



Model dan Nilai Promosi Kesehatan

Presented By
Ririn Wahyu Hidayati, S.ST., M.K.M

Content List/ Outline Study

- Health Belief Model
- Transtheoretical Model
- Teori sebab akibat
- Stress dan Coping



Nilai adalah alat yang menunjukkan **alasan dasar** > Wikipedia

Nilai memuat elemen pertimbangan yang membawa ide-ide seorang individu mengenai hal-hal yang benar, baik, atau diinginkan.

○ Model & nilai promkes

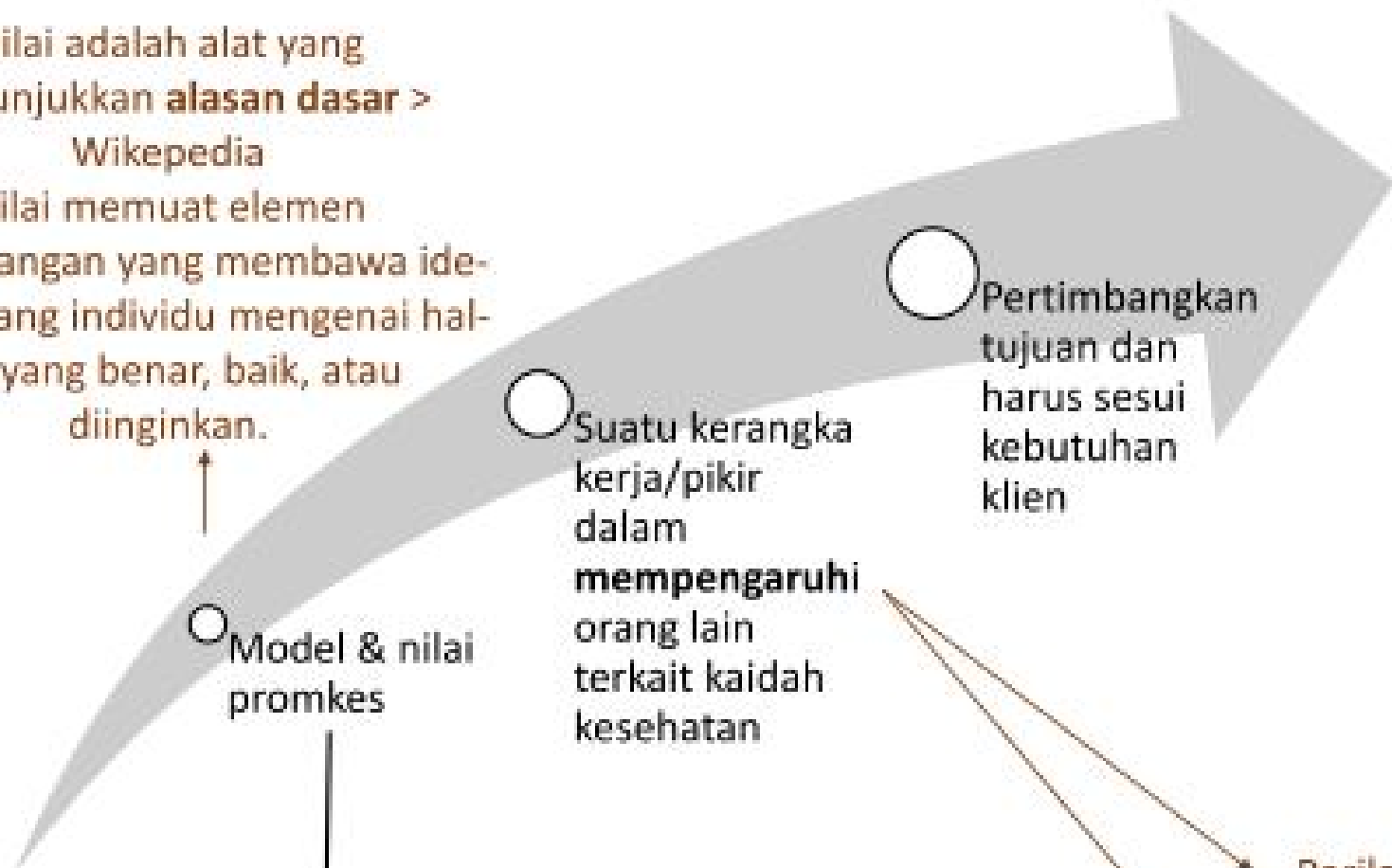
Model adalah sesuatu yang bisa dijadikan panutan atau contoh dalam perilaku, cita-cita dan tujuan hidup yang akan dicapai individu.

