

**KONSEP
DASAR
PERILAKU
MANUSIA
(KESEHATAN)**

PENGERTIAN

- Perilaku manusia → adalah proses interaksi individu dengan lingkungannya sebagai manifestasi hayati, bahwa dia adalah makhluk hidup → manusia merupakan kesatuan jiwa raga yang tidak terpisahkan, memiliki dorongan yang bersumber dari kebutuhan dasarnya sebagai daya penggerak untuk mempertahankan hidupnya dengan berinteraksi dengan lingkungannya, tempat terdapat sumber-sumber yang mampu memenuhi kebutuhan dasarnya.
- Para ahli psikologi → perilaku adalah suatu kegiatan-kegiatan manusia atau makhluk hidup lain yang dapat dilihat secara langsung dan/atau untuk melihatnya diperlukan bantuan peralatan atau teknologi khusus.

PENGERTIAN

- Perilaku dari pandangan biologis adalah merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan.
- Jadi perilaku manusia pada hakikatnya adalah suatu aktivitas dari pada manusia itu sendiri → berjalan, berbicara, bereaksi, berpakaian, dan lain sebagainya.
- Bahkan kegiatan internal (*internal activity*) seperti berikir, presepsi, dan emosi juga merupakan perilaku manusia.
- Perilaku adalah apa yang dikerjakan oleh organisme tersebut, baik dapat diamati secara langsung atau secara tidak langsung

DISIPLIN ILMU YANG TERKAIT PERILAKU

- **Psikologi →**
 - Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya.
 - Tingkah laku yang dipelajari baik berasal dari dalam dirinya sendiri (faktor intrinsik) maupun rangsangan dari luar (faktor ekstrinsik).
- **Sosiologi →**
 - Sosiologi adalah ilmu yang mempelajari manusia di dalam hidup bermasyarakat, atau mempelajari kehidupan manusia dalam hubungannya dengan manusia lainnya.
 - Ruang lingkup sosiologi adalah mendalami kehidupan manusia sebagai makhluk sosial yang menekankan bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri tanpa bekerja sama dengan manusia lainnya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya. Jadi, manusia tidak dapat terlepas dari kehidupan bersama yang wadahnya adalah masyarakat.
- **Antropologi →**
 - Antropologi adalah ilmu yang mempelajari manusia ditinjau dari segi fisiknya, sejarah perkembangannya, dan hasil-hasil kebudayaannya.
 - Jadi, antropologi membahas tentang pola perkembangan kehidupan manusia dari segi fisik dan kebudayaannya, termasuk di dalamnya adat istiadat, sikap kepercayaan dan segala hasil ciptaan manusia.

TIMBULNYA PERILAKU

- Perilaku yang diperlihatkan seseorang mengandung makna atau arti (*the meaning behind the behavior*).
- Perilaku yang dimaksud adalah bagi orang normal, dalam arti tidak mengalami gangguan jiwa. Contoh, bayi menangis karena lapar sehingga ibunya cepat menyusunya atau karena popoknya basah sehingga ibunya harus cepat menggantinya.

Dalam kehidupan sehari-hari, tidak semua arti yang terkandung dalam perilaku tersebut dapat dimengerti oleh semua pihak.

Contoh, kita tidak mengerti perilaku dukun dalam mengobati pasiennya, dan kebanyakan orang tidak tahu maknanya mengapa memasak sayuran pancinya dalam keadaan tertutup, dan sebagainya.

Perbedaan arti dan makna antara orang yang berperilaku dan pengamat perilaku dilandasi oleh adanya motif tertentu pada diri orang tersebut.

Motif adalah rangsangan, dorongan bagi terjadinya suatu perilaku.

Rangsangan bagi perilaku tersebut bertujuan memenuhi kebutuhan seseorang.

Jadi, pada dasarnya orang **bertindak atau berperilaku didorong oleh adanya suatu kebutuhan.**

Kebutuhan setiap orang berbeda-beda.

Seperti yang dijelaskan oleh Maslow, kebutuhan manusia itu berjenjang, seperti kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan cinta/mencintai, kebutuhan ingin dihormati, dan kebutuhan penampilan diri.

- Petugas kesehatan ditantang untuk menciptakan suasana tertentu sehingga kesehatan merupakan kebutuhan dasar suatu masyarakat.
- Apabila sudah tercipta kesehatan merupakan kebutuhan bagi seseorang/masyarakat, besar kemungkinan program kesehatan akan memperoleh dukungan dan partisipasi dari masyarakat.
- Kondisi seperti itu akan menciptakan program kesehatan diri, oleh dan untuk masyarakat.
- Jadi, perilaku itu muncul akibat faktor yang paling mendasar, yaitu adanya kebutuhan.
- Disamping **KEBUTUHAN**, faktor lain yang berperan dalam terbentuknya perilaku adalah **MOTIF DAN DORONGAN, PERANGSANG ATAU PENGUAT, DAN PENGARUH SIKAP SERTA KEPERCAYAAN**

KEBUTUHAN MENURUT MASLOW

Setiap individu memiliki kebutuhan dasar.

Abraham Harold Maslow (1970) melukiskan manusia sebagai makhluk yang tidak pernah berada dalam keadaan puas sepenuhnya.

Kepuasan yang didapat bersifat sementara.

Konsep Maslow ini disebut kepuasan sementara.

HIERARKI KEBUTUHAN MENURUT MASLOW :

1. **Kebutuhan biologis/kebutuhan dasar faali**→

- Kebutuhan biologis merupakan kebutuhan yang paling mendasar. Kebutuhan ini harus dipenuhi oleh seseorang sebelum memenuhi kebutuhan lainnya. Kebutuhan ini meliputi, makan, minum, seks, dan tidur.

2. **Kebutuhan social**→

- Pada prinsipnya, orang tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Oleh sebab itu, manusia sering disebut makhluk sosial, artinya hidup dan berinteraksi dengan masyarakat di sekitarnya. Jadi, kebutuhan ini adalah kebutuhan terhadap dukungan masyarakat.

3. **Kebutuhan rasa memiliki dan dimiliki**→

- Kebutuhan akan perasaan dia “dimiliki” dan “memiliki”, timbul karena manusia butuh pengakuan sebagai anggota kelompok atau berafitiasi dengan masyarakat lainnya.

4. **Kebutuhan kasih sayang**→

- Setiap orang pada prinsipnya membutuhkan rasa kasih sayang. Perasaan ingin mencintai dan dicintai sesame pasti ada, termasuk mencintai lingkungan dan alam sekitar.

5. **Pengalaman baru**→

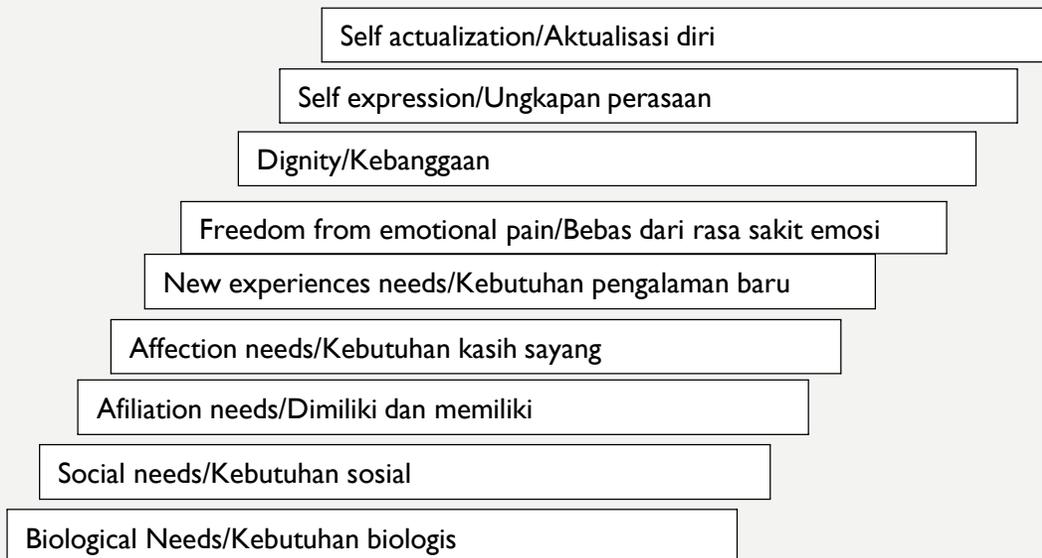
- Manusia pada prinsipnya tidak pernah puas dengan apa yang didupatkannya, sehingga manusia dalam rangka memenuhi kebutuhannya inign sesuatu untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman baru.

Gambar 5.1 Hierarki Kebutuhan Maslow

Sumber: Santoso Karo-Karo. (1983). Penyuluhan kesehatan, hlm 13.

Harus diingat bahwa tidak selalu kebutuhan manusia pada suatu jenjang harus dipenuhi terlebih dahulu baru ia meningkat pada kebutuhan berikutnya.

Hal ini dapat terjadi asalkan sudah ada pemenuhan, tuntutan untuk kebutuhan lainnya sudah dapat dirangsang.



6. Bebas dari rasa sakit emosional →

- Setiap orang menginginkan hidup sehat, dan bebas dari rasa sakit emosional.

7. Kebanggaan →

- Kebutuhan akan rasa bangga ini meliputi bangga akan status yang dimilikinya, kesuksesan yang didapat, harga diri, dan mendapat pengakuan dari masyarakat.

8. Ungkapan perasaan →

- Perilaku seseorang kadang-kadang merupakan ungkapan perasaan dirinya sendiri. Ada perasaan murung/sedih, dan ada perasaan gembira. Ungkapan perasaan sering diwujudkan dengan cara berpakaian dan menggunakan perhiasan-perhiasan yang dimilikinya.

9. Penampilan diri →

- Kebutuhan ini adalah kebutuhan akan rasa kepuasan terhadap apa yang dilakukannya. Kebutuhan ini untuk melakukan sesuatu sesuai dengan bakatnya, ingin berprakarsa, mengeluarkan ide-ide dan gagasannya.

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAH LAKU MANUSIA

- Perilaku seseorang dengan orang lain tidak sama.
- Mengapa hal ini terjadi?
- Yang mempengaruhi perilaku seseorang sangat kompleks:
 - Pertama, perkembangan seseorang seperti perkembangan fisik, perkembangan motorik, perkembangan emosional, perkembangan kepribadian dan perkembangan mental.
 - Kedua, perkembangan atau bakat seseorang. Pembawaan ini didapatkan sejak lahir yang merupakan potensi besar untuk membentuk perilaku.
 - Ketiga, proses belajar yang dialami seseorang. Pada proses belajar ini, ada hakikatnya dapat mengubah perilaku seseorang dengan cara latihan, dan pengalaman-pengalaman yang diperoleh selama hidupnya.

- Di dalam proses pembentukan dan atau perubahan perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam dan dari luar individu itu sendiri.
- Faktor-faktor tersebut antara lain: susunan syaraf pusat, persepsi, motivasi, emosi, proses belajar, lingkungan, dan sebagainya.
- Susunan syaraf pusat memegang peranan penting dalam perilaku manusia, karena merupakan sebuah bentuk perpindahan dari rangsangan yang masuk menjadi perbuatan atau tindakan.
- Perpindahan dari rangsangan yang masuk menjadi perbuatan atau tindakan.
- Perpindahan ini dilakukan oleh susunan syaraf pusat dengan unit-unit dasarnya yang disebut neuron.
- Neuron memindahkan energi-energi di dalam impuls-impuls syaraf.
- Impuls-impuls syaraf indra pendengaran, penglihatan, pembauan, pengecap dan perabaan disalurkan dari tempat terjadinya rangsangan melalui impuls-impuls syaraf ke susunan syaraf pusat

- Perubahan-perubahan perilaku dalam diri seseorang dapat diketahui melalui persepsi.
- Persepsi adalah sebagai pengalaman yang dihasilkan melalui indra.
- Setiap orang mempunyai persepsi yang berbeda, meskipun mengamati terhadap objek yang sama.
- Motivasi yang diartikan sebagai suatu dorongan untuk bertindak untuk mencapai suatu tujuan juga dapat terwujud dalam bentuk perilaku.
- Perilaku juga dapat timbul karena emosi.
- Aspek psikologis yang mempengaruhi emosi berhubungan erat dengan keadaan jasmani, yang pada hakikatnya merupakan faktor keturunan (bawaan).

