

MODUL
PESIKOLOGI PERILAKU DAN KESEHATAN



UNIVERSITAS EFARINA FAKULTAS KESEHATAN
PRODI D-III FISIOTERAPI

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat, karunia, dan penyertaan-Nya sehingga modul **Pesikologi Perilaku dan Kesehatan** ini dapat diselesaikan dengan baik. Modul ini disusun sebagai salah satu bahan ajar untuk mendukung proses pembelajaran bagi mahasiswa di bidang ilmu kesehatan, khususnya dalam memahami konsep-konsep dasar perilaku manusia serta kaitannya dengan upaya peningkatan derajat kesehatan individu, keluarga, dan masyarakat.

Perilaku manusia merupakan salah satu determinan penting yang memengaruhi status kesehatan. Berbagai permasalahan kesehatan yang terjadi saat ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh perilaku, lingkungan, sosial, budaya, ekonomi, serta kebijakan yang berlaku. Oleh karena itu, pemahaman mengenai ilmu perilaku menjadi bekal yang sangat penting bagi calon tenaga kesehatan agar mampu merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi berbagai program kesehatan secara efektif.

Modul ini disusun secara sistematis agar mudah dipahami oleh mahasiswa maupun pembaca lainnya. Materi yang dibahas meliputi konsep dasar ilmu perilaku dan kesehatan, determinan perilaku kesehatan, teori-teori perubahan perilaku, promosi kesehatan, komunikasi kesehatan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), penerapan perubahan perilaku dalam pencegahan penyakit, studi kasus, serta evaluasi pembelajaran. Setiap bab dilengkapi dengan tujuan pembelajaran, uraian materi, rangkuman, latihan soal, dan referensi sebagai pendukung proses belajar yang lebih efektif.

Penyusunan modul ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam memahami pentingnya pendekatan perilaku dalam pelayanan kesehatan serta meningkatkan kemampuan berpikir kritis dalam menganalisis berbagai masalah kesehatan di masyarakat. Selain itu, modul ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi yang bermanfaat bagi dosen, tenaga kesehatan, maupun pembaca yang memiliki minat dalam bidang ilmu perilaku dan kesehatan.

Penulis menyadari bahwa modul ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna penyempurnaan modul ini pada masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, dan motivasi dalam proses penyusunan modul ini. Semoga modul **Pesikologi Perilaku dan Kesehatan** dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi sumber belajar yang berguna dalam mendukung peningkatan mutu pendidikan dan pelayanan kesehatan di Indonesia.

PEMATANG SIANTAR, Juli 2025



Dr. Sondang Sidabutar, SKM., M.Kes

DAFTAR ISI

MODUL.....	1
BAB I PENDAHULUAN.....	7
A. LATAR BELAKANG.....	7
B. RUMUSAN MASALAH.....	8
C. TUJUAN PEMBELAJARAN.....	8
D. MANFAAT MEMPELAJARI PSIKOLOGI PERILAKU DAN KESEHATAN.....	8
1. Bagi Mahasiswa.....	8
2. Bagi Tenaga Kesehatan.....	9
3. Bagi Masyarakat.....	9
E. RUANG LINGKUP ILMU PESIKOLOGI DAN KESEHATAN.....	9
F. PERAN PESIKOLOGI PERILAKU DALAM BIDANG KESEHATAN.....	9
HUBUNGAN PERILAKU DENGAN DERAJAT KESEHATAN.....	10
Contoh Hubungan Perilaku dengan Kesehatan.....	10
H. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PERILAKU KESEHATAN.....	11
1. Faktor Individu.....	11
2. Faktor Sosial.....	11
3. Faktor Budaya.....	11
4. Faktor Ekonomi.....	11
5. Faktor Lingkungan.....	11
6. Faktor Pelayanan Kesehatan.....	12
I. PERAN TENAGA KESEHATAN DALAM PERUBAHAN PERILAKU.....	12
1. Sebagai Edukator.....	12
2. Sebagai Konselor.....	12
3. Sebagai Motivator.....	12
4. Sebagai Fasilitator.....	12
5. Sebagai Advokat.....	12
6. Sebagai Agen Perubahan.....	12
J. RANGKUMAN.....	13
K. LATIHAN SOAL.....	13
A. Pilihan Ganda.....	13
B. Soal Esai.....	14
BAB II KONSEP DASAR PESIKOLOGI KESEHATAN PERILAKU DAN KESEHATAN.....	15
A. PENGERTIAN PERILAKU.....	15
B. BENTUK-BENTUK PERILAKU.....	15
1. Perilaku Terbuka (<i>Overt Behavior</i>).....	15
2. Perilaku Tertutup (<i>Covert Behavior</i>).....	15
C. PENGERTIAN ILMU PERILAKU DAN KESEHATAN.....	15
D. RUANG LINGKUP ILMU PERILAKU KESEHATAN.....	16
E. PROSES TERBENTUKNYA PERILAKU.....	16
1. Tahap Stimulus (<i>Rangsangan</i>).....	16
2. Tahap Organisme (<i>Pemrosesan</i>).....	16

3. Tahap Respons (Tindakan).....	16
F. DETERMINAN PERILAKU.....	17
1. Faktor Predisposisi.....	17
2. Faktor Pendukung (Enabling Factors).....	17
3. Faktor Pendorong (Reinforcing Factors).....	17
G. KARAKTERISTIK PERILAKU KESEHATAN.....	17
H. TEORI DASAR PERILAKU.....	17
1. Teori Stimulus–Respons (S-R).....	18
2. Teori S-O-R.....	18
3. Teori Belajar Sosial.....	18
I. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU KESEHATAN.....	18
1. Faktor Internal.....	18
2. Faktor Eksternal.....	18
J. PERUBAHAN PERILAKU.....	18
K. MODEL PERILAKU KESEHATAN.....	19
1. Health Belief Model.....	19
2. Theory of Planned Behavior.....	19
3. Social Cognitive Theory.....	19
L. RANGKUMAN.....	19
M. LATIHAN SOAL.....	19
Pilihan Ganda.....	19
Esai.....	20
BAB III DETERMINAN PERILAKU KESEHATAN.....	21
A. PENGERTIAN DETERMINAN PERILAKU KESEHATAN.....	21
B. KLASIFIKASI DETERMINAN PERILAKU KESEHATAN.....	21
1. Faktor Predisposisi (Predisposing Factors).....	21
2. Faktor Pemungkin (Enabling Factors).....	21
3. Faktor Penguat (Reinforcing Factors).....	22
C. MODEL DETERMINAN PERILAKU KESEHATAN.....	22
1. Model Blum (1974).....	22
2. Model Green (PRECEDE-PROCEED).....	22
D. FAKTOR INDIVIDU DALAM PERILAKU KESEHATAN.....	23
1. Pengetahuan.....	23
2. Sikap.....	23
3. Motivasi.....	23
4. Persepsi Risiko.....	23
E. FAKTOR SOSIAL DAN BUDAYA.....	23
1. Lingkungan Sosial.....	23
2. Norma Sosial.....	23
3. Budaya.....	24
F. FAKTOR EKONOMI.....	24
G. FAKTOR LINGKUNGAN.....	24
1. Lingkungan Fisik.....	24
2. Lingkungan Sosial.....	24
3. Lingkungan Kesehatan.....	24
H. INTERAKSI ANTAR DETERMINAN.....	25
I. CONTOH ANALISIS KASUS.....	25
Kasus:.....	25
Analisis Determinan:.....	25
Kesimpulan:.....	25

