# Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat Zaraz Obella Nur Adliyani

Faculty of Medicine, Lampung University

#### **Abstrak**

Sehat merupakan suatu kondisi yang ingin dimiliki oleh setiap individunya. Sehat tidak hanya dalam keadaan fisik, namun juga sehat secara mental dan sehat secara sosial. Tidak hanya meliputi kebebasan dari suatu penyakit, namun juga sehat meliputi keadaan psikis dari seseorang. Sehat pada umumnya mempengaruhi perilaku manusia, begitu pula sebaliknya, perilaku seseorang juga akan dapat mempengaruhi kesehatan orang tersebut. Perilaku merupakan hal yang lumrah di lakukan oleh seseorang baik yang secara sadar mau pun secara tidak sadar. Perilaku seseorang dapat mempengaruhi keadaan kesehatan seseorang itu sendiri. Perilaku yang baik dalam menjaga kesehatan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik dan lebih sejahtera. Salah satunya adalah dengan melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebaiknya di terapkan setiap saat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat seseorang dapat dipengaruhi beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor pengetahuan. Menurut beberapa penelitian, jika pengetahuan seseorang baik, maka Perilaku Hidup Bersih dan Sehatnya juga akan menjadi baik, dan akan berdampak baik pula untuk kehidupannya.

Kata kunci: perilaku, perilaku kesehatan, sehat

# The Effect of Human Behavior for Healthy Life

#### Abstract

Health is what everyones's want. Health is not only about physical, but also mental healthy and social healthy. Not only being free of any deseases, but health is including psychological condition of someone. Generally, health affects human behavior, so do behavior, it affects the individual's health. Behavior is something that is usually done by someone who is consicious or unconsicious. Human's behavior can affect the healthy state it self. Good behavior in keeping the health can increase the quality of someone's life being better and more prosperous. For example by doing some sanitary activities and keeping healthy life. Doing some sanitary activities and keeping healthy life is effected by some factors. One of the factors that effect is knowledge. Beside on many resource that have been done, if someone's knowledge is good, then the sanitary behavior and healthy life will be good too, and it will give the good effect for someone's life.

Keywords: behavior, health, healthy behavior

Korespondensi: Zaraz Obella Nur Adliyani | zaraz\_obell@rocketmail.com

# Pendahuluan

Kesehatan menurut undang-undang Republik Indonesia no 36 tahun 2009 adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara ekonomis. Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Dikatakan sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik, dan dia memang tidak sakit. Sehat secara mental/psikis adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang. 1

Blum menyebutkan terdapat empat pilar yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang, diantaranya adalah keturunan, lingkungan, pelayanan kesehatan, dan perilaku.

Faktor yang paling besar pengaruhnya adalah lingkungan dan perilaku. Contoh perilaku yang dapat mempengaruhi kesehatan adalah gaya hidup dan personal hygiene.

Gaya hidup atau life style seseorang berbeda-beda. Seperti halnya merokok. Kebiasaan merokok dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Merokok dapat memicu timbulnya berbagai penyakit. Menurut penelitian yang dilakukan Kusuma 2011 di UNISSULA mengenai dampak rokok, rokok tidak hanya berbahaya bagi bagi orang yang merokok (perokok aktif) namun juga berbahaya bagi orang di sekitarnya yang terkena paparan asap rokok (perokok pasif). Rokok dapat pula menyebabkan berbagai penyakit seperti penyakit paru, penyakit kardiovaskular, resiko terjadinya neoplasma larynx, esophagus, dan merokok juga dapat memicu timbulnya penyakit pada rongga mulut dan menimbulkan kelainan pada gigi.<sup>2</sup>

Tidak hanya gaya hidup merokok yang berbahaya bagi kesehatan, namun *alcoholic* atau peminum alkohol juga merupakan gaya hidup yang tidak baik. Menurut penelitian yang dilakukan Deappen JB tahun 2014 di Inggris menyebutkan bahwa individu yang tidak mengkonsumsi alkohol memiliki kualitas hidup yang lebih baik disbanding individu yang mengkonsumsi alkohol.<sup>3</sup>

