



# Kesadaran Lingkungan Hidup Dan Universitas Sehat

Erika Pradana Putri, Ulul Hidayah, Adhi Susilo

UPT-PERPUSTAKAAN





# Universitas Sehat



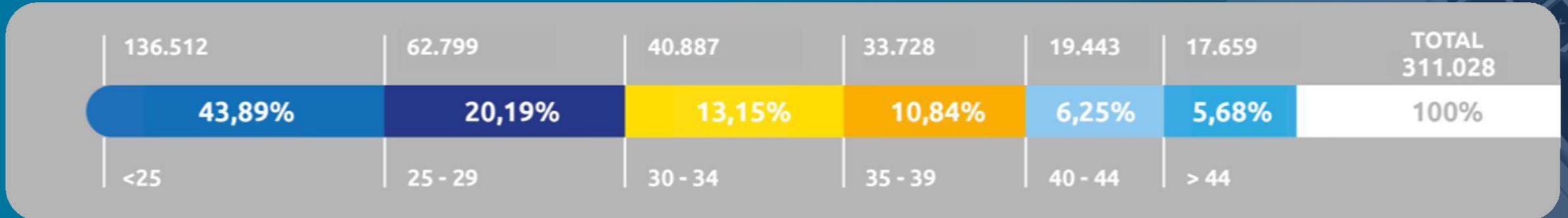
# Universitas Sehat (*Health Promoting University*)

upaya yang sistematis dan menyeluruh dalam mewujudkan Perguruan Tinggi (PT) sebagai suatu lembaga yang mengintegrasikan kesehatan dalam budaya perguruan tinggi yang tercermin melalui kegiatan operasional sehari-hari, administrasi pengelolaan, dan mandat akademis.



