

Diri Sehat Studi Lancar

Chandra Isabella Purba, SKp., M.Kep., PhD(c)
Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran



Sehat...

- Kesehatan adalah **keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. UU Kesehatan No 23 tahun 1992**
- Kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial dan ekonomis.
- UU no 36 tahun 2009

Sehat Fisik; makan yang bergizi





Tidur dan
istirahat



Olahraga



Leisure time

World Mental Health Day

October 10



Mental



Sehat mental

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar.

Gangguan mental: Stress- depresi.-
Gangguan mental berat

Ciri sehat mental

- **Menurut WHO, karakteristik mental yang sehat adalah :**
- Bisa menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- Memperoleh kepuasan diri dari hasil jerih payah usahanya.
- Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.
- Secara relatif bebas dari rasa gelisah dan cemas

Spiritual

Kesehatan spriritual adalah mental yang sehat, ketenangan hati, pikiran atau perasaan dari rasa cemas, was-was dan ketakutan yang berlebihan.

Spiritualitas: kepercayaan pada sesuatu yang berada di luar diri, misalnya tradisi dan agama. Selain dengan Tuhan, kepercayaan juga melibatkan hubungan individu dengan sesama maupun dunia secara keseluruhan. Spiritualitas juga kerap dikaitkan dengan pencarian jati diri dan makna hidup



Mampu
mengucap
syukur
dalam
segala hal



Sehat
Sosial;
Gotong
royong



Ekonomis



Tidak ada beban keuangan yang mengganggu proses kuliah apalagi mengganggu kehidupan sehari-hari




Hemat, menabung, cermat, bijaksana mengelola uang



Saving



Tips supaya studi lancar

- Sediakan waktu khusus untuk belajar
 - Kembangkan kapasitas
 - Miliki grup belajar
 - Bina lingkungan intelektual
 - Rajin membaca dan diskusi
 - Jangan malu bertanya
 - Fokus pada tujuan
 - Rela menderita
- 

Tips

Buat deadline

Buat rencana jangka Panjang dan pendek

Susun prioritas (sangat penting-penting-
kurang penting-tidak penting)

Turunkan standar

Menarik diri sejenak



Selamat menempuh Pendidikan tinggi

Banggalah

ANDA adalah orang
terpilih, hanya 8,31 Persen
penduduk RI di tahun 2021
yang menempuh
Pendidikan Lanjut