- Belajar diartikan sebagai suatu proses perubahan perilaku yang dihasilkan dari praktek-praktek dalam lingkungan kehidupan.
- Belajar adalah suatu perubahan perilaku yang didasari oleh perilaku terdahulu (sebelumnya).
- Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku itu dibentuk melalui suatu proses dan berlangsung dalam interaksi manusia dengan lingkungannya.
- Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku dibedakan menjadi dua, yakni faktor intern dan ekstern

- Contoh faktor intern mencakup: pengetahuan, kecerdasan, persepsi, emosi, motivasi, dan sebagainya yang berfungsi untuk mengolah rangsangan dari luar.
- Contoh faktor ekstern meliputi lingkungan sekitar, baik fisik maupun non fisik seperti: iklim, manusia, sosial-ekonomi, kebudayaan, dan sebagainya

FAKTOR INTERN

1. *Ras* →

- Perilaku manusia berdasarkan ras memperlihatkan adanya perbedaan atau mempunyai ciri-ciri khusus :
 - Ras kaukasoid, secara fisik berkulit putih, bermata biru, dan berambut pirang. Ciri-ciri tingkah laku yang menonjol adalah menjunjung tinggi hak-hak asasi, terbuka dan senang akan kemajuan.
 - Ras negroid, berkulit hitam, rambut keriting, mata hitam. Ciri tingkah laku yang dimiliki adalah berpenampilan keras, tahan menderita, dan menonjol dalam kegiatan olahraga.
 - Ras mongoloid, berkulit kuning, rambut kejur. Ciri tingkah lakunya adalah ramah, bergotong-royong, agak tertutup dan sering mengadakan upacara ritual.

FAKTOR INTERN

2. *Jenis kelamin* →

- Perbedaan ini terlihat misalnya pada cara berpakaian dan melakukan pekerjaan sehari-hari.
- Perbedaan tingkah laku ini disebabkan oleh faktor hormonal, struktur fisik maupun norma-norma yang ada di masyarakat.
- Wanita sering kali berperilaku yang dilandasi oleh perasaan dan laki laki berperilaku dilandasi oleh pemikiran yang bersifat rasional.

FAKTOR INTERN

3. *Sifat fisik* →

- Keadaan fisik seseorang akan mempengaruhi tingkah lakunya.
- Perilaku bayi berbeda dengan perilaku orang dewasa, atau orang yang kerdil berbeda perilakunya dengan orang yang memiliki tubuh yang kekar dan tinggi.
- Menurut Kretschmer Sheldon, tokoh yang mengaitkan tingkah laku seseorang dengan tipe fisiknya mengatakan bahwa orang yang pendek, bulat, wajah bundar, badan berlemak adalah tipe piknik.
- Orang tipe ini senang bergaul, ramah dan banyak teman.

FAKTOR INTERN

4. Sifat kepribadian

- Kepribadian adalah suatu yang terdapat dalam diri seseorang yang membedakannya dengan orang lain.
- Menurut G.W.Allfort, kepribadian adalah suatu organisasi psikologis yang dinamis dari seseorang yang menyebabkan dirinya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

FAKTOR INTERN

5. Pembawaan/Bkaat

- Perilaku seseorang yang berbeda dengan orang lain diakibatkan pembawaan.
- Pembawaan seseorang diperoleh sejak lahir, dan mempunyai potensi besar untuk menentukan perilaku yang diperlihatkan seseorang.
- Contoh yang sering ditemukan adalah seseorang yang berperilaku jahat, karena dalam tubuhnya telah ada bakat menjadi menjadi penjahat.
- Sama halnya dengan individu yang berbakat seni musik, tingkah laku seni musiknya akan lebih menonjol bila dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki bakat.

FAKTOR INTERN

6. *Inteligensia*

- Juwana Wijaya (1988) mendefinisikan intelegensia adalah keseluruhan kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah dan efektif.
- Jadi, tingkah laku seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat intelegensia.
- Seseorang yang mempunyai intelegensia yang tinggi akan dapat bertindak secara tepat, cepat, mudah, terutama dalam pengambilan keputusan.
- Sebaliknya, seseorang yang tingkat intelegensinya rendah, keputusan yang diambil umumnya terlambat dan kurang tepat.

FAKTOR EKSTERN

1. Lingkungan

- Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun lingkungan sosial.
- Pengaruh lingkungan terhadap perilaku sangat besar.
- Contoh, anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang “*broken home*”, interaksi sosial yang tidak harmonis akan menimbulkan tingkah laku anak dilikuen (menyeleweng) atau sering disebut sebagai kanakalan remaja bila anak menjadi remaja.
- Contoh lain adalah apabila anak dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang otoriter, terlalu disiplin dan penuh kekerasan dapat merupakan faktor penyebab seseorang anak bertingkah laku kaku, pendiam, dan lain lain.

FAKTOR EKSTERN

2. Pendidikan

- Pendidikan dalam arti luas mencakup seluruh proses kehidupan dan segala bentuk interaksi individu dengan lingkungannya, baik secara formal maupun informal.
- Inti dari kegiatan pendidikan adalah proses belajar-mengajar.
- Hasil dari proses belajar mengajar adalah seperangkat perubahan tingkah laku. Jadi, tingkat pendidikan sangat besar pengaruhnya terhadap tingkah laku.
- Contoh, seseorang yang berpendidikan tinggi, tingkah lakunya berbeda dengan seseorang yang pendidikannya hanya sekolah dasar. orang yang pendidikannya perawat berbeda tingkah lakunya terhadap kesehatan dengan orang yang hanya tamat SD.

FAKTOR EKSTERN

3. Agama

- Agama merupakan keyakinan hidup seseorang sesuai dengan norma/ajaran agamanya.
- Agama ini akan memengaruhi perilaku seseorang.
- Contoh, orang muslim tidak akan makan daging babi, dan orang hindu (tertentu) tidak boleh makan daging sapi.
- Di antara penganut agama, ada yang shaleh/baik dan ada yang tidak shaleh.
- Seorang yang shaleh akan berperilaku dan berbudi luhur sesuai dengan ajarannya.

FAKTOR EKSTERN

4. Sosial ekonomi

- Tingkat sosial ekonomi seseorang akan berpengaruh terhadap perilakunya.
- Seseorang yang kondisi ekonominya relatif berkecukupan akan berpengaruh terhadap tersedianya fasilitas perumahan, khususnya bidang kesehatan.
- Contoh, seseorang yang ekonominya baik, fasilitas kesehatan yang ada di rumahnya umumnya lengkap, seperti tersedianya jamban, tempat sampah, dll.
- Dengan tersedianya jamban, seseorang akan berperilaku membuang air besar ke tempat tersebut, kalau seseorang yang tidak mempunyai jamban, mungkin ia akan buang air besar ke kali atau ke kebun.

FAKTOR EKSTERN

5. Kebudayaan

- Dalam arti sempit, kebudayaan diartikan sebagai kesenian, adat istiadat, atau peradaban manusia.
- Menurut Kuntjaraningrat, kebudayaan adalah keseluruhan gagasan atau karya manusia yang harus dibiasakannya dengan belajar, beserta keseluruhan dari hasil budi dan karyanya.
- Contoh kebudayaan Sunda yang terkenal dengan kehalusannya, dan berbeda dengan kebudayaan X.

SKINNER (1938) SEORANG AHLI PERILAKU MENGEMUKAKAN BAHWA PERILAKU ADALAH MERUPAKAN HASIL HUBUNGAN ANTARA PERANGSANG (STIMULUS) DAN TANGGAPAN (RESPON) DAN RESPONS.

Ia membedakan adanya dua respon yakni:

1. Respondent respons atau reflexive respons
2. Operant respons atau instrumental respons

RESPONDENT RESPONNS ATAU REFLEXIVE RESPONNS

- ialah respons yang ditimbulkan oleh rangsangan-rangsangan tertentu.
- Perangsangan-perangsangan yang semacam ini disebut eliciting stimuli, karena menimbulkan respons-respons yang relatif tetap, misalnya: makanan lezat menimbulkan keluarnya air liur, cahaya yang kuat akan menyebabkan mata tertutup, dan sebagainya.
- Pada umumnya perangsangan-perangsangan yang demikian ini mendahului respon yang ditimbulkan.
- Respondent respons (respondent behavior) ini mencakup juga emosi respons atau emotional behavior.
- Emotional respons ini timbul karena hal yang kurang menyenangkan organisme yang bersangkutan, misalnya menangis karena sedih atau sakit, muka merah (tekanan darah meningkat) karena marah.
- Sebaliknya hal-hal yang menyenangkan pun dapat menimbulkan perilaku emosional misalnya tertawa, berjingkat-jingkat karena senang, dan sebagainya

OPERANT RESPONNS ATAU INSTRUMENTAL RESPONNS

- adalah respon yang timbul dan berkembang diikuti oleh perangsang tertentu.
- Perangsang semacam ini disebut reinforcing stimuli atau reinforcer, karena perangsangan-perangsangan tersebut memperkuat respons yang telah dilakukan organisme.
- Oleh sebab itu, perangsang yang demikian itu mengikuti atau memperkuat sesuatu perilaku tertentu yang telah dilakukan.
- Apabila seorang akan belajar atau telah melakukan suatu perbuatan, kemudian memperoleh hadiah, maka ia akan menjadi lebih giat belajar atau akan lebih baik lagi melakukan perbuatan tersebut.
- Dengan kata lain responsnya akan lebih intensif atau lebih kuat lagi

- Di dalam kehidupan sehari-hari, respons jenis pertama (*respondent respons* atau *respondent behavior*) sangat terbatas keberadaannya pada manusia.
- Hal ini disebabkan karena hubungan yang pasti antara stimulus dan respons kemungkinan untuk memodifikasinya adalah sangat kecil.
- Sebaliknya operant respons atau instrumental behavior 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

***PROSEDUR
PEMBENTUKAN
PERILAKU***

- Sebagian besar perilaku manusia adalah operant respons.
- Untuk itu, untuk membentuk jenis respons atau perilaku ini perlu diciptakan adanya suatu kondisi tertentu, yang disebut *operant conditioning*.

PROSEDUR PEMBENTUKAN PERILAKU DALAM *OPERANT CONDITIONING* INI MENURUT *SKINNER* :

1. Melakukan identifikasi tentang hal-hal yang merupakan penguat atau reinforcer berupa hadiah-hadiah atau rewards bagi perilaku yang dibentuk.
2. 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.
3. Dengan menggunakan secara urut komponen-komponen itu sebagai tujuan-tujuan sementara, mengidentifikasi **REINFOCER ATAU HADIAH** untuk masing-masing komponen tersebut.

4. Melakukan pembentukan perilaku, dengan menggunakan urutan komponen yang telah tersusun itu.

- Apabila komponen pertama telah dilakukan, maka hadiahnya diberikan, hal ini akan mengakibatkan komponen atau perilaku (tindakan) tersebut cenderung akan sering dilakukan.
- Kalau perilaku ini sudah terbentuk, kemudian dilakukan komponen (perilaku) yang kedua yang diberi hadiah (komponen pertama tidak memerlukan hadiah lagi), demikian berulang-ulang sampai komponen kedua terbentuk.
- Setelah itu dilanjutkan dengan komponen ketiga, keempat, dan selanjutnya sampai seluruh perilaku yang diharapkan terbentuk

SEBAGAI ILUSTRASI, MISALNYA DIKEHENDAKI AGAR ANAK MEMPUNYAI KEBASAAN MENGGOSOK GIGI SEBELUM TIDUR.

