi secara kompleks (Ader et al., 1995; Kiecolt-Glaser et al., 2002). Dalam paradigma ini, kesehatan dilihat sebagai proses keseimbangan dinamis antara berbagai sistem kehidupan manusia.

3. Pandangan Timur dan Islam tentang Kesehatan Holistik

Menariknya, konsep holistik sebenarnya bukan hal baru. Dalam peradaban Timur, termasuk dalam pandangan Islam, keseimbangan antara tubuh, jiwa, dan ruh sudah menjadi dasar pandangan hidup.

Dalam pengobatan Islam klasik, seperti yang diajarkan oleh Ibnu Sina (Avicenna) dalam *Al-Qanun fi al-Thibb*, kesehatan dipahami sebagai hasil keseimbangan unsur-unsur tubuh (temperamen, cairan, dan energi vital) serta keselarasan antara tubuh dan jiwa (Nasr, 2007).

Ibnu Sina menulis bahwa penyakit sering timbul bukan hanya karena faktor fisik, tetapi juga karena ketegangan emosi, stres batin, dan kehilangan keseimbangan spiritual. Ia mengajarkan bahwa pengobatan sejati mencakup empat dimensi:

“Penyembuhan dengan makanan, dengan obat, dengan pikiran, dan dengan doa.”

Pandangan ini selaras dengan prinsip Al-Qur'an yang mengajarkan bahwa manusia terdiri dari unsur fisik dan ruhani.

Allah SWT berfirman:

“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

(QS. At-Tin [95]: 4)

Ayat ini menegaskan bahwa tubuh manusia adalah ciptaan yang sempurna dan selaras, sehingga menjaga keseimbangannya berarti menjaga amanah Ilahi.

Selain itu, dalam Islam, konsep *Sakinah* - ketenangan batin - menjadi salah satu puncak kesehatan spiritual. Rasa damai dan syukur terbukti menurunkan hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Koenig, 2012;Benson,2000).

Artinya, iman dan keseimbangan spiritual bukan sekadar nilai moral, tetapi juga berkontribusi langsung pada kesehatan biologis.

Dimensi-Dimensi Kesehatan Holistik

Dimensi	Makna dan Fokus Utama	Dampak Bila Tidak Seimbang
Fisik	Kondisi tubuh, pola makan, aktivitas fisik, tidur, dan sistem organ	Penyakit kronis, kelelahan, penurunan imun
Mental	Pikiran, persepsi, cara berpikir, dan pengelolaan stres	Kecemasan, depresi, burnout
Emosional	Kemampuan mengenali dan mengelola emosi	Ketegangan batin, konflik sosial
Sosial	Kualitas hubungan, dukungan sosial, dan rasa keterhubungan	Isolasi, kesepian, gangguan psikososial
Spiritual	Hubungan dengan Tuhan, makna hidup, dan nilai-nilai moral	Kehampaan, kehilangan arah, krisis eksistensial

Seseorang dikatakan sehat secara holistik ketika kelima dimensi ini berjalan selaras dan mendukung satu sama lain.

Ketika salah satunya terganggu, maka keseimbangan keseluruhan ikut tergoyahkan.

4. Kesehatan Holistik dan Sains Modern

Sains kini semakin mendukung pandangan bahwa kesehatan adalah hasil sinergi multi-sistem. Penelitian menunjukkan bahwa praktik seperti meditasi, doa, mindfulness, dan rasa syukur dapat menurunkan tekanan darah, memperbaiki sistem imun, dan meningkatkan hormon serotonin serta endorfin (Davidson & McEwen, 2012).

Bahkan, studi di Harvard Medical School (Benson, 2000) membuktikan bahwa keadaan relaksasi sadar (relaxation response) mampu menurunkan denyut jantung dan memperbaiki fungsi metabolisme tubuh.

Dengan demikian, ilmu pengetahuan dan spiritualitas kini tidak lagi bertentangan, tetapi saling melengkapi dalam menjelaskan keajaiban tubuh manusia sebagai sistem yang terintegrasi.

Konsep kesehatan holistik mengajak manusia untuk melihat dirinya secara utuh tidak lagi memisahkan antara fisik dan jiwa, antara sains dan iman.

