**Modul Pertemuan 5**

**Mata Kuliah : Psikologi Kesehatan**

**Kode mata Kuliah : PSI320**

**GAYA HIDUP PERILAKU SEHAT**

Halo Mahasiswa ! Selamat berjumpa kembali dalam mata kuliah psikologi kesehatan. Dalam pertemuan ini kita akan membahas tentang Gaya hidup perilaku sehat. Harapannya setelah kita mengikuti perkuliahan ini mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan gaya hidup sehat dan perilakunya. Dan yang lebih penting lagi yaitu mahasiswa juga dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Sebelum kita membahas lebih lanjut tentang gaya hidup sehat mari kita refleksi terlebih dahulu, bagaimana gaya hidup kita ? Adakah gaya hidup kita bertentangan dengan gaya hidup sehat ?

Baiklah apapun gaya hidup anda, mari kita ingat-ingat dan kita analisa, termasuk gaya hidup apakah yang kita jalani. Namun sebelumnya mari kita pahami terlebih dahulu tentang pengertian dari gaya hidup sehat.

**A. PENGERTIAN GAYA HIDUP PERILAKU SEHAT**

Berikut ini kita akan membahas tentang definisi gaya hidup perilaku sehat :

**1. Definisi Gaya Hidup**

Pengertian "gaya hidup" menurut KBBI adalah: pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia di dalam masyarakat. Gaya hidup menunjukkan bagaimana orang mengatur kehidupan pribadinya, kehidupan masyarakat, perilaku di depan umum, dan upaya membedakan statusnya dari orang lain melalui lambang-lambang sosial. Gaya hidup atau life style dapat diartikan juga sebagai segala sesuatu yang memiliki karakteristik, kekhususan, dan tata cara dalam kehidupan suatu masyarakat tertentu.

Gaya hidup dapat dipahami sebagai  sebuah karakteristik seseorang secara kasatmata, yang menandai sistem nilai, serta sekap terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Piliang (1998: 208), Gaya hidup merupakan kombinasi dan totalitas cara, tata, kebiasaan, pilihan, serta objek-objek yang mendukungnya, dalam pelaksanaannya dilandasi oleh sistem nilai atau sistem kepercayaan tertentu.

Kita bisa menilai seseorang dengan cara melihat gaya hidup orang tersebut. Itulah mengapa tenaga kesehatan menjadikan gaya hidup sebagai landasan dalam melihat perkembangan berbagai penyakit yang terjadi pada era globalisasi dan kemajuan ilmu dan teknologi. Karena memang melalui gaya hidup lah seseorang bisa dengan tanpa sadar memperlihatkan kepada khalayak siapa diri mereka sebenarnya.

Kotler (2002) gaya hidup menggambarkan “keseluruhan diri seseorang” dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Assael (1984), gaya hidup adalah “*A mode of living that is identified by how people spend their time (activities), whatthey consider important in their environment (interest), and what they think of themselves and the world around them (opinions)*”.

Minor dan Mowen (2002), memberikan pengertian gaya hidup yang menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu. Selain itu, gaya hidup menurut Suratno dan Rismiati (2001) adalah pola hidup seseorang dalam dunia kehidupan sehari-hari yang dinyatakan dalam kegiatan, minat dan pendapat yang bersangkutan. Gaya hidup mencerminkan keseluruhan pribadi yang berinteraksi dengan lingkungan. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang dinyatakan dalam kegiatan, minat dan pendapatnya dalam membelanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu.

Gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang mengenakannya dan menggambarkan seberapa besar nilai moral orang tersebut dalam masyarakat disekitarnya. Atau juga, gaya hidup adalah suatu seni yang dibudayakan oleh setiap orang. Gaya hidup juga sangat berkaitan erat dengan perkembangan zaman dan teknologi. Semakin bertambahnya zaman dan semakin canggihnya teknologi, maka semakin berkembang luas pula penerapan gaya hidup oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Dalam arti lain, gaya hidup dapat memberikan pengaruh positif atau negatif bagi yang menjalankannya, tergantung pada bagaimana orang tersebut menjalaninya.

Gaya hidup hanyalah salah satu cara mengelompokkan konsumen secara psikografis. Gaya hidup pada prinsipnya adalah bagaimana seseorang menghabiskan waktu dan uangnya. Ada orang yang senang mencari hiburan bersama kawan-kawannya, ada yang senang menyendiri, ada yang bepergian bersama keluarga, berbelanja, melakukan kativitas yang dinamis, dan ada pula yang memiliki dan waktu luang dan uang berlebih untuk kegiatan sosial-keagamaan. Gaya hidup dapat mempengaruhi perilaku seseorang, dan akhirnya menentukan pilihan-pilihan konsumsi seseorang .

Jadi pada kesimpulannya, gaya hidup adalah suatu pola atau cara individu mengekspresikan atau mengaktualisasikan, cita-cita, kebiasaan / hobby, opini, dsb dengan lingkungannya melalui cara yang unik, yang menyimbolkan status dan peranan individu bagi linkungannya. Gaya hidup dapat dijadikan jendela dari kepribadian masing-masing invidu.Setiap individu berhak dan bebas memilih gaya hidup mana yang dijalaninya, baik itu gaya hidup mewah (*glamour)*, gaya hidup hedonis, gaya hidup punk, gaya hidup sehat, gaya hidup sederhana, dsb.

**2. Definisi Sehat**

Sehat merupakan keadaan perasaan nyaman dan tidak sakit Tidak adanya tanda-tanda obyektif dari badan tidak berfungsi secara tepat, seperti tekanan darah tinggi.Tidak adanya gejala penyakit atau luka secara subyektif, seperti rasa nyeri atau mual (Birren & Zarit; Thoresen dalam Sarafino, 2002).

Untuk keperluan praktis, sehat & sakit biasanya dirumuskan pengertian secara operasional, seperti sehat sebagai orang yg tdk mengalami gangguan atau sakit. Pengertian itu tidaklah cukup memuaskan, karena pada dasarnya kesehatan berada dalam satu rentang yg kontinum, yaitu rentang sehat dan sakit. Batas-batas tegas antara keduanya tidak dapat ditentukan, karena batasnya sangat kabur. Implikasi dari konsep kesehatan sebagai keadaan yg kontinum bahwa kesehatan seseorang dapat ditingkatkan dari kondisi kurang sehat menjadi lebih sehat, atau dari sehat menjadi kurang sehat, tergantung usahanya.

Terkait dengan sakit ada 3 konsep yang perlu kita pahami bersama

**a. Disease**

Merupakan konsep yang berdimensi Biologis, Psikologis & Sosiologis. Disease / penyakit : St penyimpangan yg simptomnya diketahui melalui diagnosis 🡪Berdimensi biologis, obyektif & independen thd pertimbangan psikososia. Misalnya Tumor, Flu, HIV/AIDS tetap ada, tdk dpt dipengaruhi oleh keyakinan masy. Simptomnya dpt dikenali dr st diagnosis via indera at alat bantu ttt dlm st diagnosis

**b. Illness**

adalah konsep psikologis yg menunjuk pd perasaan, persepsi, at pengalaman subyektif seseorang ttg ketdksehatannya atau keadaan tubuh yg dirasa tdk enak.

* + Pengalaman subyektif, bersifat individual

Seor terkena penyakit blm tentu dirasakan sakit ttp

pd orang lain dpt dirasakan sakit

Acute Pain menunjukkan pengalaman ketidaknyamanan dengan kondisi nyeri secara temporer yang berlangsung kurang dari 6 bulan (Chapman, 1991; Turk, Meichenbaum & Genest, 1983).