- Untuk berperilaku seperti ini maka anak tersebut harus:
 - Pergi ke kamar mandi sebelum tidur
 - Mengambil sikat dan odol.
 - Mengambil air dan berkumur.
 - Melaksanakan gosok gigi
 - Menyimpan sikat gigi dan odol.
 - Pergi ke kamar tidur

- Kalau dapat diidentifikasi hadiah-hadiah (tidak berupa uang) bagi masing-masing komponen perilaku tersebut (komponen a-e), maka akan dapat dilakukan pembentukan kebiasaan tersebut.
- Contoh tersebut di atas adalah suatu penyederhanaan prosedur pembentukan perilaku melalui *operant conditioning*.
- Di dalam kenyataannya prosedur itu banyak dan bervariasi sekali dan lebih kompleks dari pada contoh tersebut di atas.
- Konsep-konsep “*behavior control*”, “*behavior therapy*”, dan “*behavior modification*” yang dewasa ini berkembang adalah bersumber pada teori ini

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:
 1. Bentuk pasif
 2. Bentuk aktif

BENTUK PASIF ADALAH RESPON INTERNAL

- yaitu yang terjadi di dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat terlihat oleh orang lain, misalnya berpikir, tanggapan atau sikap batin dan pengetahuan.
- Misalnya seorang ibu tahu bahwa imunisasi itu dapat mencegah suatu penyakit tertentu, meskipun ibu tersebut tidak membawa anaknya ke Puskesmas untuk diimunisasi.
- Contoh lain seorang yang menganjurkan orang lain untuk mengikuti keluarga berencana meskipun dia sendiri tidak ikut keluarga berencana.
- Dari kedua contoh tersebut terlihat bahwa ibu telah tahu gunanya imunisasi, dan contoh kedua orang tersebut telah mempunyai sikap yang positif untuk mendukung keluarga berencana, meskipun mereka sendiri belum melakukan secara konkret terhadap kedua hal tersebut.
- Oleh sebab itu perilaku mereka ini masih terselubung (*covert behavior*)

BENTUK AKTIF

- yaitu apabila perilaku itu jelas dapat diobservasi secara langsung.
- Misalnya pada kedua contoh tersebut, si ibu sudah membawa anaknya ke Puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya untuk imunisasi, dan orang pada kasus kedua sudah ikut keluarga berencana dalam arti sudah menjadi akseptor KB.
- Oleh karena perilaku mereka ini sudah tampak dalam bentuk tindakan nyata, maka disebut “*overt behavior*”

- Pengetahuan dan sikap adalah merupakan respons seseorang terhadap stimulus atau rangsangan yang masih bersifat terselubung, dan disebut “*covert behavior*”.
- Sedangkan tindakan nyata seseorang sebagai respons seseorang terhadap stimulus (*practice*) adalah merupakan “*overt behavior*”



***PERILAKU
KESEHATAN***

- Perilaku kesehatan → suatu respon seseorang (*organisme*) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan
- → Dua unsur pokok :
- Respon atau reaksi manusia →
 - pasif (pengetahuan, persepsi, dan sikap),
 - aktif (tindakan yang nyata atau practice).
- Stimulus atau rangsangan →
 - sakit dan penyakit,
 - sistem pelayanan kesehatan
 - Makanan
 - lingkungan.

PERILAKU KESEHATAN MENCAKUP:

1. Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit,
2. Perilaku terhadap sistem pelayanan kesehatan
3. Perilaku terhadap makanan (nutrition behavior),
4. Perilaku terhadap lingkungan kesehatan (*enviromental health behavior*)

PERILAKU SESEORANG TERHADAP SAKIT DAN PENYAKIT

- yaitu bagaimana manusia berespon, baik secara **PASIF** (mengetahui, bersikap, dan mempersepsi) penyakit dan rasa sakit yang ada pada dirinya, maupun secara **AKTIF** (tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut.
- Perilaku terhadap sakit dan penyakit ini sesuai dengan tingkatan-tingkatan pencegahan penyakit :
 - Perilaku sehubungan dengan peningkatan dan pemeliharaan kesehatan, (*health promotion behavior*).
Misalnya makan makanan yang bergizi, olah raga, dan sebagainya.
 - Perilaku pencegahan penyakit (*health prevention behavior*), adalah respon untuk melakukan pencegahan penyakit, misalnya: tidur memakai kelambu untuk mencegah gigitan nyamuk malaria, imunisasi, dan sebagainya. Termasuk juga perilaku untuk tidak menularkan penyakit kepada orang lain.
 - Perilaku sehubungan dengan pencarian pengobatan (*health seeking behavior*), yaitu perilaku untuk melakukan atau mencari pengobatan, misalnya usaha-usaha mengobati sendiri penyakitnya, atau mencari pengobatan ke fasilitas-fasilitas kesehatan modern (puskesmas, mantri, dokter praktek, dan sebagainya), maupun ke fasilitas kesehatan tradisional (dukun, sinthe, dan sebagainya).
 - Perilaku sehubungan dengan pemulihan kesehatan (*health rehabilitation behavior*), yaitu perilaku yang berhubungan dengan usaha-usaha pemulihan kesehatan setelah sembuh dari suatu penyakit.
Misalnya melakukan diet, mematuhi anjuran-anjuran dokter dalam rangka pemulihan kesehatannya

PERILAKU TERHADAP SISTEM PELAYANAN KESEHATAN

- adalah respons seseorang terhadap sistem pelayanan kesehatan baik sistem pelayanan kesehatan modern maupun tradisional.
- Perilaku ini menyangkut respons terhadap fasilitas pelayanan, cara pelayanan, petugas kesehatan, dan obat-obatnya, yang terwujud dalam pengetahuan, persepsi, sikap dan penggunaan fasilitas, petugas dan obat-obatan

PERILAKU TERHADAP MAKANAN (NUTRITION BEHAVIOR)

- yakni respons seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan.
- Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap dan praktik kita terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan, dan sebagainya sehubungan kebutuhan tubuh kita

PERILAKU TERHADAP LINGKUNGAN KESEHATAN (*ENVIROMENTAL HEALTH BEHAVIOR*)

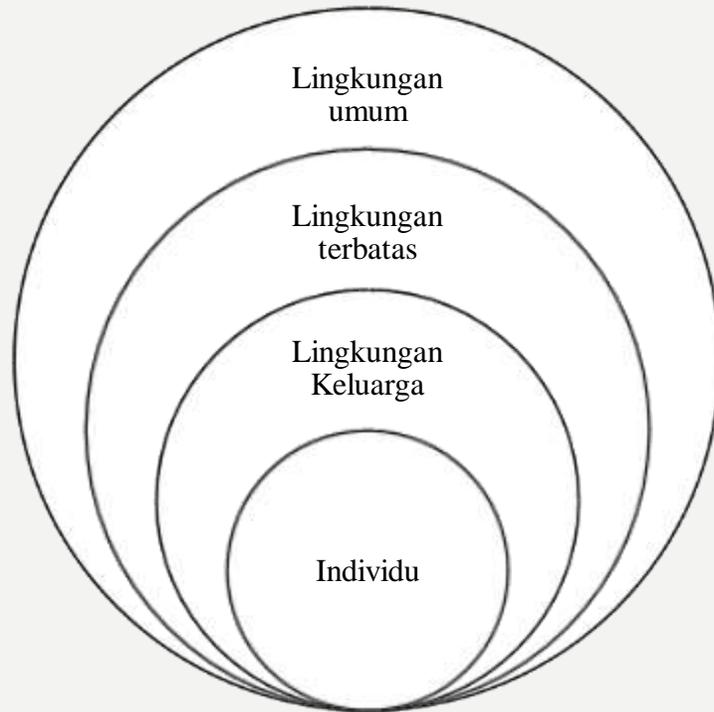
- adalah respons seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia.
- Perilaku ini antara lain mencakup:
 - Perilaku sehubungan dengan air bersih, termasuk di dalamnya komponen, manfaat, dan penggunaan air bersih untuk kepentingan kesehatan
 - Perilaku sehubungan dengan pembuangan air kotor, yang menyangkut segi-segi hygiene pemeliharaan teknik, dan penggunaannya.
 - Perilaku sehubungan dengan limbah, baik limbah padat maupun limbah cair. Termasuk di dalamnya sistem pembuangan sampah dan air limbah yang sehat, serta dampak pembuangan limbah yang tidak baik.
 - Perilaku sehubungan dengan rumah yang sehat, yang meliputi ventilasi, pencahayaan, lantai, dan sebagainya.
- Perilaku sehubungan dengan pembersihan sarang-sarang nyamuk (vektor), dan sebagainya

- Robert Kwick (1974) menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari.
- Perilaku tidak sama dengan sikap.
- Sikap adalah hanya suatu kecenderungan untuk mengadakan tindakan terhadap suatu objek, dengan suatu cara yang menyatakan adanya tanda-tanda untuk menyenangkan atau tidak menyenangkan objek tersebut.
- Sikap hanyalah sebagian dari perilaku manusia

PERILAKU YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN (*HEALTH RELATED BEHAVIOR*)

- **Perilaku kesehatan (*health behavior*),**
- yaitu hal-hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Termasuk juga tindakan-tindakan untuk mencegah penyakit, kebersihan perorangan, memilih makanan, sanitasi, dan sebagainya.
- **Perilaku sakit (*Illness behavior*),**
- yakni segala tindakan atau kegiatan yang dilakukan oleh seorang individu yang merasa sakit, untuk merasakan dan mengenal keadaan kesehatannya atau rasa sakit. Termasuk di sini juga kemampuan atau pengetahuan individu untuk mengidentifikasi penyakit, penyebab penyakit, serta usaha-usaha mencegah penyakit tersebut.
- **Perilaku peran sakit (*the sick role behavior*),**
- yakni segala tindakan atau kegiatan yang dilakukan oleh 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 tanggung jawab terhadap kesehatannya

Interaksi Perilaku Kesehatan



KETERANGAN:

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

Lingkungan keluarga → kebiasaan-kebiasaan tiap anggota keluarga mengenai kesehatan.

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

Lingkungan umum → kebijakan-kebijakan pemerintah di bidang kesehatan, undang-undang kesehatan, program-program kesehatan, dan sebagainya

- Setiap individu sejak lahir terkait di dalam suatu kelompok, terutama kelompok keluarga.
- Dalam keterkaitannya dengan kelompok ini membuka kemungkinan untuk dipengaruhi dan mempengaruhi anggota-anggota kelompok lain.
- Oleh karena itu pada setiap kelompok senantiasa berlaku aturan-aturan dan norma-norma sosial tertentu, maka perilaku tiap individu anggota kelompok berlangsung di dalam suatu jaringan normatif.
- Demikian pula perilaku individu tersebut terhadap masalah-masalah kesehatan

- Perilaku kesehatan individu cenderung dipengaruhi oleh kepercayaan orang yang bersangkutan terhadap kondisi kesehatan yang diinginkan, dan kurang berdasarkan pada pengetahuan biologi.
- Memang kenyataannya demikian, tiap individu mempunyai cara yang berbeda dalam mengambil tindakan penyembuhan atau pencegahan yang berbeda, meskipun gangguan kesehatan sama.
- Pada umumnya tindakan yang diambil berdasarkan penilaian individu atau mungkin dibantu oleh orang lain terhadap gangguan tersebut.
- Penilaian semacam ini menunjukkan bahwa gangguan yang dirasakan individu menstimulasi dimulainya suatu proses sosial psikologis.
- Proses semacam ini menggambarkan berbagai tindakan yang dilakukan si penderita mengenai gangguan yang dialami, dan merupakan bagian integral interaksi sosial pada umumnya.