# Latar Belakang

Jumlah Mahasiswa Registrasi UT Tahun 2020 Berdasarkan Umur

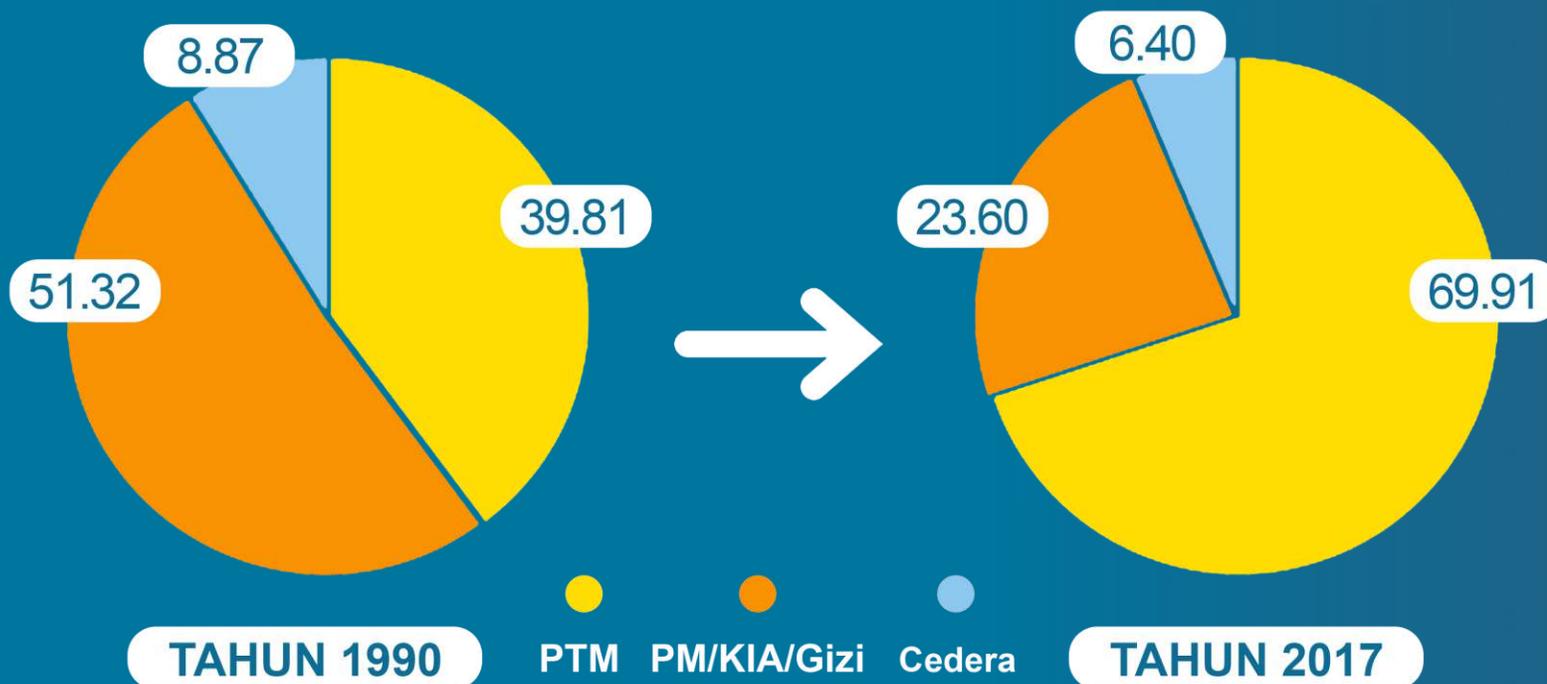


Sumber: Laporan Rektor UT, 2020

- Tahun 2020-2030, penduduk dengan **usia produktif (15-65 tahun)** mencapai 70%
- 90% sivitas akademika Perguruan Tinggi berada pada range usia produktif
- Mahasiswa di Universitas Terbuka 100% berada pada usia produktif

# Latar Belakang

Transisi Epidemiologi Berdasarkan DALYs Lost Menurut 3 Kelompok Penyakit  
1990 – 2017 (*Indonesian BOD Study*)



Diperlukan  
Peran  
Perguruan  
Tinggi  
untuk  
mewujudkan  
Indonesia  
Sehat

# Kenapa “Perguruan Tinggi”?

Kampus sebagai tempat belajar dan bekerja berpotensi sebagai tempat pembentukan pola hidup sehat dan sejahtera

Universitas berpotensi untuk melindungi dan meningkatkan kesehatan mahasiswa dan staf, serta komunitas di sekitarnya

Universitas dapat menggunakan pengaruhnya di komunitas dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat

Universitas merupakan institusi besar di mana banyak orang menghabiskan banyak waktu mereka (belajar, bekerja, sosialisasi, dsb)

Universitas memiliki mahasiswa yang akan menjadi tenaga profesional & pembuat kebijakan yang dapat mempengaruhi kesehatan masyarakat

# Universitas Sehat

**Kampus/Universitas sehat adalah universitas yang tidak hanya sehat fisik, tetapi sehat mental, sehat lingkungan, dan sehat perilaku. Kampus sehat dapat diwujudkan dengan kolaborasi semua pihak, dimulai dengan perilaku sehat.**

Prof. Ir. Nizam, M.Sc., DIC, Ph.D., IPU, Asean Eng.  
Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi

# Kerangka Konseptual Universitas Sehat

Staf universitas dan mahasiswa yang sehat

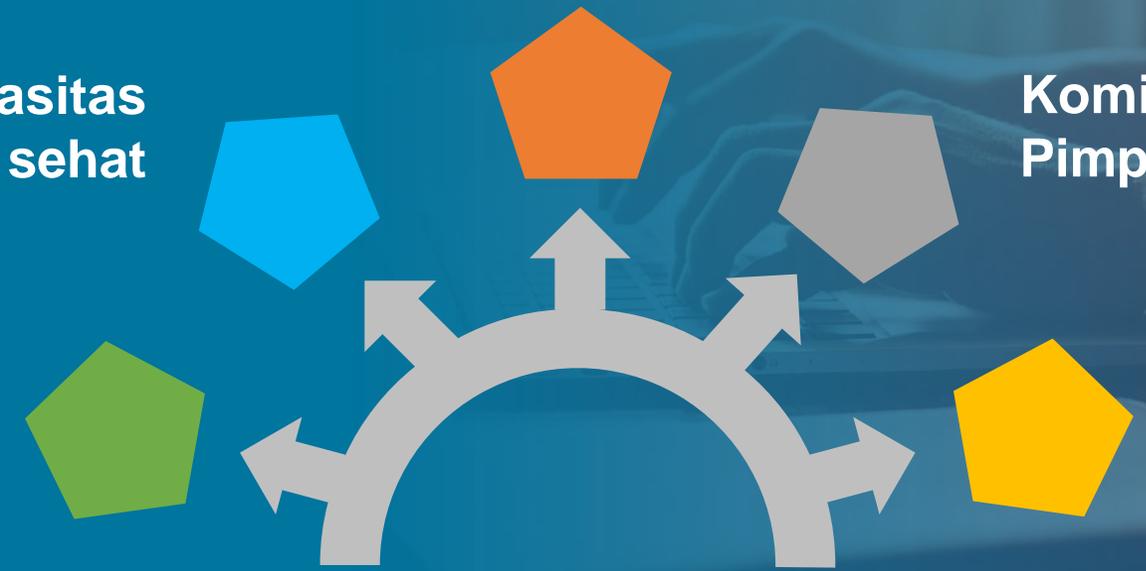
Peningkatan kapasitas individu untuk hidup sehat