○ Suatu kerangka kerja/pikir dalam **mempengaruhi** orang lain terkait kaidah kesehatan

○ Pertimbangkan tujuan dan harus sesuai kebutuhan klien

Perilaku

Lingkungan



1. Health Belief Model

H

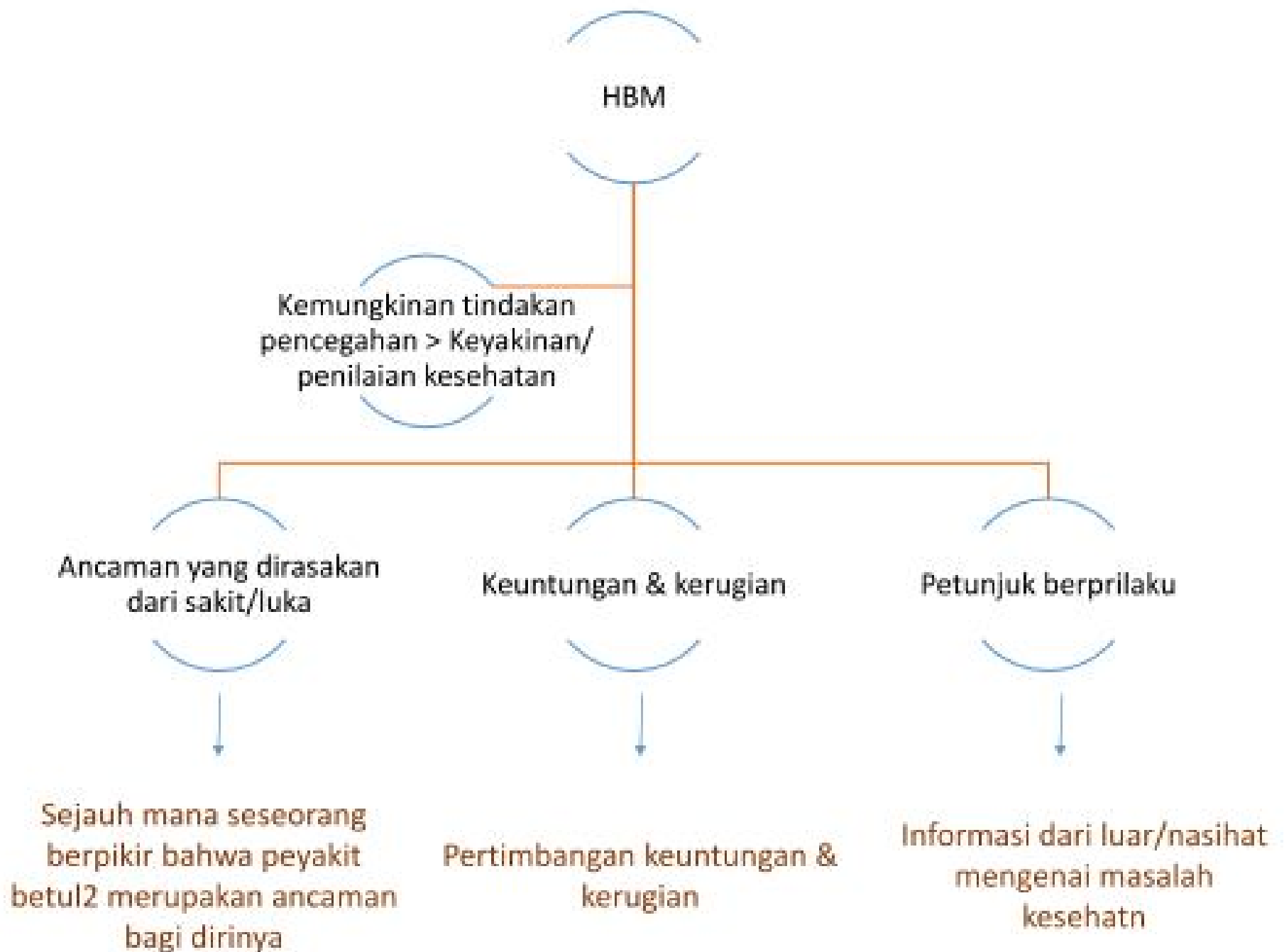
Suatu konsep yang mengungkapkan alasan dari individu untuk mau atau tidak mau melakukan perilaku sehat (Janz & Becker, 1984).

