

# PSIKOLOGI KESEHATAN

DRA RAHAYU GININTASASIM M.SI

- Perilaku keseluruhan, dasar dari Skinner.  
Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Karena itu perilaku manusia pada hakekatnya adalah aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, belajar, membaca dsb.
- Dapat Disimpulkan.  
Perilaku manusia yaitu semua kegiatan atau aktivitas manusia, yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati dari luar.

Skinner (1938) perilaku merupakan respon dari stimulus.

S → O → R (stimulus, organism, respon)

Dasar diatas dapat dinyatakan bahwa perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sakit & penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, minuman, lingkungan, dsb.

Perilaku kesehatan diklasifikasikan 3 kelompok:

1. Perilaku pemeliharaan kesehatan (health maintenance), terdiri dari 3 aspek:

- a. Perilaku pencegahan penyakit, penyembuhan dan pemulihan kesehatan bila telah sembuh.
- b. Perilaku peningkatan kesehatan, yang sehat diupayakan mencapai tingkat kesehatan yang optimal.
- c. Perilaku gizi (makanan & minuman).  
Makanan dapat membuat sehat dan sakit, tergantung dari perilaku orang terhadap makanan dan minuman tersebut.

2. Perilaku pencarian & penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan.

Perilaku pencarian pengobatan (Health Seeking Behaviour), perilaku ini menyangkut upaya atau tindakan individu pada saat menderita penyakit atau kecelakaan. Perilaku ini dimulai dari mengobati sendiri (self treatment) sampai mencari pengobatan ke luar negeri.

3. Perilaku kesehatan lingkungan.

Perilaku bagaimana individu mengelola lingkungannya sehingga tidak mengganggu kesehatannya sendiri, keluarga & masyarakatnya. Misal: bagaimana membuang tinja, sampah, limbah & memelihara kebersihan.

Perilaku

Tertutup (covert behaviour)  
ibu hamil tahu akibat HIV  
Terbuka (overt behaviour)  
ibu memeriksa kehamilan,  
imunisasi

Skinner

→ Operant Conditioning  
(diciptakan kondisi tertentu)

1. Melakukan identifikasi tentang hal-hal yang merupakan penguat atau reinforcement (hadiah)
2. Melakukan analisis untuk mengidentifikasi komponen-komponen kecil yang membentuk perilaku yang dikehendaki.

3. Melakukan pembentukan perilaku dengan menggunakan urutan komponen yang telah tersusun.

Ilustrasinya.

Anak diharapkan mempunyai kebiasaan menggosok gigi sebelum tidur karena itu anak berperilaku:

- Pergi ke kamar mandi sebelum tidur.
- Mengambil sikat gigi & odol.
- Dan seterusnya sampai selesai