



# MODEL DAN NILAI PROMOSI KESEHATAN

Fika Nur Indriasari, M.Kep

# CONTENT



01

*Health belief model*

Model kepercayaan kesehatan

02

*Transtheoretical model*

Model Transteoritik

03

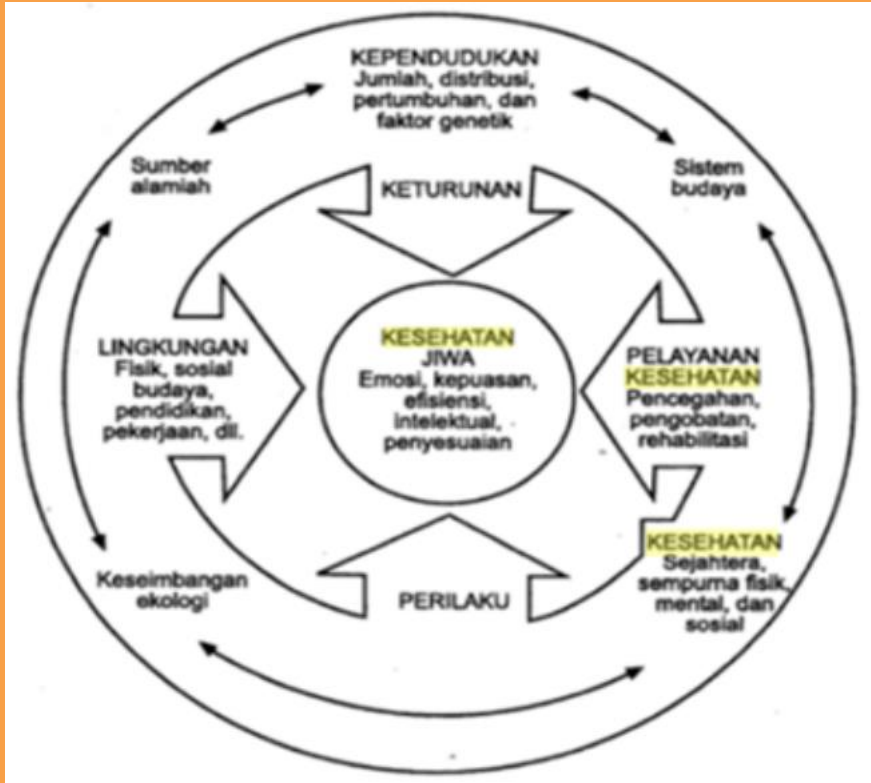
*Theory of reasoned action*

Teori aksi beralasan

04

**Stress and Coping**

# Preface....



Perubahan perilaku individu atau masyarakat ke arah tercapainya derajat kesehatan yang optimal menjadi tantangan yang sangat berat bagi profesional promosi kesehatan

Perilaku individu itu sendiri merupakan salah satu faktor yang sangat signifikan dalam mempengaruhi derajat kesehatan seseorang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan manusia  
Faktor perilaku, genetic, lingkungan dan pelayanan kesehatan

Model pendekatan promosi kesehatan untuk perubahan perilaku berasal dari teori-teori psikologi sosial.

# Health Belief Model

A large, stylized, yellow letter 'H' with a black outline and a slight 3D effect, set against a white background.

Suatu konsep yang mengungkapkan alasan dari individu untuk mau atau tidak mau melakukan perilaku sehat (Janz & Becker, 1984)

A large, stylized, yellow letter 'B' with a black outline and a slight 3D effect, set against a white background with a light gray grid pattern.

Sebuah konstruk teoritis mengenai kepercayaan individu dalam berperilaku sehat (Conner, 2005).

A large, stylized, yellow letter 'M' with a black outline and a slight 3D effect, set against a white background.

Suatu model yang digunakan untuk menggambarkan kepercayaan individu terhadap perilaku hidup sehat, sehingga individu akan melakukan perilaku sehat, perilaku sehat tersebut dapat berupa perilaku pencegahan maupun penggunaan fasilitas kesehatan.