PROSES SOSIAL PSIKOLOGIS

1. Ada suatu penilaian dari orang yang bersangkutan terhadap suatu gangguan atau ancaman kesehatan.
 - Dalam hal ini persepsi individu yang bersangkutan atau orang lain (anggota keluarga) terhadap gangguan tersebut berperan.
 - Selanjutnya, gangguan dikomunikasikan kepada orang lain (anggota keluarga), dan mereka yang diberi informasi tersebut menilai dengan kriteria subjektif.
2. Timbulnya kecemasan karena adanya persepsi terhadap gangguan tersebut.
 - Disadari bahwa setiap gangguan kesehatan akan menimbulkan kecemasan baik bagi yang bersangkutan maupun bagi anggota keluarga lainnya.
 - Bahkan gangguan tersebut dikaitkan dengan ancaman adanya kematian.
 - Dari ancaman-ancaman ini akan menimbulkan bermacam-macam bentuk perilaku.

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

- Oleh karena gangguan kesehatan terjadi secara teratur di dalam suatu kelompok tertentu, maka setiap orang di dalam kelompok tersebut dapat menghimpun pengetahuan tentang berbagai macam gangguan kesehatan yang mungkin terjadi.
- Dari sini sekaligus orang menghimpun berbagai cara mengatasi gangguan kesehatan itu, baik secara tradisional maupun secara modern.
- Berbagai cara penerapan pengetahuan baik dalam menghimpun berbagai macam gangguan maupun cara-cara mengatasinya tersebut adalah merupakan pencerminan dari berbagai bentuk perilaku.

4. Dilakukan tindakan manipulatif untuk meniadakan atau menghilangkan kecemasan atau gangguan tersebut.

- Didalam hal ini baik orang awam maupun tenaga kesehatan melakukan manipulasi tertentu dalam arti melakukan suatu untuk mengatasi gangguan kesehatan.
- Dari sini lahirlah pranta-pranta kesehatan baik tradisional maupun modern

DOMAIN PERILAKU KESEHATAN

- a). Ranah kognitif (cognitive domain),
- b). Ranah afektif (affective domain), dan
- c). Ranah psikomotor (psychomotor domain)

KETIGA DOMAIN INI DIUKUR DARI:

- Pengetahuan peserta didik terhadap materi pendidikan yang diberikan (*knowledge*).
- Sikap atau tanggapan peserta didik terhadap materi pendidikan yang diberikan (*attitude*).
- Praktek atau tindakan yang dilakukan oleh peserta didik sehubungan dengan materi pendidikan yang diberikan (*practice*)

- Terbentuknya suatu perilaku baru, terutama pada orang dewasa dimulai pada domain kognitif, dalam arti subjek tahu terlebih dahulu terhadap stimulus yang berupa materi atau objek di luarnya
- Sehingga menimbulkan pengetahuan baru pada subjek tersebut, dan selanjutnya menimbulkan respons batin dalam bentuk sikap si subjek terhadap objek yang diketahui itu.
- Akhirnya rangsangan yakni objek yang telah diketahui dan disadari sepenuhnya tersebut akan menimbulkan respon lebih jauh lagi, yaitu berupa tindakan (*action*) terhadap atau sehubungan dengan stimulus atau objek tadi.
- Namun demikian, di dalam kenyataan stimulus yang diterima oleh subjek dapat langsung menimbulkan tindakan.
- Artinya seseorang dapat bertindak atau berperilaku baru tanpa mengetahui terlebih dahulu terhadap makna stimulus yang diterimanya.
- Dengan kata lain tindakan (*practice*) seseorang tidak harus didasari oleh pengetahuan atau sikap

PENGETAHUAN (KNOWLEDGE)

- Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu.
- Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba.
- Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga
- Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*)
- Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

SEBELUM ORANG MENGADOPSI PERILAKU BARU (BERPERILAKU BARU) DI DALAM DIRI ORANG TEREBUT TERJADI PROSES BERURUTAN, YAKNI:

1. *Awareness* (kesadaran), dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
2. *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus atau objek tersebut. Di sini sikap subjek sudah mulai timbul.
3. *Evaluation* (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidak nya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
4. *Trial*, di mana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus
5. *Adoption*, di mana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus

- Perubahan perilaku tidak selalu melewati tahap-tahap tersebut diatas
- Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini, di mana didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (long lasting).
- Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama.
- Suatu contoh dapat dikemukakan di sini, ibu-ibu peserta KB yang diperintahkan oleh lurah atau ketua RT, tanpa ibu-ibu tersebut mengetahui makna dan tujuan KB, mereka akan segera keluar dari peserta KB setelah beberapa saat perintah tersebut diterima

PENGETAHUAN YANG DICAKUP DI DALAM DOMAIN KOGNITIF MEMPUNYAI 6 TINGKAT YAKNI:

1. Tahu (know)

- Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.
- Termasuk ke dalam pengetahuan tingka ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bagan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.
- Oleh karena sebab itu, "tahu" ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.
- Contoh: dapat menyebutkan tanda-tanda kekurangan klorin dan protei pada anak balita

2. MEMAHAMI (COMPREHENSION)

- Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat dari menginterpretasi materi tersebut secara benar.
- Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.
- Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makan makanan yang bergizi

3. APLIKASI (APPLICATION)

- Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya).
- Aplikasi di sini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.
- Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan

4. ANALISIS (ANALYSIS)

- Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- Kemampuan analisis kelompok ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja: dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya

5. SINTETIS (SYNTHESIS)

- Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
- Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.
- Misalnya: dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada

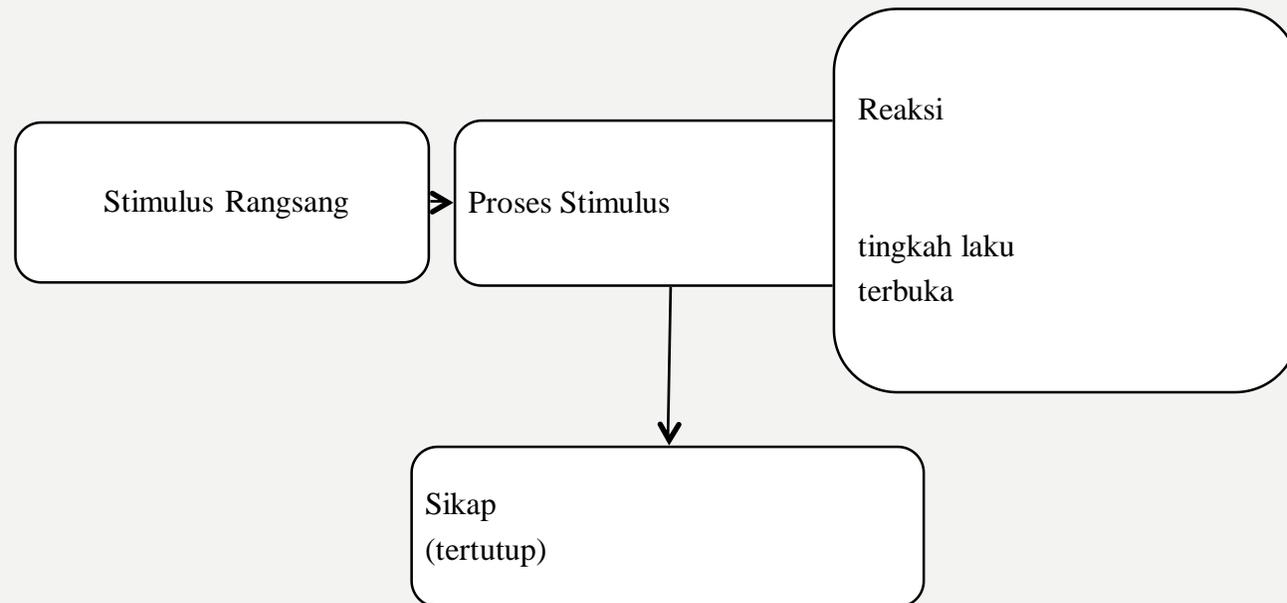
6. EVALUASI (EVALUATION)

- Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.
- Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.
- Misalnya: dapat membandingkan antara anak-anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi-gizi, dapat menanggapi terjadinya wabah diare disuatu tempat,dapat menafsirkan sebab-sebab ibu-ibu tidak mau ikut KB dan sebagainya

- Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.
- Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkat-tingkat ke atas

SIKAP (ATTITUDE)

- Sikap adalah merupakan reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek.
- Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup, sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu.
- Dalam kehidupan sehari-hari adalah merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial.
- Sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksana motif tertentu.
- Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi adalah merupakan “pre-disposisi” tindakan atau perilaku.
- Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka tingkah laku yang terbuka.
- Lebih dapat dijelaskan lagi bahwa sikap merupakan reaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek



KOMPONEN SIKAP

- Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu objek.
- Kehidupan emosional atau evaluasi emosional terhadap suatu objek.
- Kecenderungan untuk bertindak (*trend to behave*)

- Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*).
- Dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, berpikir, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting.
- Suatu contoh misalnya, seorang ibu telah mendengarkan penyakit polio (penyebabnya, akibatnya, pencegahannya, dan sebagainya).
- Pengetahuan ini akan membawa ibu untuk berpikir dan berusaha supaya anaknya tidak terkena polio.
- Dalam berpikir ini komponen emosi dan keyakinan ikut bekerja sehingga ibu tersebut berniat akan mengimunitasikan anaknya untuk mencegah supaya anaknya tidak terkena polio.
- Sehingga ibu ini mempunyai sikap tertentu terhadap objek yang berupa penyakit polio ini

TINGKATAN SIKAP

I. Menerima (Receiving)

- Menerima, diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
- Misalnya sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian itu terhadap ceramah-ceramah.

2. Merespon (*Responding*)

- Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.
- Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, lepas pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang menerima ide tersebut.

3. Menghargai (*Valuing*)

- Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.
- Misalnya: seorang ibu yang mengajak ibu yang lain (tetangganya, saudaranya, dan sebagainya).
- Untuk pergi menimbangkan anaknya ke Posyandu, atau mendiskusikan tentang gizi adalah suatu bukti bahwa si ibu tersebut telah mempunyai sikap positif terhadap gizi anak.

4. Bertanggung jawab (*Responsible*)

- Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah merupakan sikap yang palng tinggi.
- Misalnya: seorang ibu mau menjadi akseptor KB, meskipun mendapat tantangan dari mertua atau orang tuanya sendiri

- Pengukuran sikap dilakukan dengan cara langsung dan tidak langsung.
- Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek.
- Misalnya: bagaimana pendapat anda tentang pelayanan dokter di Rumah Sakit Cipto? Secara langsung dapat dilakukan dengan pernyataan-pernyataan hipotesis, kemudian ditanyakan pendapat responden.
- Misalnya: apakah rumah ibu luas, apakah boleh dipakai untuk kegiatan posyandu? Atau, saya akan menikah apabila saya sudah berumur 25 tahun? (sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju)

PRAKTEK ATAU TINDAKAN (PRACTICE)

- Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (overt behavior).
- Untuk terwujudnya sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas.
- Sikap ibu yang sudah positif terhadap imunisasi tersebut harus mendapat konfirmasi dari suaminya, dan ada fasilitas imunisasi yang mudah dicapai, agar ibu tersebut mengimunitasikan anaknya.
- Di samping faktor fasilitas juga diperlukan faktor dukungan (support) dari pihak lain, misalnya suami atau istri, orang tua atau mertua sangat penting untuk mendukung praktek keluarga berencana

TINGKAT-TINGKAT PRAKTEK

I. Persepsi (*Perception*)

- Mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah merupakan praktek tingkat pertama.
- Misalnya: seorang ibu dapat memilih makanan yang bergizi tinggi bagi anak balitanya.

2. RESPON TERPIMPIN (*GUIDED RESPONS*)

- Dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar sesuai dengan contoh adalah merupakan indikator praktek tingkat dua.
- Misalnya: seorang ibu dapat memasak sayur dengan benar, mulai dari cara mencuci dan memotong-motongnya, lamanya memasak, menutup pancinya, dan sebagainya.

3. MEKANISME (*MECHANISM*)

- Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan maka ia sudah mencapai praktek tingkat tiga.
- Misalnya: Seorang ibu yang sudah biasa mengimunisasikan bayi pada unsur-unsur tertentu, tanpa menunggu perintah atau ajakan orang lain.