B

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

M

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



KOMPONEN-KOMPONEN & HUBUNGAN DARI HBM



Penerapan HBM

HBM > perilaku pencegahan misalnya check up, skrining, imunisasi



```
graph TD; A[HBM > perilaku pencegahan misalnya check up, skrining, imunisasi] --> B[Contoh > Kegunaan HBM dalam imunisasi memberikan kesan bahwa orang yg mengikuti program imunisasi percaya akan...]; B --> C[1. Kemungkinan terjadi penyakit tinggi (ketidakkebalan)  
2. Jika terjangkit, penyakit tersebut membawa akibat serius  
3. Imunisasi adalah cara paling efektif untuk pencegahan penyakit.];
```

Contoh > Kegunaan HBM dalam imunisasi memberikan kesan bahwa orang yg mengikuti program imunisasi percaya akan...

1. Kemungkinan terjadi penyakit tinggi (ketidakkebalan)
2. Jika terjangkit, penyakit tersebut membawa akibat serius
3. Imunisasi adalah cara paling efektif untuk pencegahan penyakit.

2. Transtheoretical Model (Transtheoretical Model)

Transtheoretical > model teori perubahan perilaku > dasar untuk mengembangkan intervensi yang efektif untuk mempromosikan perubahan perilaku kesehatan

berfokus pada pengambilan keputusan individu

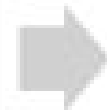


Model Transtheoretical adalah model perubahan perilaku yang disengaja

Tahap Perubahan

Seorang tidak peduli melakukan aksi terhadap masa depan yang diperkirakan > kurang tahu konsekuensi suatu perilaku/ sudah mencoba tapi patah semangat

Tahap pra perenungan (precontemplation)



Sudah peduli & berniat untuk mengubah perilaku

Perenungan (contemplation)



Berniat untuk mengambil tindakan

Persiapan (preparation)



Aksi (actoin)



