



KONSEP PERILAKU DAN PERILAKU KESEHATAN

NS.WIWI KUSTIO PRILIANA.,SST.,SPD.,MPH



Definisi Perilaku

Perilaku dari pandangan biologis adalah merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan. Perilaku manusia pada hakikatnya adalah suatu aktivitas dari pada manusia itu sendiri. Perilaku adalah apa yang dikrjakan oleh organisme tersebut, baik dapat diamati secara langsung atau tidak langsung.

Perubahan Perilaku

1. Perubahan alamiah (natural change), ialah perubahan yang dikarenakan perubahan pada lingkungan fisik, sosial, budaya ataupun ekonomi dimana dia hidup dan beraktifitas.
2. Perubahan terencana (planned change), ialah perubahan ini terjadi, karena memang direncanakan sendiri oleh subjek.
3. Perubahan dari hal kesediaannya untuk berubah (readiness to change), ialah perubahan yang terjadi apabila terdapat suatu inovasi atau program-program baru, maka yang terjadi adalah sebagian orang cepat mengalami perubahan perilaku dan sebagian lagi lamban. Hal ini disebabkan setiap orang mempunyai kesediaan untuk berubah yang berbeda-beda.

Alasan seseorang berperilaku

1. Pemikiran dan perasaan

Bentuk pemikiran dan perasaan ini adalah pengetahuan, kepercayaan, sikap dan lain-lain.

2. Orang penting sebagai referensi

Apabila seseorang itu penting bagi kita, maka apapun yang ia katakan dan lakukan cenderung untuk kita contoh. Orang inilah yang dianggap kelompok referensi seperti : guru, kepala suku dan lain-lain.

Lanjutan...

3. Sumber-sumber daya

- ▶ Yang termasuk adalah fasilitas-fasilitas misalnya : waktu, uang, tenaga kerja, ketrampilan dan pelayanan. Pengaruh sumber daya terhadap perilaku dapat bersifat positif maupun negatif

4. Kebudayaan

- ▶ Perilaku normal, kebiasaan, nilai-nilai dan pengadaan sumber daya di dalam suatu masyarakat akan menghasilkan suatu pola hidup yang disebut kebudayaan. Perilaku yang normal adalah salah satu aspek dari kebudayaan dan selanjutnya kebudayaan mempunyai pengaruh yang dalam terhadap perilaku.

PERKEMBANGAN MANUSIA, BAKAT, DAN PROSES BELAJAR

A. Perkembangan

1. Perkembangan fisik

- ▶ Keadaan fisik dapat membedakan perilaku seseorang umpamanya perilaku bayi, akan berbeda dengan anak-anak dan orang dewasa bahkan orang tua. Ada perilaku yang membentuk orang lebih berani ada pula yang penakut.

2. Perkembangan motorik

- ▶ Fungsi motorik bayi dan anak-anak balita berbeda dengan mereka yang sudah dewasa. Bayi sangat tergantung pada orang yang mengasuhnya, demikian anak-anak namun kualitas ketergantungan sangat berbeda, karena anak balita sudah dapat belajar untuk mandiri.

Lanjutan....

3. Perkembangan emosional

Karena perkembangan emosi maka perilaku bayi, anak balita dan orang dewasa tentu juga berbeda. Demikian pula mereka yang dalam pengalaman hidupnya serba berkecukupan dan manja akan berbeda perilakunya dengan mereka yang serba kekurangan dan harus mencukupi kebutuhannya sendiri

4. Perkembangan kepribadian

Kepribadian adalah sesuatu yang terdapat pada setiap orang yang dapat membedakan ciri orang satu dengan lainnya. Perkembangan kepribadian juga dapat menentukan bentuk perilaku seseorang

Lanjutan ..

