

# SEHAT FISIK, SEHAT JIWA & SEHAT SOSIAL

PT EOS CONSULTANTS



# Apa yang dimaksud dengan **SEHAT**?

Seseorang akan dikatakan sehat jika ia sehat fisik, sehat sosial dan sehat jiwa

## Sehat Fisik

artinya memiliki badan yang sehat dan bugar



## Sehat Sosial

artinya mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain

## Sehat Jiwa artinya:

Merasa senang dan bahagia

Mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari (di rumah & di sekolah)

Dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan teman

Melakukan kegiatan yang bermanfaat



# Kondisi yang Dapat Menimbulkan Stres

Saat kita merasa tidak nyaman karena adanya perubahan lingkungan dan situasi, maka bisa saja timbul stres.

Contoh kondisi yang dapat  
menimbulkan stres, misalnya :



- Menghadapi Ujian
- Menghadapi pelajaran yang sulit
- Menghadapi guru
- Menghadapi masalah di rumah maupun di luar rumah
- Pindah sekolah
- Menghadapi gangguan teman



# Jika Stres, Kita Bisa Merasa Seperti:



Jantung  
berdebar-debar



Keringat  
berlebihan



Otot-otot  
tegang



Sakit kepala



Sakit perut



Nafsu makan  
berkurang  
atau berlebih



# Saat Sedang Stres Kita Bisa Mengalami Perasaan Seperti

Cemas, khawatir  
atau sedih  
berlebihan

Sulit konsentrasi  
(sulit memusatkan  
perhatian)

Mudah  
tersinggung,  
cepat marah



Jika dibiarkan, stres dapat menimbulkan keluhan  
yang lebih berat dan gangguan kesehatan



# Bagaimana Mengatasi Rasa Tidak Nyaman Karena Stres?



Jaga kesehatan dengan olahraga teratur, tidur yang cukup, makan bergizi seimbang, dan berperilaku hidup bersih dan sehat

Melakukan kegiatan sesuai dengan minat dan kemampuan kita



Berpikir hal-hal yang baik dan menyenangkan



Bicarakan perasaan dan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya



Tenangkan pikiran dan kembangkan hobi

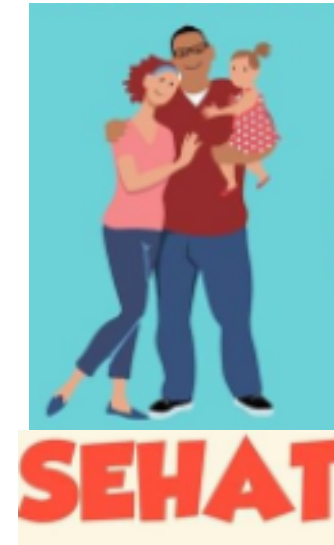


**Meningkatkan ibadah** sesuai dengan agama masing-masing



## P2PTM KEMENKES RI:

1. <https://www.instagram.com/p/CcJ5h21Bfm7/>
2. <https://www.instagram.com/p/CcKVDEXB6bG/>
3. <https://www.instagram.com/p/CcKiua9KrcO/>
4. <https://www.instagram.com/p/CcMeWPTBkQV/>
5. <https://www.instagram.com/p/CcM5wvdBH1s/>



## SUMBER