**c. Sickness**

Sickness mrpkan konsep sosiologis yg bermakna sbg penerimaan sosial thd seseor sbg or yg sedang mengalami kesakitan 🡪 Dlm kead sickness, orang dibenarkan melepaskan ttg jwb, peran at kebiasaan2 ttt yg dilakukn saat sehat, karena adanya ketdksehatannya & memiliki ttg jwb baru yt mencari kesembuhan

Penilaian sehat & sakit perlu memperhatikan aspek biopsikososial

**3. Definisi Perilaku Sehat**

**a. Definisi Perilaku**

Dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Oleh sebab itu, dari sudut pandang biologis semua makhluk hidup mulai dari tumbuhan, binatang sampai dengan manusia itu berprilaku, karena mereka mempunyai aktivitas masing-masing.

Jadi kesimpulannya perilaku (manusia) adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar.

Skinner (1938) seorang akhli psikologis, merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar).

Dilihat dari bentuk respon terhadap stimulus ini maka perilaku dapat dibedakan menjadi dua,yaitu :

1. Perilaku tertutup (covert behavior)

Respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup, misalnya ibu hamil tahu pentingnya periksa kehamilan.

2. Perilaku terbuka (overt behavior)

Respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata, misalnya seorang ibu memeriksakan kehamilannya.

**b. Definisi Perilaku Kesehatan**

Perilaku kesehatan dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok :

1. Perilaku pemeliharaan kesehatan (health maintenance)

Usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Perilaku pemeliharaan kesehatan terdiri dari 3 aspek :

a. Perilaku pencegahan penyakit, dan penyembuhan penyakit bila sakit, serta pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari penyakit

b. Perilaku peningkatan kesehatan, apabila seseorang dalam keadaan sakit.

c. Perilaku gizi (makanan dan minnuman)

2. Perilaku pencarian dan penggunaan sisitem atau fasilitas pelayanan kesehatan

Upaya seseorang pada saat menderita dan atau kecelakaan.Dimulai dari pengobatan sendiri sampai mencari pengobatan ke luar negeri.

3. Perilaku kesehatan lingkungan

Becker, 1979 membuat klasifikasi tentang perilaku kesehatan, diantaranya :

a.      Perilaku hidup sehat

Kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku ini mencakup :

1. Menu seimbang

2. Olahraga teratur

3. Tidak merokok

4. Tidak meminum-minuman keras dan narkoba

5. Istirahat yang cukup

6. Mengendalikan stress

7. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.

b.      Perilaku sakit

Respon seseorang terhadap sakit dan penyakit. Persepsinya terhadap sakit pengetahuan tentang penyebab dan gejala penyakit, pengobatan penyakit dsb.

c.      Perilaku peran sakit

Perilaku ini mencakup :

1. Tindakan untuk memperoleh kesembuhan

2. Mengenal atau mengetahui fasilitas atau sasaran pelayanan penyembuhan penyakit yang layak.

3. Mengetahui hak, misalnya memperoleh perawatan.

**c. Domain Perilaku**

Factor-faktor yang membedakan respon terhadap stimulus yang berbeda disebut determinan prilaku. Determinan perilaku ini dapat dibedakan menjadi dua, yakni :

1. Faktor internal

Karakteristik orang yang bersangkutan yang bersifat bawaan, yaitu :

a). Kecerdasan

b). Tingkat emosional

c). Jenis kelamin

2. Faktor eksternal

Lingkungan baik fisik, sosial, budaya, ekonomi, dan politik

Menurut Benyamin Bloom (1908), perilaku dibagi kedalam 3 dominan, yakni :

1.      Kognitif

2.      Afektif

3.      Psikomotor

Teori Bloom untuk pengukuran hasil pendidikan kesehatan yakni :

1.      Pengetahuan

Domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang, ialah :

a). Proses adopsi perilaku

Awareness

Interest

Evaluation

Trial

Adoption

b). Tingkatan pengetahuan

Tahu

Memahami

Aplikasi

Analisis

Sintesis

Evaluasi

2.      Sikap

Adalah respon tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Proses terbentuknya sikap dan reaksi, yaitu :

a.       Komponen pokok sikap

Menurut Allport (1954), ialah :

1. Kepercayaan ide, dan konsep terhadap suatu objek

2. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek

3. Kecenderungan untuk bertindak

b.      Berbagai tingkatan sifat

·         Menerima (receiving)

·         Merespon (responding)

·         Menghargai (valuing)

·         Bertanggungjawab (responsible)

c.       Praktek atau tindakan (practice)

Mempunyai beberapa tingkatan :

1. Persepsi (perception)

2. Respon terpimpin (guid response)

3. Mekanisme (mechanism)

4. Adopsi (adoption)

**d. Perubahan (Adopsi) Perilaku atau Indikatornya**

Proses yang kompleks dan memerlukan waktu yang relative lama. Teori perubahan ada 3 tahap :

1.      Pengetahuan

Dikelompokan menjadi :

a.       Pengetahuan tentang sakit dan penyakit

b.      Pengetahuan tentang cara pemeliharaan kesehatan

c.       Pengetahuan tentang kesehatan lingkungan

2.      Sikap

Dikelompokan menjadi :

a.      Sikap terhadap sakit dan penyakit

b.      Sikap cara pemeliharaan dan cara hidup sehat

c.       Sikap terhadap kesehatan lingkungan

3.      Praktek Dan Tindakan

Indikatornya yakni :

a.       Tindakan (praktek) sehubungan dengan penyakit

b.      Tindakan (praktek) pemeliharaan dan peningkatan kesehatan

c.       Tindakan (praktek) kesehatan lingkungan

**e. AspekSosio-Psikologi Perilaku**

Faktor sosio psikologi berasal dari individu itu sendiri (internal). Yaitu :

1. Susunan saraf pusat
2. Persepsi : pengalaman yang dihasilkan melalui indra penglihatan, penciuman.
3. Motivasi : dorongan untuk bertindak untuk mencapai suatu tujuan tertentu.
4. Emosi

**f. Determinan Perubahan Perilaku**

Pada garis besarnya perilaku manusia dapat dilihat dari 3 aspek , yaitu aspek fisik, psikis, dan sosial

Asumsi determinan perilaku manusia adalah :

**1. Teori Lawrence Green**

Kesehatan seseorang ditentukan oleh 2 faktor :

**a. Faktor perilaku (behavior causes)**

Perilaku terbentuk dari 3 faktor :

1). Faktor predisposisi

Yang terwujud dalam pengetahuan, sikap kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai.

2). Faktor pendukung

Yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan misalnya, puskesmas, obat-obatan, alat-alat kontrasepsi, jamban.

3). Faktor pendorong

Yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan

Model ini dapat digambarkan sebagai berikut :

**B = f (PF, EF, RF)**

Keterangan :

B = behavior

PF = predisposing factor

EF = enebling factor

RF = reinforcing factor

f = fungsi

Contoh :

1. Predispondind Factor

Seseorang yang tidak mau mengimunisasikan anaknya diposyandu dapat disebabkan karena orang tersebut tidak atau belum mengetahui manfaat imunisasi bagi anaknya.

2. Enebling factor

Karena rumahnya jauh dari posyandu atau puskesmas setempat mengimunusasi anaknya.

3. Reinforcing Factor

Para petugas kesehatan atau tokoh masyarakat lain di sekitar tadak pernah mengimunisasi anaknya.