5. Perkembangan mental

Mental atau jiwa berhubungan dengan kemampuan dan juga kecerdasan. Jiwa dapat berkembang dengan dipengaruhi pengalaman hidupnya pula dan dipengaruhi pula bentuk perilakunya



B. Bakat

Bakat atau pembawaan seseorang dapat membentuk perilaku yang berbeda antara satu orang dengan orang lainnya. Misalnya bakat seniman, bakat cendekiawan dalam bidang tertentu. Bakat merupakan potensi yang dapat menentukan perilaku seseorang. Ada orang berbuat jahat dan pula bakat yang menyebabkan orang suka berbuat sosial pada orang lain dan sebagainya

C. Proses Belajar

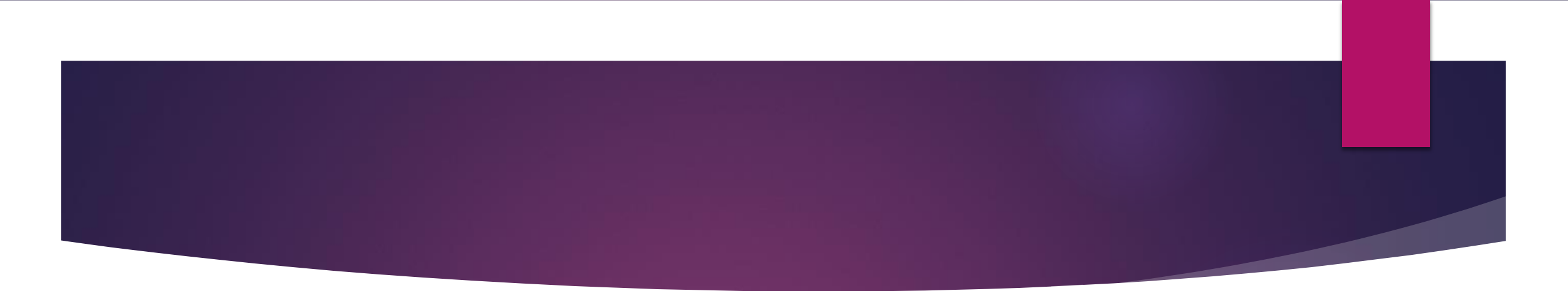
Proses belajar atau pengalaman belajar seseorang juga menentukan bentuk perilaku orang. Mereka yang berpendidikan tinggi umumnya perilakunya jauh berbeda dengan mereka yang berpependidikan rendah. Bahkan proses belajar sebagainya pengalaman hidup, dapat memperbaiki perilaku orang dari suka berbuat jahat menjadi suka berbuat baik

DOMAIN PERILAKU

1. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu

- a. Tahu (*know*), tahu diartikan sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.
- b. Memahami (*comprehension*), memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tetapi harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui
- c. Aplikasi (*application*), aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya

- 
- d. Analisis (analysis), analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Seseorang dapat membedakan atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.
 - e. Sintesis (synthesis), sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.
 - f. Evaluasi (evaluation), evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek

2. Sikap (*Attitude*)

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan.

- ❑ Menerima (*receiving*), bahwa orang (*subjek*) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (*objek*).
- ❑ Merespon (*responding*), memberikan jawaban apabila ditanya.
- ❑ Menghargai (*valuing*), diartikan seseorang memberikan nilai positif terhadap objek atau stimulus. Misalnya, ibu mendiskusikan *ante natal* care dengan suaminya
- ❑ Bertanggung jawab (*responsible*), bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi

3. Tindakan atau Praktik (*Practice*)

- ❖ Praktik terpimpin (guided respons), apabila seseorang melakukan sesuatu tetapi masih tergantung pada tuntunan atau menggunakan panduan
- ❖ Praktik secara mekanisme (mechanism), apabila seseorang telah melakukan atau mempraktikkan sesuatu hal secara otomatis.
- ❖ Adopsi (adoption), tindakan atau praktik yang sudah berkembang