J. RANGKUMAN.....	25
K. LATHAN SOAL.....	25
<i>Pilihan Ganda</i>	26
<i>Esai</i>	26
BAB IV TEORI PERUBAHAN PERILAKU.....	27
A. PENGERTIAN PERUBAHAN PERILAKU.....	27
B. PROSES PERUBAHAN PERILAKU.....	27
C. HEALTH BELIEF MODEL (HBM).....	27
<i>Komponen HBM:</i>	27
<i>Contoh:</i>	28
D. THEORY OF PLANNED BEHAVIOR (TPB).....	28
<i>Contoh:</i>	28
E. SOCIAL COGNITIVE THEORY (SCT).....	28
<i>Konsep utama SCT:</i>	28
<i>Contoh:</i>	29
F. TRANSTHEORETICAL MODEL (TTM).....	29
<i>Contoh:</i>	29
G. DIFFUSION OF INNOVATION.....	29
<i>Contoh:</i>	29
H. PERBANDINGAN TEORI PERUBAHAN PERILAKU.....	30
I. PENERAPAN DALAM KESEHATAN.....	30
J. RANGKUMAN.....	30
K. LATHAN SOAL.....	30
<i>Pilihan Ganda</i>	30
<i>Esai</i>	31
BAB IV TEORI PERUBAHAN PERILAKU.....	32
A. PENGERTIAN PERUBAHAN PERILAKU.....	32
B. PROSES PERUBAHAN PERILAKU.....	32
C. HEALTH BELIEF MODEL (HBM).....	32
<i>Komponen HBM:</i>	32
<i>Contoh:</i>	33
D. THEORY OF PLANNED BEHAVIOR (TPB).....	33
<i>Contoh:</i>	33
E. SOCIAL COGNITIVE THEORY (SCT).....	33
<i>Konsep utama SCT:</i>	33
<i>Contoh:</i>	34
F. TRANSTHEORETICAL MODEL (TTM).....	34
<i>Contoh:</i>	34
G. DIFFUSION OF INNOVATION.....	34
<i>Contoh:</i>	34
H. PERBANDINGAN TEORI PERUBAHAN PERILAKU.....	35
I. PENERAPAN DALAM KESEHATAN.....	35
J. RANGKUMAN.....	35
K. LATHAN SOAL.....	35
<i>Pilihan Ganda</i>	35
<i>Esai</i>	36
BAB VI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS).....	37

A. PENGERTIAN PHBS.....	37
B. TUJUAN PHBS.....	37
C. TATANAN PHBS.....	37
1. PHBS di Rumah Tangga.....	37
2. PHBS di Sekolah.....	37
3. PHBS di Tempat Kerja.....	37
4. PHBS di Fasilitas Kesehatan.....	37
5. PHBS di Tempat Umum.....	38
D. INDIKATOR PHBS DI RUMAH TANGGA.....	38
E. PHBS DI SEKOLAH.....	38
F. PHBS DI TEMPAT KERJA.....	38
G. PHBS DI TEMPAT UMUM.....	39
H. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PHBS.....	39
1. Faktor Internal.....	39
2. Faktor Eksternal.....	39
I. STRATEGI PENERAPAN PHBS.....	39
1. Edukasi Kesehatan.....	39
2. Teladan (Role Model).....	39
3. Pemberdayaan Masyarakat.....	39
4. Kebijakan Kesehatan.....	39
J. DAMPAK PHBS.....	40
Dampak Positif:.....	40
Dampak Negatif jika tidak diterapkan:.....	40
K. CONTOH PENERAPAN PHBS.....	40
Contoh 1:.....	40
Contoh 2:.....	40
Contoh 3:.....	40
L. RANGKUMAN.....	40
M. LATIHAN SOAL.....	40
Pilihan Ganda.....	40
Esai.....	41
BAB VIII_EVALUASI PEMBELAJARAN.....	42
A. TUJUAN EVALUASI.....	42
B. BENTUK EVALUASI.....	42
C. SOAL PILIHAN GANDA.....	42
D. SOAL ESAI.....	43
E. STUDI KASUS.....	44
Kasus:.....	44
Pertanyaan:.....	44
G. RANGKUMAN EVALUASI.....	44
H.PENUTUP EVALUASI.....	44
MELALUI EVALUASI INI, DIHARAPKAN MAHASISWA MAMPU MEMAHAMI DAN MENERAPKAN KONSEP ILMU PERILAKU DALAM UPAYA MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN MASYARAKAT SECARA NYATA DAN BERKELANJUTAN.....	44
GLOSARIUM.....	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang memiliki peranan penting dalam mendukung kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan masyarakat. Seseorang yang memiliki kondisi kesehatan yang baik akan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal, sedangkan kondisi kesehatan yang buruk dapat menghambat perkembangan individu, keluarga, maupun masyarakat. Oleh karena itu, upaya peningkatan derajat kesehatan menjadi salah satu prioritas utama dalam pembangunan nasional.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kesehatan, pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan semakin berkembang. Pada awalnya, kesehatan lebih banyak dipandang dari aspek biologis, yaitu penyakit dianggap semata-mata disebabkan oleh gangguan fungsi organ tubuh atau infeksi mikroorganisme. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesehatan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku, lingkungan, pelayanan kesehatan, dan faktor keturunan. Dari keempat faktor tersebut, perilaku merupakan faktor yang dapat diubah melalui proses pendidikan, pembelajaran, dan pemberdayaan masyarakat.

Perilaku kesehatan adalah segala tindakan yang dilakukan individu atau kelompok yang berkaitan dengan upaya memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatan. Perilaku tersebut mencakup berbagai aktivitas, seperti menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik secara teratur, memanfaatkan pelayanan kesehatan, mematuhi anjuran tenaga kesehatan, hingga menghindari perilaku yang berisiko terhadap kesehatan. Sebaliknya, perilaku yang tidak sehat, seperti merokok, konsumsi alkohol berlebihan, pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, dan tidak menjaga kebersihan lingkungan dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit.

Saat ini, perubahan pola penyakit dari penyakit menular menuju penyakit tidak menular menunjukkan bahwa perilaku menjadi salah satu faktor yang sangat menentukan kondisi kesehatan masyarakat. Penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, stroke, obesitas, dan kanker memiliki hubungan yang erat dengan gaya hidup seseorang. Oleh karena itu, upaya pencegahan tidak cukup hanya melalui pelayanan kuratif, tetapi harus disertai dengan perubahan perilaku masyarakat menuju perilaku hidup sehat.

Ilmu Perilaku dan Kesehatan hadir sebagai salah satu disiplin ilmu yang mempelajari bagaimana perilaku manusia terbentuk, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta strategi yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku tersebut ke arah yang lebih sehat. Ilmu ini menggabungkan berbagai bidang ilmu, seperti psikologi, sosiologi, antropologi, komunikasi, pendidikan kesehatan, dan kesehatan masyarakat. Dengan memahami ilmu perilaku, tenaga kesehatan dapat merancang program intervensi yang lebih efektif sesuai dengan karakteristik individu maupun masyarakat.

Mahasiswa bidang kesehatan perlu memahami ilmu perilaku karena dalam praktik pelayanan kesehatan mereka akan berhadapan dengan individu yang memiliki latar belakang

sosial, budaya, ekonomi, pendidikan, dan kepercayaan yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut memengaruhi cara seseorang menerima informasi kesehatan, mengambil keputusan, dan menerapkan perilaku hidup sehat. Oleh sebab itu, kemampuan memahami perilaku manusia merupakan salah satu kompetensi penting bagi tenaga kesehatan.

Melalui modul ini, diharapkan mahasiswa mampu memahami konsep dasar ilmu perilaku dan kesehatan, mengenali faktor-faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan, menjelaskan teori-teori perubahan perilaku, serta menerapkan konsep tersebut dalam upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit di masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam modul ini adalah sebagai berikut.

1. Apa yang dimaksud dengan ilmu perilaku dan kesehatan?
2. Bagaimana hubungan antara perilaku dengan status kesehatan?
3. Faktor-faktor apa saja yang memengaruhi perilaku kesehatan?
4. Bagaimana teori-teori perubahan perilaku diterapkan dalam bidang kesehatan?
5. Bagaimana strategi promosi kesehatan dapat mengubah perilaku masyarakat?
6. Bagaimana tenaga kesehatan berperan dalam membentuk perilaku hidup sehat?

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari Bab I, mahasiswa diharapkan mampu:

1. Menjelaskan pengertian ilmu perilaku dan kesehatan.
2. Menjelaskan pentingnya ilmu perilaku dalam pelayanan kesehatan.
3. Mengidentifikasi hubungan perilaku dengan status kesehatan.
4. Menjelaskan ruang lingkup ilmu perilaku dan kesehatan.
5. Menjelaskan manfaat mempelajari ilmu perilaku bagi tenaga kesehatan.
6. Mengidentifikasi peran tenaga kesehatan dalam membentuk perilaku hidup sehat.

D. Manfaat Mempelajari PSIKOLOGI Perilaku dan Kesehatan

Mempelajari ilmu perilaku dan kesehatan memberikan berbagai manfaat bagi mahasiswa, tenaga kesehatan, maupun masyarakat.

