



HSM 2433



Penentu Sosial dan
Tingkhilaku Kesehatan



Mohd Azuraiddi bin Harun



Hasil pembelajaran;

- 1. Menerangkan definisi tabiat kesihatan , tingkahlaku sihat
- 2. Menerangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan
- 3. Menerangkan tentang gaya hidup
- 4. Menerangkan pendekatan tingkahlaku ke arah promosi kesihatan
- 5. Menerang tentang promosi kesihatan

Pendahuluan

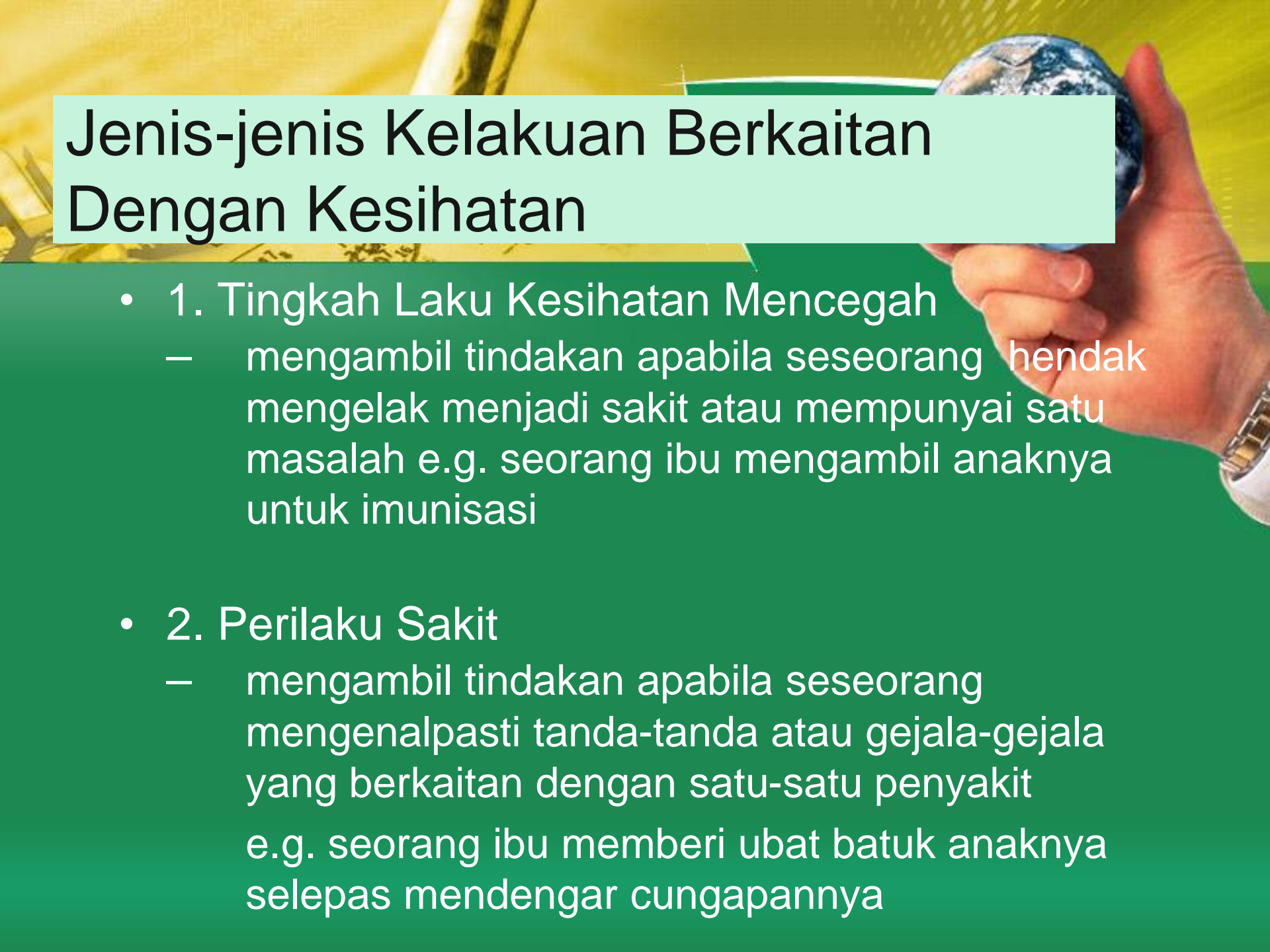
- Tingkah laku manusia, terutama sekali kelakuan kesihatan, adalah kompleks dan sukar difahami
- Tingkah laku kesihatan, seperti kerenah , adalah disebabkan oleh rangsangan individu atau persekitaran