Komitmen dan Kebijakan Pimpinan Universitas

Kegiatan akademik tentang Kesehatan (Pendidikan dan Peneliti)

Lingkungan sosial dan fisik yang mendukung perilaku sehat

**Kampus Sehat**



# Ruang Lingkup Universitas Sehat

## Kurikulum

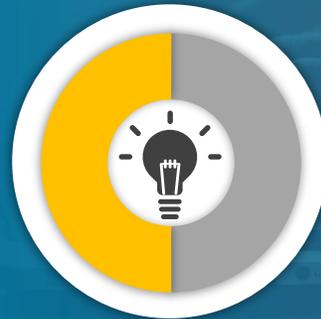
Penilaian skala universitas untuk mengidentifikasi peluang integrasi konten Kesehatan ke dalam kurikulum

## Program Promosi Kesehatan

Program yang dikoordinasikan oleh teman sebaya, pendidikan Kesehatan terkait penyalahgunaan NAPZA dan HIV. Pencatatan kondisi kesehatan sivitas akademika.

## Investasi Kesehatan Pada Staff

Pelatihan tentang manajemen dan cara mengelola perubahan, meminimalisir dan mengelola stress, sistem penilaian kecakapan pada staf.



## Lingkungan

Meningkatkan fasilitas pengajaran dan pembelajaran, ruang dan akses sosial yang mendukung upaya Kesehatan, meminimalisir sampah/limbah, pengembangan jalur sepeda di lingkungan kampus

## Sivitas Akademik

Kebijakan dan program mengenai pola makan sehat, kawasan bebas asap rokok, pencegahan konsumsi minuman keras dan penyalahgunaan obat, program pengenalan kehidupan kampus pada mahasiswa.

## Penelitian

Pelibatan mahasiswa dalam penelitian mengenai kesehatan mahasiswa

// Universitas Sehat



# Universitas Terbuka

# Universitas Sehat



# Green Campus bagian Universitas Sehat

UT merupakan Kampus Terhijau ke-25 di Indonesia pada Tahun 2021 pada UI Green Metric

Memiliki usaha-usaha dalam menghemat penggunaan air, listrik, kertas, pemilahan sampah, dan ramah disabilitas

Mendukung berbagai kegiatan di UPBJJ yang terkait dengan isu lingkungan

Country Ranking	SI Ranking	EC Ranking	WS Ranking
<b>25</b>	<b>6</b>	<b>80</b>	<b>20</b>
	WR Ranking	TR Ranking	ED Ranking
	<b>33</b>	<b>14</b>	<b>24</b>







**Video Conference  
Sosialisasi Pencegahan dan  
Penanganan Covid 19  
di Lingkungan Kerja Universitas Terbuka**

**Rabu, 16 Desember 2020  
pukul 09.30 WIB s.d. selesai**

**zoom** <https://sl.ut.ac.id/gugus-covid>  
**Youtube** <https://sl.ut.ac.id/gugus-covid-uttv2020>

**Narasumber 1 :**  
**Dr. Sonny HB. Harmadi, SE, ME.**  
Ketua Bidang Perubahan Perilaku Satgas Penanganan COVID-19  
**Materi :**  
"Adaptasi Kebiasaan Baru dan Perubahan Perilaku Lingkungan Kerja dalam Mengantisipasi Penyebaran Covid 19"