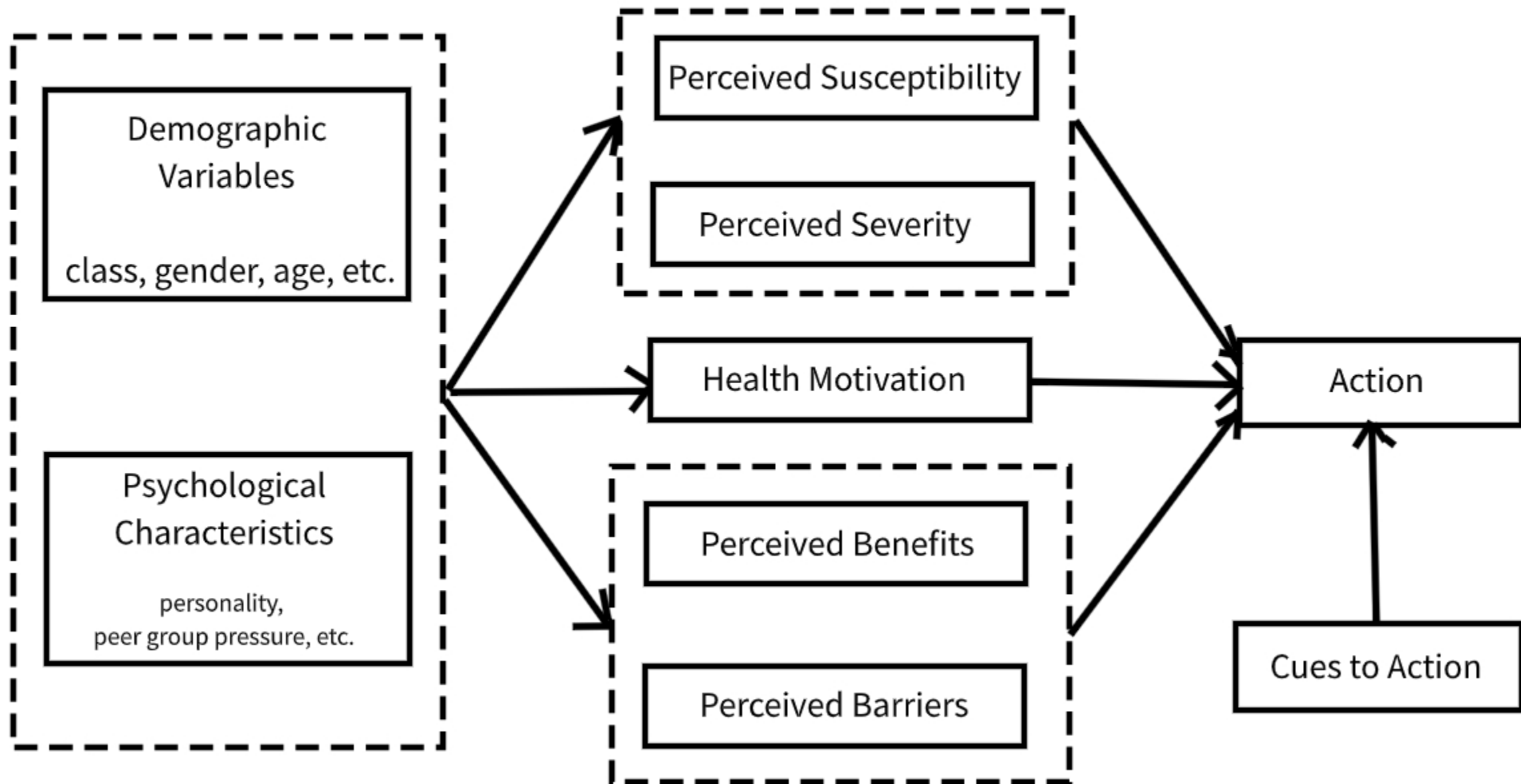
# Health Belief Model

## Health Belief Model (Rosenstock & Becker)



- Kepercayaan-kepercayaan tersebut akan berbeda antar individu yang mempunyai latar belakang yang sama.
- Model keyakinan kesehatan ini fokus pada kepercayaan pokok yang membentuk perilaku kesehatan.
- Definisi dari kepercayaan pokok tersebut yaitu meliputi (Day, Dort and Tay-Teo, 2010):
  1. Kemungkinan yang dirasakan dari pengalaman masalah kesehatan
  2. Tingkat keseriusan atau kegawatan yang dirasakan dari konsekuensi pengalaman terhadap masalah kesehatan.
  3. Keuntungan-keuntungan yang dirasakan dari tindakan kesehatan.
  4. Hambatan-hambatan atau biaya yang berhubungan dengan tindakan kesehatan