TEORI PERILAKU

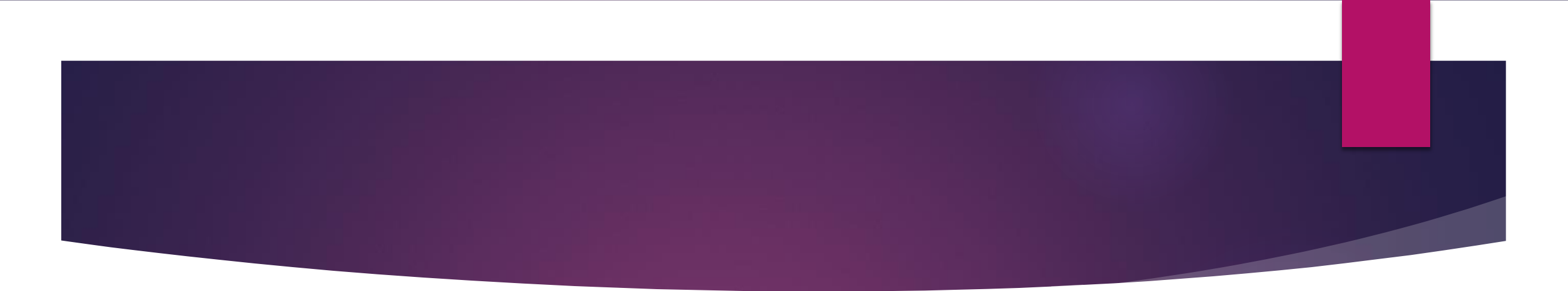
- ▶ Skinner (1938) adalah seorang ahli psikologi, merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Oleh karena itu, perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme dan kemudian organisme tersebut merespons, maka teori Skinner ini disebut teori “S-O-R” atau *Stimulus Organisme Respons*
 1. *Respondent Response* atau *reflexive*, yakni respons yang ditimbulkan stimulus tertentu.
 2. *Operant Response* atau *instrumental response*, yakni respons yang timbul dan berkembang dan diikuti oleh rangsangan tertentu

Dilihat dari bentuk respons terhadap stimulus

1. Perilaku tertutup (*covert behavior*), yaitu respons seseorang terhadap bentuk terselubung atau tertutup (*covert*).
2. Perilaku terbuka (*overt behavior*), yaitu respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka.

Proses pembentukan dan perubahan perilaku masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor

- a. Faktor dari dalam individu, berupa karakteristik orang yang bersangkutan, yang bersifat bawaan, misalnya tingkat kecerdasan.
- b. Faktor dari luar individu, berupa lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik dan sebagainya. Faktor lingkungan ini sering merupakan faktor yang dominan yang mewarnai perilaku seseorang.

- 
- ▶ Respons jenis pertama (respondent respons atau respondent behaviour) sangat terbatas keberadaanya pada manusia. Hal ini disebabkan karena hubungan yang pasti antara stimulus dan respons kemungkinan untuk memodifikasinya adalah sangat kecil. Sebaliknya operant respons atau instrumuntal behaviour merupakan bagian terbesar dari perilaku manusia, dan kemungkinan untuk memodifikasi sangat besar, bahkan dapat dikatakan tidak terbatas. Fokus teori skinner ini adalah pada respons atau jenis perilaku yang kedua ini.

PEMBENTUKAN PERILAKU

Perilaku manusia sebagian besar ialah perilaku yang dibentuk dan dapat dipelajari

Cara terbentuknya perilaku seseorang :

- Kebiasaan, terbentuknya perilaku karena kebiasaan yang dilakukan
- Pengertian (insight), terbentuknya perilaku ditempuh dengan pengertian
- Penggunaan model, pembentukan perilaku melalui contoh atau model. Model yang dimaksud adalah pemimpin, orang tua dan tokoh panutan lainnya.