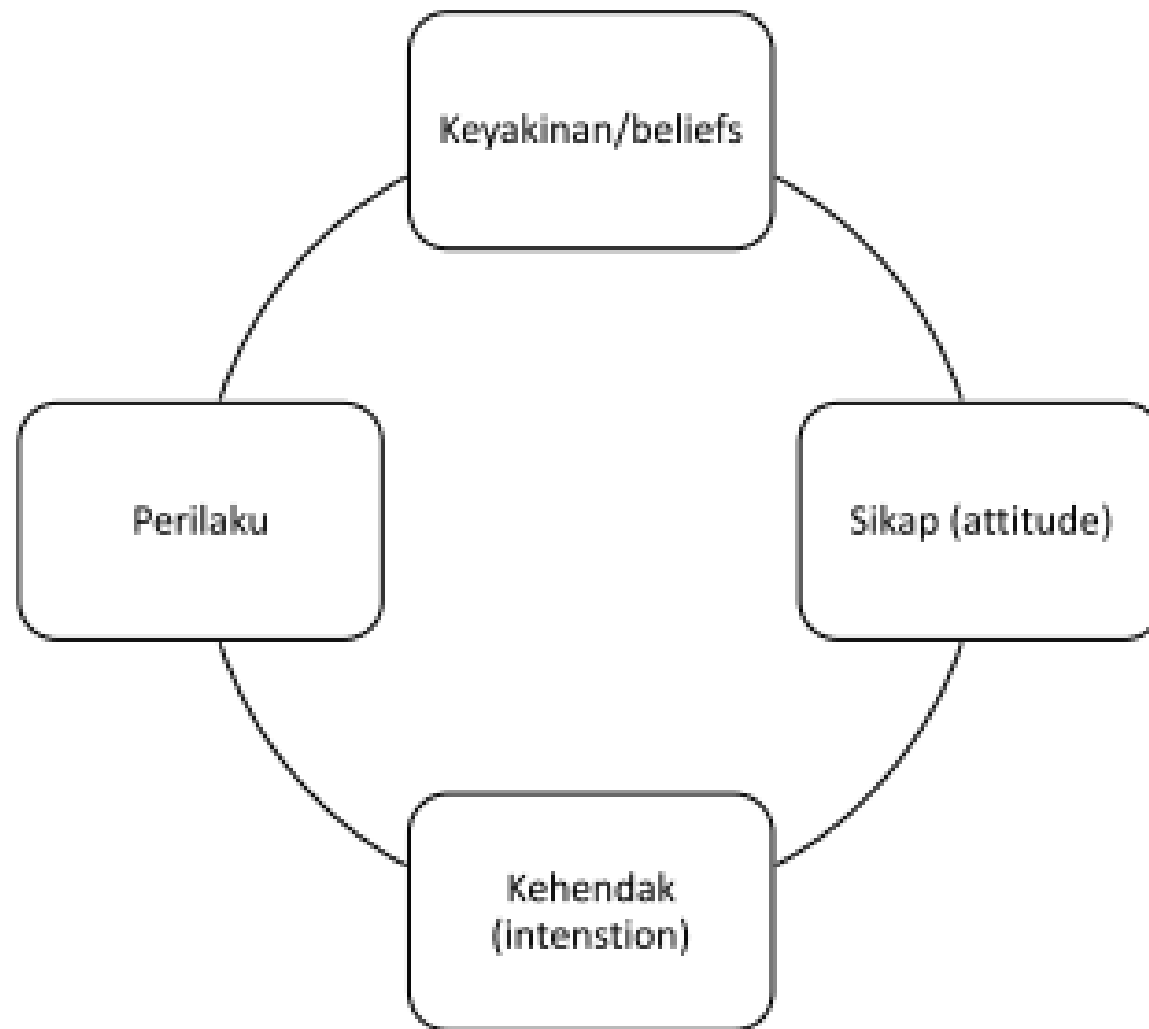
Pemeliharaan (maintenance)