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa memperoleh pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan sehingga mampu menganalisis berbagai masalah kesehatan secara komprehensif. Selain itu, mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan komunikasi, edukasi kesehatan, dan pemecahan masalah yang diperlukan dalam praktik profesi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Ilmu perilaku membantu tenaga kesehatan memahami karakteristik pasien sehingga proses komunikasi dan edukasi menjadi lebih efektif. Pemahaman ini juga mendukung keberhasilan program promosi kesehatan, pencegahan penyakit, serta peningkatan kepatuhan pasien terhadap pengobatan.

3. Bagi Masyarakat

Penerapan ilmu perilaku dalam berbagai program kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat terhadap perilaku hidup sehat. Dampaknya adalah meningkatnya kualitas hidup, menurunnya angka kesakitan, serta meningkatnya kesadaran masyarakat untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatannya.

E. Ruang Lingkup Ilmu Psikologi dan Kesehatan

Ruang lingkup Psikologi perilaku dan kesehatan meliputi berbagai aspek yang saling berkaitan, antara lain:

1. Konsep dasar perilaku manusia.
2. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku.
3. Perilaku kesehatan individu, keluarga, dan masyarakat.
4. Psikologi kesehatan.
5. Sosiologi kesehatan.
6. Antropologi kesehatan.
7. Komunikasi kesehatan.
8. Promosi kesehatan.
9. Pendidikan kesehatan.
10. Teori perubahan perilaku.
11. Pemberdayaan masyarakat.
12. Evaluasi perilaku kesehatan.

Ilmu perilaku tidak hanya mempelajari tindakan seseorang, tetapi juga proses berpikir, persepsi, motivasi, keyakinan, serta faktor lingkungan yang memengaruhi terbentuknya suatu perilaku.

F. Peran Psikologi Perilaku dalam Bidang Kesehatan

Ilmu perilaku memiliki peran yang sangat penting dalam berbagai bidang pelayanan kesehatan, antara lain:

1. Membantu tenaga kesehatan memahami karakteristik pasien.
2. Meningkatkan efektivitas komunikasi terapeutik.
3. Menjadi dasar penyusunan program promosi kesehatan.
4. Meningkatkan keberhasilan program pencegahan penyakit.

5. Mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju perilaku hidup sehat.
6. Mendukung keberhasilan pengobatan melalui peningkatan kepatuhan pasien terhadap terapi.

Dalam praktiknya, tenaga kesehatan tidak hanya memberikan pengobatan, tetapi juga berperan sebagai edukator, konselor, motivator, fasilitator, dan advokat bagi pasien serta masyarakat.

Hubungan Perilaku dengan Derajat Kesehatan

Derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Salah satu model yang banyak digunakan untuk menjelaskan faktor-faktor tersebut adalah konsep determinan kesehatan yang menyatakan bahwa kesehatan dipengaruhi oleh faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan faktor keturunan. Dari keempat faktor tersebut, perilaku merupakan faktor yang paling mudah dimodifikasi melalui pendidikan kesehatan, promosi kesehatan, dan pemberdayaan masyarakat.

Perilaku kesehatan merupakan segala tindakan individu yang berkaitan dengan upaya menjaga, meningkatkan, dan memulihkan kesehatan. Perilaku tersebut dapat berupa tindakan sederhana, seperti mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik secara rutin, menjaga kebersihan lingkungan, hingga memanfaatkan pelayanan kesehatan secara tepat.

Sebaliknya, perilaku yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit. Misalnya, kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), dan berbagai jenis kanker. Pola makan tinggi gula, garam, dan lemak dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes melitus, dan hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian penyakit tidak menular.

Perubahan perilaku masyarakat menjadi salah satu fokus utama dalam pembangunan kesehatan. Upaya promotif dan preventif dilakukan agar masyarakat mampu mengadopsi perilaku hidup sehat sehingga angka kesakitan dan kematian dapat ditekan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan memiliki tanggung jawab tidak hanya dalam memberikan pelayanan kuratif, tetapi juga melakukan edukasi dan pendampingan kepada masyarakat.

Contoh Hubungan Perilaku dengan Kesehatan

Perilaku	Dampak Positif
Mencuci tangan dengan sabun	Mencegah penyakit diare dan infeksi saluran pernapasan
Mengonsumsi makanan bergizi seimbang	Menjaga status gizi dan meningkatkan daya tahan tubuh
Berolahraga secara rutin	Menurunkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan obesitas
Tidur yang cukup	Menjaga kesehatan fisik dan mental
Pemeriksaan kesehatan berkala	Deteksi dini penyakit sehingga penanganan lebih cepat

Sementara itu, perilaku yang berisiko terhadap kesehatan antara lain:

- Merokok.
- Mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan.
- Penyalahgunaan narkoba dan zat adiktif.
- Kurang aktivitas fisik.
- Tidak menjaga kebersihan diri.
- Mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan.
- Mengabaikan pemeriksaan kesehatan.

H. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Kesehatan

Perilaku seseorang tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan.

1. Faktor Individu

Faktor individu meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengalaman, pengetahuan, motivasi, sikap, persepsi, nilai, dan kepercayaan. Individu dengan pengetahuan yang baik mengenai kesehatan cenderung memiliki perilaku yang lebih sehat dibandingkan individu yang memiliki pengetahuan terbatas.

2. Faktor Sosial

Lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, sekolah, tempat kerja, dan masyarakat sangat memengaruhi pembentukan perilaku. Dukungan keluarga sering kali menjadi faktor penting dalam keberhasilan seseorang menjalankan pola hidup sehat.

3. Faktor Budaya

Nilai dan kebiasaan yang berkembang dalam masyarakat dapat memengaruhi cara seseorang memandang kesehatan. Beberapa kebiasaan budaya dapat mendukung kesehatan, namun ada pula yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit apabila tidak sesuai dengan prinsip kesehatan.

4. Faktor Ekonomi

Kondisi ekonomi memengaruhi kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan kesehatan, seperti memperoleh makanan bergizi, mengakses pelayanan kesehatan, membeli obat, maupun mengikuti program pemeriksaan kesehatan.

5. Faktor Lingkungan

Lingkungan fisik yang bersih, aman, dan sehat akan mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat. Sebaliknya, lingkungan yang kumuh, minim sanitasi, dan kurang akses air bersih dapat meningkatkan risiko penyakit.

6. Faktor Pelayanan Kesehatan

Ketersediaan fasilitas kesehatan, tenaga kesehatan yang kompeten, akses pelayanan yang mudah, serta mutu pelayanan turut memengaruhi perilaku masyarakat dalam memanfaatkan layanan kesehatan.

I. Peran Tenaga Kesehatan dalam Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku tidak dapat terjadi secara instan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam mendampingi masyarakat agar mampu mengubah perilaku ke arah yang lebih sehat.

Beberapa peran tenaga kesehatan antara lain:

1. Sebagai Edukator

Tenaga kesehatan memberikan informasi dan pendidikan kesehatan kepada individu, keluarga, maupun masyarakat mengenai cara menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.

2. Sebagai Konselor

Tenaga kesehatan membantu pasien memahami masalah kesehatannya serta memberikan solusi yang sesuai dengan kondisi individu.

3. Sebagai Motivator

Motivasi sangat diperlukan agar seseorang memiliki kemauan untuk mengubah perilaku. Tenaga kesehatan memberikan dorongan dan dukungan agar pasien tetap konsisten menjalankan perilaku hidup sehat.

4. Sebagai Fasilitator

Tenaga kesehatan membantu masyarakat memperoleh akses terhadap berbagai program dan pelayanan kesehatan yang tersedia.

5. Sebagai Advokat

Tenaga kesehatan berperan dalam memperjuangkan kebijakan yang mendukung peningkatan kesehatan masyarakat, termasuk penyediaan lingkungan yang sehat dan pelayanan kesehatan yang berkualitas.

6. Sebagai Agen Perubahan

Melalui berbagai program promosi kesehatan, tenaga kesehatan menjadi pelopor dalam menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan di masyarakat.