# The Health Belief Model



# Kelemahan HBM

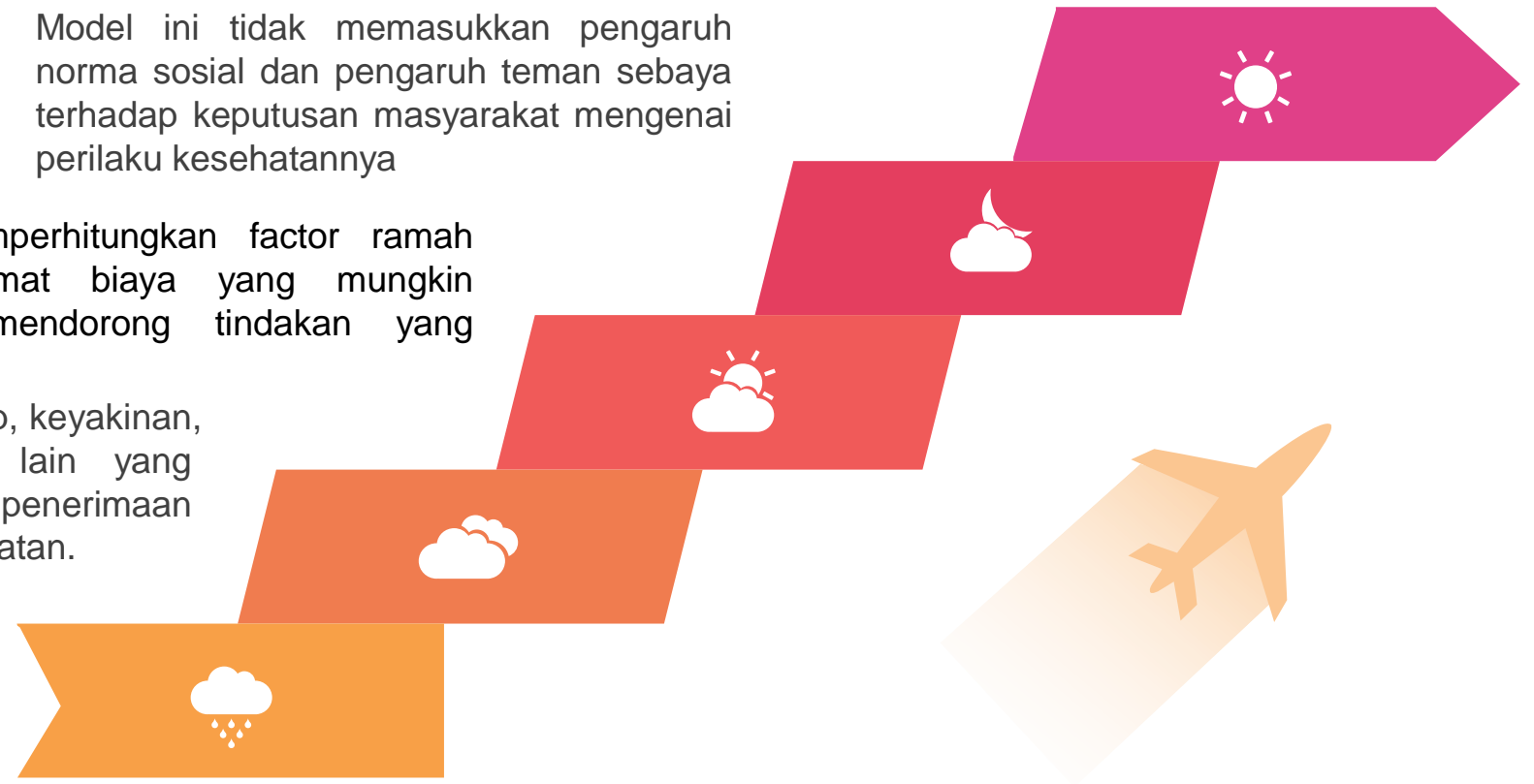
Kurangnya klarifikasi mengenai aksesibilitas dan akses ekonomi terhadap layanan kesehatan. Contoh: Banyak orang memiliki penyakit serius tidak memiliki asuransi kesehatan karena situasi yang sudah ada sebelumnya.