**Narasumber 2 :**  
**Dr. Abdillah Assegaf**  
Seksi Surveilans, Imunisasi dan Penanggulangan Krisis Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan  
**Materi :**  
"Penanganan Kasus Positif Covid 19"

**Moderator: Wagimin, S.H., CN.**  **MC: Nisa Afriza, M.KM.** 



17 Mar 2021 | PUSAT | Total View 0

## UT Gelar Vaksinasi Covid-19 Tahap Pertama Bagi Lansia

Universitas Terbuka (UT) melalui Poliklinik UT bekerja sama dengan Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan dalam penyelenggaraan program vaksinasi Covid-19 tahap I pada Rabu (17/3/2021). Program vaksinasi Covid-19 dilaksanakan dalam rangka pencegahan penularan Covid-19 di lingkungan UT Pusat. Pada tahap pertama, UT mendapat kuota sebanyak 30 orang dari Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan yang menunjuk Puskesmas Pondok Cabe sebagai pelaksana.



Kegiatan Pelatihan  
Pembuatan Eco Fryzer & Bricket Arang Sehat



JUMAT,  
31 JANUARI 2020

 [upbjjmedan](https://www.facebook.com/upbjjmedan)  
[fb.me/upbjjmedan](https://www.facebook.com/upbjjmedan)

UPBJJ MEDAN  
Kampus Merdeka  
Kampus Sehat



**PKM - PM**

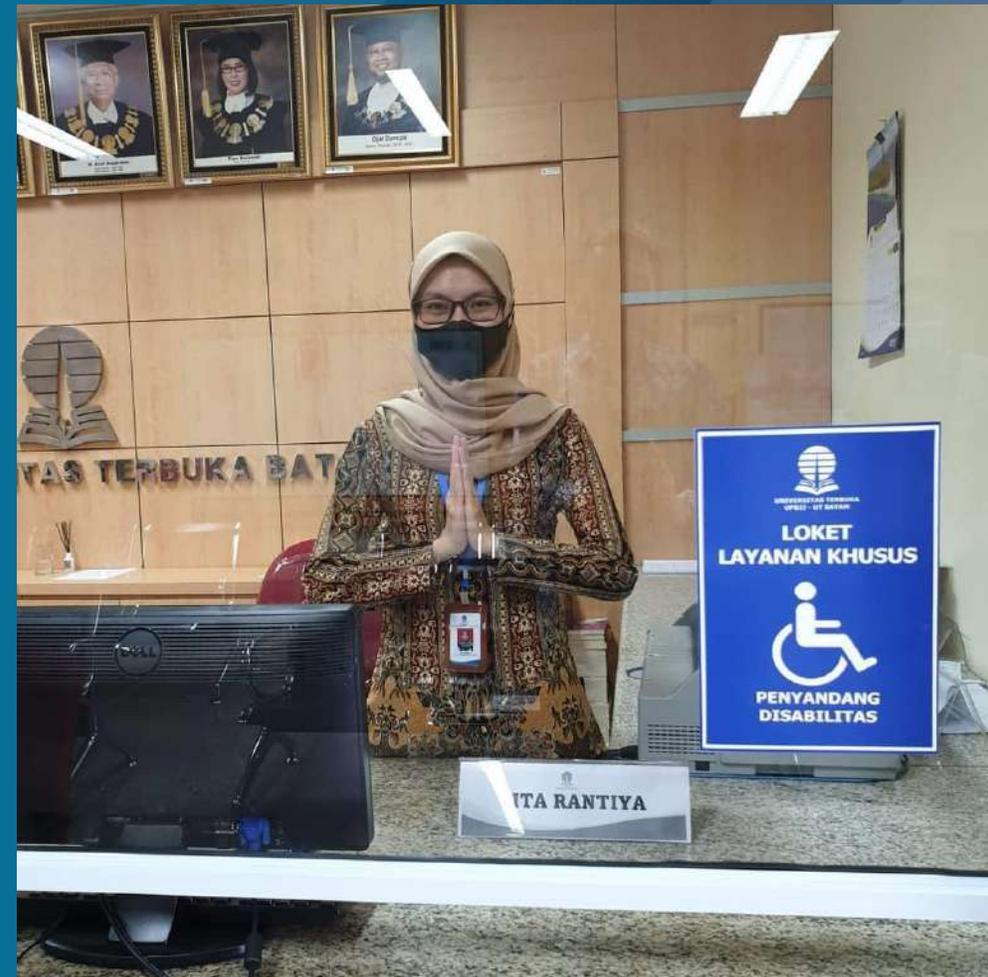
**Ecobrick**  
Education For Sustainable  
Development Pada Siswa SD  
Islam Nabawi