J. Rangkuman

1. Ilmu Perilaku dan Kesehatan mempelajari hubungan antara perilaku manusia dengan status kesehatan.
 2. Perilaku merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi derajat kesehatan individu maupun masyarakat.
 3. Perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor individu, sosial, budaya, ekonomi, lingkungan, dan pelayanan kesehatan.
 4. Perubahan perilaku memerlukan proses yang melibatkan pengetahuan, motivasi, dukungan lingkungan, serta komunikasi yang efektif.
 5. Tenaga kesehatan memiliki peran sebagai edukator, konselor, motivator, fasilitator, advokat, dan agen perubahan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat.
-

K. Latihan Soal

A. Pilihan Ganda

1. Salah satu faktor yang paling mudah diubah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat adalah
 - a. Faktor keturunan
 - b. Faktor genetik
 - c. Perilaku
 - d. Usia
2. Berikut yang termasuk perilaku hidup sehat adalah
 - a. Merokok setiap hari
 - b. Mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan
 - c. Mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan
 - d. Tidak melakukan aktivitas fisik
3. Tenaga kesehatan yang memberikan penyuluhan mengenai pencegahan penyakit berperan sebagai
 - a. Peneliti
 - b. Edukator
 - c. Administrator
 - d. Auditor
4. Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan adalah
 - a. Lingkungan
 - b. Pendidikan
 - c. Pengetahuan
 - d. Semua jawaban benar
5. Tujuan utama promosi kesehatan adalah
 - a. Mengobati penyakit
 - b. Meningkatkan perilaku hidup sehat
 - c. Menambah jumlah rumah sakit
 - d. Mengurangi jumlah tenaga kesehatan

B. Soal Esai

1. Jelaskan pengertian ilmu perilaku dan kesehatan menurut pemahaman Anda.
2. Mengapa perilaku memiliki peranan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat?
3. Jelaskan hubungan antara perilaku hidup sehat dengan pencegahan penyakit tidak menular.
4. Sebutkan dan jelaskan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan.
5. Uraikan peran tenaga kesehatan dalam mengubah perilaku masyarakat menuju perilaku hidup sehat.

BAB II

KONSEP DASAR PESIKOLOGI KESEHATAN PERILAKU DAN KESEHATAN

A. Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan segala bentuk tindakan atau aktivitas manusia yang dapat diamati maupun tidak dapat diamati, yang muncul sebagai respons terhadap rangsangan dari dalam diri maupun lingkungan. Dalam konteks kesehatan, perilaku mencakup semua tindakan individu yang berhubungan dengan pemeliharaan, peningkatan, dan pemulihan kesehatan.

Perilaku manusia tidak hanya berupa tindakan yang tampak (overt behavior), tetapi juga mencakup proses internal seperti pengetahuan, sikap, persepsi, motivasi, dan keyakinan yang disebut sebagai covert behavior.

B. Bentuk-Bentuk Perilaku

1. Perilaku Terbuka (Overt Behavior)

Perilaku terbuka adalah perilaku yang dapat diamati secara langsung oleh orang lain. Contohnya:

- Mencuci tangan sebelum makan
- Berolahraga
- Menggunakan masker
- Mengunjungi fasilitas kesehatan

2. Perilaku Tertutup (Covert Behavior)

Perilaku tertutup adalah perilaku yang tidak dapat diamati secara langsung karena terjadi dalam diri seseorang. Contohnya:

- Pengetahuan tentang kesehatan
 - Sikap terhadap penyakit
 - Persepsi tentang layanan kesehatan
 - Keyakinan terhadap pengobatan
-

C. Pengertian Ilmu Perilaku dan Kesehatan

Ilmu Perilaku dan Kesehatan adalah cabang ilmu yang mempelajari hubungan antara perilaku manusia dengan kondisi kesehatan, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya perilaku serta bagaimana perilaku tersebut dapat diubah untuk meningkatkan derajat kesehatan.

Ilmu ini bersifat multidisipliner karena menggabungkan:

- Psikologi

- Sosiologi
 - Antropologi
 - Pendidikan kesehatan
 - Ilmu komunikasi
 - Kesehatan masyarakat
-

D. Ruang Lingkup Ilmu Perilaku Kesehatan

Ruang lingkup ilmu perilaku kesehatan meliputi:

1. Konsep dasar perilaku manusia
 2. Faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan
 3. Proses pembentukan perilaku
 4. Perubahan perilaku kesehatan
 5. Promosi dan pendidikan kesehatan
 6. Komunikasi kesehatan
 7. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
 8. Pemberdayaan masyarakat
 9. Evaluasi program perilaku kesehatan
-

E. Proses Terbentuknya Perilaku

Perilaku tidak terbentuk secara tiba-tiba, tetapi melalui proses bertahap.

1. Tahap Stimulus (Rangsangan)

Individu menerima rangsangan dari lingkungan, seperti informasi kesehatan, pengalaman, atau pengaruh sosial.

2. Tahap Organisme (Pemrosesan)

Stimulus diproses dalam diri individu berdasarkan pengetahuan, sikap, pengalaman, dan nilai yang dimiliki.

3. Tahap Respons (Tindakan)

Hasil dari proses tersebut muncul dalam bentuk tindakan atau perilaku nyata.

Model ini dikenal sebagai **S-O-R (Stimulus–Organism–Response)**.

F. Determinan Perilaku

Perilaku kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor utama:

1. Faktor Predisposisi

Faktor yang mendorong atau melatarbelakangi seseorang berperilaku tertentu:

- Pengetahuan
- Sikap
- Kepercayaan
- Nilai
- Pendidikan
- Persepsi

2. Faktor Pendukung (Enabling Factors)

Faktor yang memungkinkan seseorang melakukan perilaku:

- Fasilitas kesehatan
- Akses layanan kesehatan
- Ketersediaan sarana
- Ekonomi

3. Faktor Pendorong (Reinforcing Factors)

Faktor yang memperkuat perilaku:

- Dukungan keluarga
- Dukungan tenaga kesehatan
- Tokoh masyarakat
- Kebijakan pemerintah

G. Karakteristik Perilaku Kesehatan

Perilaku kesehatan memiliki beberapa karakteristik:

1. Dapat dipelajari (learned behavior)
2. Dipengaruhi lingkungan sosial
3. Bersifat dinamis dan dapat berubah
4. Dipengaruhi budaya
5. Berkaitan dengan pengalaman individu
6. Dapat dimodifikasi melalui pendidikan kesehatan

H. Teori Dasar Perilaku

1. Teori Stimulus–Respons (S-R)

Teori ini menyatakan bahwa perilaku merupakan respons langsung terhadap stimulus dari lingkungan.

2. Teori S-O-R

Menambahkan unsur organisme (proses internal) antara stimulus dan respons.

3. Teori Belajar Sosial

Perilaku dipelajari melalui:

- Observasi
 - Peniruan (modeling)
 - Penguatan (reinforcement)
-

I. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan

1. Faktor Internal

- Usia
- Jenis kelamin
- Pengetahuan
- Sikap
- Motivasi

2. Faktor Eksternal

- Lingkungan keluarga
 - Lingkungan sosial
 - Budaya
 - Ekonomi
 - Media informasi
-

J. Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku adalah proses mengubah perilaku lama yang kurang sehat menjadi perilaku baru yang lebih sehat melalui pendidikan, motivasi, dan dukungan lingkungan.

Perubahan perilaku tidak terjadi secara instan, tetapi melalui beberapa tahap:

1. Tidak sadar (unaware)
2. Sadar tetapi belum mau berubah
3. Berniat berubah
4. Mulai berubah
5. Mempertahankan perilaku

K. Model Perilaku Kesehatan

Beberapa model yang sering digunakan:

1. Health Belief Model

Seseorang akan berperilaku sehat jika merasa:

- Rentan terhadap penyakit
- Penyakit tersebut serius
- Tindakan pencegahan bermanfaat
- Hambatan kecil

2. Theory of Planned Behavior

Perilaku dipengaruhi oleh:

- Sikap
- Norma subjektif
- Persepsi kontrol diri

3. Social Cognitive Theory

Menekankan:

- Observasi
- Self-efficacy
- Penguatan lingkungan

L. Rangkuman

Ilmu perilaku kesehatan mempelajari bagaimana perilaku manusia terbentuk dan berubah dalam kaitannya dengan kesehatan. Perilaku dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, serta melalui proses stimulus, pengolahan, dan respons. Perubahan perilaku dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan, komunikasi efektif, dan dukungan lingkungan.