·

**b. Faktor diluar perilaku (non behavior causes).**

**2. Teori Snehandu B, Kar Kar**

Perilaku itu merupakan fungsi dari :

a.      Niat seseorang sehubungan dengan kesehatan (behavior intention).

b.      Dukungan sosial dari masyarakat (social-support).

c.      Ada atau tidak adanya informasi tentang kesehatan atau fasilitas kesehatan (accessibility of information).

d.      Otonomi pribadi (personal autonomy).

e.      Situasi yang memungkinkan untuk bertindak atau tidak bertindak (action situation)

Dapat dirumuskan sebagai berikut :

**B = f (BI, SS, AL, PA, AS)**

Keterangannya :

B = behavior

f = fungsi

4BI = behavior intention

SS = social support

AI = accessibility of information

PA = personal autonomy

AS = action situation

Contoh :

a. Behavior intention

Seorang ibu yang tidak mau ikut KB, mungkin karena ia tidak ada minat dan niat terhadap KB

b. Social support

Karena tidak ada dukungan dari masyarakat sekitar

c. Accessibility of information

Tidak memperoleh informasi yang kuat tentang KB.

d. Personal autonomy

Ia tidak mempunyai kebebasan untuk menentukan misalnya harus tunduk kepada suaminya, mertuanya, atau orang lain yang ia segani

e. Action situation

Karena situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan, misalnya alasan kesehatan.

**3. Teori WHO**

Seseorang berperilaku tertentu karena adanya 4 alasan pokok, yaitu :

1. Sikap akan terwujud didalam suatu tindakan tergantung pada situasi saat itu.

2. Sikap akan diikuti atau tidak diikuti oleh tindakan yang mengacu kepada pengalaman orang lain.

3.      Banyak atau sedikitnya pengalaman seseorang.

4.      Nilai

Pemikiran dan perasaan di bentuk oleh :

1. Pengetahuan

Diperoleh dari pengalaman sendiri atau orang lain.Contoh , seorang anak memperoleh pengetahuan bahwa api itu panas setelah memperoleh pengetahuan bahwa api itu panas setelah memperoleh pengalaman, tangan atau kakinya terkena api.

2.  Kepercayaan

Berdasarkan keyakinan tanpa pembuktian terlebih dahulu.Contoh wanita hamil tidak boleh makan telur agar tidak kesulitan waktu melahirkan.

3. Sikap

Diperoleh dari diri sendiri atau orang lain yang paling dekat. Sikap membuat seseorang mendekati atau menjauhi orang lain. Sikap positif terhadap nilai-nilai kesehatan tidak selalu terwujud dalam suatu tindakan yang nyata.

**Nilai**

Di dalam suatu masyarakat apapun selalu berlaku nilai-nilai yang menjadi pegangan setiap orang dalam menyelenggarakan hidup bermasyarakat.

a.       Orang penting sebagai referensi

Contoh, untuk anak-anak sekolah gurulah yang menjadi panutan perilaku mereka.

b.      Sumber-sumber daya

Sumber daya disini mencakup fasilitas uang, waktu, tenaga.Misalnya, pelayanan puskesmas dapat berpengaruh positif terhadap perilaku.

c.       Perilaku normal, kebiasaan, nilai-nilai, dan penggunaan sumber-sumber didalam suatu masyarakat akan menghasilkan suatu pola hidup (way of life) yang pada umumnya disebut kebudayaan.

Perilaku yang normal adalah salah satu aspek dari kebudayaan, dan selanjutnya kebudayaan mempunyai pengaruh yang dalam terhadap perilaku ini.Misalnya alasan masyarakat tidak mau berobat kepuskesmas.Mungkin karena tidak percaya terhadap puskesmas, mungkin takut pada dokternya, mungkin tidak tahu fungsinya puskesmas.

Secara sederhana dapat diilustrasikan sebagai berikut :

**B = f (TF, PR. R, C )**

Keterangan :

B = behavior

f = fungsi

TF = thoughts and feeling

PR = personal reference

R = resources

C = cultural

Contoh :

Seseorang yang tidak mau membuat jamban keluarga, atau tidak mau buang air besar dijamban, mungkin Karena ia mempunyai pemikiran dan perasaan yang tidak enak kalau buang air besar dijamban (thoughts and feeling). Atau barangkali karena tokoh idolanya juga tidak membuat jamban keluarga sehingga tidak ada orang yang menjadi referensinya (personal reference). Factor lain juga mungkin karena langkah sumber-sumber yang diperlukan atau tidak mempunyai biaya untuk membuat jamban keluarga (resources). Factor lain karena kebudayaan (cultural), bahwa jamban keluarga belum merupakan budaya masyarakat.

**g.    TEORI PERUBAHAN PERILAKU**

Health Belief Model

Model ini didasarkan atas partisipasi masyarakat pada program deteksi dini tuberculosis. Health Belief Model didasarkan atas 3 faktor :

·         Kesiapan Individu untuk merubah perilaku dalam rangka menghindari suatu penyakit atau memperkecil resiko kesehatan.

·         Adanya dorongan dalam lingkungan individu yang membuatnya merubah perilaku.

·         Perilaku itu sendiri.

Kesiapan individu dipengaruhi oleh faktor seperti persepsi tentang kerentanan terhadap penyakit, potensi ancaman , dan adanya kepercayaan bahwa perubahan perilaku akan memberikan keuntungan.

**h.    KONSEP PERILAKU**

1)        Skinner (1938) mengemukakan bahwa perilaku merupakan hasil hubungan antara perangsang dan respon. Ia membedakan adanya 2 respon, yakni :

a.       Respondent Respon atau Reflexive Respon

Adalah respon yang ditimbulkan oleh rangsangan-rangsangan tertentu. Perangsangan seperti ini disebut eliciting stimuli karena menimbulkan respon-respon yang relative tetap. Misalnya makanan lezat menimbulkan air liur, cahaya kuat menimbulkan mata tertutup. Respondent Respon mencakup :

§ Emotional respons

Timbul karena ada hal yang kurang mengenakan organisme bersangkutan. Misalnya, menangis karena sedih atau sakit, muka merah (takanan darah meningkat karena marah).

§ Emosi respon

Timbul karena hal yang mengenakan .Misalnya, tertawa, bejingkat-jingkat karena senang.

b.      Operant Respons atau Instrumental Respon

Adalah respon yang timbul dan berkembangnya diikuti oleh perangsang tertentu. Perangsang ini disebut reinforcing stimuli atau reinforce karena perangsang tersebut memperkuat respons yang telah dilakukan oleh organisme. Misalnya, seorang anak telah melakukan sesuatu perbuatan kemudian memperoleh hadiah maka ia akan menjadi lebih giat belajar atau akan lebih baik lagi melakukan perbuatan tersebut.

·         Respon pertama ( respondent respon atau respondent behavior )

Sangat terbatas keberadaannya karena hubungan yang pasti antar stimulus dan respon kemungkinan untuk memodifikasi adalah sangat kecil.

·         Respon kedua (Operant respons)

Bagian terbesar dari perilaku manusia dan kemungkinan untuk memodifikasi sangat besar bahkan dapat dikatakan tidak terbatas.

Fokus teori Skinner adalah pada respon atau jenis perilaku yang kedua ini.

1.      Prosedur Pembentukan Perilaku

Prosedur pembentukan perilaku menurut skinner adalah sebagai berikut :

a. Melakukan identifikasi tentang hal-hal yang merupakan penguat atau reinforce berupa hadiah-hadiah atau rewards bagi perilaku yang akan dibentuk.

b.Melakukan analisis untuk mengidentifikasi komponen-komponen kecil yang membentuk perilaku yang dikehendaki. Kemudian komponen-komponen tersebut disusun dalam urutan yang tepat untuk menuju kepada terbentuknya perilaku yang dimaksud.

c. Dengan menggunakan secara urut komponen-komponen itu sebagai tujuan-tujuan sementara, mengidentifikasi reinforce.

d. Melakukan pembentukan perilaku dengan menggunakan urutan komponen yang telah tersusun itu. Sebagai ilustrasi, misalnya dikehandaki agar anak mempunyai kebiasaan menggosok gigi sebelum tidur. Untuk berperilaku seperti ini maka anak tersebut harus :

1.      Pergi ke kamar mandi sebelum tidur

2.      Mengambil sikat dan odol

3.      Mengambil air dan berkumur

4.      Melaksanakan mengosok gigi

5.      Menyimpan sikat gigi dan odol

6.      Pergi ke kamar tidur

Kalau dapat diidentifikasi hadiah-hadiah(tidak berupa uang) bagi masing-masing komponen perilaku tersebut maka akan dapat dilakukan pembentukan kebiasaan tersebut.