4. ADAPTASI (*ADAPTATION*)

- Adaptasi adalah suatu praktek atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik.
- Artinya tindakan itu sudah dimodifikasi sendiri tanpa mengurangi kebenarannya tersebut.
- Misalnya: ibu dapat memilih dan memasak makanan yang bergizi tinggi berdasarkan bahan-bahan yang murah dan sederhana

- Pengukuran perilaku dapat dilakukan secara tidak langsung, yakni dengan wawancara terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan beberapa jam, hari, atau bulan yang lalu (*recall*).
- Pengukuran juga dapat dilakukan secara langsung, yakni dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden

**PERUBAHAN
PERILAKU**

TEORI PERUBAHAN PERILAKU

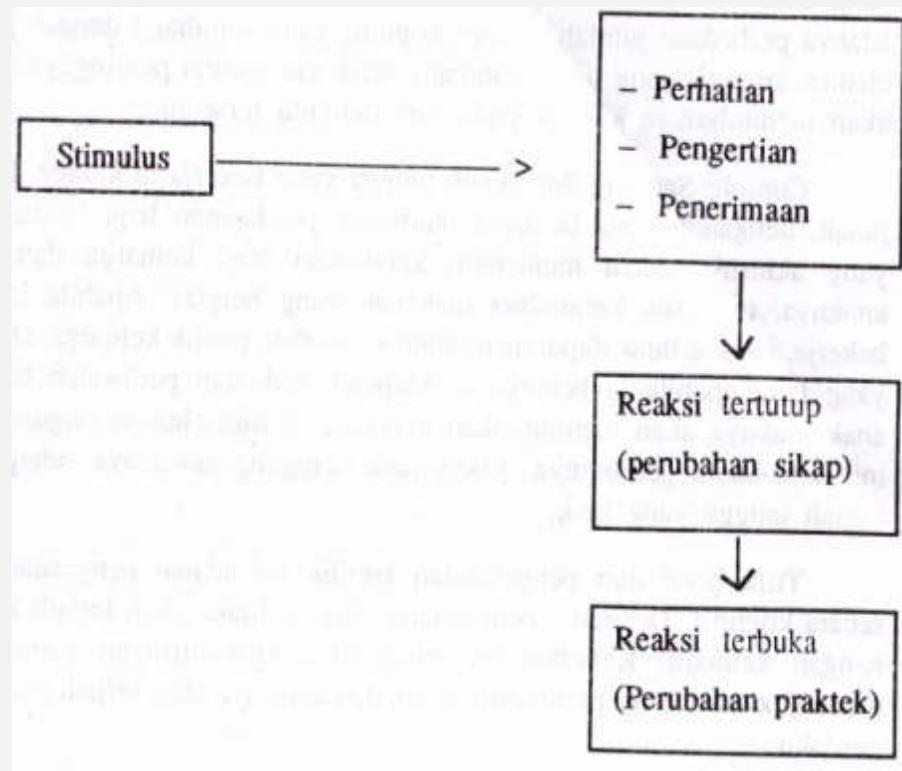
- *Teori Stimulus-Organisme-Respons (S-O-R)*
- Teori ini mendasarkan asumsi bahwa penyebab terjadinya perubahan perilaku tergantung kepada kualitas rangsang (*stimulus*) yang berkomunikasi dengan organisme.
- Artinya kualitas dari sumber komunikasi (*sources*) misalnya: kredibilitas, kepemimpinan, gaya berbicara sangat menentukan keberhasilan perubahan perilaku seseorang, kelompok atau masyarakat

PROSES PERUBAHAN PERILAKU PADA HAKIKATNYA ADALAH SAMA DENGAN PROSES BELAJAR → PROSES BELAJAR PADA INDIVIDU YANG TERDIRI DARI :

- Stimulus (rangsang) yang diberikan pada organisme dapat diterima atau ditolak.
 - Apabila stimulus tersebut tidak diterima atau ditolak berarti stimulus itu tidak efektif mempengaruhi perhatian individu, dan berhenti di sini.
 - Tetapi bila stimulus diterima oleh organisme berarti ada perhatian dari individu dan stimulus tersebut efektif.
- Apabila stimulus telah mendapat perhatian dari organisme (diterima) maka ia mengerti stimulus ini dan dilanjutkan kepada proses berikutnya.
- Setelah itu organisme mengolah stimulus tersebut sehingga terjadi kesediaan untuk bertindak demi stimulus yang telah diterimanya (bersikap).
- Akhirnya dengan dukungan fasilitas serta dorongan dari lingkungan maka stimulus tersebut mempunyai efek tindakan dari individu tersebut (perubahan perilaku)

- Teori ini mengatakan bahwa perilaku dapat berubah hanya apabila stimulus (rangsang) yang diberikan benar-benar melebihi dari stimulus semula.
- Stimulus yang dapat melebihi stimulus semula ini berarti stimulus yang diberikan harus dapat meyakinkan organisme.
- Dalam meyakinkan organisme ini faktor “reinforcement” memegang peranan penting

PROSES PERUBAHAN PERILAKU BERDASARKAN TEORI S-O-R



TEORI FESTINGER (DISSONANCE THEORY)

- Finger (1957) ini telah banyak pengaruhnya dalam psikologi sosial.
- Teori ini sebenarnya sama dengan konsep “*imbalance*” (=tidak seimbang).
- Hal ini berarti bahwa keadaan “*cognitive dissonance*” adalah merupakan keadaan ketidakseimbangan psikologis yang diliputi oleh ketegangan diri yang berusaha untuk mencapai keseimbangan kembali.
- Apabila terjadi keseimbangan dalam diri individu, maka berarti sudah tidak terjadi ketegangan diri lagi, dan keadaan ini disebut “*consonance*” (keseimbangan)

- Dissonance (ketidakseimbangan) terjadi karena dalam diri individu terdapat dua elemen kognisi yang saling bertentangan.
- Yang dimaksud elemen kognisi adalah pengetahuan, pendapat atau keyakinan.
- Apabila individu menghadapi suatu stimulus atau objek, dan stimulus tersebut menimbulkan pendapat atau keyakinan yang berbeda/bertentangan di dalam diri individu sendiri, maka terjadilah dissonance.

SHERWOOD DAN BORROW **MERUMUSKAN DISSONANCE :**

Pentingnya stimulus x jumlah kognitif dissonance

• Dissonance = $\frac{\text{Pentingnya stimulus x jumlah kognitif dissonance}}{\text{Pentingnya stimulus x jumlah kognitif consonance}}$

Pentingnya stimulus x jumlah kognitif consonance.

- Ketidakseimbangan dalam diri seseorang yang akan menyebabkan perubahan perilaku terjadi disebabkan karena adanya perbedaan jumlah elemen kognitif yang seimbang dengan jumlah elemen kognitif yang tidak seimbang serta sama-sama pentingnya.
- Hal ini akan menimbulkan konflik pada diri individu tersebut

- Contoh: seorang ibu rumah tangga yang bekerja di kantor.
- Di satu pihak, dengan bekerja ia dapat tambahan pendapatan bagi keluarganya yang akhirnya dapat memenuhi kebutuhan bagi keluarga dan anak-anaknya, termasuk kebutuhan makanan yang bergizi.
- Apabila ia tidak bekerja, jelas ia tidak dapat memenuhi kebutuhan pokok keluarga.
- Di pihak yang lain, apabila ia bekerja, ia khawatir terhadap perawatan terhadap anak-anaknya akan menimbulkan masalah.
- Kedua elemen (argumentasi) ini sama-sama pentingnya, yakni rasa tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga yang baik

- Titik berat dari penyelesaian konflik ini adalah penyesuaian diri secara kognitif.
- Dengan penyesuaian diri ini maka akan terjadi keseimbangan kembali.
- Keberhasilan tercapainya keseimbangan kembali ini menunjukkan adanya perubahan sikap, dan akhirnya akan terjadi perubahan perilaku

TEORI FUNGSI

- Teori ini berdasarkan anggapan bahwa perubahan perilaku individu itu tergantung kepada kebutuhan.
- Hal ini berarti bahwa stimulus yang dapat mengakibatkan perubahan perilaku seseorang apabila stimulus tersebut dapat dimengerti dalam konteks kebutuhan orang tersebut.

- Perilaku dilatarbelakangi oleh kebutuhan individu yang bersangkutan
- Perilaku itu memiliki fungsi instrumental, artinya dapat berfungsi dan memberikan pelayanan terhadap kebutuhan.
- Seseorang dapat bertindak (berperilaku) positif terhadap objek demi pemenuhan kebutuhannya.
- Sebaliknya bila objek tidak dapat memenuhi kebutuhannya maka ia akan berperilaku negatif.
- Misalnya, orang mau membuat jamban apabila jamban tersebut benar-benar sudah menjadi kebutuhannya.

- Perilaku dapat berfungsi sebagai '*defence mechanism*' atau sebagai pertahanan diri dalam menghadapi lingkungannya.
- Artinya dengan perilakunya, dengan tindakan-tindakannya manusia dapat melindungi ancaman-ancaman yang datang dari luar.
- Misalnya: orang dapat menghindari penyakit demam berdarah, karena penyakit tersebut merupakan ancaman bagi dirinya, merupakan ancaman bagi dirinya.

- Perilaku berfungsi sebagai penerima objek dan memberikan arti.
- Dalam peranannya dengan tindakannya itu seseorang senantiasa menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
- Dengan tindakan sehari-hari tersebut seseorang telah melakukan keputusan-keputusan sehubungan dengan objek atau stimulus yang dihadapi.
- Pengambilan keputusan yang mengakibatkan tindakan-tindakan tersebut dilakukan secara spontan dan dalam waktu yang singkat.
- Misalnya: bila seseorang merasa sakit kepala, maka secara cepat, tanpa berpikir lama ia akan bertindak untuk mengatasi rasa sakit tersebut dengan membeli obat di warung dan minumnya, atau tindakan-tindakan lain.

- Perilaku berfungsi sebagai nilai ekspresif dari diri seseorang dalam menjawab suatu situasi.
- Nilai ekspresif ini berasal dari konsep diri seseorang dan merupakan pencerminan dari hati sanubari.
- Oleh sebab itu perilaku itu dapat merupakan 'layar' di mana segala ungkapan diri orang dapat dilihat.
- Misalnya orang yang sedang marah, senang, gusar, dan sebagainya dapat dilihat dari perilaku atau tindakannya

- Teori ini berkeyakinan bahwa perilaku itu mempunyai fungsi untuk menghadapi dunia luar individu, dan senantiasa menyesuaikan diri dengan lingkungannya menurut kebutuhannya.
- Oleh sebab itu, di dalam kehidupan manusia, perilaku itu tampak terus-menerus dan berubah secara relatif

TEORI KURT LEWIN

- Kurt Lewin (1970) berpendapat bahwa perilaku manusia itu adalah suatu keadaan yang seimbang antara kekuatan-kekuatan pendorong (*driving forces*) dan kekuatan-kekuatan penahan (*restrining forces*).
- Perilaku itu dapat berubah apabila terjadi ketidakseimbangan antara kedua kekuatan tersebut di dalam diri seseorang

ADA TIGA KEMUNGKINAN TERJADINYA PERUBAHAN PERILAKU PADA DIRI SESEORANG ITU, YAKNI:

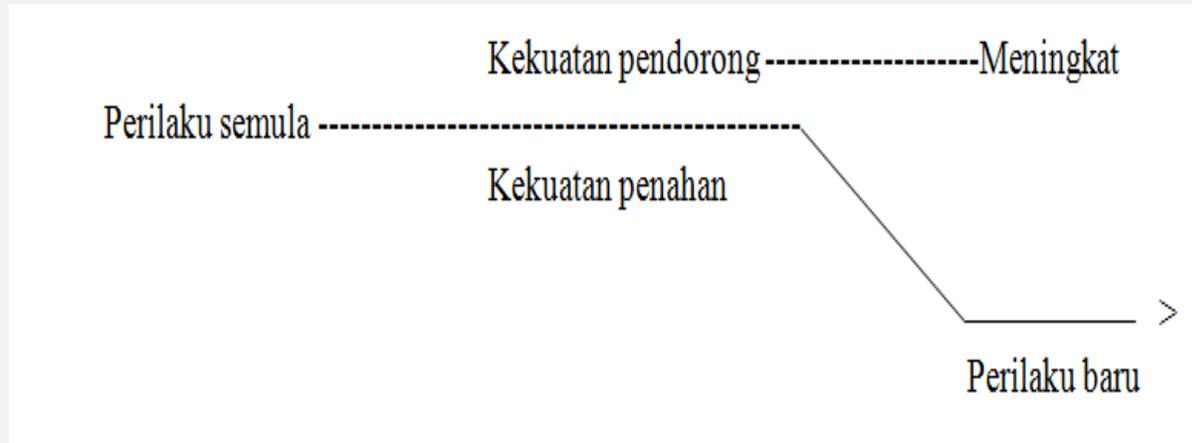
- Kekuatan-kekuatan pendorong meningkat
- Kekuatan-kekuatan penahan menurun
- Kekuatan pendorong meningkat, kekuatan pendorong menurun

KEKUATAN- KEKUATAN PENDORONG MENINGKAT

Hal ini terjadi adanya stimulus-stimulus yang mendorong untuk terjadinya perubahan-perubahan perilaku.