Kesehatan bukan sekadar urusan tubuh yang berfungsi baik, melainkan tentang bagaimana seseorang hidup dengan kesadaran, keseimbangan, dan kasih.

Manusia yang sehat secara holistik adalah mereka yang:

- menjaga tubuhnya dengan disiplin,
- menata pikirannya dengan kebijaksanaan,
- menenangkan jiwanya dengan doa dan dzikir,
- serta membangun hubungan sosial yang penuh kasih dan tanggung jawab.

Kesehatan sejati adalah refleksi dari keselarasan antara tubuh, pikiran, dan ruh, antara upaya manusia dan kehendak Ilahi. Inilah esensi dari hidup sehat yang sesungguhnya-hidup yang

penuh kesadaran dan keseimbangan dalam seluruh dimensi keberadaan.

C. Hakikat Tubuh sebagai Amanah

Tubuh manusia adalah keajaiban ciptaan Tuhan sebuah sistem yang bekerja dengan harmoni, ketepatan, dan kecerdasan alami. Ia bukan sekadar kumpulan organ dan jaringan, melainkan manifestasi dari kebijaksanaan Ilahi yang menempatkan manusia sebagai makhluk paling sempurna di muka bumi. Dalam tubuh, terdapat tanda-tanda kebesaran Tuhan; sebagaimana firman-Nya:

“Dan pada diri kamu sendiri, maka apakah kamu tidak memperhatikan?” (QS. Adz-Dzariyat [51]: 21)

Ayat ini mengingatkan manusia untuk merenungi keberadaan tubuh bukan hanya sebagai alat hidup, tetapi sebagai amanah suci yang harus dijaga dengan penuh tanggung jawab.

1. Tubuh sebagai Titipan, Bukan Kepemilikan

Manusia sering memperlakukan tubuhnya seolah milik pribadi bebas digunakan sesuai keinginan. Padahal, dalam pandangan spiritual, tubuh adalah titipan (amanah) dari Sang Pencipta. Amanah berarti kepercayaan yang menuntut penjagaan dan pemeliharaan.

Ketika seseorang menyadari bahwa tubuh bukan miliknya, maka cara pandanganya terhadap kesehatan pun berubah: makan bukan sekadar memenuhi selera, tetapi menunaikan tanggung jawab; berolahraga bukan demi bentuk tubuh, tetapi demi menjaga titipan; beristirahat bukan karena malas, melainkan karena menghormati hak tubuh untuk pulih.

Dalam konteks ini, menjaga kesehatan tubuh menjadi bagian dari ibadah bukan sekadar rutinitas fisik, melainkan ekspresi syukur atas kehidupan yang diamanahkan.

2. Tubuh, Pikiran, dan Jiwa: Jaringan Amanah yang Saling Terhubung

Dalam pendekatan ilmiah modern, tubuh dan pikiran terbukti saling memengaruhi secara mendalam. Bidang ilmu psikoneuroimunologi menunjukkan bahwa pikiran dan emosi dapat memengaruhi sistem imun, endokrin, bahkan kardiovaskular. Ketika seseorang mengalami stres berkepanjangan, kadar hormon kortisol meningkat, daya tahan tubuh melemah, dan risiko penyakit kronis meningkat. Sebaliknya, ketika pikiran tenang dan hati lapang, sistem kekebalan tubuh menjadi lebih kuat dan proses penyembuhan berlangsung lebih cepat.

Temuan ilmiah ini selaras dengan pandangan spiritual bahwa tubuh mencerminkan keadaan batin. Rasulullah ﷺ bersabda:

“Ketahuilah, dalam tubuh ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh; jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, itu adalah hati.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini mengandung hikmah mendalam bahwa kesehatan sejati dimulai dari hati yang bersih dan pikiran yang jernih. Maka menjaga tubuh berarti juga menjaga hati dan pikiran dari segala bentuk racun, baik fisik maupun emosional.

3. Tanggung Jawab Etis dan Spiritual terhadap Tubuh

Amanah atas tubuh menuntut manusia untuk bertanggung jawab secara etis, ilmiah, dan spiritual. Secara etis, tubuh harus dijaga dari perilaku merusak seperti makan berlebihan, tidur tidak teratur, atau kebiasaan adiktif.