Olahraga sebagai life style seseorang juga akan berdampak terhadap kesehatan seseorang. Seperti yang di katakan Svantesson dalam penelitiannya tahun 2015 di Sweden bahwa terdapat korelasi yang sangat positif antara aktivitas fisik dan pengurangan penyakit kronis dan juga dapat mencegahnya. Pada lansia yang berusia 65 tahun meningkatkan kognisi dan membuat fungsifungsi otot jadi lebih baik. Selain itu juga bisa menurunkan rasa takut akan jatuh. Dengan demikian kualitas kesehatan diri yang dirasakan akan meningkat.4

Kebiasaan atau perilaku buruk juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Sebagai contoh perilaku jarang mandi dan sering meminjam baju dari teman bisa menyebabkan gangguan kesehatan berupa penyakit kulit skabies. Penelitian dilakukan oleh Rohmawati pada tahun 2010 di Surakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku jarang mandi dan sering meminjam baju teman dengan timbulnya penyakit skabies.5

Mandi termasuk salah satu dari personal hygiene yang harus di perhatikan. Selain mandi, banyak aspek lainnya dari personal hygiene yang mempengaruhi kesehatan. Salah satu contohnya adalah rutin memotong dan membersihkan kuku. Ketidakpatuhan terhadap kebersihan kuku dapat penjagaan mempengaruhi kesehatan dan menimbulkan penyakit yaitu infeksi cacing. Penilitian yang dilakukan Yulinto 2007 terhadap siswa sekolah dasar di Semarang menunjukan ada hubungan antara siswa yang jarang mencuci tangan dan memotong kuku dengan kejadian infeksi cacing. Sehingga mencuci tangan sebagai perilaku yang harus dilakukan untuk mencegah terjangkitnya penyakit yaitu infeksi cacing.6

lsi

Sehat merupakan kondisi yang diinginkan setiap individu. Menurut WHO, definisi sehat adalah keadaan sejahtera, sempurna dari fisik, mental, dan sosial yang tidak terbatas hanya pada bebas dari penyakit atau kelemahan saja. Pencapaian derajat kesehatan yang baik dan setinggi-tingginya merupakan suatu hak yang fundamental bagi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, jenis kelamin, politik yang dianut, dan tingkat sosial ekonominya.

Sehat ialah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Menurut While tahun 1997, kesehatan adalah keadaan dimana seseorang pada waktu diperiksa oleh ahlinya tidak mempunya keluhan ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit atau kelainan. Dalam setiap hal di dunia, termasuk kesehatan, pasti memiliki maslah-masalah tertentu. Tidak selamanya masalah kesehatan merupakan masalah kompleks yang merupakan resultant dari berbagai masalah lingkungan yang bersifat alamiah maupun masalah buatan manusia, sosial budaya, perilaku, populasi penduduk, genetika, dan sebagainya. Derajat kesehatan masyarakat yang disebut sebagai psychosocio somatic health well being, merupakan resultant dari empat faktor yaitu Environment atau lingkungan, Behaviour atau perilaku, antara yang pertama dan kedua dihubungkan dengan ecological balance. Heredity atau keturunan yang dipengaruhi oleh populasi, distribusi penduduk, dan sebagainya, Health care service berupa program kesehatan yang bersifat preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Dari empat faktor tersebut di atas, lingkungan dan perilaku merupakan faktor yang paling besar pengaruhnya (dominan).7



Gambar 1 Faktor-faktor Pengaruh Derajat Kesehatan Menurut Hendrik L.Blum

Lingkungan memiliki pengaruh yang dan peranan terbesar diikuti perilaku, fasilitas kesehatan dan keturunan. Lingkungan sangat bervariasi, umumnya digolongkan menjadi tiga kategori, yaitu yang berhubungan dengan aspek fisik dan sosial. Lingkungan yang berhubungan dengan aspek fisik contohnya sampah, air, udara, tanah, ilkim, perumahan, dan sebagainya. Sedangkan lingkungan sosial merupakan hasil interaksi antar manusia seperti kebudayaan, pendidikan, ekonomi, dan sebagainya