Konsep-konsep behavior control, behavior teeraphy dan behavior modification yang dewasa ini berkembang adalah bersumber pada teori ini.

2.      Bentuk perilaku

Secara lebih operasional perilaku dapat diartikan suatu respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan (stimulus) dari luar subjek tersebut. Respon ini berbentuk dua macam, yakni :

a. Bentuk pasif

Adalah respon internal yaitu yang terjadi didalam diri manusia dan tiddak secara langsung dapat terlihat oleh orang lain. Misalnya berpikir, tanggapan atau sikap batin dan pengetahuan. Contoh lain seorang yang menganjurkan orang lain untuk mengikuti KB meskipun ia sendiri tidak ikut KB. Dari contoh tersebut dapat dikatakan bahwa perilaku itu masih terselubung.

b. Bentuk Aktif

Yaitu apabila perilaku itu jelas dapat diobservasi langsung. Misalnya orang yang telah mengikuti KB dalam arti sudah menjadi akseptor KB.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan sikap adalah respon seseorang terhadap stimulus atau rangsangan yang masih bersifat terselubung.

3.      Perilaku Kesehatan

Perilaku kesehatan mencakup :

a. Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit. Perilaku terhadap sakit dan penyakit sesuai dengan tingkat-tingkat pencegahan penyakit, yakni :

§ Peningkatan dan pemeliharaan kesehatan (health promotion behavior). Misalnya, makan makanan yang bergizi, olah raga.

§ Pencegahan penyakit (health prevention behavior). Misalnya tidur memakai kelambu untuk mencegah gigitan nyamuk malaria, imunnisasi. Termasuk perilaku untuk tidak menularkan penyakit kepada orang lain.

§ Pencarian pengobatan (health seeking behavior). Misalnya usaha-usaha mengobati penyakitnya sendiri atau mencari pengobatan ke fasilitas-fasilitas kesehatan modern (puskesmas, mantra, dokter praktek).

§ Pemulihan kesehatan (health rehabilitation behavior). Misalnya melakukan diet, mematuni anjuran-anjuran dokter.

b. Perilaku terhadap system pelayanan kesehatan.

Respon seseorang terhadap sistem pelayanan kesehatan modern maupun tradisional. Perilaku ini menyangkut respon terhadap fasilitas pelayanan, cara pelayanan, petugas kesehatan dan obat-obatannya, yang terwujud dalam pengetahuan, persepsi, sikap dan penggunaan fasilitas, petugas dan obat-obatan.

c. Perilaku terhadap makanan(nutrition behavior)

Respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap dan praktek kita terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung didalamnya (zat gizi), pengelolaan makanan sehubungan kebutuhan tubuh kita.

d.Perilaku terhadap lingkungan kesehatan (environmental health behavior)

Adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia.Lingkup perilaku ini seluas lingkup kesehatan itu sendiri. Perilaku ini antara lain mencakup :

§  Perilaku sehubungan air bersih termasuk didalamnya komponen, manfaat, dan penggunaan air bersih untuk kepentingan kesehatan.

§  Perilaku sehubungan dengan pembuangan air kotor, yang menyangkut segi-segi hygiene, pemeliharaan teknik, dan penggunaannya.

§  Perilaku sehubungan dengan limbah, baik limbah padat maupun limbah cair.

§  Perilaku sehubungan dengan rumah yang sehat, yang meliputi ventilasi, pencahayaan, lantai.

§  Perilaku sehubungan dengan pembersihan sarang-sarang nyamuk (vector).

2)      Menurut Ensiklopedia Amerika

Perilaku diartikan sebagai suatu aksi atau reaksi organisme terhadap lngkungannya.Reaksi terjadi ketika ada suatu rangsangan.

3)      Robert Kwick (1974)

Perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari. Perilaku tidak sama dengan sikap. Perilaku dibentuk melalui suatu proses dan berlangsung dalam interaksi manusia dengan lingkungannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku dibedakan menjadi 2 :

§ Faktor intern

Mencakup pengetahuan, kecerdasan, persepsi, emosi, motivasi dan yang berfungsi untuk mengolah rangsangan dari luar.

§ Faktor ekstern

Mencakup lingkungan sekitar, bsik fisik maupun non fisik seprti iklim, manusia, social ekonomi, kebudayaan.

**i. PERILAKU SEHAT DAN PERILAKU SAKIT**

Perilaku sakit diartikan sebagai segala bentuk tindakan yang dilakukan oleh individu yang sedang sakit agar memperoleh kesembuhan.

Perilaku sehat diartikan sebagai tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk pencegahan penyakit, perawatan kebersihan diri , penjagaan kebugaran melalui olah raga dan makanan bergizi.

Perilaku sehat diperlihatkan oleh individu yang merasa dirinya sehat meskipun secara medis belum tentu mereka betul-betul sehat. Sesuai dengan persepsi tentang sakit dan penyakit maka perilaku sakit dan perilaku sehat bersifat subjektif.

Persepsi masyarakat tentang sehat sakit sangatlah dipengaruhi oleh unsur pengalaman masa lalu disamping unsur sosial budaya.

Berikut beberapa pengertian yang berkaitan dengan perilaku sehat dan perilaku sakit :

1.      Perilaku kesehatan

Hal-hal yang berkaitan dengan tindakan atau dengan kegiatan seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Termasuk tindakan untuk mencegah penyakit, kebersihan perorangan, memilih makanan, sanitasi.

2.      Perilaku sakit (illness behavior)

Segala tindakan atau kegiatan yang dilakukan seorang individu yang merasa sakit untuk merasakan dan mengenal keadaan kesehatannya atau rasa sakit. Termasuk disini kemampuan atau pengetahuan individu untuk mengidentifikasi penyakit, penyebab penyakit serta usaha-usaha mencegah penyakit tersebut.

3.      Perilaku Peran Sakit (the sick role behavior)

Segala tindakan atau kegiatan yang dilakukan individu yang sedang sakit untuk memperoleh kesembuhan. Perilaku ini disamping berpengaruh terhadap kesehatan / kesakitannya sendiri, juga berpengaruh terhadap orang lain terutama kepada anak-anak yang belum mempunyai kesadaran dan tanggungjawabnya terhadap kesehatannya.

Saparinah Sadli (1982) menggambarkan individu dengan lingkungan sosial yang saling mempengaruhi didalam suatu diagram.Keterangan :

a.       Perilaku kesehatan individu, sikap dan kebiasaan individu yang erat kaitannya dengan lingkungan.

b.      Lingkungan keluarga, kebiasaan-kebiasaan tiap anggota keluarga mengenai kesehatan.

c.       Lingkungan terbatas, tradisi adat istiadat dan kepercayaan masyarakat sehubungan dengan kesehatan

d.      Lingkungan umum, kebijakan-kebijakan pemerintah dibidang kesehatan, undang-undang kesehatan, program-program kesehatan.