Model ini tidak memasukkan pengaruh norma sosial dan pengaruh teman sebaya terhadap keputusan masyarakat mengenai perilaku kesehatannya

Model ini tidak memperhitungkan factor ramah lingkungan atau hemat biaya yang mungkin menghalangi atau mendorong tindakan yang disarankan

Model ini kurang menjelaskan sikap, keyakinan, atau faktor kontribusi individu lain yang menentukan persetujuan atau penerimaan seseorang terhadap perilaku kesehatan.

Model ini tidak mempertimbangkan factor lain seperti factor lingkungan atau ekonomi yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan.



# Kelebihan HBM

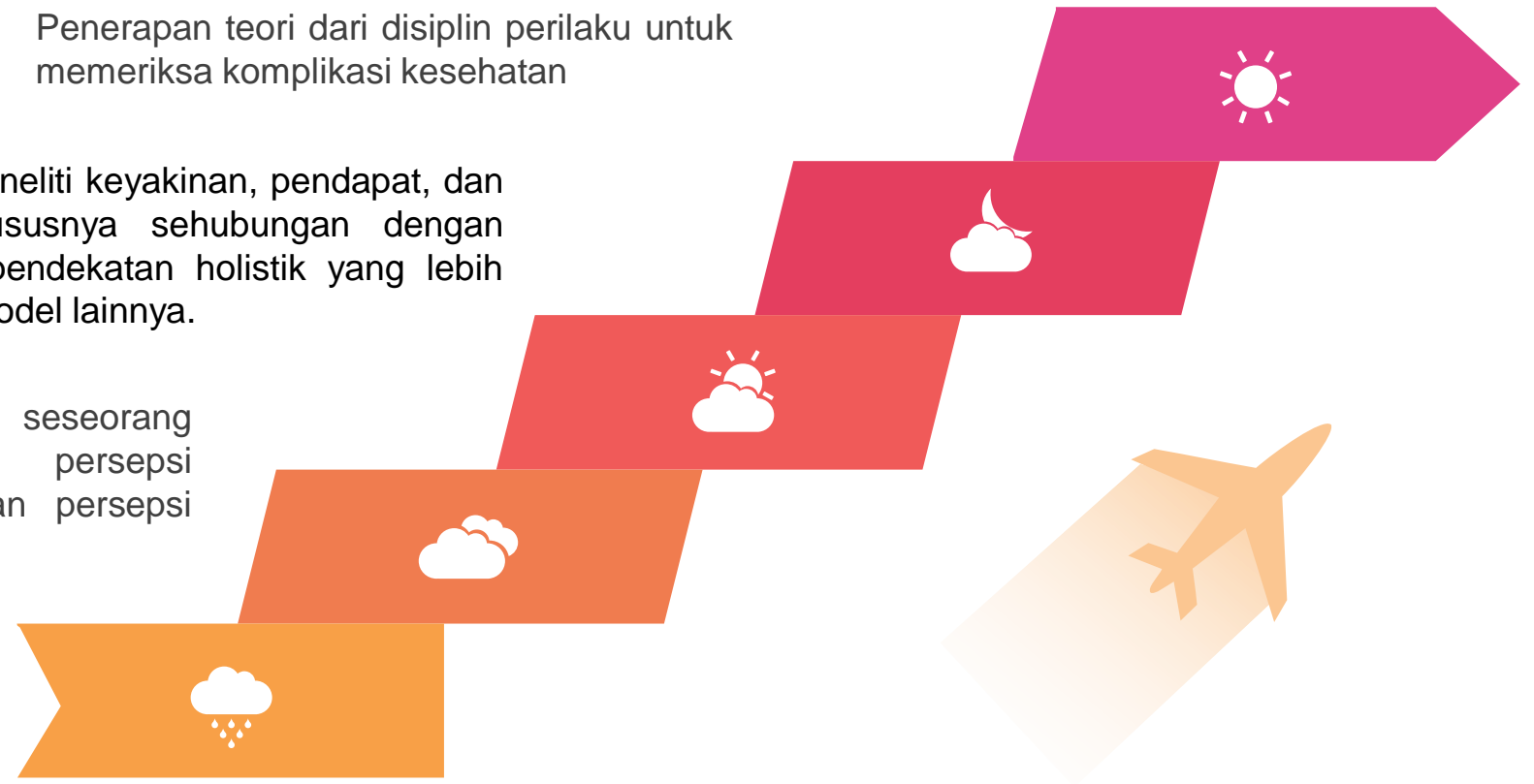
Model ini menjelaskan dan mengharapkan perilaku kesehatan

Penerapan teori dari disiplin perilaku untuk memeriksa komplikasi kesehatan

Metodologi komprehensif meneliti keyakinan, pendapat, dan pandangan seseorang khususnya sehubungan dengan layanan kesehatan dalam pendekatan holistik yang lebih jauh dibandingkan dengan model lainnya.