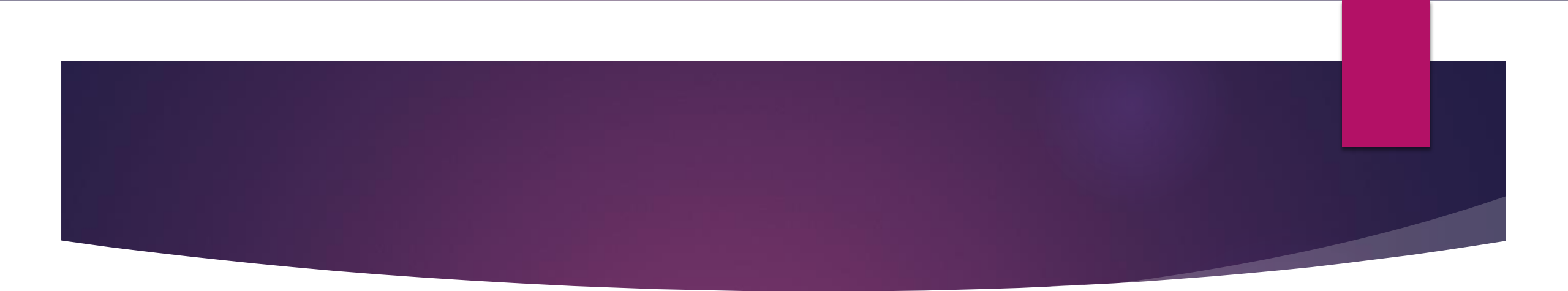
PERILAKU KESEHATAN

Skinner mendefinisikan perilaku kesehatan (*Health Behaviour*) adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan factor-faktor yang mempengaruhi sehat-sakit (kesehatan). Pemeliharaan kesehatan ini mencakup mencegah atau melindungi diri dari penyakit dan masalah kesehatan lain, meningkatkan kesehatan, dan mencari penyembuhan apabila sakit atau terkena masalah kesehatan.

Klasifikasi perilaku kesehatan

1. Perilaku Pemeliharaan Kesehatan (*Health Maintenance*).

Health Maintenance adalah perilaku atau usaha-usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk menyembuhkan bila sakit

- 
- Perilaku pencegahan penyakit, akit, serta pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari penyakit.
 - Perilaku peningkatan kesehatan, apabila seseorang dalam keadaan sehat. Perlu dijelaskan disini bahwa kesehatan itu sangat dinamis dan dan relative, maka dari itu orang yang sehat pun perlu diupayakan perilaku supaya mencapai tingkat kesehatan yang seoptimal mungkin
 - Perilaku gizi (makanan dan minuman). Makanan dan minuman dapat memelihara serta meningkatkan kesehatan seseorang tetapi sebaliknya makanan dan minuman dapat menjadi penyebab menurunnya kesehatan seseorang, bahkan dapat mendatangkan penyakit.

Perilaku Pencarian dan Penggunaan Sistem atau Fasilitas Pelayanan Kesehatan/Perilaku Pencarian Pengobatan (Health Seeking Behaviour)

- Perilaku ini menyangkut upaya atau tindakan seseorang pada saat menderita penyakit dan atau kecelakaan. Tindakan atau perilaku ini dimulai dari mengobati sendiri (*self treatment*) sampai mencari pengobatan keluar negeri

Perilaku Kesehatan Lingkungan

- Adalah bagaimana seseorang merespon lingkungan, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial budaya, dan sebagainya sehingga lingkungan tersebut tidak mempengaruhi kesehatannya.

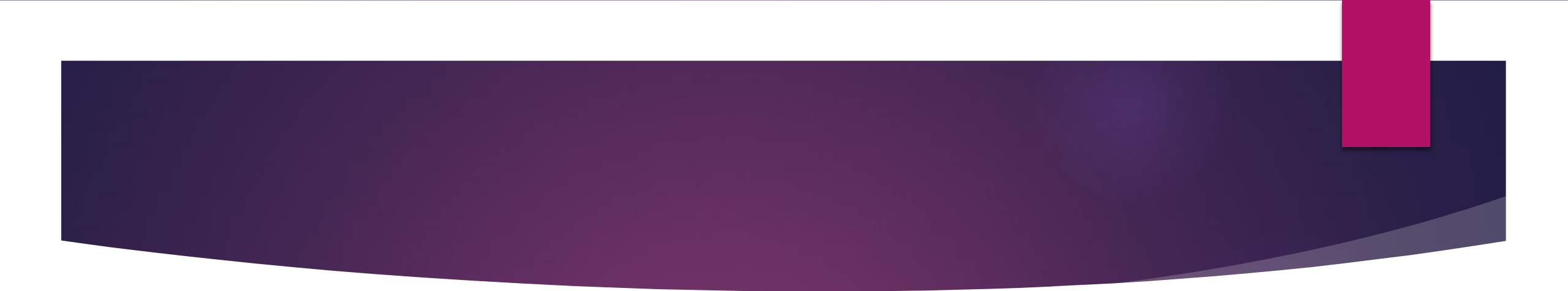


Klasifikasi tentang perilaku kesehatan yang berhubungan dengan kesehatan (*health related behavior*)