Secara ilmiah, manusia wajib memahami cara kerja tubuh dan memberikan perawatan yang sesuai dengan prinsip kesehatan modern. Dan secara spiritual, tubuh harus diperlakukan dengan hormat dan kasih, sebab di dalamnya bersemayam ruh kehidupan yang ditiupkan oleh Tuhan (QS. Al-Hijr [15]: 29).

Tubuh bukan sekadar alat untuk mencapai tujuan duniawi, tetapi wadah pengabdian kepada Allah SWT. Karenanya, mengabaikan kesehatan bukan hanya kesalahan medis, tetapi juga pengkhianatan terhadap amanah Ilahi.

Dalam tradisi Islam, ibadah seperti salat, puasa, dan haji tidak dapat dilakukan tanpa dukungan tubuh yang sehat. Maka, memelihara kesehatan bukan hanya pilihan pribadi, tetapi syarat keberlangsungan ibadah dan amal saleh.

4. Tubuh sebagai Cermin Kehidupan

Tubuh juga berfungsi sebagai cermin kehidupan manusia. Ia mencatat setiap tindakan, kebiasaan, dan emosi yang kita alami. Pola makan tercermin dalam metabolisme, kebiasaan tidur tampak dalam vitalitas, dan keadaan batin termanifestasi dalam raut wajah serta postur tubuh. Tubuh “berbicara” dalam bahasa yang halus: rasa lelah, nyeri, dan penyakit sering kali menjadi pesan agar manusia berhenti sejenak, menata ulang irama hidup, dan kembali kepada keseimbangan.

Dalam perspektif ini, sakit tidak selalu berarti hukuman, melainkan panggilan untuk memperbaiki cara hidup. Sakit bisa menjadi momen spiritual untuk kembali mengenali batas, menyadari kelemahan, dan menghidupkan kembali kesadaran akan amanah tubuh.

5. Keseimbangan sebagai Bentuk Syukur

Menjaga tubuh berarti menjaga keseimbangan. Dalam ilmu fisiologi, tubuh memiliki kemampuan luar biasa untuk mencapai homeostasis, yaitu kondisi stabil di tengah perubahan. Begitu pula dalam kehidupan spiritual, manusia dituntut untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik dan rohani.

Makan secukupnya, bekerja dengan niat baik, istirahat dengan ikhlas, dan beribadah dengan khusyuk semua itu adalah wujud syukur dan bentuk penjagaan terhadap amanah yang suci.

Ketika seseorang menyadari bahwa tubuhnya bukan milik pribadi, melainkan titipan Ilahi, maka setiap Tindakan dari memilih makanan hingga mengatur waktu tidur menjadi bagian dari spiritualitas keseharian. Ia tidak lagi hidup hanya untuk “sehat secara medis”, tetapi sehat secara maknawi, di mana tubuh menjadi jembatan antara dunia fisik dan dimensi ruhani.

Tubuh adalah kitab kehidupan yang terus berbicara dalam diam. Ia merekam segala kebiasaan, emosi, dan pilihan yang manusia ambil. Menyadari tubuh sebagai amanah berarti menyatukan ilmu dan iman—menjaga tubuh bukan sekadar untuk bertahan hidup, tetapi untuk menghormati kehidupan itu sendiri.

Kesehatan sejati lahir dari rasa tanggung jawab terhadap tubuh sebagai karunia, serta kesadaran bahwa setiap detak jantung adalah bukti cinta Tuhan yang menunggu untuk disyukuri.

D. Keseimbangan antara Tubuh, Pikiran, dan Jiwa - Jembatan Menuju *Well - Being*

Kesehatan sejati berakar pada keseimbangan: tubuh yang dirawat, pikiran yang teratur, dan jiwa yang damai. Definisi kesehatan modern menegaskan bahwa hidup sehat bukan sekadar ketiadaan penyakit, melainkan keadaan utuh fisik, mental, dan social yang saling berkaitan. Pernyataan ini telah lama menjadi pijakan dunia kesehatan internasional dan tetap relevan sebagai dasar pemikiran holistic (WHO, 1948).