Stimulus ini berupa penyuluhan-penyuluhan atau informasi-informasi sehubungan dengan perilaku yang bersangkutan.

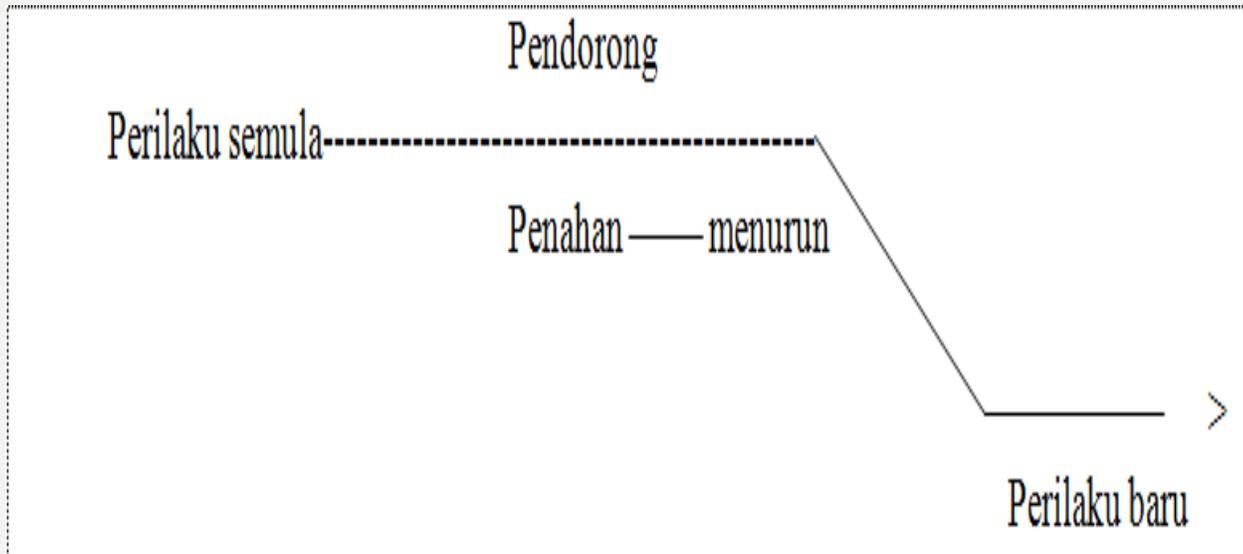
Misalnya: Seseorang yang belum ikut KB (ada keseimbangan antara penting anak sedikit, dengan kepercayaan banyak anak banyak rezeki) dapat berubah perilakunya (ikut KB) kalau kekuatan pendorong yakni pentingnya ber-KB dinaikkan dengan penyuluhan-penyuluhan atau usaha-usaha lain

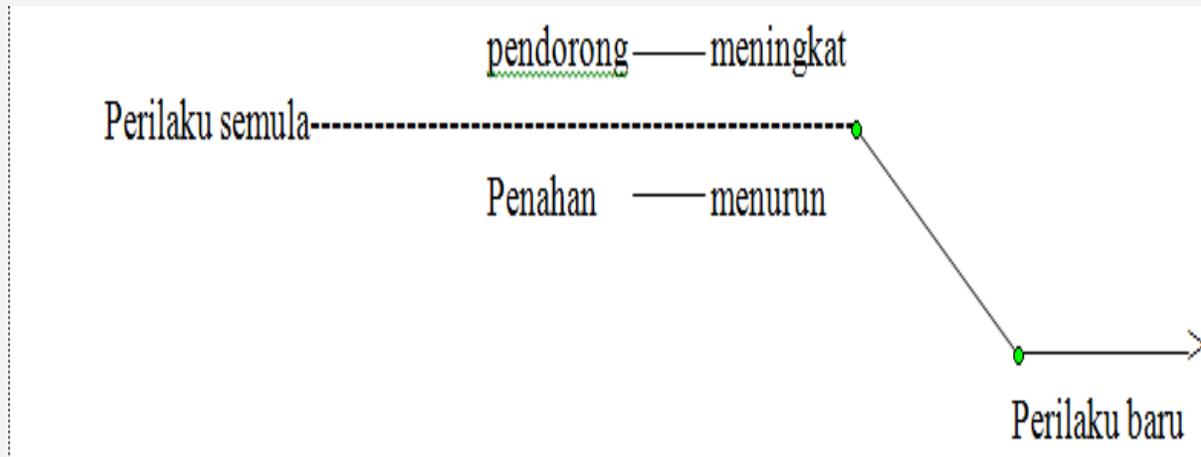


KEKUATAN- KEKUATAN PENAHAN MENURUN

Hal ini akan terjadi adanya stimulus-stimulus yang memperlemah kekuatan penahan tersebut.

Misalnya contoh tersebut di atas, dengan pemberian pengertian kepada orang tersebut bahwa anak banyak rezeki, banyak adalah kepercayaan yang salah, maka kekuatan penahan tersebut melemah dan akan terjadi perubahan perilaku pada orang tersebut



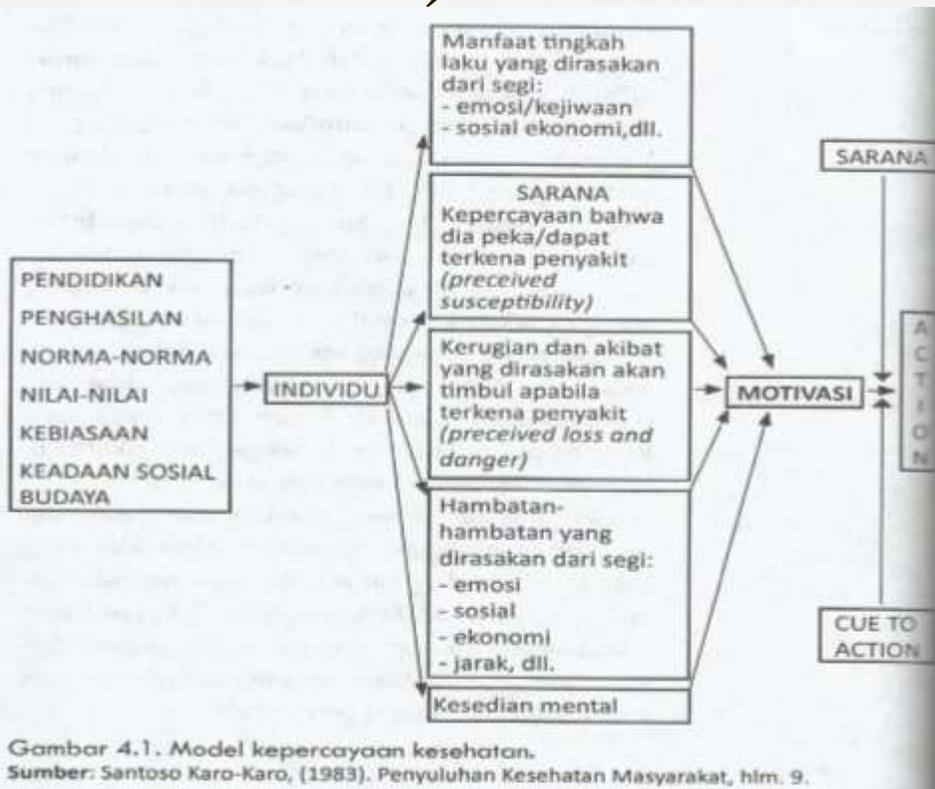


KEKUATAN PENDORONG MENINGKAT, KEKUATAN PENDORONG MENURUN

Dengan keadaan semacam ini jelas juga akan terjadi perubahan perilaku.

Seperti pada contoh di atas juga, penyuluhan KB yang pentingnya ber-KB dan tidak benarnya kepercayaan anak banyak rezeki akan meningkatkan kekuatan pendorong, dan sekalipun menurunkan kekuatan penahan.

MODEL KEPERCAYAAN DALAM KESEHATAN (HEALTH BELIEF MODEL)



- Kurt Lewin adalah salah seorang peletak dasar-dasar ilmu perilaku yang menyusun konsep Health Belief Model berdasarkan konsep psiko topografis. Menurut Beliau, tindakan maupun sikap manusia adalah hasil dari berbagai faktor yang ada dalam ruang kehidupan (life space) seseorang
- Model kepercayaan dalam kesehatan adalah suatu upaya mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam memunculkan perilaku di bidang kesehatan. Secara sederhana, model kepercayaan kesehatan yang disusun oleh Rosenstock dan Hochbaum terlihat pada Gambar 4.1.
- Gambar di samping terdapat berbagai faktor yang memengaruhi perilaku di bidang kesehatan. Faktor tersebut dibahas di bawah

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU KESEHATAN

- **Faktor Manfaat dan Kerugian**

Seseorang akan menganut perilaku baru apabila orang tersebut merasa bahwa perilaku tersebut bermanfaat baginya.

Misalnya, perilaku baru yang dianut adalah “memeriksa diri ke klinik untuk diperiksa terhadap adanya penyakit paru-paru”.

Sebelum orang tersebut pergi ke klinik untuk memeriksa paru-parunya, terlebih dahulu dia akan menimbang manfaat dan kerugian dan perilaku yang baru, baik dan segi emosi, sosial dan ekonomi.

- **Kepercayaan dan Kesiapan Mental**

Berperilaku atau tidaknya seseorang dalam bidang kesehatan ternyata dipengaruhi pula oleh kepercayaan orang tersebut terhadap kesehatan serta kesiapan mentalnya.

Misalnya, kepercayaan bahwa dia peka/dapat terkena penyakit, seperti TBC.

Setelah orang tersebut merasa dapat terkena penyakit TBC; dan manfaat Pergi ke klinik sudah diyakini, muncul kecenderungan orang tersebut untuk berperilaku pergi ke klinik.

- **Hambatan**

Setelah seorang mengetahui manfaat pergi ke klinik, dan dia percaya serta siap mental, hal lain yang perlu mendapat pertimbangan adalah kemungkinan adanya hambatan-hambatan untuk pergi ke klinik.

Hambatan-hambatan yang dirasakan dapat berasal dari emosi/ kejiwaan, sosial, ekonomi, dan jarak dari tempat tinggal ke puskesmas/klinik kesehatan.

- **Latar Belakang**

Latar belakang di sini termasuk latar belakang kehidupan dan pengalaman yang pernah didapat. Perbedaan latar belakang ini, misalnya, pendidikan, penghasilan, norma-norma yang dimiliki, nilai-nilai yang ada pendidikan pada dirinya, kebiasaan, serta keadaan sosial budaya yang berlaku. Kalau latar belakang ini menguntungkan terhadap kesehatan, niscaya kemunculan perilaku kesehatan yang baik akan dapat diharapkan.