M. Latihan Soal

Pilihan Ganda

1. Perilaku yang tidak dapat diamati secara langsung disebut
 - a. Perilaku terbuka
 - b. Perilaku tertutup

- c. Perilaku aktif
- d. Perilaku pasif
- 2. Faktor yang memungkinkan seseorang melakukan perilaku disebut
 - a. Predisposisi
 - b. Pendukung
 - c. Pendorong
 - d. Internal
- 3. Teori S-O-R terdiri dari
 - a. Stimulus, Organisme, Respons
 - b. Sikap, Organisasi, Respons
 - c. Stimulus, Observasi, Respons
 - d. Sikap, Opini, Respons

Esai

- 1. Jelaskan pengertian perilaku kesehatan.
- 2. Uraikan proses terbentuknya perilaku menurut teori S-O-R.
- 3. Sebutkan faktor predisposisi dalam perilaku kesehatan.
- 4. Jelaskan perbedaan faktor pendukung dan pendorong.
- 5. Mengapa perilaku dapat berubah sepanjang waktu?

BAB III

DETERMINAN PERILAKU KESEHATAN

A. Pengertian Determinan Perilaku Kesehatan

Determinan perilaku kesehatan adalah berbagai faktor yang memengaruhi seseorang dalam membentuk, mempertahankan, atau mengubah perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Faktor-faktor ini dapat berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan eksternal.

Perilaku kesehatan tidak muncul secara kebetulan, tetapi merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, sosial, budaya, ekonomi, dan lingkungan.

B. Klasifikasi Determinan Perilaku Kesehatan

Secara umum, determinan perilaku kesehatan dibagi menjadi tiga kelompok utama:

1. Faktor Predisposisi (Predisposing Factors)

Faktor ini merupakan dasar atau latar belakang yang memengaruhi seseorang untuk berperilaku tertentu.

Contoh faktor predisposisi:

- Pengetahuan tentang kesehatan
- Sikap terhadap penyakit
- Kepercayaan dan nilai budaya
- Tingkat pendidikan
- Persepsi terhadap risiko penyakit

Penjelasan:

Seseorang yang memiliki pengetahuan baik tentang bahaya merokok cenderung memiliki sikap negatif terhadap merokok dan lebih mungkin menghindarinya.

2. Faktor Pemungkin (Enabling Factors)

Faktor yang memungkinkan seseorang untuk melakukan perilaku kesehatan.

Contoh:

- Ketersediaan fasilitas kesehatan
- Akses terhadap pelayanan kesehatan
- Jarak ke fasilitas kesehatan

- Status ekonomi
- Ketersediaan air bersih dan sanitasi

Penjelasan:

Walaupun seseorang memiliki pengetahuan tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan, ia tidak akan melakukannya jika tidak ada fasilitas kesehatan yang mudah dijangkau.

3. Faktor Penguat (Reinforcing Factors)

Faktor yang memperkuat atau melemahkan perilaku seseorang setelah dilakukan.

Contoh:

- Dukungan keluarga
- Dukungan teman sebaya
- Peran tenaga kesehatan
- Kebijakan pemerintah
- Norma sosial masyarakat

Penjelasan:

Seseorang yang sudah mulai berolahraga akan lebih konsisten jika mendapat dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitarnya.

C. Model Determinan Perilaku Kesehatan

1. Model Blum (1974)

Menurut Marc Lalonde (sering dikaitkan dengan model determinan kesehatan), kesehatan dipengaruhi oleh empat faktor utama:

1. Gaya hidup (perilaku)
2. Lingkungan
3. Pelayanan kesehatan
4. Keturunan (genetik)

Kesimpulan model ini:

Perilaku (gaya hidup) merupakan faktor yang paling besar pengaruhnya terhadap status kesehatan.

2. Model Green (PRECEDE-PROCEED)

Model ini dikembangkan oleh Lawrence W. Green.

Model ini menjelaskan bahwa perilaku dipengaruhi oleh:

- Faktor predisposisi
- Faktor pemungkin
- Faktor penguat

Model ini sangat sering digunakan dalam perencanaan program promosi kesehatan.

D. Faktor Individu dalam Perilaku Kesehatan

Faktor individu meliputi:

1. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan dasar dari terbentuknya perilaku. Semakin baik pengetahuan seseorang, semakin besar kemungkinan terbentuk perilaku sehat.

2. Sikap

Sikap adalah respon evaluatif seseorang terhadap suatu objek atau perilaku kesehatan.

3. Motivasi

Motivasi mendorong seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan suatu tindakan kesehatan.

4. Persepsi Risiko

Jika seseorang merasa dirinya berisiko terkena penyakit, maka ia cenderung melakukan tindakan pencegahan.

E. Faktor Sosial dan Budaya

1. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya memiliki pengaruh kuat dalam pembentukan perilaku.

2. Norma Sosial

Norma yang berlaku di masyarakat dapat mendorong atau menghambat perilaku kesehatan.

3. Budaya

Budaya dapat memengaruhi cara masyarakat memahami penyakit, pengobatan, dan pencegahan.

Contoh:

- Kepercayaan tradisional tertentu dapat memengaruhi cara seseorang memilih pengobatan.
 - Kebiasaan makan tertentu dapat memengaruhi status gizi masyarakat.
-

F. Faktor Ekonomi

Status ekonomi memengaruhi:

- Akses terhadap makanan bergizi
- Kemampuan membayar layanan kesehatan
- Akses transportasi ke fasilitas kesehatan
- Ketersediaan fasilitas sanitasi

Masyarakat dengan kondisi ekonomi rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

G. Faktor Lingkungan

Lingkungan sangat berperan dalam membentuk perilaku kesehatan:

1. Lingkungan Fisik

- Air bersih
- Udara
- Sanitasi
- Tempat tinggal

2. Lingkungan Sosial

- Hubungan antar individu
- Dukungan masyarakat

3. Lingkungan Kesehatan

- Ketersediaan fasilitas kesehatan
 - Kualitas pelayanan
-

H. Interaksi Antar Determinan

Perilaku kesehatan merupakan hasil interaksi berbagai faktor. Tidak ada satu faktor tunggal yang menentukan perilaku seseorang.

Contoh:

Seseorang mungkin memiliki pengetahuan tinggi tentang kesehatan, tetapi tetap tidak melakukan perilaku sehat karena:

- Tidak ada dukungan keluarga
 - Tidak tersedia fasilitas kesehatan
 - Terpengaruh budaya lingkungan
-

I. Contoh Analisis Kasus

Kasus:

Di suatu desa, angka kejadian diare masih tinggi. Diketahui bahwa sebagian masyarakat tidak memiliki akses air bersih dan masih menggunakan sungai untuk kebutuhan sehari-hari.

Analisis Determinan:

- **Predisposisi:** Pengetahuan masyarakat tentang sanitasi masih rendah
- **Pemungkin:** Tidak tersedia air bersih dan jamban sehat
- **Penguat:** Kebiasaan masyarakat yang sudah turun-temurun menggunakan sungai

Kesimpulan:

Masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh perilaku individu, tetapi juga oleh faktor lingkungan dan sosial.

J. Rangkuman

1. Determinan perilaku kesehatan terdiri dari faktor predisposisi, pemungkin, dan penguat.
 2. Perilaku kesehatan dipengaruhi oleh interaksi faktor individu, sosial, budaya, ekonomi, dan lingkungan.
 3. Model Green dan model Blum sering digunakan dalam analisis perilaku kesehatan.
 4. Perubahan perilaku membutuhkan pendekatan multidisiplin dan intervensi yang komprehensif.
-

K. Latihan Soal

Pilihan Ganda

1. Faktor yang menjadi dasar terbentuknya perilaku adalah
 - a. Pemungkin
 - b. Penguat
 - c. Predisposisi
 - d. Eksternal
2. Contoh faktor pemungkin adalah
 - a. Sikap
 - b. Pengetahuan
 - c. Akses fasilitas kesehatan
 - d. Motivasi
3. Model PRECEDE-PROCEED dikembangkan oleh
 - a. WHO
 - b. Lawrence W. Green
 - c. Blum
 - d. Bandura

Esai

1. Jelaskan pengertian determinan perilaku kesehatan.
 2. Uraikan faktor predisposisi, pemungkin, dan penguat.
 3. Jelaskan hubungan antara budaya dan perilaku kesehatan.
 4. Mengapa faktor ekonomi memengaruhi perilaku kesehatan?
 5. Analisis faktor penyebab rendahnya perilaku hidup sehat di masyarakat.
-

BAB IV

TEORI PERUBAHAN PERILAKU

A. Pengertian Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku adalah proses transformasi perilaku individu atau kelompok dari kondisi yang kurang sehat menjadi perilaku yang lebih sehat melalui proses pembelajaran, pengalaman, motivasi, dan pengaruh lingkungan.