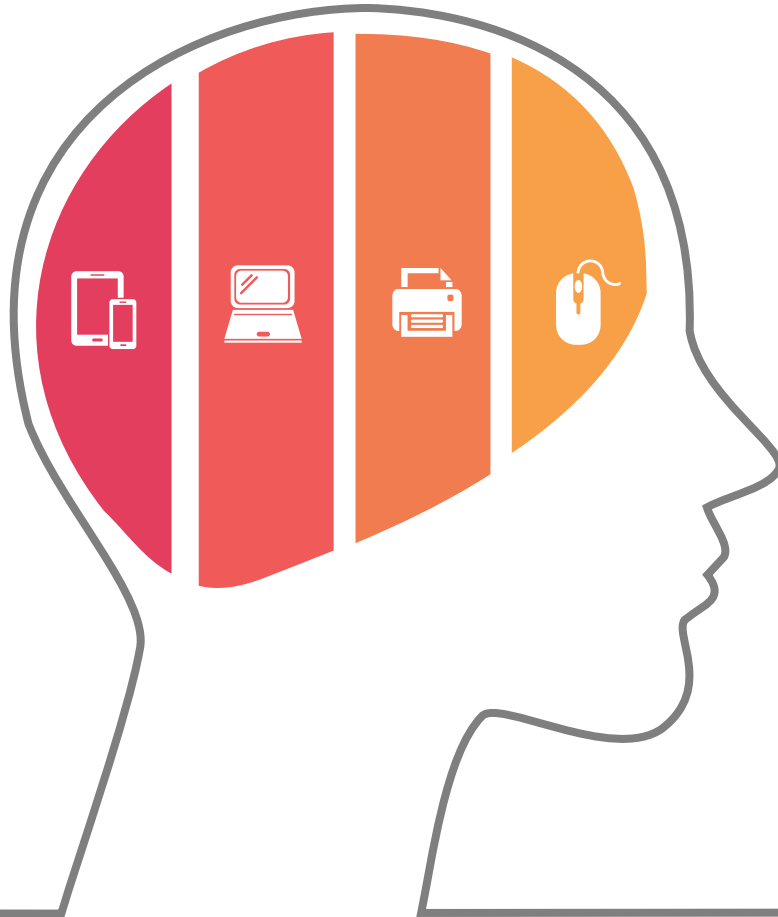
Model ini memaparkan pendapat seseorang yaitu : persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi manfaat dan persepsi hambatan

Model ini menekankan peran motivasi dan keyakinan pada individu





# Transtheoretical Model



- Model perubahan perilaku yang berfokus pada kemampuan individu dalam mengambil keputusan daripada pengaruh sosial dan biologis seperti pada pendekatan lain.
- TTM berusaha memasukkan dan mengintegrasikan konsep dasar dari berbagai teori menjadi sebuah teori yang komprehensif untuk dapat diaplikasikan pada berbagai macam perilaku, populasi dan berbagai macam latar belakang. Teori ini memiliki 4 konsep dasar:



stages of change



Process of changes.



Decisional balance



self efficacy

# Konsep Dasar dalam TTM

## Stages of change

Teori ini beranggapan bahwa perubahan merupakan proses yang akan terus terjadi sepanjang waktu. Ada 6 tahap perubahan :

1. Pre contemplation
2. Contemplation
3. Preparation
4. Action
5. Maintenance
6. Termination

## Processes of Changes

Processes of Changes merupakan aktivitas yang dilakukan individu untuk maju di tiap tahapnya. Ada 10 proses yakni : Consciousness raising, Dramatic relief, Self re-evaluation, Environmental re-evaluation, Self liberation, Social liberation, Counterconditioning, Stimulus control, Contingency management, Helping relationship