1. Tubuh dan Pikiran: Dua Arah Pengaruh yang Tak Terpisahkan

Penelitian ilmiah saat ini menunjukkan hubungan timbal balik yang kuat antara kondisi mental dan fungsi biologis tubuh. Pikiran, emosi, dan pola perilaku memengaruhi respons hormonal, aktivitas sistem saraf otonom, dan fungsi sistem imun; sebaliknya, kondisi fisiologis (mis. inflamasi kronis atau gangguan tidur) memengaruhi suasana hati dan kemampuan kognitif. Kajian di bidang psychoneuroimmunology (PNI) merangkum bukti bahwa

otak, sistem saraf, dan sistem imun berkomunikasi secara intens sebuah mekanisme yang menjelaskan bagaimana stres psikologis dapat memperbesar risiko penyakit dan bagaimana ketenangan dapat mempercepat pemulihan (APA, 2023)

Praktisnya: kebiasaan mental seperti kekhawatiran kronis atau cara berpikir negatif bukan “hanya di kepala” efeknya terukur pada darah, hormon, dan tingkat peradangan. Sebaliknya, intervensi sederhana yang menenangkan (mis. teknik relaksasi, *mindfulness*) menurunkan tekanan darah, mereduksi hormon stres, dan memperbaiki indikator imun bukti yang juga diangkat oleh literatur praktik *mind-body* modern (Heidi Godman, 2020)

2. Jiwa (Spiritual) sebagai Dimensi Penyeimbang

Dimensi spiritual atau religiusitas bukan sekadar urusan ritual banyak penelitian memperlihatkan korelasi positif antara spiritualitas/kepercayaan religius dan kesehatan mental serta beberapa aspek kesehatan fisik. Kajian komprehensif menemukan hubungan antara praktik spiritual dengan penurunan tingkat depresi, peningkatan ketahanan terhadap stres, dan bahkan indikator kesehatan jangka panjang. Untuk banyak individu, pengalaman spiritual memberi makna, harapan, dan dukungan social, ketiganya berkontribusi pada *well-being* (Harold G Koenig, 2012)

Dalam konteks tradisi spiritual (termasuk tradisi Islam), jiwa yang tenang dan praktik spiritual seperti dzikir, doa, atau refleksi memiliki efek psikofisiologis: menurunkan kecemasan, memperkuat rasa penguasaan diri, dan memfasilitasi kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, aspek spiritual berperan sebagai “penyangga” yang membantu mempertahankan keseimbangan tubuh-pikiran ketika menghadapi tekanan hidup.

3. Model Integratif: Bagaimana Keseimbangan Terjadi (Prinsip Praktis)

Berdasarkan bukti ilmiah dan pandangan holistik, keseimbangan tercapai melalui interaksi beberapa elemen:

- **Regulasi Stres**, mengurangi beban stres kronis melalui teknik relaksasi, manajemen waktu, dan dukungan sosial sehingga respon biologis (kortisol, inflamasi) dapat kembali normal
- **Perilaku Sehat Berkelanjutan**, pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, tidur berkualitas; semua ini memperkuat fondasi fisik yang pada gilirannya mendukung stabilitas emosi dan fungsi kognitif.
- **Latihan Pikiran (Mind-Body Practices)**, meditasi, mindfulness, napas teratur, dan teknik relaksasi yang terbukti menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Bower & Kuhlman, 2023)
- **Makna dan Nilai (Spirituality)**, membangun arti dan tujuan hidup melalui praktik spiritual atau refleksi moral yang memberi dukungan psikologis dan mengurangi rasa hampa eksistensial (Koenig, H. G., 2012)

Ketika keempat elemen ini berjalan bersamaan, mereka saling memperkuat perilaku sehat mempermudah praktik spiritual; ketenangan batin memudahkan pengambilan keputusan gaya hidup sehat; dan penurunan stres memperbaiki respons imun.

4. Ilustrasi Klinis Singkat (dengan implikasi praktis)

Seorang pasien dengan hipertensi yang hanya diberi obat mungkin mengalami penurunan tekanan sementara. Namun bila pengobatan dipadukan dengan program pengelolaan stres (teknik relaksasi), modifikasi pola makan, aktivitas fisik ringan, dan dukungan spiritual/komunitas, hasil jangka panjang cenderung lebih baik: tekanan darah stabil, kepatuhan pasien meningkat, dan kualitas hidup membaik. Temuan semacam ini konsisten dengan penelitian intervensi mind-body dan riset PNI yang menekankan perlunya pendekatan holistik dalam manajemen penyakit kronis (Bower & Kuhlman, 2023).