Perubahan perilaku tidak terjadi secara instan, tetapi melalui proses bertahap yang dipengaruhi oleh faktor internal (pengetahuan, sikap, motivasi) dan faktor eksternal (lingkungan, sosial, budaya, dan kebijakan).

B. Proses Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku umumnya melalui beberapa tahap:

1. **Tahap belum sadar (unaware)**
Individu belum mengetahui pentingnya suatu perilaku kesehatan.
2. **Tahap sadar (aware)**
Individu mulai mengetahui informasi, tetapi belum melakukan tindakan.
3. **Tahap tertarik (interested)**
Individu mulai tertarik dan mempertimbangkan perubahan perilaku.
4. **Tahap mencoba (trial)**
Individu mulai mencoba perilaku baru.
5. **Tahap adopsi (adoption)**
Perilaku baru mulai dilakukan secara konsisten.

C. Health Belief Model (HBM)

Teori ini dikembangkan untuk menjelaskan mengapa seseorang mau atau tidak mau melakukan perilaku kesehatan.

Komponen HBM:

1. **Perceived Susceptibility (Kerentanan yang dirasakan)**
Individu merasa dirinya berisiko terkena penyakit.
2. **Perceived Severity (Keseriusan penyakit)**
Individu percaya bahwa penyakit tersebut serius dan berdampak besar.
3. **Perceived Benefits (Manfaat tindakan)**
Individu percaya bahwa tindakan kesehatan bermanfaat.
4. **Perceived Barriers (Hambatan)**
Hambatan yang dirasakan dalam melakukan tindakan.

5. **Cues to Action (Pendorong tindakan)**
Faktor pemicu seperti informasi, iklan kesehatan, atau pengalaman sakit.
6. **Self-Efficacy (Keyakinan diri)**
Keyakinan bahwa seseorang mampu melakukan tindakan tersebut.

Contoh:

Seseorang akan memakai masker jika:

- Merasa rentan terhadap penyakit
 - Menganggap penyakit serius
 - Percaya masker bermanfaat
 - Tidak merasa terlalu sulit menggunakannya
-

D. Theory of Planned Behavior (TPB)

Teori ini dikembangkan oleh Icek Ajzen.

Perilaku dipengaruhi oleh niat (intention), yang dibentuk oleh:

1. **Sikap terhadap perilaku (Attitude)**
Penilaian individu terhadap perilaku tersebut.
2. **Norma subjektif (Subjective Norm)**
Pengaruh sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat.
3. **Perceived Behavioral Control**
Persepsi individu terhadap kemampuannya melakukan perilaku.

Contoh:

Seseorang akan berolahraga jika:

- Menganggap olahraga bermanfaat
 - Lingkungan mendukung
 - Merasa mampu dan punya waktu
-

E. Social Cognitive Theory (SCT)

Teori ini dikembangkan oleh Albert Bandura.

Konsep utama SCT:

1. **Observational Learning (Pembelajaran melalui observasi)**
Individu belajar dengan melihat orang lain.
2. **Self-Efficacy**
Keyakinan diri untuk melakukan suatu tindakan.

3. **Reinforcement (Penguatan)**
Perilaku diperkuat melalui penghargaan atau hasil positif.
4. **Reciprocal Determinism**
Interaksi antara individu, perilaku, dan lingkungan.

Contoh:

Anak yang melihat orang tuanya rutin mencuci tangan akan meniru kebiasaan tersebut.

F. Transtheoretical Model (TTM)

Dikembangkan oleh James O. Prochaska.

Model ini menjelaskan bahwa perubahan perilaku terjadi melalui beberapa tahap:

1. **Precontemplation (Belum berniat berubah)**
2. **Contemplation (Mulai mempertimbangkan)**
3. **Preparation (Persiapan)**
4. **Action (Tindakan)**
5. **Maintenance (Pemeliharaan)**
6. **Termination (Perilaku sudah menetap)**

Contoh:

Perokok:

- Awalnya tidak ingin berhenti
 - Mulai berpikir berhenti
 - Mencoba berhenti
 - Berhasil berhenti
 - Tidak kembali merokok
-

G. Diffusion of Innovation

Teori ini menjelaskan bagaimana suatu inovasi perilaku menyebar di masyarakat.

Kategori adopsi:

1. Innovators (pelopor)
2. Early adopters (pengadopsi awal)
3. Early majority (mayoritas awal)
4. Late majority (mayoritas akhir)
5. Laggards (terlambat)

Contoh:

Penggunaan vaksin atau aplikasi kesehatan menyebar bertahap di masyarakat.

H. Perbandingan Teori Perubahan Perilaku

Teori	Fokus Utama	Kelebihan
HBM	Persepsi individu	Cocok untuk perilaku pencegahan
TPB	Niat dan kontrol perilaku	Menjelaskan pengambilan keputusan
SCT	Interaksi sosial	Cocok untuk pembelajaran sosial
TTM	Tahapan perubahan	Menjelaskan proses perubahan
Diffusion	Penyebaran inovasi	Cocok untuk masyarakat luas

I. Penerapan dalam Kesehatan

Teori perubahan perilaku digunakan dalam:

- Program imunisasi
- Pencegahan HIV/AIDS
- Pengendalian merokok
- Promosi gizi seimbang
- Pencegahan penyakit tidak menular

Contoh:

Program stop merokok menggunakan:

- HBM (meningkatkan kesadaran risiko)
- TTM (mengikuti tahap perubahan)
- SCT (dukungan sosial)

J. Rangkuman

1. Perubahan perilaku adalah proses bertahap menuju perilaku sehat.
 2. Teori HBM, TPB, SCT, TTM, dan Diffusion of Innovation digunakan untuk menjelaskan perubahan perilaku.
 3. Setiap teori memiliki fokus dan pendekatan yang berbeda.
 4. Tenaga kesehatan dapat memilih teori sesuai kondisi masyarakat.
-

K. Latihan Soal

Pilihan Ganda

1. Teori Health Belief Model menekankan pada
 - a. Lingkungan sosial
 - b. Persepsi individu
 - c. Genetik
 - d. Ekonomi
2. Teori TPB dikembangkan oleh
 - a. Bandura
 - b. Ajzen
 - c. Prochaska
 - d. Green
3. Tahap “action” dalam TTM berarti
 - a. Belum sadar
 - b. Mulai mempertimbangkan
 - c. Melakukan perubahan
 - d. Menolak perubahan

Esai

1. Jelaskan konsep Health Belief Model.
2. Apa perbedaan TPB dan SCT?
3. Uraikan tahap-tahap TTM.
4. Jelaskan konsep self-efficacy.
5. Berikan contoh penerapan teori perilaku dalam promosi kesehatan.

BAB IV

TEORI PERUBAHAN PERILAKU

A. Pengertian Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku adalah proses transformasi perilaku individu atau kelompok dari kondisi yang kurang sehat menjadi perilaku yang lebih sehat melalui proses pembelajaran, pengalaman, motivasi, dan pengaruh lingkungan.

Perubahan perilaku tidak terjadi secara instan, tetapi melalui proses bertahap yang dipengaruhi oleh faktor internal (pengetahuan, sikap, motivasi) dan faktor eksternal (lingkungan, sosial, budaya, dan kebijakan).

B. Proses Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku umumnya melalui beberapa tahap:

1. **Tahap belum sadar (unaware)**
Individu belum mengetahui pentingnya suatu perilaku kesehatan.
 2. **Tahap sadar (aware)**
Individu mulai mengetahui informasi, tetapi belum melakukan tindakan.
 3. **Tahap tertarik (interested)**
Individu mulai tertarik dan mempertimbangkan perubahan perilaku.
 4. **Tahap mencoba (trial)**
Individu mulai mencoba perilaku baru.
 5. **Tahap adopsi (adoption)**
Perilaku baru mulai dilakukan secara konsisten.
-

C. Health Belief Model (HBM)

Teori ini dikembangkan untuk menjelaskan mengapa seseorang mau atau tidak mau melakukan perilaku kesehatan.