Kosa dan Robertson mengatakan bahwa perilaku kesehatan cenderung dipengaruhi oleh kepercayaan orang yang bersangkutan terhadap kondisi kesehatan yang diinginkan dan kurang berdasarkan pengetahuan biologi. Ada 4 klasifikasi kepercayaan orang terhadap kesehatan :

1. Adanya suatu penilaian dari orang yang bersangkutan terhadap suatu gangguan atau ancaman kesehatan. Mereka akan menilai dengan kriteria subjektif.

2. Timbulnya kecemasan karena adanya persepsi terhadap gangguan tersebut. Dari kecemasan itu akan menimbulkan bermacam-macam perilaku.

3. Penerapan pengetahuan orang yang bersangkutan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan masalah kesehatan, khususnya mengenai gangguan yang dialaminya.

4. Dilakukannya tindakan manipulative untuk meniadakan atau menghilangkan kecemasan atau gangguan tersebut.

**j. PERSEPSI MASYARAKAT**

Persepsi masyarakat mengenai terjadinya penyakit berbeda antara daerah yang satu dengan daerah yang lain, karena tergantung dari kebudayaan yang ada dan berkembang dalam masyarakat tersebut. Persepsi kejadian penyakit yang berlainan dengan ilmu kesehatan saat ini masih ada dimasyarakat dapat turun dari generasi ke generasi berikutnya bahkan dapat berkembang luas.

Berikut ini contoh persepsi masyarakat tentang penyakit malaria, yang saat ini masih ada di beberapa daerah pedesaan di Papua (Irian Jaya). Makanan pokok penduduk Papua adalah sagu yang tumbuh didaerah rawa-rawa, tidak jauh dari mereka tinggal terdapat hutan lebat.

Penduduk desa tersebut beranggapan bahwa hutan itu milik penguasa gaib yang dapat menghukum setiap orang yang melanggar ketentuannya.

Pelangaran dapat berupa menebang, membabat hutan, akan diganjar hukuman berupa penyakit dengan gejala demam tinggi, mengigil, dan muntah. Penyakit tersebut dapat sembuh dengan cara meminta ampun kepada penguasa hutan, kemudian memetik daun dari pohon tertentu, dibuat ramuan untuk diminum dan dioleskan keseluruh tubuh penderita.

Persepsi masyarakat mengenai penyakit diperoleh dan ditentukan dari penuturan sederhana dan mudah secara turun temurun. Misalnya, penyakit akibat kutukan Allah, makhluk ghaib, roh-roh jahat, udara busuk, tanaman berbisa, binatang.

Pada sebagian penduduk Pulau jawa, dulu penderita demam sangat tinggi diobati dengan cara menyiram air dimalam hari. Air yang telah diberi ramuan dan jampi-jampi oleh dukun dan pemuka masyarakat yang disegani digunakan sebagai obat malaria.

**Jadi dengan demikian Perilaku kesehatan adalah**

* Peran yg hrs dilakukan oleh ssor sesuai dg keadaan sehat & sakit disebut Peran Sehat & Sakit (Calhoun, dkk.,1994).
* Banyak kemajuan dalam pengertian penyebab penyakit khronis dan perlengkapan teknik untuk tritmen yang menjadi popular, misal ditemukannya tritmen dan diteksi dini terhadap penyakit kanker (Boffey dalam Sarafino, 2002).
* Banyak orang menyadari akan tanda-tanda dan simptom-simptom penyakit, memotivasi untuk menjaga kesehatannya, dan berusaha mendatangi dokter dari pada sebelumnya.

**Jadi dengan demikian Gaya hidup perilaku sehat adalah**

Gaya hidup diartikan dalam WHO 1998 yaitu *life style is a way of living based on identifiable patterns of behaviour which are determined by the interplay between an individual’s personal characteristics, social interactions, and socioeconomicand environmental living condition.* Pola-pola perilaku (behavioral patterns) akan selalu berbeda dalam situasi atau lingkungan sosial yang berbeda, dan senantiasa berubah, tidak ada yang menetap (fixed). Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain.

Dalam “kesehatan” gaya hidup seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada si individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola perilakunya. Harus disadari bahwa tidak ada aturan ketentuan baku tentang gaya hidup yang “sama dan cocok” yang berlaku untuk semua orang. Budaya, pendapatan, struktur keluarga, umur, kemampuan fisik, lingkungan rumah dan lingkungan tempat kerja, menciptakan berbagai “gaya” dan kondisi kehidupan lebih menarik, dapat diterapkan dan diterima (Ari, 2010).

Menurut **Lisnawati** (2001) gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisikfisik, mental dan social berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok atau minum-minuman beralkohol, berolahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stres yang dialami. Sejalan dengan pendapat Lisnawati,

Notoatmojo (2005) menyebutkan bahwa perilaku sehat *(healthy behavior)* adalah perilaku-perilaku atau kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Untuk mencapai gaya hidup yang sehat diperlukan pertahanan yang baik dengan menghindari kelebihan dan kekurangan yang menyebabkan ketidakseimbangan yang menurunkan kekebalan dan semua yang mendatangkan penyakit (Hardinger dan Shryock, 2001).

**H. Hal-Hal yg Menentukan Perilaku Sehat**

* Persepsi sehat atau sakit
* Perubahan gejala dan tanda sakit atau sehat
  + Kemajuan atau kemunduran
* Coping, penilaian kognitif pasien
  + Positif atau negatif
* Masukan dari keluarga atau petugas medis
  + Positif atau negatif
* Kerjasama dengan Keliuarga & P Medis
  + Menguatkan atau menghambat

**Bentuk-bentuk Gaya Hidup**

Menurut Chaney (dalam Idi Subandy,1997) ada beberapa **bentuk gaya hidup**, antara lain :

a.       Industri Gaya Hidup

Dalam abad gaya hidup, penampilan-diri itu justru mengalami estetisisasi, “estetisisasi kehidupan sehari-hari” dan bahkan tubuh/diri (body/self) pun justru mengalami estetisisasi tubuh. Tubuh/diri dan kehidupan sehari-hari pun menjadi sebuah proyek, benih penyemaian gaya hidup. “Kamu bergaya maka kamu ada!” adalah ungkapan yang mungkin cocok untuk melukiskan kegandrungan manusia modern akan gaya. Itulah sebabnya industri gaya hidup untuk sebagian besar adalah industri penampilan.

b.      Iklan Gaya Hidup

Dalam masyarakat mutakhir, berbagai perusahaan (korporasi), para politisi, individu-individu semuanya terobsesi dengan citra. Di dalam era globalisasi informasi seperti sekarang ini, yang berperan besar dalam membentuk budaya citra (image culture) dan budaya cita rasa (taste culture) adalah gempuran iklan yang menawarkan gaya visual yang kadang-kadang mempesona dan memabukkan. Iklan merepresentasikan gaya hidup dengan menanamkan secara halus (subtle) arti pentingnya citra diri untuk tampil di muka publik. Iklan juga perlahan tapi pasti mempengaruhi pilihan cita rasa yang kita buat.

c.       Public Relations dan Journalisme Gaya Hidup

Pemikiran mutakhir dalam dunia promosi sampai pada kesimpulan bahwa dalam budaya berbasis-selebriti (celebrity based-culture), para selebriti membantu dalam pembentukan identitas dari para konsumen kontemporer. Dalam budaya konsumen, identitas menjadi suatu sandaran “aksesori fashion”. Wajah generasi baru yang dikenal sebagai anak-anak E-Generation, menjadi seperti sekarang ini dianggap terbentuk melalui identitas yang diilhami selebriti (celebrity-inspired identity)-cara mereka berselancar di dunia maya (Internet), cara mereka gonta-ganti busana untuk jalan-jalan. Ini berarti bahwa selebriti dan citra mereka digunakan momen demi momen untuk membantu konsumen dalam parade identitas.