## Decisional balance

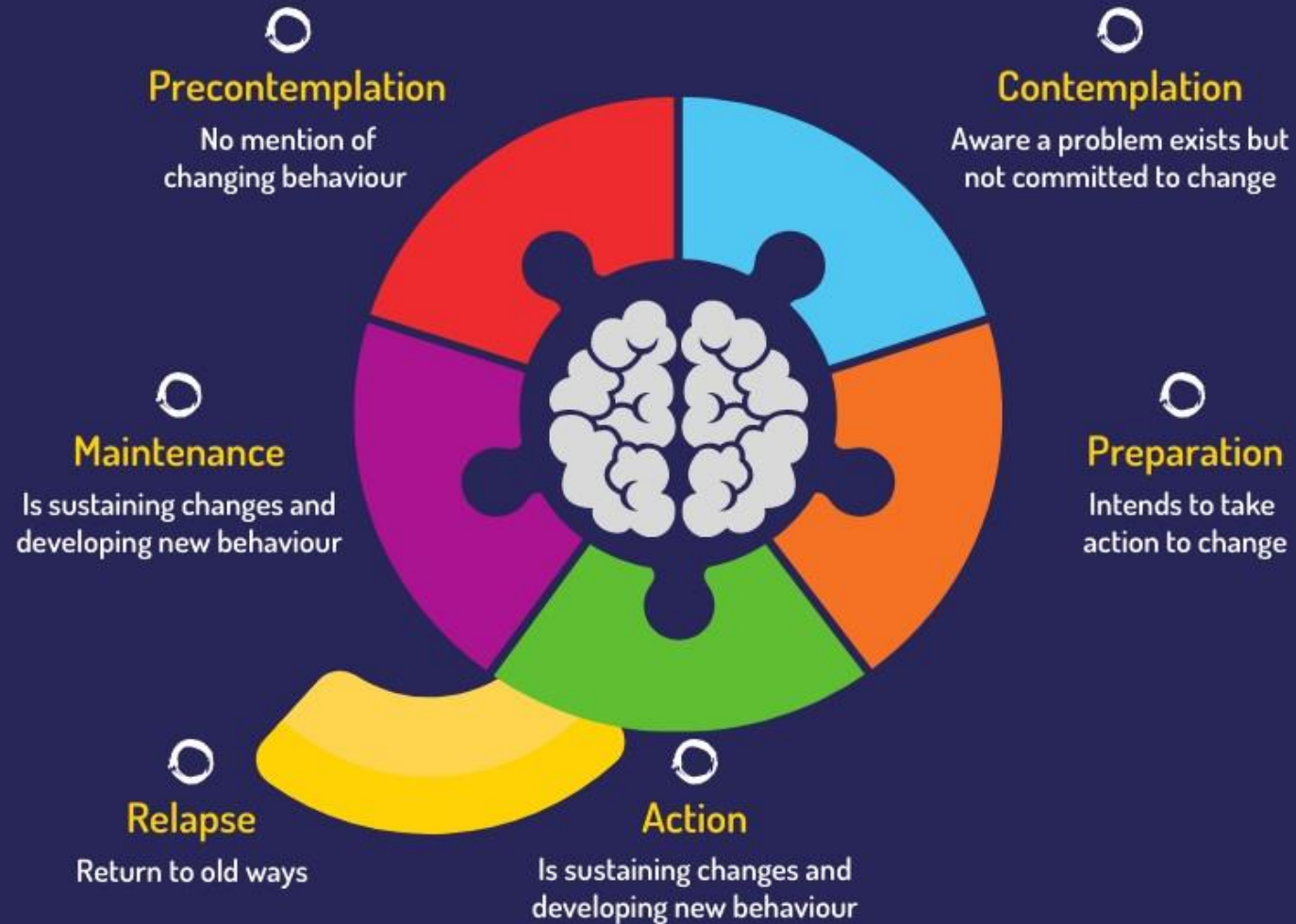
Individu menimbang pro dan kontra dari perilakunya



## Self efficacy

Keyakinan individu untuk dapat mengatasi masalahnya dan tidak kembali pada hal tersebut

# THE TRANSTHEORETICAL MODEL (STAGES OF CHANGE)



# Kelebihan & Kelemahan TTM

**Kelebihan** dari teori ini adalah teori ini mudah untuk diterapkan untuk memberikan kesadaran pada perilaku individu yang tidak memerlukan perubahan drastis dalam perilakunya dalam tempo cepat akan tetapi perubahan secara bertahap dan memerlukan waktu dan suasana kondusif.