Komponen HBM:

1. **Perceived Susceptibility (Kerentanan yang dirasakan)**
Individu merasa dirinya berisiko terkena penyakit.
2. **Perceived Severity (Keseriusan penyakit)**
Individu percaya bahwa penyakit tersebut serius dan berdampak besar.
3. **Perceived Benefits (Manfaat tindakan)**
Individu percaya bahwa tindakan kesehatan bermanfaat.
4. **Perceived Barriers (Hambatan)**
Hambatan yang dirasakan dalam melakukan tindakan.

5. **Cues to Action (Pendorong tindakan)**
Faktor pemicu seperti informasi, iklan kesehatan, atau pengalaman sakit.
6. **Self-Efficacy (Keyakinan diri)**
Keyakinan bahwa seseorang mampu melakukan tindakan tersebut.

Contoh:

Seseorang akan memakai masker jika:

- Merasa rentan terhadap penyakit
 - Menganggap penyakit serius
 - Percaya masker bermanfaat
 - Tidak merasa terlalu sulit menggunakannya
-

D. Theory of Planned Behavior (TPB)

Teori ini dikembangkan oleh Icek Ajzen.

Perilaku dipengaruhi oleh niat (intention), yang dibentuk oleh:

1. **Sikap terhadap perilaku (Attitude)**
Penilaian individu terhadap perilaku tersebut.
2. **Norma subjektif (Subjective Norm)**
Pengaruh sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat.
3. **Perceived Behavioral Control**
Persepsi individu terhadap kemampuannya melakukan perilaku.

Contoh:

Seseorang akan berolahraga jika:

- Menganggap olahraga bermanfaat
 - Lingkungan mendukung
 - Merasa mampu dan punya waktu
-

E. Social Cognitive Theory (SCT)

Teori ini dikembangkan oleh Albert Bandura.

Konsep utama SCT:

1. **Observational Learning (Pembelajaran melalui observasi)**
Individu belajar dengan melihat orang lain.
2. **Self-Efficacy**
Keyakinan diri untuk melakukan suatu tindakan.

3. **Reinforcement (Penguatan)**
Perilaku diperkuat melalui penghargaan atau hasil positif.
4. **Reciprocal Determinism**
Interaksi antara individu, perilaku, dan lingkungan.

Contoh:

Anak yang melihat orang tuanya rutin mencuci tangan akan meniru kebiasaan tersebut.

F. Transtheoretical Model (TTM)

Dikembangkan oleh James O. Prochaska.

Model ini menjelaskan bahwa perubahan perilaku terjadi melalui beberapa tahap:

1. **Precontemplation (Belum berniat berubah)**
2. **Contemplation (Mulai mempertimbangkan)**
3. **Preparation (Persiapan)**
4. **Action (Tindakan)**
5. **Maintenance (Pemeliharaan)**
6. **Termination (Perilaku sudah menetap)**

Contoh:

Perokok:

- Awalnya tidak ingin berhenti
 - Mulai berpikir berhenti
 - Mencoba berhenti
 - Berhasil berhenti
 - Tidak kembali merokok
-

G. Diffusion of Innovation

Teori ini menjelaskan bagaimana suatu inovasi perilaku menyebar di masyarakat.

Kategori adopsi:

1. Innovators (pelopor)
2. Early adopters (pengadopsi awal)
3. Early majority (mayoritas awal)
4. Late majority (mayoritas akhir)
5. Laggards (terlambat)

Contoh:

Penggunaan vaksin atau aplikasi kesehatan menyebar bertahap di masyarakat.

H. Perbandingan Teori Perubahan Perilaku

Teori	Fokus Utama	Kelebihan
HBM	Persepsi individu	Cocok untuk perilaku pencegahan
TPB	Niat dan kontrol perilaku	Menjelaskan pengambilan keputusan
SCT	Interaksi sosial	Cocok untuk pembelajaran sosial
TTM	Tahapan perubahan	Menjelaskan proses perubahan
Diffusion	Penyebaran inovasi	Cocok untuk masyarakat luas

I. Penerapan dalam Kesehatan

Teori perubahan perilaku digunakan dalam:

- Program imunisasi
- Pencegahan HIV/AIDS
- Pengendalian merokok
- Promosi gizi seimbang
- Pencegahan penyakit tidak menular

Contoh:

Program stop merokok menggunakan:

- HBM (meningkatkan kesadaran risiko)
- TTM (mengikuti tahap perubahan)
- SCT (dukungan sosial)

J. Rangkuman

1. Perubahan perilaku adalah proses bertahap menuju perilaku sehat.
2. Teori HBM, TPB, SCT, TTM, dan Diffusion of Innovation digunakan untuk menjelaskan perubahan perilaku.
3. Setiap teori memiliki fokus dan pendekatan yang berbeda.
4. Tenaga kesehatan dapat memilih teori sesuai kondisi masyarakat.

K. Latihan Soal

Pilihan Ganda

1. Teori Health Belief Model menekankan pada
 - a. Lingkungan sosial
 - b. Persepsi individu
 - c. Genetik
 - d. Ekonomi
2. Teori TPB dikembangkan oleh
 - a. Bandura
 - b. Ajzen
 - c. Prochaska
 - d. Green
3. Tahap “action” dalam TTM berarti
 - a. Belum sadar
 - b. Mulai mempertimbangkan
 - c. Melakukan perubahan
 - d. Menolak perubahan

Esai

1. Jelaskan konsep Health Belief Model.
2. Apa perbedaan TPB dan SCT?
3. Uraikan tahap-tahap TTM.
4. Jelaskan konsep self-efficacy.
5. Berikan contoh penerapan teori perilaku dalam promosi kesehatan.

BAB VI

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

A. Pengertian PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat.

PHBS merupakan bentuk nyata penerapan ilmu perilaku dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup.

B. Tujuan PHBS

Tujuan PHBS adalah:

1. Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk hidup bersih dan sehat.
2. Mencegah terjadinya penyakit menular dan tidak menular.
3. Meningkatkan kualitas lingkungan sehat.
4. Meningkatkan derajat kesehatan individu dan masyarakat.
5. Membentuk budaya hidup sehat dalam keluarga dan masyarakat.

C. Tataanan PHBS

PHBS diterapkan dalam beberapa tataanan kehidupan:

1. PHBS di Rumah Tangga

Fokus pada keluarga sebagai unit terkecil masyarakat.

2. PHBS di Sekolah

Membentuk perilaku sehat pada siswa dan guru.

3. PHBS di Tempat Kerja

Meningkatkan kesehatan pekerja dan produktivitas.

4. PHBS di Fasilitas Kesehatan

Mendukung pelayanan kesehatan yang aman dan bersih.

5. PHBS di Tempat Umum

Menciptakan lingkungan umum yang sehat dan nyaman.

D. Indikator PHBS di Rumah Tangga

Indikator utama PHBS rumah tangga meliputi:

1. Persalinan ditolong tenaga kesehatan.
2. Bayi diberi ASI eksklusif.
3. Menimbang balita secara rutin.
4. Menggunakan air bersih.
5. Mencuci tangan dengan sabun.
6. Menggunakan jamban sehat.
7. Memberantas jentik nyamuk.
8. Konsumsi buah dan sayur.
9. Melakukan aktivitas fisik.
10. Tidak merokok di dalam rumah.

E. PHBS di Sekolah

PHBS di sekolah bertujuan menciptakan lingkungan belajar yang sehat.

Contoh perilaku:

- Mencuci tangan sebelum makan
- Tidak jajan sembarangan
- Menggunakan toilet bersih
- Olahraga rutin
- Membuang sampah pada tempatnya

F. PHBS di Tempat Kerja

PHBS di tempat kerja bertujuan meningkatkan produktivitas dan kesehatan pekerja.

Contoh:

- Tidak merokok di tempat kerja
- Menggunakan APD (Alat Pelindung Diri)
- Olahraga ringan di tempat kerja
- Menjaga kebersihan lingkungan kerja

G. PHBS di Tempat Umum

Contoh:

- Tidak membuang sampah sembarangan
- Menggunakan fasilitas umum dengan bersih
- Menjaga kebersihan toilet umum
- Mematuhi aturan kesehatan di tempat umum

H. Faktor yang Mempengaruhi PHBS

1. Faktor Internal

- Pengetahuan
- Sikap
- Motivasi
- Kebiasaan

2. Faktor Eksternal

- Lingkungan
- Budaya
- Dukungan keluarga
- Kebijakan pemerintah

I. Strategi Penerapan PHBS

1. Edukasi Kesehatan

Memberikan informasi tentang pentingnya PHBS.