5. Dari Konsep ke Praktik: Langkah-langkah untuk Membina Keseimbangan Sehari-hari

Praktik keseimbangan yang sederhana namun berdampak:

- Luangkan 10–20 menit sehari untuk latihan pernapasan atau mindfulness. (Efek: menurunkan aktivasi stres dan memperbaiki fokus.) (Koenig, H. G., 2012).
- Atur pola tidur yang konsisten (jam tidur/wake time stabil). (Efek: memulihkan fungsi kognitif dan hormon.)
- Pilih makanan utuh dan jadwalkan aktivitas fisik ringan/menengah minimal 150 menit/minggu.
- Bangun rutinitas spiritual/renungan yang memberi makna (mis. doa, dzikir, jurnal rasa syukur). (Efek: meningkatkan ketahanan psikologis.) (Koenig, H. G., 2012)
- Cari komunitas atau dukungan sosial yang sehat (keluarga, masjid, kelompok hobi) untuk mengurangi isolasi sosial.

Langkah-langkah ini tidak memerlukan teknologi tinggi, tetapi membutuhkan konsistensi dan kesadaran-kunci dari keseimbangan holistik.

Keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa bukan sekadar teori idealis, melainkan sebuah model yang dapat diuji dan diterapkan. Bukti ilmiah modern mendukung gagasan ini: interaksi mind-body-immune jelas nyata, praktik mindfulness dan relaksasi memiliki efek fisiologis, dan spiritualitas menyediakan sumber daya psikologis yang kuat. Ketika dimaknai sebagai perjalanan hidup, keseimbangan menjadi kebiasaan-sebuah *way of being*-yang menuntun manusia pada well-being yang lebih mendalam: hidup yang tidak hanya lama, tetapi juga bermakna dan produktif

E. Daftar Pustaka

- Ader, R., Felten, D. L., & Cohen, N. (1995). *Psychoneuroimmunology: Interactions between the Nervous System and the Immune System*. Annual Review of Pharmacology and Toxicology, 35, 137–168.
- American Psychological Association. (2023). *Stress in America: A Nation Under Pressure*.
- Benson, H. (2000). *The Relaxation Response*. Harper Collins.

- Bower, J. E., & Kuhlman, K. R. (2023). *Psychoneuroimmunology: An introduction to immune-to-brain communication and its implications for clinical psychology*. Annual Review of Clinical Psychology, 19, 331–359. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-080621-045153>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). *Social Influences on Neuroplasticity: Stress and Interventions to Promote Well-Being*. Nature Neuroscience, 15(5), 689–695.
- Dossey, L. (2016). *One Mind: How Our Individual Mind Is Part of a Greater Consciousness and Why It Matters*. Hay House.
- Godman, H. (2020, Agustus 24). *5 ways to ease pain using the mind-body connection*. Harvard Health Letter.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions in Context*. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156.
- Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2002). *Psychoneuroimmunology and Health: Clinical Implications*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70(3), 537–547.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. ISRN Psychiatry, 2012, 278730.
- Nasr, S. H. (2007). *Science and Civilization in Islam*. Harvard University Press.
- Patwardhan, B., et al. (2015). *Ayurveda and Integrative Medicine: An Evidence-Based Approach*. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine.
- Siegel, D. (2018). *Aware: The Science and Practice of Presence*. Tarcher Perigee.
- World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*.
- World Health Organization. (1978). *Declaration of Alma-Ata*. Geneva: World Health Organization.