Sarana

Tersedianya sarana kesehatan akan berpengaruh terhadap munculnya perilaku seseorang di bidang kesehatan.. Sarana kesehatan ini, antara lain adanya puskesmas, tenaga kesehatan, dan peralatan medis lainnya. Permasalahan muncul, apabila seseorang sudah mengerti akan manfaat puskesmas, keyakinan dan kesediaan mental yang tinggi, serta mempunyai latar belakang yang positif terhadap puskesmas, namun kalau di daerah yang tidak tersedia puskesmas yang dapat dimanfaatkan tentu orang tersebut tidak akan berbuat banyak. Jadi, dalam kondisi ini, perilaku kesehatan tidak akan muncul.

Cetusan (Cue to Action)

Faktor pencetus memegang peranan penting dalam memunculkan perilaku kesehatan, khususnya dalam pemanfaatan sarana kesehatan. Misal seseorang yang bertempat tinggal di daerah yang memiliki sarana kesehatan lengkap, tetapi orang tersebut belum pernah memanfaatkan sarana kesehatan tersebut. Pada suatu saat, orang tersebut pergi ke dokter/puskesmas ingin tolong karena anaknya sakit. Dalam hal ini, anak yang menderita sakit merupakan faktor pencetus seseorang mau memanfaatkan sarana kesehatan.

- Contoh lain, adalah alasan seseorang tidak mau menghentikan kebiasaan merokoknya meskipun tahu dapat terkena kanker paru-paru.
- Keadaan tersebut menganggap ancaman terkena penyakit tidak dianggap sungguh sungguh.
- Pada akhirnya, dia tidak menghentikan kebiasaan merokok.
- Apabila pada orang tersebut sudah muncul faktor pencetus, seperti batuk darah, kanker, dan lain sebagainya, kemungkinan baru orang tersebut mau memanfaatkan sarana kesehatan dan menghentikan kebiasaan merokoknya.

**PERUBAHAN
PERILAKU DAN
PROSES BELAJAR**

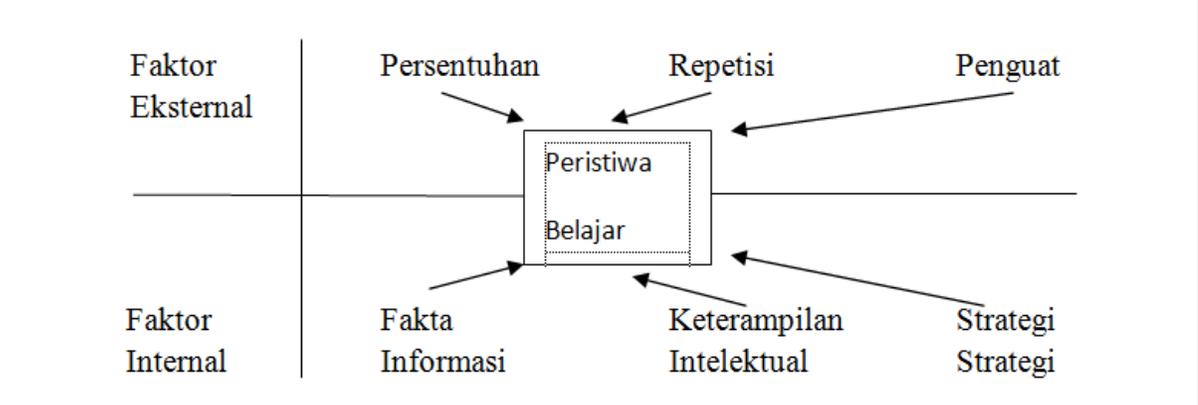
- Terbentuknya perilaku dapat terjadi karena proses kematangan dan dari proses interaksi dengan lingkungan.
- Cara yang kedua inilah yang paling besar pengaruhnya terhadap perilaku manusia.
- Terbentuknya dan perubahan perilaku karena proses interaksi antara individu dengan lingkungan ini melalui suatu proses yakni proses belajar.
- Oleh sebab itu, perubahan perilaku dan proses belajar itu sangat erat kaitannya.
- Perubahan perilaku adalah merupakan hasil dari proses belajar.

TEORI STIMULUS DAN TRANSFORMASI

- Perkembangan teori proses belajar yang ada dapat dikelompokkan ke dalam dua kelompok besar, yakni stimulus-respons yang kurang memperhitungkan faktor internal dan teori transformasi yang telah memperhitungkan faktor internal.
- Teori stimulus-respons yang berpangkal pada psikologi asosiasi dirintis oleh John Locke dan Heart.
- Di dalam teori ini apa yang terjadi pada diri subjek belajar adalah merupakan rahasia atau biasa dilihat sebagai kotak hitam (*black box*).
- Belajar adalah mengambil tanggapan-tanggapan dan menghubungkan tanggapan-tanggapan dengan mengulang-ulang.
- Tanggapan-tanggapan tersebut diperoleh melalui pemberian stimulus atau rangsangan-rangsangan.
- Makin banyak dan sering diberikan stimulus, maka makin memperkaya tanggapan pada subjek belajar.
- Teori ini tidak memperhitungkan faktor internal yang terjadi pada subjek belajar

KELOMPOK TEORI PROSES BELAJAR YANG KEDUA SUDAH MEMPERHITUNGGAN FAKTOR INTERNAL, ANTARA LAIN:

- Teori transformasi yang berlandaskan pada psikologis kognitif,
 - yang mengatakan bahwa proses belajar adalah transformasi dan masukan (*input*), kemudian input tersebut direduksi, diuraikan, disimpan, ditemukan kembali, dan dimanfaatkan.
 - Transformasi dari input sensoris bersifat aktif melalui proses seleksi untuk dimasukkan ke dalam ingatan (*memory*).
 - Para ahli psikologi kognitif juga memperhitungkan faktor eksternal dan internal dalam mengembangkan teorinya.
 - Mereka berpendapat bahwa kegiatan belajar adalah merupakan proses yang bersifat internal di mana setiap proses tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal, antara lain metode pengajaran.



- **Teori Gestalt mendasarkan pada teori belajar pada psikologi Gestalt**

- yang beranggapan bahwa setiap fenomena terdiri dari suatu kesatuan esensial yang melebihi jumlah unsur-unsurnya
- Bahwa keseluruhan itu lebih dari pada bagian-bagiannya.
- Di dalam peristiwa belajar, keseluruhan situasi belajar itu amat penting karena belajar merupakan interaksi antara subjek belajar dengan lingkungannya.
- Selanjutnya para ahli psikologi gestalt tersebut menyimpulkan, seorang dikatakan belajar bila ia memperoleh pemahaman (*insight*) dalam situasi yang probleatis.
- Pemahaman itu ditandai dengan adanya:
 - a) suatu perubahan yang tiba-tiba dari keadaan yang tak berdaya menjadi keadaan yang mampu menguasai atau memecahkan masalah (*problema*).
 - b) adanya retensi, dan
 - c) adanya peristiwa transfer.
- Pemahaman yang diperoleh dari situasi, dibawa dan dimanfaatkan atau ditransfer ke dalam situasi lain yang mempunyai pola atau struktur yang sama atau hampir sama secara keseluruhannya (bukan detailnya)

TEORI-TEORI BELAJAR SOSIAL (SOCIAL LEARNING)

- Untuk melangsungkan kehidupan, manusia perlu belajar.
- Dalam hal ini ada dua macam belajar, yaitu belajar secara fisik, misalnya: menari, olah raga, mengendarai mobil, dan sebagainya, dan belajar psikis.
- Dalam belajar psikis ini termasuk juga belajar belajar sosial (*social learning*), di mana seseorang mempelajari perannya dan peran-peran orang lain dalam konteks sosial.
- Selanjutnya orang tersebut akan menyesuaikan tingkahlakunya dengan peran orang lain atau peran sosial yang telah dipelajari.
- Cara yang sangat penting dalam belajar sosial menurut teori “stimulus-respons” adalah tingkah laku tiruan (*imitation*).
- Teori tentang tingkah laku tiruan yang penting adalah teori dari Millers, NE dan Dollard, J serta teori Bandura, A. dan Walter, RH

TEORI BELAJAR SOSIAL DAN TIRUAN DARI MILLERS, DAN DOLLARD

- Pandangan Millers dan Dollard bertitik tolak dari teori Hull yang kemudian dikembangkan menjadi teori tersendiri.
- Mereka berpendapat bahwa tingkah laku manusia itu merupakan hasil belajar.
- Oleh karena itu, untuk memahami tingkah laku sosial dan proses belajar sosial, kita harus mengetahui prinsip-prinsip psikologi belajar :
 - dorongan (*drive*),
 - isyarat (*cue*),
 - tingkah laku balas (*respons*), dan
 - ganjaran (*reward*).
- Keempat prinsip ini saling mengkait satu sama lain, yaitu dorongan menjadi isyarat, isyarat menjadi ganjaran, dan seterusnya

TEORI BELAJAR SOSIAL DAN TIRUAN DARI MILLERS, DAN DOLLARD

- Dorongan adalah rangsangan yang sangat kuat terhadap organisme (manusia) untuk bertindak laku.
- Stimulus-stimulus yang cukup kuat pada umumnya bersifat biologis seperti : lapar, haus, seks, kejenuhan dan sebagainya.
- Stimulus-stimulus ini disebut dorongan primer yang menjadi dasar utama untuk motivasi.
- Menurut Miller dan Dollard semua tingkah laku (termasuk tingkah laku tiruan) didasari oleh dorongan-dorongan primer ini

TEORI BELAJAR SOSIAL DAN TIRUAN DARI MILLERS, DAN DOLLARD

- Isyarat adalah rangsangan yang menentukan 'bila' dan 'di mana' suatu respons akan timbul dan terjadi.
- Isyarat ini dapat disamakan dengan rangsangan diskriminatif.
- Di dalam belajar sosial, isyarat yang terpenting adalah tingkah laku orang lain, baik yang langsung ditujukan kepada orang tertentu maupun yang tidak, misalnya: anggukan kepala merupakan isyarat untuk setuju, uluran tangan merupakan isyarat untuk berjabat tangan.
- Mengenai tingkah laku balas (*respons*), mereka berpendapat bahwa manusia mempunyai hierarki bawaan tingkah laku.
- Pada saat manusia dihadapkan untuk pertama kali kepada suatu rangsangan tertentu, maka respons (tingkah laku balas) yang timbul didasarkan pada hierarki bawaan tersebut.
- Setelah beberapa kali terjadi ganjaran dan hukuman, maka timbul tingkah laku balas yang sesuai dengan faktor-faktor penguat tersebut.
- Tingkah laku balas yang sudah disesuaikan dengan faktor-faktor penguat tersebut disusun menjadi hierarki resultan (*resultant hierarchy of respons*).
- Di sinilah pentingnya belajar dengan cara coba-coba dan ralat (*trial and error learning*).

- Dalam tingkah laku sosial, belajar coba ralat dikurangi dengan belajar tiruan, di mana seseorang tinggal meniru tingkah laku orang lain untuk dapat memberikan respons yang tepat.
- Sehingga ia tidak perlu membuang waktu untuk belajar dengan coba-ralat
- Ganjaran adalah rangsang yang menetapkan apakah tingkah laku balas diulang tidak dalam kesempatan yang lain.

- Menurut Miller dan Dollard ada dua reward atau ganjaran, yakni ganjaran primer yang memenuhi dorongan-dorongan primer dan ganjaran sekunder yang memenuhi dorongan-dorongan primer.

3 MACAM MEKANISME TINGKAH LAKU TIRUAN, YAKNI:

a. Tingkah laku sama (*same behavior*):

- Tingkah laku ini terjadi dua orang yang bertingkah laku balas (*respons*) sama terhadap rangsangan atau isyarat yang sama.
- Contoh: dua orang yang berbelanja di toko yang sama dan dengan barang yang sama.
- Tingkah laku yang sama ini tidak selalu hasil tiruan, maka tidak dibahas lebih lanjut oleh pembuat teori.