Perilaku merupakan faktor kedua yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat karena sehat atau tidak sehatnya lingkungan kesehatan individu, keluarga dan masyarakat sangat tergantung pada perilaku manusia itu sendiri. Di samping itu, juga dipengaruhi oleh kebiasaan, adat istiadat, kebiasaan, kepercayaan, pendidikan sosial ekonomi, dan perilaku-perilaku lain yang melekat pada dirinya.

Pelayanan kesehatan merupakan faktor ketiga yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat karena keberadaan fasilitas kesehatan sangat menentukan dalam pelayanan pemulihan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, pengobatan dan keperawatan serta kelompok dan masyarakat memerlukan pelayanan yang kesehatan. Ketersediaan fasilitas dipengaruhi oleh lokasi, apakah dapat dijangkau atau tidak. Yang kedua adalah tenaga kesehatan pemberi pelayanan, informasi dan motivasi masyarakat untuk dalam memperoleh mendatangi fasilitas pelayanan serta program pelayanan kesehatan itu sendiri apakah sesuai dengan kebutuhan masyarakat yang memerlukan.

Keturunan (genetik) merupakan faktor yang telah ada dalam diri manusia yang dibawa sejak lahir, misalnya dari golongan penyakit keturunan seperti diabetes melitus dan asma bronehial.

Blum juga menyebutkan 12 indikator yang berhubungan dengan derajat kesehatan, adalah life spam yaitu lamanya usia harapan untuk hidup dari masyarakat, atau dapat juga dipandang sebagai derajat kematian masyarakat yang bukan karena mati tua. Disease or infirmity yang merupakan keadaan sakit atau cacat secara fisiologis dan anatomis dari masyarakat. Selanjutnya adalah discomfort or ilness yaitu keluhan sakit dari masyarakat tentang keadaan somatik, kejiwaan maupun sosial dari dirinya. Disability or incapacity maksudnya adalah ketidakmampuan seseorang dalam masyarakat untuk melakukan pekerjaan dan menjalankan peranan sosialnya karena sakit. Berikutnya participation in health care,

yaitu kemampuan dan kemauan masyarakat untuk berpartisipasi dalam menjaga dirinya untuk selalu dalam keadaan sehat. Health behavior, merupakan perilaku manusia yang nyata dari anggota masyarakat secara langsung berkaitan dengan masalah kesehatan. Selanjutnya ecologic behavior, yaitu perilaku masyarakat terhadap lingkungan, spesies lain, sumber daya alam, dan ekosistem. Teori Blum juga menyebutkan social behaviour yang berarti perilaku anggota masyarakat terhadap sesamanya, keluarga, komunitas dan bangsanya. Interpersonal relationship, yaitu kualitas komunikasi anggota masyarakat terhadap sesamanya. Reserve or positive health dimana makasudnya adalah daya tahan anggota masyarakat terhadap penyakit atau kapasitas anggota masyarakat dalam menghadapi tekanan-tekanan somatik, kejiwaan, dan sosial. Selanjutnya adalah external satisfaction, yaitu rasa kepuasan anggota masyarakat terhadap lingkungan sosialnya meliputi rumah, sekolah, pekerjaan, rekreasi, transportasi. Terakhir adalah internal satisfaction, yaitu kepuasan anggota masyarakat terhadap seluruh aspek kehidupan dirinya sendiri. 8

Perilaku adalah kumpulan dari reaksi, perbuatan, aktivitas, gabungan gerakan, tanggapan dan jawaban yang dilakukan seseorang, seperti proses berpikir, bekerja, hubungan seks, dan sebagainya.<sup>9</sup>

Perilaku merupakan keseluruhan atau totalitas kegiatan akibat belajar dari pengalaman sebelumnya dan dipelajari melalui proses penguatan dan pengkondisian.<sup>10</sup>