d.      Gaya hidup mandiri

Kemandirian adalah mampu hidup tanpa bergantung mutlak kepada sesuatu yang lain. Untuk itu diperlukan kemampuan untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri, serta berstrategi dengan kelebihan dan kekurangan tersebut untuk mencapai tujuan. Nalar adalah alat untuk menyusun strategi. Bertanggung jawab maksudnya melakukan perubahan secara sadar dan memahami betuk setiap resiko yang akan terjadi serta siap menanggung resiko dan dengan kedisiplinan akan terbentuk gaya hidup yang mandiri. Dengan gaya hidup mandiri, budaya konsumerisme tidak lagi memenjarakan manusia. Manusia akan bebas dan merdeka untuk menentukan pilihannya secara bertanggung jawab, serta menimbulkan inovasi-inovasi yang kreatif untuk menunjang kemandirian tersebut.

e.       Gaya Hidup Hedonis

Gaya hidup hedonis adalah suatu pola hidup yang aktivitasnya untuk mencari kesenangan , seperti lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah, lebih banyak bermain, senang pada keramaian kota, senang membeli barang mahal yang disenanginya, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian.  
Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk dari suatu gaya hidup dapat berupa gaya hidup dari suatu penampilan, melalui media iklan, modeling dari artis yang di idola kan, gaya hidup yang hanya mengejar kenikmatan semata sampai dengan gaya hidup mandiri yang menuntut penalaran dan tanggung jawab dalam pola perilakunya.

**Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup**

Menurut pendapat Amstrong (dalam Nugraheni, 2003) gaya hidup seseorang dapat dilihat dari perilaku yang dilakukan oleh individu seperti kegiatan-kegiatan untuk mendapatkan atau mempergunakan barang-barang dan jasa, termasuk didalamnya proses pengambilan keputusan pada penentuan kegiatan-kegiatan tersebut. Lebih lanjut Amstrong (dalam Nugraheni, 2003) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang ada 2 faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal).

Faktor internal yaitu sikap, pengalaman, dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, dan persepsi (Nugraheni, 2003) dengan penjelasannya sebagai berikut :

1.      Sikap.

Sikap berarti suatu keadaan jiwa dan keadaan pikir yang dipersiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang diorganisasi melalui pengalaman dan mempengaruhi secara langsung pada perilaku. Keadaan jiwa tersebut sangat dipengaruhi oleh tradisi, kebiasaan, kebudayaan dan lingkungan sosialnya.

2.      Pengalaman dan pengamatan.

Pengalaman dapat mempengaruhi pengamatan sosial dalam tingkah laku, pengalaman dapat diperoleh dari semua tindakannya dimasa lalu dan dapat dipelajari, melalui belajar orang akan dapat memperoleh pengalaman. Hasil dari pengalaman sosial akan dapat membentuk pandangan terhadap suatu objek.

3.      Kepribadian.

Kepribadian adalah konfigurasi karakteristik individu dan cara berperilaku yang menentukan perbedaan perilaku dari setiap individu.

4.      [Konsep diri](http://www.masbow.com/2009/07/konsep-diri.html).

Faktor lain yang menentukan kepribadian individu adalah konsep diri. Konsep diri sudah menjadi pendekatan yang dikenal amat luas untuk menggambarkan hubungan antara konsep diri konsumen dengan image merek. Bagaimana individu memandang dirinya akan mempengaruhi minat terhadap suatu objek. Konsep diri sebagai inti dari pola kepribadian akan menentukan perilaku individu dalam menghadapi permasalahan hidupnya, karena konsep diri merupakan frame of reference yang menjadi awal perilaku.

5.      Motif.

Perilaku individu muncul karena adanya motif kebutuhan untuk merasa aman dan kebutuhan terhadap prestise merupakan beberapa contoh tentang motif. Jika motif seseorang terhadap kebutuhan akan prestise itu besar maka akan membentuk gaya hidup yang cenderung mengarah kepada gaya hidup hedonis.

6.      **Persepsi.**

[Persepsi](http://www.masbow.com/2009/08/apa-itu-persepsi.html) adalah proses dimana seseorang memilih, mengatur, dan menginterpretasikan informasi untuk membentuk suatu gambar yang berarti mengenai dunia.

Adapun faktor eksternal dijelaskan oleh Nugraheni (2003) sebagai berikut :

a.       Kelompok referensi.

Kelompok referensi adalah kelompok yang memberikan pengaruh langsung atau tidak langsung terhadap sikap dan perilaku seseorang. Kelompok yang memberikan pengaruh langsung adalah kelompok dimana individu tersebut menjadi anggotanya dan saling berinteraksi, sedangkan kelompok yang memberi pengaruh tidak langsung adalah kelompok dimana individu tidak menjadi anggota didalam kelompok tersebut. Pengaruh-pengaruh tersebut akan menghadapkan individu pada perilaku dan gaya hidup tertentu.

b.      Keluarga.

Keluarga memegang peranan terbesar dan terlama dalam pembentukan sikap dan perilaku individu.Hal ini karena pola asuh orang tua akan membentuk kebiasaan anak yang secara tidak langsung mempengaruhi pola hidupnya.

c.       Kelas sosial.

Kelas sosial adalah sebuah kelompok yang relatif homogen dan bertahan lama dalam sebuah masyarakat, yang tersusun dalam sebuah urutan jenjang, dan para anggota dalam setiap jenjang itu memiliki nilai, minat, dan tingkah laku yang sama. Ada dua unsur pokok dalam sistem sosial pembagian kelas dalam masyarakat, yaitu kedudukan (status) dan peranan. Kedudukan sosial artinya tempat seseorang dalam lingkungan pergaulan, prestise hak-haknya serta kewajibannya. Kedudukan sosial ini dapat dicapai oleh seseorang dengan usaha yang sengaja maupun diperoleh karena kelahiran. Peranan merupakan aspek yang dinamis dari kedudukan. Apabila individu melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya maka ia menjalankan suatu peranan.

d.      Kebudayaan.

Kebudayaan yang meliputi pengetahuan, kepercayaan, kesenian, moral, hukum, adat istiadat, dan kebiasaan-kebiasaan yang diperoleh individu sebagai anggota masyarakat. Kebudayaan terdiri dari segala sesuatu yang dipelajari dari pola-pola perilaku yang normatif, meliputi ciri-ciri pola pikir, merasakan dan bertindak.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal meliputi sikap, pengalaman dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif , dan persepsi. Adapun faktor eksternal meliputi kelompok referensi, keluarga, kelas sosial, dan kebudayaan.

Orang-orang yang berasal dari sub-budaya, kelas sosial, dan pekerjaan yang sama dapat memiliki gaya hidup yang berbeda. Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan “keseluruhan diri seseorang” yang berinteraksi dengan lingkungannya. Pemasar mencari hubungan antara produknya dengan kelompok gaya hidup konsumen. Contohnya, perusahaan penghasil komputer mungkin menemukan bahwa sebagian besar pembeli komputer berorientasi pada pencapaian prestasi. Dengan demikian, pemasar dapat dengan lebih jelas mengarahkan mereknya ke gaya hidup orang yang berprestasi.

Terutama bagaimana dia ingin dipersepsikan oleh orang lain, sehingga gaya hidup sangat berkaitan dengan bagaimana ia membentuk image di mata orang lain, berkaitan dengan status sosial yang disandangnya. Untuk merefleksikan image inilah, dibutuhkan simbol-simbol status tertentu, yang sangat berperan dalam mempengaruhi perilaku konsumsinya.