2. Teladan (Role Model)

Tenaga kesehatan dan guru menjadi contoh.

3. Pemberdayaan Masyarakat

Melibatkan masyarakat secara aktif.

4. Kebijakan Kesehatan

Seperti kawasan tanpa rokok.

J. Dampak PHBS

Dampak Positif:

- Menurunkan angka penyakit
- Meningkatkan kualitas hidup
- Meningkatkan produktivitas
- Lingkungan lebih bersih

Dampak Negatif jika tidak diterapkan:

- Penyakit menular meningkat
- Lingkungan kotor
- Biaya kesehatan meningkat
- Kualitas hidup menurun

K. Contoh Penerapan PHBS

Contoh 1:

Keluarga yang membiasakan cuci tangan sebelum makan memiliki risiko lebih rendah terkena diare.

Contoh 2:

Sekolah yang menerapkan kantin sehat membantu mencegah obesitas pada siswa.

Contoh 3:

Tempat kerja yang bebas rokok meningkatkan kesehatan pekerja.

L. Rangkuman

1. PHBS adalah perilaku sadar untuk menjaga kesehatan.
2. PHBS diterapkan di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, fasilitas kesehatan, dan tempat umum.
3. PHBS dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.
4. PHBS berperan penting dalam pencegahan penyakit.

M. Latihan Soal

Pilihan Ganda

1. PHBS adalah
 - a. Pengobatan penyakit
 - b. Perilaku hidup bersih dan sehat
 - c. Pelayanan rumah sakit
 - d. Program imunisasi
2. Salah satu indikator PHBS rumah tangga adalah
 - a. Merokok di rumah
 - b. Membuang sampah sembarangan
 - c. Cuci tangan pakai sabun
 - d. Tidak makan sayur
3. PHBS di sekolah bertujuan untuk
 - a. Meningkatkan nilai ujian
 - b. Meningkatkan kesehatan siswa
 - c. Menambah jam pelajaran
 - d. Mengurangi guru

Esai

1. Jelaskan pengertian PHBS.
2. Sebutkan tatanan PHBS.
3. Jelaskan indikator PHBS rumah tangga.
4. Mengapa PHBS penting bagi kesehatan masyarakat?
5. Berikan contoh penerapan PHBS di sekolah.

BAB VIII

EVALUASI PEMBELAJARAN

A. Tujuan Evaluasi

Evaluasi pembelajaran bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman mahasiswa terhadap materi Ilmu Perilaku dan Kesehatan, serta kemampuan dalam menerapkan konsep-konsep yang telah dipelajari dalam situasi nyata.

B. Bentuk Evaluasi

Evaluasi dalam modul ini terdiri dari:

1. Pilihan ganda
2. Esai
3. Studi kasus
4. Tugas individu/kelompok

C. Soal Pilihan Ganda

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

- 1.** Ilmu perilaku kesehatan mempelajari
 - a. Struktur tubuh manusia
 - b. Hubungan perilaku dengan kesehatan
 - c. Obat-obatan
 - d. Diagnosa penyakit
- 2.** Faktor yang menjadi dasar terbentuknya perilaku adalah
 - a. Predisposisi
 - b. Pemungkin
 - c. Penguat
 - d. Ekonomi
- 3.** Contoh perilaku hidup sehat adalah
 - a. Merokok
 - b. Cuci tangan pakai sabun
 - c. Makan makanan cepat saji
 - d. Kurang tidur
- 4.** Teori Health Belief Model menekankan pada
 - a. Lingkungan sosial
 - b. Persepsi individu

- c. Kebijakan pemerintah
- d. Ekonomi

5. Salah satu strategi promosi kesehatan adalah

- a. Kuratif
- b. Rehabilitatif
- c. Pemberdayaan masyarakat
- d. Diagnostik

6. Perilaku yang dapat diamati langsung disebut

- a. Covert behavior
- b. Overt behavior
- c. Internal behavior
- d. Passive behavior

7. Contoh faktor pemungkin adalah

- a. Pengetahuan
- b. Sikap
- c. Akses pelayanan kesehatan
- d. Motivasi

8. PHBS di rumah tangga mencakup

- a. Tidak merokok di rumah
- b. Merokok di dalam rumah
- c. Kurang aktivitas fisik
- d. Tidak mencuci tangan

9. Teori TPB dikembangkan oleh

- a. Bandura
- b. Ajzen
- c. Green
- d. WHO

Tujuan promosi kesehatan adalah

- a. Mengobati penyakit
- b. Meningkatkan perilaku sehat
- c. Mengurangi tenaga kesehatan
- d. Menambah rumah sakit

D. Soal Esai

Jawablah dengan jelas!

1. Jelaskan pengertian ilmu perilaku dan kesehatan.
2. Uraikan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan.
3. Jelaskan peran tenaga kesehatan dalam perubahan perilaku.
4. Jelaskan perbedaan faktor predisposisi, pemungkin, dan penguat.

5. Uraikan konsep Health Belief Model.
6. Jelaskan tahapan perubahan perilaku.
7. Mengapa promosi kesehatan penting dalam masyarakat?
8. Jelaskan konsep PHBS dan contohnya.
9. Analisis mengapa perilaku merokok sulit diubah.
10. Jelaskan hubungan perilaku dengan derajat kesehatan masyarakat.

E. Studi Kasus

Kasus:

Di suatu wilayah, masih banyak masyarakat yang membuang sampah sembarangan sehingga menyebabkan banjir dan penyakit diare meningkat.

Pertanyaan:

1. Identifikasi faktor predisposisi, pemungkin, dan penguat.
2. Jelaskan dampak kesehatan yang mungkin terjadi.
3. Rancang intervensi promosi kesehatan yang sesuai.
4. Teori perilaku apa yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut?

G. Rangkuman Evaluasi

1. Evaluasi digunakan untuk menilai pemahaman mahasiswa terhadap konsep ilmu perilaku dan kesehatan. Hasil evaluasi dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kemampuan penerapan di lapangan.

H. Penutup Evaluasi

Melalui evaluasi ini, diharapkan mahasiswa mampu memahami dan menerapkan konsep ilmu perilaku dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara nyata dan berkelanjutan.

GLOSARIUM

Perilaku

Segala bentuk tindakan atau aktivitas manusia yang dapat diamati maupun tidak dapat diamati yang berkaitan dengan respons terhadap rangsangan.

Perilaku Kesehatan

Tindakan individu atau kelompok yang berhubungan dengan pemeliharaan, peningkatan, dan perlindungan kesehatan.

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)

Sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan.

Promosi Kesehatan

Upaya untuk meningkatkan kemampuan individu dan masyarakat dalam mengendalikan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan.

Predisposisi

Faktor yang melatarbelakangi terbentuknya perilaku seperti pengetahuan, sikap, dan kepercayaan.

Pemungkin (Enabling Factors)

Faktor yang memungkinkan seseorang melakukan perilaku kesehatan seperti fasilitas dan akses layanan.

Penguat (Reinforcing Factors)

Faktor yang memperkuat atau melemahkan perilaku seperti dukungan keluarga dan tenaga kesehatan.

Self-efficacy

Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu perilaku.

Health Belief Model (HBM)

Model perilaku kesehatan yang menjelaskan tindakan berdasarkan persepsi risiko dan manfaat.

Theory of Planned Behavior (TPB)

Teori yang menjelaskan perilaku berdasarkan sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku.

Stimulus-Organism-Response (S-O-R)

Model yang menjelaskan perilaku sebagai hasil rangsangan, proses internal, dan respons.

DAFTAR PUSTAKA

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. McGraw-Hill.

Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.

Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*. Jossey-Bass.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Prentice-Hall.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.

World Health Organization (WHO). (2021). *Health Promotion Glossary*.

- Green, L. W., & Kreuter, M. W. *Health Program Planning*.
- Notoatmodjo, S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. *Health Behavior Theory*.

WHO. *Health Promotion Framework*