Perilaku adalah reaksi manusia akibat kegiaan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga aspek ini saling berhubungan. Jika salah satu aspek mengalami hambatan, maka aspek perilaku lainnya juga terganggu.<sup>11</sup>

Perilaku adalah akibat interelasi stimulus eksternal dengan internal akan yang memberikan respons-respons eksternal. Stimulus internal merupakan stimulus-stimulus yang berkaitan dengan kebutuhan fisiologis atau psikologis seseorang. Misalnya, ketika kita lapar maka reaksi kita adalah mencari makanan. Sedangkan stimulus eksternal merupakan segala macam reaksi seseorang akibat faktor luar diri (lingkungan). Sebagai contoh ketika melihat roti maka timbul keinginan untuk makan, meskipun reaksi dari tubuh kita tidak menunjukkan rasa lapar. 12

Perilaku adalah totalitas dari penghayatan dan aktivitas yang memengaruhi proses perhatian, pengamatan, pikiran, daya ingat dan fantasi seseorang. Meskipun perilaku adalah totalitas respons, namun semua respons sangat tergantung pada karakteristik individual. Faktor-faktor yang membedakan respons terhadap stimulus yang berbeda-beda disebut sebagai determinan perilaku. 13

Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap rangsangan dari luar (stimulus). Perilaku dapat dikelompokkan menjadi dua, perilaku tertutup (covert behaviour), perilaku tertutup terjadi bila respons terhadap stimulus tersebut masih belum bisa diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk "unobservabel behavior'atau "covert behavior" apabila respons tersebut terjadi dalam diri sendiri, dan sulit diamati dari luar (orang lain) yang disebut dengan pengetahuan (knowledge) dan sikap (attitude). Selanjutnya adalah perilaku terbuka (Overt behaviour), apabila respons tersebut dalam bentuk tindakan yang dapat diamati dari luar (orang lain) yang disebut praktek (practice) yang diamati orang lain dari luar atau "observabel behavior".

Perilaku muncul sebagai akibat dari beberapa hal, diantaranya karena adanya hubungan timbal balik antara stimulus dan respons yang lebih dikenal dengan rangsangan tanggapan. Hubungan stimulus dan respons akan membentuk pola-pola perilaku baru. Selain itu, hubungan stimulus dan respons merupaka suatu mekanisme dari proses belajar dari lingkungan luar juga mempengaruhi perilaku seseorang. Ganjaran (reward) akan memberikan penguatan kepada respons atau tetap untuk mempertahankan respons. Lalu adanya hukuman (punishment) melemahkan respons atau mengalihkan respons ke bentuk respons lainnya. Perubahan perilaku akibat perubahan dari ganjaran atau hukuman. 11

Perilaku kesehatan sebagai atributatribut seperti kepercayaan, ekspektasi, motifmotif, nilai-nilai, persepsi elemen kogniti lainnya,karakteristik kepribadian, termasuk mood dan status emosi dan sifat-sifat serta pola perilaku yang jelas, tindakan dan kebiasaan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan, restorasi dan peninngkatan kesehatan.<sup>13</sup>

Perilaku kesehatan adalah sesuatu respon (organisme) terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sakit dan pelayanan penyakit, sistem kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan. Dari batasan ini, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terjadi dari 3 aspek meliputi aspek perilaku pencegahan penyakit, dan penyembuhan penyakit bila sakit, serta pemulihan kesehatan bilamana telah senbuh dari sakit. Selanjutnya perilaku peningkatan kesehatan, apabila seseorang dalam keadaan sehat. Dan terakhir adalah perilaku gizi (makanan) dan minuman. 13