**Kelemahan** dari teori ini adalah jika tidak ada intervensi yang direncanakan, individu akan terjebak pada tahap awal. Selain itu proses tertentu dan prinsip-prinsip tertentu perlu diterapkan di tiap tahap agar terjadi kemajuan di tiap tahapnya.



# Theory of Reasoned Action



- Perilaku individu disebabkan oleh faktor sikap (*attitude*) dan norma subjektif (*Subjective norm*) yang mendorong individu untuk berkehendak atau bermaksud (*Intention*) (Ajen, 2005).
- Keinginan yang mendorong individu untuk bertindak dan berperilaku.
- Model promosi kesehatan ini dikenal dengan model yang berhubungan erat dengan dimensi psikologi sosial

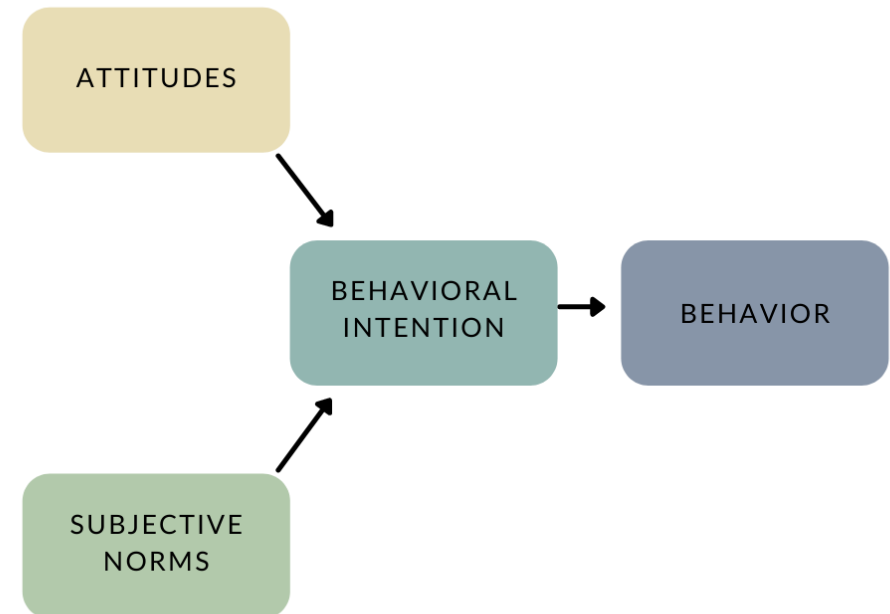
# Theory of Reasoned Action

## ATTITUDES

- Sikap adalah merupakan ungkapan dari apa yang dirasakan oleh seseorang berkaitan dengan objek baik yang disenangi ataupun yang tidak disenangi
- Sikap sangat berkaitan dengan kepercayaan dan perilaku
- sikap sebagai prediktor bagi munculnya minat seseorang untuk bertindak

## SUBJECTIVE NORMS

- Norma subjektif adalah kepercayaan seseorang tentang orang atau masyarakat disekitarnya tentang penyetujuan atau tidak untuk perilaku yang akan mereka lakukan
- Norma subjektif adalah penentu yang lebih besar bila dibandingkan dengan sikap seseorang dalam mempengaruhi minat untuk bertindak.



# Theory of Reasoned Action

## MANFAAT

- Dapat meramalkan dan memahami pengaruh-pengaruh motivasional terhadap perilaku yang bukan dibawah kendali atau kemauan individu sendiri.
- Teori ini menyediakan suatu kerangka untuk mempelajari sikap terhadap perilaku
- Membantu menentukan dan mengembangkan intervensi yang efektif, dg cara mempelajari determinan perilaku seseorang berdasarkan kerangka konsep TRA

## KELEMAHAN

- Belum melihat bahwa faktor ketersediaan sumber daya dan kesempatan yang dirasakan oleh individu menjadi penentu dari munculnya minat seseorang untuk berperilaku
- Tidak mempertimbangkan pengalaman sebelumnya dg perilaku dan mengabaikan akibat-akibat jelas dari variable eksternal (variable demografi, gender, usia dan keyakinan Kesehatan) terhadap pemenuhan kehendak perilaku