Fenomena ini pokok pangkalnya adalah stratifikasi sosial, sebuah struktur sosial yang terdiri lapisan-lapisan :

1.      Dari lapisan teratas sampai lapisan terbawah.

2.      Dalam struktur masyarakat modern,

3.      Status sosial haruslah diperjuangkan (achieved)

4.      Bukannya karena diberi atau berdasarkan garis keturunan (ascribed).

Selayaknya status sosial merupakan penghargaan masyarakat atas prestasi yang dicapai oleh seseorang. Jika seseorang telah mencapai suatu prestasi tertentu, ia layak di tempatkan pada lapisan tertentu dalam masyarakatnya. Semua orang diharapkan mempunyai kesempatan yang sama untuk meraih prestasi, dan melahirkan kompetisi untuk meraihnya.

**B. Hubungan Antara Pikiran, Perilaku Dan Penyakit**

Pikiran adalah gagasan dan proses [mental](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Mental&action=edit&redlink=1). Berpikir memungkinkan seseorang untuk merepresentasikan [dunia](http://id.wikipedia.org/wiki/Dunia) sebagai model dan memberikan perlakuan terhadapnya secara efektif sesuai dengan tujuan, rencana, dan keinginan. Kata yang merujuk pada konsep dan proses yang sama diantaranya [kognisi](http://id.wikipedia.org/wiki/Kognisi), pemahaman, kesadaran, gagasan, dan [imajinasi](http://id.wikipedia.org/wiki/Imajinasi).

Perilaku adalah sekumpulan perilaku yang dimiliki oleh [manusia](http://id.wikipedia.org/wiki/Manusia) dan dipengaruhi oleh [adat](http://id.wikipedia.org/wiki/Adat), [sikap](http://id.wikipedia.org/wiki/Sikap), [emosi](http://id.wikipedia.org/wiki/Emosi), [nilai](http://id.wikipedia.org/wiki/Nilai), [etika](http://id.wikipedia.org/wiki/Etika), [kekuasaan](http://id.wikipedia.org/wiki/Kekuasaan), [persuasi](http://id.wikipedia.org/wiki/Persuasi), dan/atau [genetika](http://id.wikipedia.org/wiki/Genetika).Penyakit adalah suatu keadaan [abnormal](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Abnormal&action=edit&redlink=1) dari [tubuh](http://id.wikipedia.org/wiki/Tubuh) atau [pikiran](http://id.wikipedia.org/wiki/Pikiran) yang menyebabkan ketidaknyamanan, [disfungsi](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Disfungsi&action=edit&redlink=1) atau kesukaran terhadap orang yang dipengaruhinya. Untuk menyembuhkan penyakit, orang-orang biasa berkonsultasi dengan seorang [dokter](http://id.wikipedia.org/wiki/Dokter).

Hubungan antara pikiran, perilaku dan penyakit, ada yang langsung dan tidak langsung. Contoh hubungan langsung ialah pikiran tentang suatu respons psikofisiologis (memikirkan kejadian traumatic menyebabkan jantung berdebar, terlalu stress mempengaruhi sistem kekebalan tubuh). Contoh hubungan tak langsung antara lain kebiasaan dan gaya hidup seseorang.

**Hubungan Atara Kepribadian, Perilaku Dan Kesehatan.**

Selain hubungan langsung dan tak langsung, terdapat pula kaitan antara faktor-faktor kepribadian dengan penyakit dan perilaku tak sehat. Kadang kepribadian merupakan akibat dari suatu penyakit. Misalnya, seorang penderita tekanan darah tinggi menjadi sangat hati-hati dalam memilih makanan untuk mencegah kambuh. Penyakit bias muncul akibat kepribadian. Misalnya, seorang yang selalu menunda pekerjaan sehingga akhirnya harus selalu begadang. Variabel biologi kepribadian, seperti tempramen juga menentukan perilaku dan dapat secara langsung berdampak pada system faali. Misalnya, tempramen pemarah mempengaruhi fungsi jantung.

Lazarus (1994) membahas adanya 4 jenis penyakit yang diduga berkaitan dengan emosi yang menimbulkan keadaan tak senang (distressing) : emosi marah, iri, cemburu, cemas, bersalah, malu, sedih dan berharap. Penyakit-penyakit itu adalah psikosomatik, infeksi, jantung kroner dan kanker.

Friedman dan Roseman telah melakukan penelitian terhadap penderitaan penyakit jantung koroner, dan menemukan bahwa tipe kepribadian A merupakan predisposisi terhadap penyakit jantung koroner (coronary heart disease/CHD). Ciri-ciri orang dengan kepribadian tipe A ialah : selalu terburu-buru, ingin melakuakan sebanyak-banyaknya dalam waktu sesingkat-singkatnya (time urgency), rasa permusuhan (hostility), dan keinginan bersaing (competitiveness).

Penelitian kemudian menunjukkan bahwa CHD lebih banyak berhubungan dengan stess kerja, dan kurang mampunya seorang dalam mengolah kemarahan. Emosi yang tidak menyenangkan tersebut dapat menimbulkan penyesuaian maladaptive (seperti merokok, makan banyak dll) dan memacu produksi hormon-hormon yang mempunyai daya kuat, dan dapat meningkatkan penyebab primer dari penyumbatan arteri (meningkatkan low density blood cholesterol).

Selanjutnya emosi ini dapat mengakibatkan produksi hormon yang menurunkan jumlah sel daya tahan tubuh (limfosit). Ini yang memungkinkan terjadinya penyakit infeksi. Walaupun begitu, belum ada jawaban yang pasti tentang fungsi tubuh mana (hormon, sistem imun, dll) yang dipengaruhi oleh emosi (Lazarus & Lazarus, 1994).

**Gaya Hidup manusia yang Memperpendek Umur.**

Gaya hidup di kota dengan di desa memang jauh berbeda. Penelitian mengungkapkan, harapan hidup penduduk pedesaan lebih tinggi dibanding penduduk perkotaan, meskipun daerah pedesaan yang ditinggali merupakan kawasan miskin dan jauh dari pusat kota.

Tak heran, banyak para pensiunan yang berharap dapat menghabiskan sisa umurnya di desa. Rendahnya angka harapan hidup di perkotaan tersebut tak lepas dari gaya hidup warga kota yang tak sehat.Dari berbagai sumber, berikut berbagai gaya hidup warga kota yang dapat memperpendek umur antara lain :

1.    Suka begadang.

Warga kota seringkali menghabiskan waktunya di siang hari untuk bekerja. Di malam hari, bukannya beristirahat, banyak orang di perkotaan yang justru nongkrong di kafe-kafe atau ke tempat hiburan sampai larut malam.

Begadang bukan hal yang buruk bagi kesehatan. Yang berisiko adalah apabila sampai kekurangan tidur dan mengganggu jam biologis. Berbagai penelitian menemukan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan risiko serangan jantung, stroke hingga kanker.

2.    Mudah stress

Macet, polusi, cuaca panas ditambah tekanan pekerjaan membuat warga kota lebih rentan stres. Pada tahap tertentu, stres dapat berakibat baik sebab memicu orang untuk berupaya keras. Namun stres yang tak dikelola dengan baik justru bahaya bagi kesehatan.

Stres diketahui dapat memicu depresi dan gangguan mental jika tidak ditangani dengan baik. Bahkan sebuah penelitian terbaru menemukan stres dapat mengubah struktur DNA seseorang dan diturunkan kepada anak-anaknya.

3.    Naik kendaraan ugal-ugalan

Kehidupan kota memang menawarkan jaminan finansial yang lebih baik. Banyak pekerjaan dan uang yang bisa diperoleh di kota. Akibatnya, makin banyak orang berlomba-lomba membeli kendaraan untuk menunjang mobilitasnya.

Sudah tak terhitung berapa banyak jumlah kematian dan kerugian akibat kecelakaan lalu lintas. Kebanyakan kasus tersebut disebabkan oleh human error, bisa karena lalai saat mengemudi, atau mengemudi ugal-ugalan.