F. Profil Penulis



H. Rusdi Razak, A.Md.Gz., S.T.P., M.Kes.

Ketertarikan penulis terhadap Ilmu Kesehatan-Gizi dimulai sejak tahun 1985 silam. Hal tersebut dengan adanya Sekolah Pembantu Ahli Gizi (SPAG) Depkes RI. di Ujung Pandang dan berhasil lulus tahun 1985. Pada tahun 1986 Penulis diangkat menjadi CPNS sebagai Profesi Nutrisi yang ditempatkan di RSUD Ujung Pandang, sekarang bernama RS Wahidin Sudirohusodo Kemkes Makassar. Pada tahun itu pula Penulis melanjutkan Pendidikan pada Diploma 3 Gizi Akademi Ilmu Gizi (AIGI) YPAG Makassar dan menyelesaikan pendidikan tahun 1990. Selanjutnya Penulis melanjutkan pada jenjang program Pendidikan S1 di Universitas '45 Ujung Pandang dengan memilih Program Studi Teknologi Pangan – Gizi dan selesai tahun 1994. Penulis berkecimpung dalam dunia Pendidikan sebagai dosen luar biasa di Akademi Ilmu Gizi (AIGI) YPAG Makassar dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK) Yayasan Pendidikan Tamalatea Makassar dimulai tahun 2003. Tiga tahun kemudian, penulis melanjutkan Pendidikan pada Program Pendidikan Magister (S2) Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsentrasi Gizi Universitas Hasanuddin dan selesai tahun 2008. Penulis memiliki kepakaran dibidang Kesehatan-Gizi dan untuk mewujudkan karir sebagai dosen profesional, penulis pun aktif pada beberapa penulisan buku, jurnal, penelitian & pengabdian Masyarakat, kegiatan sosial keagamaan dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara yang tercinta ini. Atas dedikasi dan komitmen yang kuat untuk pengembangan AIGI YPAG oleh Direktur Akademi Ilmu Gizi (AIGI) YPAG Makassar mengangkat Penulis sebagai Wakil Direktur III Bidang Kemahasiswaan sejak Maret 2025.

Email Penulis : [**razakrusdi@gmail.com**](mailto:razakrusdi@gmail.com)

KESEHATAN HOLISTIK

Menyelami Tubuh, Pikiran, dan Gaya Hidup Sehat di Era Modern

Buku Kesehatan Holistik: Menyelami Tubuh, Pikiran, dan Gaya Hidup Sehat di Era Modern hadir sebagai panduan komprehensif yang membahas kesehatan manusia secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, sosial, lingkungan, hingga kebijakan kesehatan di Indonesia. Di tengah tantangan kehidupan modern yang semakin kompleks, buku ini mengajak pembaca memahami bahwa kesehatan bukan sekadar terbebas dari penyakit, melainkan kondisi seimbang antara tubuh, pikiran, dan gaya hidup yang berkelanjutan.

Melalui sebelas bab yang disusun oleh para akademisi dan praktisi kesehatan dari berbagai bidang keilmuan, pembaca diajak mengenali hakikat kesehatan dalam kehidupan manusia, memahami anatomi dan fisiologi tubuh, serta pentingnya gizi dan pola makan sehat sebagai fondasi utama kualitas hidup. Buku ini juga mengupas kesehatan mental dan emosional sebagai bagian tak terpisahkan dari kesejahteraan individu di era modern yang penuh tekanan.

Selain itu, pembahasan mengenai kesehatan lingkungan, kesehatan reproduksi, kesehatan ibu dan anak, hingga kesehatan lansia memberikan wawasan mendalam tentang kebutuhan kesehatan pada setiap fase kehidupan manusia. Buku ini juga menyoroti pentingnya promosi kesehatan, perilaku hidup sehat, manajemen kebijakan kesehatan, serta etika dan profesionalisme dalam dunia kesehatan sebagai landasan pembangunan masyarakat yang sehat dan berdaya.

Dengan bahasa yang ilmiah namun mudah dipahami, buku ini diharapkan menjadi referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa, tenaga kesehatan, akademisi, maupun masyarakat umum yang ingin meningkatkan pemahaman tentang kesehatan holistik. Buku ini tidak hanya menawarkan pengetahuan teoritis, tetapi juga mendorong pembaca untuk menerapkan pola hidup sehat demi mencapai kualitas hidup yang optimal di era modern.



KBM
INDONESIA
www.penerbitkbn.com

PENERBIT KBM INDONESIA
Anggota IKAPI
0813 5751 7526 / (0353) 3234874
Kantor : Maguwoharjo, Depok, Sleman-Yogyakarta
@penerbitbukujogja
@penerbit.kbm

ISBN 978-634-278-483-9



9

786342

784839