# Stress And Coping

- Stress disebut juga ketegangan dalam perilaku dan bentuk perasaan yang bergejolak yang menekan berupa ketegangan.
- Stress adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar





# Proses Terjadinya Stress

**STIMULUS**

**RESEPTOR  
INDRA**

**OTAK,  
PUSAT  
SARAF**



# Pendekatan Stress

## Stress Sebagai Stimulus

Pendekatan ini menitik beratkan pada lingkungan dan menggambarkan stress sebagai stimulus (stress sebagai variabel bebas). Contoh ; tekanan pekerjaan, putus cinta, proses persalinan lama

## Stress sebagai respons

Menitikberatkan reaksi seseorang terhadap stressor dan menggambarkan stress sebagai suatu respon > strain/ketegangan. Misalnya seorang ketika diminta pidato didepan umum

## Stress sebagai interaksi antara individu dgn lingkungan

Proses yang meliputi stressor & strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan.

# Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress



# KOPING



Koping merupakan proses yg dilalui individu dlm menyelesaikan situasi penuh stress

Koping merupakan respons individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis.

Proses ketika individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik tuntutan dari individu maupun lingkungan) dan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi penuh stress

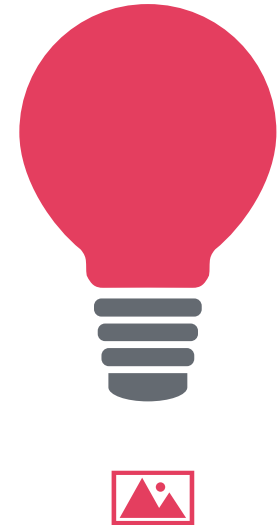


# Jenis Koping



## Emotional Focused Coping

Untuk mengatur respons emosi terhadap stress



## Problem Focused Coping

Untuk mengurangi stressor, individu akan mengatasi dengan cara memberi Pelajaran tentang cara/ketrampilan baru

# Strategi Coping (Taylor, 2009)

---

1. Konfrontasi, yaitu sikap agresif untuk mengubah situasi
2. Mencari dukungan sosial, yaitu suatu sikap untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan informasi dari orang lain.
3. Merencanakan pemecahan masalah
4. Kontrol diri, adalah sikap untuk mengatur perasaan
5. Membuat jarak, adalah sikap untuk melepaskan diri dari situasi stress
6. Penilaian kembali secara positif (positive appraisal), yaitu suatu upaya untuk menemukan arti yang positif dari permasalahan yang dihadapi.
7. Menerima tanggung jawab dalam masalah peran
8. Melarikan diri/ menghindar (escape/avoidance), yaitu dengan cara makan, minum, merokok, dan memakai obat-obatan.





$$a_0 = \frac{1}{2L} \int_{-L}^L f(t) dt$$

$$a_n = \frac{1}{L} \int_{-L}^L f(t) \cdot \cos\left(\frac{n\pi t}{L}\right) dt$$

$$b_n = \frac{1}{L} \int_{-L}^L f(t) \cdot \sin\left(\frac{n\pi t}{L}\right) dt$$

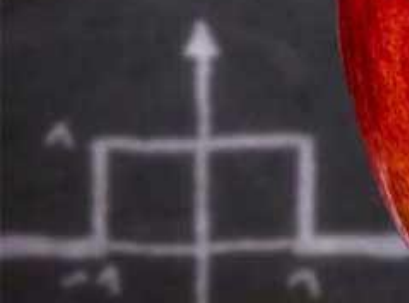
$$f(t) = a_0 + \sum_{n=1}^{\infty} (a_n \cos\left(\frac{n\pi t}{L}\right) + b_n \sin\left(\frac{n\pi t}{L}\right))$$

$$C_n = \frac{1}{2L} \int_{-L}^L f(t) e^{-jn\pi t/L} dt$$

$$f(t) = \sum_{n=-\infty}^{\infty} C_n e^{jn\pi t/L}$$

$$b(\omega) = \frac{1}{2\pi} \int_{-\infty}^{\infty} f(t) e^{-j\omega t} dt$$

$$c(\omega) = \int_{-\infty}^{\infty} f(t) e^{-j\omega t} dt$$



THANK YOU

$$a, b \in \mathbb{R}$$