# UT Universitas Sehat



# UT Universitas Sehat





# Peran Mahasiswa dalam Universitas Sehat



# Sehat Fisik

Menjalankan pola hidup sehat dengan makan makanan bergizi dan olah raga

Mendukung Program “Zero Tolerance” dengan:

- Tidak merokok
- Tidak mengonsumsi minuman beralkohol
- Tidak menggunakan obat-obatan terlarang
- Tidak berjudi
- Tidak melakukan Kekerasan, bullying and sexual harassment
- Menaati tata cara keamanan berkendara, termasuk penggunaan helm yang standar

# Sehat Perilaku

Mahasiswa UT menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta selalu menerapkan 6M pada masa pandemi ini sehingga dapat menjadi contoh bagi masyarakat

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

## JAGA DIRI dan KELUARGA Anda dari Virus Corona dengan **GERMAS**

(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

**Caranya:**

- Makan dengan gizi yang seimbang
- Rajin olahraga dan istirahat cukup
- Cuci tangan pakai sabun
- Jaga kebersihan lingkungan
- Tidak merokok
- Gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam
- Minum air mineral 8 gelas/hari
- Makan makanan yang dimasak sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan
- Bila demam dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan
- Jangan lupa berdoa

Hotline Virus Corona : 021-5210411 dan 081212123119

Utara Promobias Komunitas

# Sehat Mental

Mahasiswa mencari komunitas teman-teman dengan jurusan dan prodi yang sama sehingga dapat sharing dan berdiskusi bersama baik terkait akademik maupun non-akademik sebagai *social support*

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**KELOLA STRES**

**GERMAS**

## Cara Mengatasi Stres & Mencapai Jiwa yang Sehat

- Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya
- Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan
- Kembangkan hobi yang bermanfaat
- Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan
- Berpikir positif
- Tenangkan pikiran dengan relaksasi
- Jagalah kesehatan dengan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan makanan bergizi seimbang, serta terapkan perilaku bersih dan sehat

[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id) | [@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI) | [@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)

# Sehat Lingkungan

Dengan PJJ, kita sudah mengurangi jejak karbon kegiatan kita

Dengan transformasi digital yang telah dilakukan UT, teman-teman mahasiswa juga sudah melakukan usaha penghematan energi

Menjaga lingkungan dari lingkup terkecil:

- Menghemat kertas, tidak perlu mencetak materi dari tutorial online dan tutorial webinar
- Belajar di ruang yang kaya cahaya alami, sehingga menghemat listrik
- Selain menggunakan BAC, maksimalkan sumber pembelajaran digital yang disediakan di SUAKA UT
- Ikut serta dalam kegiatan bertema lingkungan yang diselenggarakan UPBJJ

# Sehat Lingkungan

Menjaga lingkungan dari lingkup terkecil:

- Tidak membuang sampah sembarangan
- Menerapkan 3R dalam pengelolaan sampah di rumah
- Membawa botol minuman sendiri saat pergi dan mengurangi penggunaan air minum dalam kemasan
- Gunakan transportasi umum
- Menanam pohon di sekitar lingkungan rumah
- Cabut kabel peralatan elektronik
- Ikut berkontribusi dalam kegiatan-kegiatan pelestarian lingkungan yang diadakan UPBJJ dan pihak lain



Apa lagi peran  
Mahasiswa dalam  
mewujudkan

**Kampus Sehat  
Dan Hijau?**





# Terima Kasih