Mempertahankan aksi yang sudah dilakukan

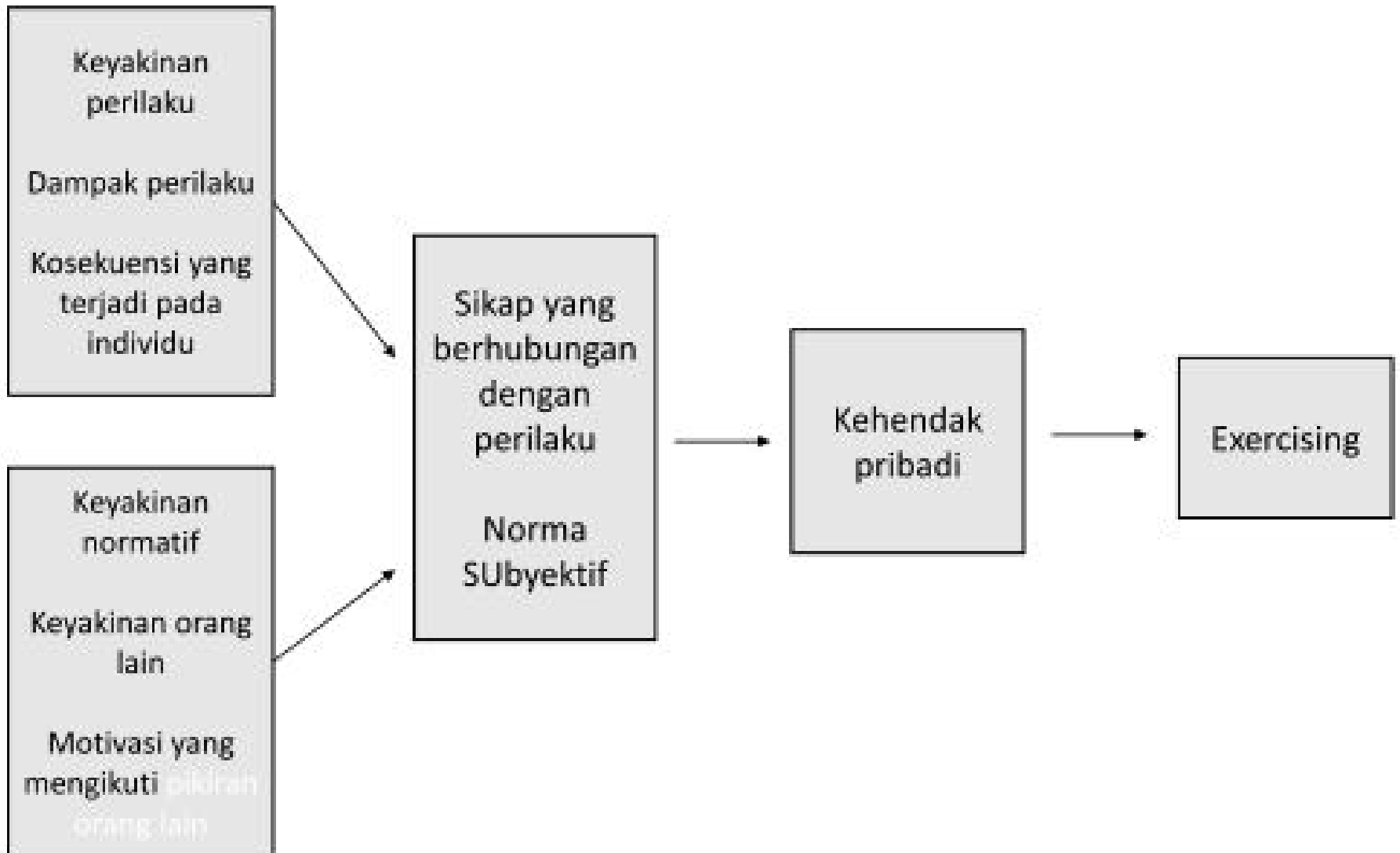
Tahap di mana orang telah membuat modifikasi khusus dalam gaya hidup mereka