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus diterapkan dalam setiap sisi kehidupan manusia kapan saja dan dimana saja termasuk di dalam lingkungan kampu dan tempat tinggal karena perilaku merupakan sikap dan tindakan yang akan membentuk kebiasaan sehingga melekat dalam diri seseorang. PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS merupakan salah satu pilar utama dalam Indonesia Sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara dan masyarakat terhadap pembiayaan kesehatan. Sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Perilaku seseorang akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang itu sendiri. Perilaku yang baik dan positif akan berdampak positif pula terhadap kesehatannya. Penelitian yang telah di lakukan Istiningtyas tahun 2010 pada mahasiswa PSIK di UNDIP menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat serta ada hubungan antara sikap terhadap gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat. Perilaku yang sehat akan meningkatkan kualitas hidup seseorang.<sup>14</sup>

### Ringkasan

Menurut beberapa pengertian dari beberapa sumber, sehat merupakan keadaan dimana tubuh kita terbebas dari penyakit, serta keadaan yang sejahtera dalam diri kita baik keadaan mental, fisik, dan sosial. Definisi Kesehatan itu sendiri adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Dikatakan sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis.

Sehat dapat di pengaruhi oleh perilaku seseorang. Pengertian dari perilaku manusia adalah sekumpulan perilaku yang dimiliki oleh manusia dan dipengaruhi oleh adat, sikap, emosi, nilai, etika, kekuasaan, persuasi, dan atau genetika. Semua itu saling berkesinambungan dan saling mempengaruhi, termasuk dalam bidang kesehatan itu sendiri.

Jika perilaku dan kesehatan digabungkan, maka didapatkan perilaku sehat, dimana maksudnya adalah pengetahuan, sikap dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah risiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit.

## Simpulan

Perilaku seseorang merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh beberapa aspek meliputi adat, sikap, emosi, nilai, etika, kekuasaan, persuasi, dan atau genetika. Perilaku sendiri penting dan berengaruh dalam kesehatan, terutama tentang perilaku hidup sehat. Perilaku yang positif akan berdampak positif pula bagi kesehatan individu. Perilaku yang sehat sangat mempengaruhi kualitas dan taraf hidup seseorang agar dapat menjadi lebih baik dan sejahtera.

## Daftar pustaka

- Notoatmodjo S. Prinsip-prinsip dasar ilmu kesehatan masyarakat edisi 2. Jakarta: rineka cipta; 2003.
- 2. Aditama TY. Proses Berhenti Merokok.

- Jurnal Cermin Dunia Kedokteran 1995. 102: 37-9.
- 3 Deappen JB. Quality of life depends on the drinking pattern in alcohol-dependent patients. Oxford University; 2014.
- Svantesson U. Impact of physical activity on the self-perceived quality of life in nonfrail older adults. Mid Sweden University; 2015
- Rohmawati RN. Hubungan antara faktor pengetahuan dan perilaku dengan kejadian skabies di pondok pesantren almuayyad Surakarta; 2010.
- Yulianto E. Hubungan higiene sanitasi dengan kejadian penyakit cacingan pada siswa sekolah dasar negeri rowosari 01 kecamatan tembalang kota semarang. Semarang; 2007.
- 7. Soejoeti S. Konsep sehat, sakit dan penyakit dalam konteks sosial budaya [internet]. Surabaya: Cermin Dunia Kedokteran; 2005 [diakses pada 20 September 2015]. tersedia dari: http://yuniawan.blog.unair.ac.id/files/200 8/03/sehatsakit.pdf.
- 8. Blum HL. Planning for health, development and aplication of social changes theory. New York: Human Sciences Press; 1974.
- 9. Chaplin JP. Kamus lengkap psikologi. Jakarta: PT Raja/grafindo Persada; 2006.
- 10. Wordworth and Marquis. Psychology. London: Butlher and Tanner Ltd; 1971.
- 11. Zan PH. Pengantar psikologi untuk kebidanan. Jakarta: Prenada Media Goup; 2010.
- 12. Walgito B. Pengantar psikologi sosial. Yogyakarta: Andi Offset; 1990.
- 13. Notoadmodjo S. Promosi kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
- 14. Istiningtyas A. hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat mahasiswa di psik undip semarang. 2010; 1(1).