Perilaku Hidup Sehat di Masyarakat

Perilaku Dan Kesehatan pt. 1

Razzaq Arrasyidul Aziz, Afelina Krissinta Rahayu Putri

STIKes Surya Mitra Husada

azizrazzaq135@gmail.com, Afelinaakrp@gmail.com

Abstrak

Gaya atau perilaku hidup sehat merupakan perilaku yang memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan. Sehat dalam arti mendasar adalah dimana segala yang kita kerjakan memberikan hasil yang positif dan baik. Menurut Depkes RI (1997), gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. (Khairunnisa, Sabrian, & Safri, 2015)

Kata Kunci : Perilaku, Hidup Sehat, Kesehatan

1. Latar Belakang

Menurut Belloc & Breslow (1972), tujuh perilaku hidup sehat yang disebut dengan Alameda Seven meliputi tidur selama 7-8 jam, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol berlebihan, rutin berolahraga, tidak mengemil, sarapan pagi, dan mengontrol berat badan. (Hutahaen, 2012)

Pola perilaku (*behavioral patterns*) akan selalu berbeda dalam situasi atau lingkungan sosial yang berbeda, dan senantiasa berubah, tidak ada yang menetap (*fixed*). Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada

kesehatan orang lain. Dalam gaya hidup sehat seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada si individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola perilakunya (Ari, 2005).

Gaya hidup merupakan salah satu aspek yang esensial di era modern ini. Gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang mengenakannya dan menggambarkan seberapa besar perilaku seseorang di dalam masyarakat. Selain itu, gaya hidup juga dapat diartikan sebagai suatu seni yang dibudayakan oleh setiap

orang. Gaya hidup yang dijalani dapat menentukan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang positif dan pola hidup yang sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih memadai, begitu juga sebaliknya (Kurniadi, 2008).

2. Kasus/Masalah

Di Indonesia, dalam menerapkan PHBS di masyarakatnya cukup sulit. Masyarakat masih belum terbiasa untuk menerapkan hal tersebut. Contohnya yang paling mendasar adalah cuci tangan pakai sabun, kata Irawati, Kasubid Pengembangan Metode Pusat Promosi Kesehatan , Kementrian Kesehatan, sabtu (15/12/2012)

3. Tinjauan Pustaka

Perilaku

Perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan. Perilaku kesehatan dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok, yaitu:

1. Perilaku pemeliharaan kesehatan, yaitu perilaku atau usaha-usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit.

2. Perilaku pencarian dan penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan yaitu perilaku yang menyangkut upaya atau tindakan seseorang pada saat menderita penyakit dan atau kecelakaan. Perilaku ini dimulai dari mengobati sendiri sampai mencari pengobatan keluar negeri.

3. Perilaku kesehatan lingkungan, yaitu bagaimana seseorang merespons lingkungan, baik lingkungan fisik maupun sosial budaya, dan sebagainya, sehingga lingkungan tersebut tidak memengaruhi kesehatannya. (Nunun, 2014)

Konsep Dasar Teori Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku hidup bersih sehat(PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi Bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (advocacy), bina suasana (social support) dan pemberdayaan masyarakat (empowerment). Masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dan dapat menerapkan caracara hidup sehat dengan menjaga, memelihara

dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2007).

4. Pembahasan

Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatankegiatan kesehatan dimasyarakat (Departemen Pekerjaan Umum, 2007: 112) PHBS adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan Advokasi, Bina Suasana (Social Support) dan Gerakan Masyarakat (Empowerment) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Depkes RI 2011).

Manfaat PHBS Bagi Rumah Tangga

a. Bagi Rumah Tangga :

- 1) Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
- 2) Anak tumbuh sehat dan cerdas.

3) Anggota keluarga giat bekerja.

4) Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

b. Bagi Masyarakat:

- 1) Masyarakat mampu mengupayakan sehat lingkungan
- 2) Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah - masalah kesehatan.
- 3) Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.
- 4) Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) (Departemen Pekerjaan Umum, 2007:113)

5. Kesimpulan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran setiap orang, sebab berperilaku hidup sehat penting sekali untuk dilakukan. Dan kurang nya kesadaran masyarakat Indonesia akan PHBS menimbulkan dampak buruk pada kesehatan.

6. Daftar Pustaka

Hutahaen, 2015. (2012). Universitas

Kristen Maranatha 1. *Sistem*

Informasi, 1–4.

Khairunnisa, Sabrian, F., & Safri. (2015).

Hubungan Gaya Hidup Dengan

Prestasi Akademik Mahasiswa

Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal*

Online Mahasiswa, 2(2), 1186–1194.

[https://doi.org/10.1037/0003-](https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.10.1109)

066X.45.10.1109

Nunun, N. (2014). *Perilaku Hidup Bersih*

Dan Sehat Masyarakat Dalam

Meningkatkan Kesehatan

Masyakat. 5.