3. Teori sebab akibat/ Theory Reasoned Action



Keyakinan → Sikap → Kehendak → Perilaku

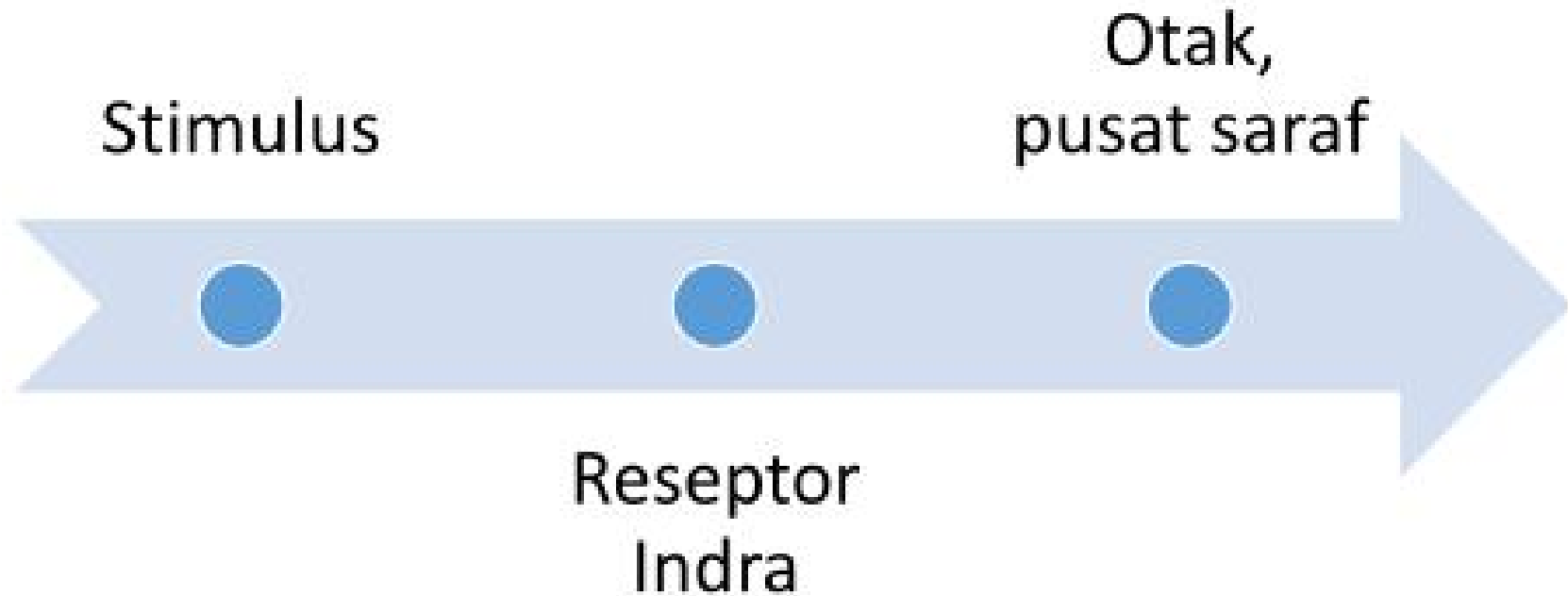


4. Stress

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



Proses Terjadinya Stress



Pendekatan Stress

Stress sebagai stimulus

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

Stress sebagai respons

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

Stress sebagai interaksi antara individu dgn lingkungan

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

Faktor2 Yang Mempengaruhi Terjadinya Stres

- Kondisi individu : umur, tahap kehidupan, sex, tempramen, genetic, intelejensi, pendidikan, suku budaya, status ekonomi & kondisi fisik
- Karakteristik kepribadian ; introvert-ekstrovert, stabilitas emosi, kepribadian, kekebalan dll
- Sosial kognitif ; dukungan social yang dirasakan
- Hubungan dengan lingkungan social
- Strategi koping

- Koping > proses yg dilalui individu dlm menyelesaikan situasi penuh stress.
- Koping merupakan respons individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis.

KOPING



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

JENIS KOPING

U/ mengatur respons
emosi thd stress

Emotional
focused coping

Problem-focus
coping

u/ mengurangi stressor, individu
akan mengatasi dg cara memberi
pelajaran ttg cara/ketrampilan baru

Menurut Taylor ada 8 jenis strategi coping stress, yaitu:

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



THANK YOU!
FOR YOUR ATTENTION