3 MACAM MEKANISME TINGKAH LAKU TIRUAN, YAKNI:

b. Tingkah laku tergantung (*matched dependent behavior*)

- Tingkah laku ini timbul dalam interaksi antara dua pihak, di mana salah satu pihak mempunyai kelebihan (lebih pandai, lebih mampu, lebih tua dan sebagainya) dari pihak yang lain.
- Dalam hal ini pihak yang lain atau pihak yang kurang tersebut akan menyesuaikan tingkah laku (*match*) dan akan tergantung (*dependent*) pada pihak yang lebih.
- Misalnya: kakak adik yang sedang bermain menunggu ibunya pulang dari pasar.
- Biasanya ibu mereka mereka membawa coklat (ganjaran).
- Adiknya yang semula hanya meniru tingkah laku kakaknya, di lain waktu meskipun kakaknya tidak ada, ia akan lari menjemput ibunya yang baru pulang dari pasar.

3 MACAM MEKANISME TINGKAH LAKU TIRUAN, YAKNI:

c. Tingkah laku salinan (*copying behavior*):

- Seperti tingkah laku tergantung, pada tingkah laku salinan, peniru bertingkah laku atas dasar isyarat yang berupa tingkah laku pula yang diberikan oleh model.
- Demikian juga dalam tingkah laku salinan ini, pengaruh ganjaran dan hukuman sangat besar terhadap kuat atau lemahnya tingkah laku tiruan.
- Perbedaan dengan tingkah laku tergantung adalah: dalam tingkah tergantung ini si peniru hanya bertingkah laku terhadap isyarat yang diberikan oleh model pada saat itu saja.
- Sedangkan pada tingkah laku salinan, si peniru memperhatikan juga tingkah laku model di masa yang lalu maupun yang akan dilakukan di waktu mendatang.
- Hal ini berarti perkiraan tentang tingkah laku model dalam kurun waktu yang relatif panjang ini akan dijadikan patokan oleh si peniru untuk memperbaiki tingkah lakunya sendiri di masa yang akan datang, sehingga lebih mendekati tingkah laku model

TEORI BELAJAR SOSIAL DARI BANDURA DAN WALTER.

- Teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Bandura dan Walter ini disebut teori proses pengganti.
- Teori ini menyatakan bahwa tingkah laku tiruan adalah suatu bentuk asosiasi dari rangsang dengan rangsang lainnya.
- Penguat (*reinforcement*) memang memperkuat tingkah laku balas (*respons*), tetapi dalam proses belajar sosial, hal ini tidak terlalu penting.

- Aplikasi teori → apabila seseorang melihat suatu rangsang dan ia melihat model bereaksi secara tertentu terhadap rangsang itu, maka dalam khayalan atau imajinasi orang tersebut terjadi rangkaian simbol-simbol yang menggambarkan rangsang dari tingkah laku tersebut.
- Rangkaian simbol-simbol ini merupakan pengganti dari hubungan rangsang balas yang nyata dan melalui asosiasi, si peniru akan melakukan tingkah laku yang sama dengan tingkah laku model.
- Terlepas dari ada atau tidaknya rangsang, proses asosiasi tersembunyi ini sangat dibantu oleh kemampuan verbal seseorang.
- Selain dari itu, dalam proses ini tidak cara coba dan ralat (*trial and error*) yang berupa tingkah laku nyata, karena semuanya berlangsung secara tersembunyi dalam diri individu.
- Hal yang penting di sini adalah pengaruh tingkah laku model pada tingkah laku peniru.

MENURUT BANDURA, PENGARUH TINGKAH LAKU MODEL TERHADAP TINGKAH LAKU PENIRU INI DIBEDAKAN MENJADI 3 MACAM, YAKNI:

- Efek modeling (*modelling effect*),
 - yaitu peniru melakukan tingkah laku-tingkah lakubaru melalui asosiasi sehingga sesuai dengan tingkah laku model.
- Efek menghambat (*inhibition*) dan menghapus hambatan (*disinhibition*),
 - di mana tingkah laku-tingkah laku yang tidak sesuai dengan tingkah laku model dihambat dihambat timbulnya, sedangkan tingkah-laku yang sesuai dengan tingkah laku model dihapuskan hambatannya sehingga timbul tingkah laku yang dapat menjadi nyata.
- Efek kemudahan (*facilitation effect*),
 - yaitu tingkah laku-tingkah laku yang sudah pernah dipelajari oleh peniru lebih mudah muncu kembali dengan mengamati tingkah laku model

- Bandura dan Walter menyatakan bahwa, teori proses pengganti ini dapat pula menerangkan gejala timbulnya emosi pada peniru yang sama dengan emosi yang ada pada model.
- Contohnya seseorang yang mendengar atau melihat gambar tentang kecelakaan yang mengerikan, maka ia berdesis, menyeringai, bahkan sampai menangis ikut merasakan penderitaan tersebut

BENTUK-BENTUK PERUBAHAN PERILAKU

I. Perubahan Alamiah (*natural changer*)

Perilaku manusia selalu berubah, di mana sebagian perubahan itu disebabkan karena kejadian alamiah.

Apabila dalam masyarakat sekitar terjadi suatu perubahan lingkungan fisik atau sosial budaya dan ekonomi, maka anggota-anggota masyarakat di dalamnya juga akan mengalami perubahan.

Misalnya: Bu Ani apabila sakit kepala (pusing) membuat ramuan daun-daunan yang ada di kebunnya lalu meminumnya.

Tetapi karena intensifikasi kebunnya, maka daun-daunan untuk obat tersebut habis diganti dengan tanaman-tanaman untuk bahan makanan.

Maka dengan tidak berpikir panjang lebar lagi Bu Ani berganti minuman jamu cap jago yang dapat dibeli di warung.

BENTUK-BENTUK PERUBAHAN PERILAKU

2. Perubahan Rencana (*Planned Changer*)

- Perubahan perilaku ini terjadi karena memang direncanakan sendiri oleh subjek.
- Misalnya Pak Anwar adalah perokok berat.
- Tetapi karena pada suatu saat ia terserang batuk-batuk yang sangat mengganggu, maka ia memutuskan untuk mengurangi merokok sedikit demi sedikit, dan akhirnya ia berhenti merokok sama sekali.

BENTUK-BENTUK PERUBAHAN PERILAKU

- 3. Kesiediaan untuk Berubah (*Readiness in Change*)
- Apabila terjadi suatu inovasi atau program-program pembangunan di dalam masyarakat, maka yang sering terjadi adalah sebagai orang sangat cepat untuk menerima inovasi atau perubahan tersebut (berubah perilakunya).
- Tetapi sebagian orang lagi sangat lambat untuk menerima inovasi atau perubahan tersebut.
- Hal ini disebabkan karena pada setiap orang mempunyai kesiediaan untuk berubah (*readiness of changer*) yang berbeda-beda

STRATEGI PERUBAHAN PERILAKU

1. MENGGUNAKAN KEKUATAN ATAU KEKUASAAN ATAU DORONGAN:

- Dalam hal ini perubahan perilaku dipaksakan kepada sasaran atau masyarakat sehingga ia mau melakukan (berperilaku) seperti yang diharapkan.
- Cara ini dapat ditempuh misalnya dengan adanya peraturan-peraturan/perundangan-perundangan yang harus dipatuhi oleh anggota masyarakat.
- Cara ini akan menghasilkan perubahan perilaku yang cepat, akan tetapi perubahan tersebut belum tentu berlangsung lama, karena perubahan perilaku yang terjadi tidak atau belum berdasarkan kesadaran sendiri.

2. PEMBERIAN INFORMASI

- Dengan memberikan informasi-informasi tentang cara-cara mencapai hidup sehat, cara pemeliharaan kesehatan, cara-cara menghindari penyakit, dan sebagainya akan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hal tersebut.
- Selanjutnya dengan pengetahuan-pengetahuan itu akan menimbulkan kesadaran mereka, dan akhirnya akan menyebabkan orang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya itu.
- Hasil atau perubahan perilaku dengan cara ini akan memakan waktu lama, tetapi perubahan yang dicapai akan bersifat langgeng karena didasari pada kesadaran mereka sendiri (bukan karena paksaan).

3. DISKUSI DAN PARTISIPASI:

- Cara ini adalah sebagai peningkatan cara yang kedua tersebut di atas.
- Dimana dalam memberikan informasi-informasi tentang kesehatan tidak bersifat searah saja, tetapi dua arah.
- Hal ini berarti bahwa masyarakat tidak hanya pasif menerima informasi, tetapi juga harus aktif berpartisipasi melalui diskusi-diskusi tentang informasi yang diterimanya.
- Dengan demikian maka pengetahuan-pengetahuan kesehatan sebagai dasar perilaku mereka diperoleh secara mantap dan lebih mendalam, dan akhirnya perilaku mereka peroleh akan lebih mantap juga, bahkan merupakan referensi perilaku orang lain.
- Sudah barang tentu cara ini akan memakan waktu yang lebih lama dari cara yang kedua tersebut, dan jauh lebih baik dengan cara yang pertama.
- Diskusi partisipasi adalah salah satu cara yang terbaik dalam rangka memberikan informasi-informasi dan pesan- pesan kesehatan

PENGERTIAN SEHAT DAN SAKIT

Sehat

- Berdasarkan Konferensi International “Pelayanan Kesehatan Dasar” yang diadakan di Alma Ata pada tanggal 6-12 September 1978 menegaskan bahwa sehat adalah suatu keadaan yang sempurna jasmaniah, mental, sosial, dan tidak hanya terbatas kepada tidak adanya penyakit atau cacat badan.
- Definisi tersebut tidak jauh berbeda dengan definisi yang dikeluarkan oleh badan dunia World Health Organization (WHO) yang menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sempurna fisik, mental dan sosial, tidak hanya bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan.

Menganalisis definisi tersebut, kita akan sulit menemukan manusia yang sehat.

Kadang-kadang kita dapat menemukan seorang yang sehat secara fisik tetapi jasmaninya tidak sehat.

Masalah yang mendasar adalah sulitnya mencari indikator seseorang dikatakan sehat jasmani, mental dan sosial.

- Menurut Sargent, sehat harus diartikan dan dinilai menurut kemampuan adaptasi terhadap perubahan keadaan di dalam lingkungannya.
- Jika kemampuan adaptasi ini gagal, seseorang akan jatuh sakit.
- Berdasarkan definisi Sargent ini, sulit diketahui adanya daya adaptasi seseorang terhadap lingkungan, dan ini sifatnya relatif dan subjektif.
- Menurut UU No. 39 tahun 2009, kesehatan adalah keadaan sejahtera tubuh, jiwa, dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

- Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa pasien mengartikan sehat menurut tiga kriteria, yaitu:
 1. Adanya perasaan senang/nyaman yang subjektif
 2. Tidak adanya gejala sakit yang dirasakan
 3. Suatu keadaan ketika masih mampu melakukan kegiatan sehari-hari sebagaimana layaknya seseorang yang sehat.

Kesimpulan bahwa walaupun banyak perbedaan dalam mengartikan sehat/kesehatan dari para ahli, ada persamaan pandangan yang dapat ditarik, yaitu:

1. Bahwa sehat karena tidak adanya penyakit atau cacat saja, tetapi mencakup seluruh keadaan dalam kehidupan manusia, termasuk dimensi sosial, psikologis, spiritual, maupun faktor lingkungan, ekonomi, dan pendidikan.
2. Bahwa keadaan sehat itu dinamis dan selalu akan berubah-ubah di dalam semua dimensi sebagai akibat interaksi manusia dan lingkungannya.
3. Bahwa sehat merupakan suatu keadaan yang dirasakan secara individu, menurut pengalaman, pendidikan, maupun kebiasaan hidup dan perilaku.