1. Perilaku Hidup sehat
2. Perilaku Sakit (*illness behavior*)
3. Perilaku Peran Sakit (*the sick role behavior*)

Perilaku Hidup sehat

1. Respon seseorang terhadap makanan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap dan praktik kita terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengelolaan makanan, dan makanan dengan menu seimbang (*appropriate diet*).
2. Olah raga teratur, juga mencakup kualitas dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga.
3. Tidak merokok, yang merupakan kebiasaan jelek yang mengakibatkan berbagai macam penyakit.
4. Tidak minum-minuman keras dan narkoba.
5. Istirahat yang cukup. Dengan meningkatkannya kebutuhan hidup akibat tuntutan untuk penyesuaian dengan lingkungan modern, mengharuskan orang untuk bekerja keras dan berlebihan, sehingga waktu beristirahat berkurang. Hal ini juga membahayakan kesehatan



6. Mengendalikan stress. Stres akan terjadi pada siapa saja, dan akibatnya bermacam-macam bagi kesehatan. Terlebih sebagai akibat dari tuntutan hidup yang keras. Stress tidak dapat kita hindari, yang penting dijaga agar stress tidak menyebabkan gangguan kesehatan dengan cara berpikir yang positif dan mengendalikannya dengan baik.

7. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, yaitu tindakan atau perilaku seseorang agar dapat terhindar dari berbagai macam penyakit dan masalah kesehatan termasuk perilaku untuk meningkatkan kesehatan.

Perilaku Sakit (*illness behavior*)

- ▶ Didiamkan saja (*no action*), artinya sakit tersebut diabaikan, dan tetap menjalankan kegiatan sehari-hari.
- ▶ Mengambil tindakan dengan melakukan pengobatan sendiri (*self treatment* atau *self medication*). Pengobatan sendiri ini ada 2 cara, yakni : cara tradisional (kerokan, minum jamu, obat gosok dan sebagainya), dan cara modern, misalnya minum obat yang dibeli dari warung, toko obat atau apotek.
- ▶ Mencari penyembuhan atau pengobatan keluar yakni ke fasilitas pelayanan kesehatan, yang dibedakan menjadi 2, yakni : fasilitas pelayanan kesehatan tradisional (dukun, sinshe, dan paranormal), dan fasilitas pelayanan kesehatan modern atau professional (puskesmas, poliklinik, rumah sakit, dan lain-lain)

Perilaku Peran Sakit (*the sick role behavior*)

1. Tindakan untuk memperoleh kesembuhan.
2. Mengenal/mengetahui fasilitas atau sarana pelayanan penyembuhan penyakit yang layak.
3. Melakukan kewajibannya sebagai pasien antara lain mematuhi nasehat-nasehat dokter atau perawat untuk mempercepat kesembuhan.
4. Tidak melakukan sesuatu yang merugikan bagi proses penyembuhan.
5. Mengetahui hak (misalnya: hak memperoleh perawatan, memperoleh pelayanan kesehatan, dan sebagainya).

STRATEGI PERUBAHAN PERILAKU DAN PENYESUAIAN PERILAKU

Ada 4 macam strategi yaitu

1. Strategi paksaan (coertion)

Memaksa individu atau kelompok untuk melakukan suatu tindakan dengan ancaman sangsi yang berat, yaitu akan menghilangkan atau mengurangi hak individu atas hal/barang yang tinggi nilainya jika individu tersebut tidak bersedia mematuhi paksaan tersebut.

2. Strategi manipulasi

Yaitu mengubah suatu lingkungan fisik sedemikian rupa sehingga individu/kelompok tidak mempunyai pilihan lagi selain mematuhi peraturan yang baru atau tanpa disadari oleh individu tersebut, menggunakan karakter/sifat-sifat pribadi tertentu untuk mempengaruhi individu dalam menentukan pilihannya

3. Strategi persuasi

Strategi yang memberikan kebebasan lebih besar kepada individu/kelompok sasaran. Dalam strategi ini seseorang (petugas kesehatan) berusaha menggunakan pengaruh pribadinya untuk mengubah sikap/perilaku orang lain (pasien) melalui diskusi, argumentasi atau dengan mendengarkan pendapat masing-masing.

4.Strategi fasilitasi

Dalam strategi ini individu/kelompok sasaran diberi kebebasan untuk menentukan sendiri perilaku yang ingin dituju dan petugas kesehatan hanya membantu mereka untuk mencapai tujuan tersebut. Strategi ini baru dilaksanakan jika tujuan yang ditentukan oleh individu itu sesuai dengan tujuan petugas kesehatan



TERIMA KASIH