4.    Malas berolahraga

Lengkapnya infrastruktur dan fasilitas di kota memang mempermudah aktifitas. Namun karena merasa saking mudahnya, orang jadi sedikit bergerak dan malas berolahraga. Apalagi sebagian pekerjaan di kota mengharuskan duduk sepanjang hari di kantor.

Ada banyak jenis penyakit yang bisa diperangi dengan berolahraga, mulai dari diabetes, penyakit jantung, stroke, asma hingga kanker. Olahraga juga dapat memperkuat otot-otot, meningkatkan keseimbangan fisik dan meningkatkan stamina.

5.    Suka makan junk food

Sebagian besar penyakit yang diderita manusia disebabkan oleh asupan makanan sehari-hari. Makanan yang masuk dalam tubuh akan diolah lewat proses metabolisme tubuh. Beberapa residu atau sisa makanan ada yang ditimbun atau menumpuk dalam tubuh.

Timbunan lemak dan kolesterol diketahui berisiko menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan memicu hipertensi, stroke dan serangan jantung. Makanan yang banyak mengandung gula juga dapat memicu diabetes. Makanan seperti ini banyak terkandung dalam junk food.

6.    Suka mencari hiburan

Tak ada salahnya memang mencari hiburan untuk meredakan ketegangan pikiran dan melepas penat. Namun kota menawarkan banyak hiburan yang memikat dan tak sehat seperti bar, lokalisasi dan klub-klub malam yang menawarkan alkohol dan narkoba.

Hiburan mahal ini tak hanya membuat boros, melainkan juga berisiko merusak kesehatan. Hubungan seks yang tak sehat dapat menularkan penyakit menular seksual, sedangkan alkohol dan narkoba dapat menyebabkan kecanduan dan hilang kesadaran.

**Cara mengatur gaya hidup.**

Segala hal yang kita lakukan sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh dan penyakit yang dapat kita derita. Semua penyebab utama kematian seperti kanker (faktor pencetus), penyakit jantung, stroke, penyakit paru-paru dan cedera atau penyakit lainnya dapat kita cegah dengan berbagai hal yang dapat kita lakukan. Beberapa pola dan gaya hidup sangat berkaitan dengan kondisi kesehatan dan penyakit yang kemungkinan dapat anda alami. Berikut adalah hal-hal, pola dan gaya hidup serta tips dalam menciptakan dan mempertahankan kesehatan tubuh.

A.    Jangan merokok atau menggunakan produk tembakau.

Penggunaan tembakau (tobacco) adalah merupakan salah satu hal yang paling berbahaya yang dapat anda lakukan dan jalani sebagai suatu gaya hidup. Satu dari tiap 6 kematian di Amerika Serikat adalah merupakan kesalahan karena gaya hidup merokok. Banyak berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh penggunaan tembakau dapat dicegah daripada penyakit yang disebabkan oleh sebab lain.(Cara berhenti Merokok)

B.     Batasi jumlah konsumsi alkohol yang anda minum.

Batasi minuman alkohol anda, untuk laki-laki jangan minum alkohol lebih dari 2 minuman perhari, dan untuk wanita dibatasi hanya satu minuman dalam satu hari. Satu minuman adalah satu kaleng bir ( 12 ons), 4-ons gelas anggur/wine atau jigger ( 1 ons). Terlalu banyak alkohol dapat merusak hati, mendorong timbulnya beberapa kanker, seperti kanker kerongkongan dan kanker hati. Banyak kasus-kasus kematian disebabkan karena alkohol seperti kecelakaan mobil atau kendaraan bermotor, kasus pembunuhan yang berawal dari konsumsi alkohol sampai aksi bunuh diri dengan menggunakan minuman keras. (baca juga penyalahgunaan alkohol/drugs)

C.     Pola makan yang benar

Beberapa penyakit yang berkaitan dengan pola makan diantaranya penyakit jantung, penyakit kanker, stroke, diabetes dan rusaknya arteri-arteri yang mensuplai darah ke seluruh tubuh. Pola makan berserat, buah-buahan dan sayur dapat membantu anda mengurangi resiko terkena beberapa tipe kanker tertentu. Makanan dengan kandungan kalsium dapat membantu memperkuat tulang. (baca meningkatkan konsumsi serat)

D.    Kurangi berat badan anda jika berat badan anda berlebihan atau overweight.

Banyak penduduk amerika mengalami masalah kesehatan overweight atau kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan dapat meningkatkan faktor resiko terjadinya tekanan darah tinggi atau hipertensi, kadar kolesterol darah tinggi, penyakit diabetes, penyakit jantung, stroke, penyakit kandung empedu, beberapa jenis kanker, arthritis pada sendi-sendi yang memikul beban yang terlalu berat karena overweight ( arthritis pada tulang belakang, sendi lutut, atau pada pinggul). Anda dapat mengurangi kelebihan berat badan secara bertahap dan membantu anda menjaganya tetap dalam batas normal dengan diet tinggi serat, latihan olah raga secara teratur.

E.     Latihan olah raga teratur

Dengan Latihan olah raga teratur dapat membantu anda mencegah penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, osteoporosis, depresi dan mungkin mencegah dari kanker kolon, stroke dan cedera punggung. Dengan latihan olah raga teratur anda akan merasa lebih segar, lebih baik dan menjaga berat badan anda tetap dalam kontrol. Sebaiknya lakukanlah latihan olah raga secara teratur selama 4-6 kali dalam seminggu dengan durasi tiap latihannya selama 30-60 menit. Dalam jumlah berapapun olah raga yang anda lakukan sudah lebih baik dari pada tidak sama seklai.

F.      Praktek seks yang aman.

Praktek seks yang paling aman adalah Hubungan seks diantara 2 orang yang hanya mempunyai hubungan sex dengan pasangannya sendiri atau dengan kata lain tidak berganri-ganti pasangan

Pada tahun 1985 Hefferman dan Albee dalam Sharidan dan Radmacher (1992) mengemukakan tiga bentuk prevensi yang berhubungan dengan penjagaan gaya hidup yang mendukung bagi terbentuknya kesehatan yang lebih baik, ketiga hal tersebut adalah:

1. Primary Prevention  
Mengurangi resiko terhadap penyakit untuk seluruh populasi. Sepertihalnya program sekolah yang mensosialisasikan dampak rokok terhadap kesehatan bagi remaja.  
2. Secondary Prevention  
Melibatkan penurunan faktor-faktor resiko bagi komunitas yang telah tergolong beresiko terhadap penyakit tertentu. Misalnya, mempromosikan program-program penurunan berat badan di Amerika. Pola makan dan nutrisi di negara tersebut tidak sesuai dengan gaya hidup yang mendukung bagi kesehatan.  
3. Tertiary Prevention  
Berupaya untuk mengurangi masa sakit dari orang atau komunitas yang sudah terjangkit atau mengalami penyakit. Misalnya, menempatkan orang-orang yang terkena obesitas dalam grup terapi, memberikan pelatihan, program diet, dan pemberian nutrisi yang tepat.  
Ada beberapa hal yang dapat menjadi kajian dalam mengamati perilaku yang terbentuk sebagai gaya hidup. Diantar hal-hal tersebut adalah peningkatan nutrisi, pengontrolan berat badan dan diet, gangguan yang timbul dalam pola makan, dan program pelatihan atau olahraga untuk hidup yang lebih baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Sarafino, Edward P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interaction* (4thed.). New York: John Wiley.

Brannon, L &Feist, Jess (2000). *Health psychology: An Introduction to behavior and health* (4th ed.). United State: Wadsworth Thomson Learning.