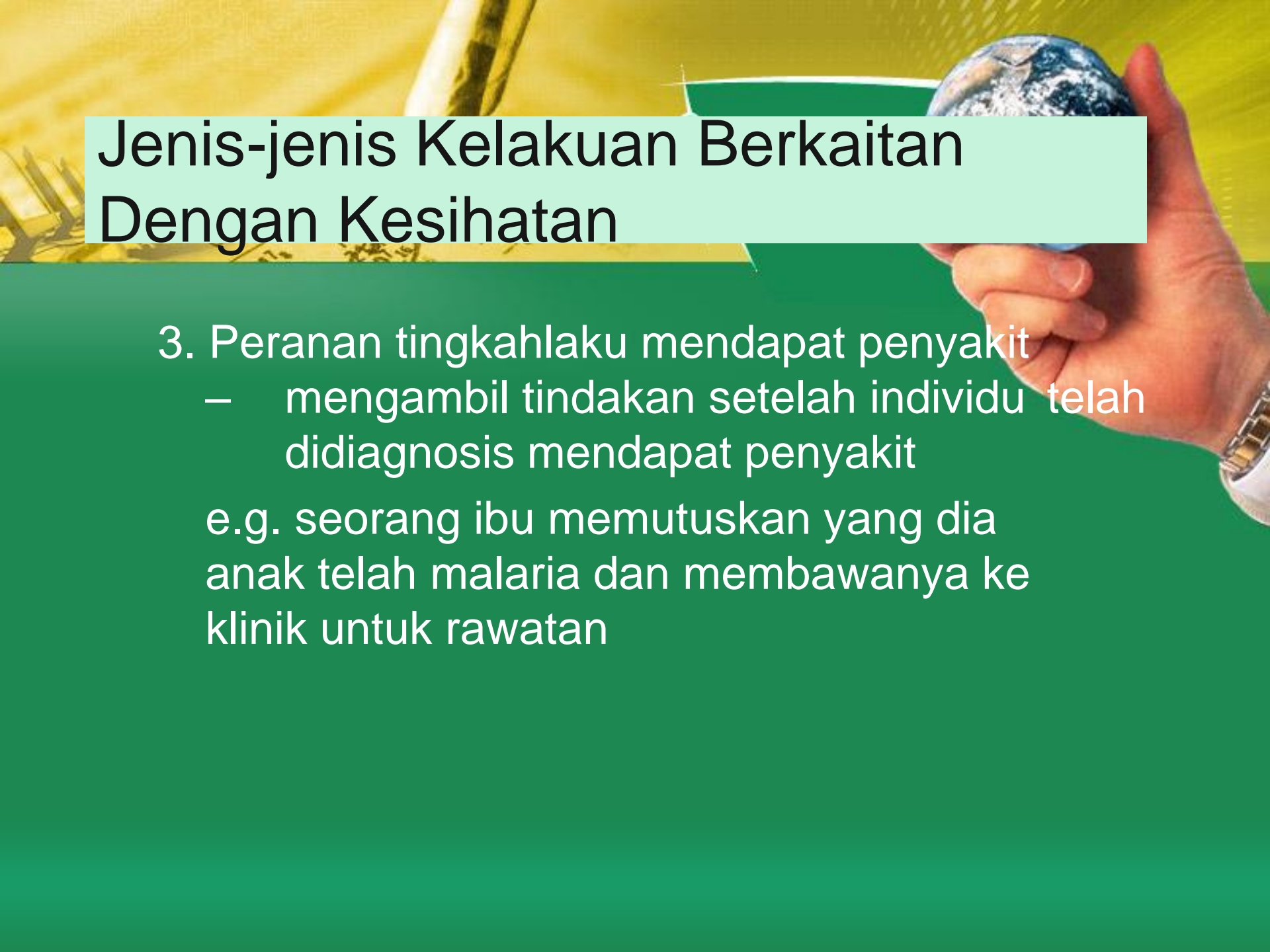
Kesehatan

- WHO – Kesehatan adalah sesuatu yang sempurna dari segi fizikal, mental dan sosial dan bukan hanya sekadar tiada penyakit atau cacat cedera sahaja.
- Kesehatan adalah kualiti hidup yg melibatkan sosial, emosi, mental, spritual dan kecergasan biologikal individu hasil drp adaptasi individu terhadap persekitaran.(Dubos R.,19 6 8)



Jenis-jenis Kelakuan Berkaitan Dengan Kesihatan

- 1. Tingkah Laku Kesihatan Mencegah
 - mengambil tindakan apabila seseorang hendak mengelak menjadi sakit atau mempunyai satu masalah e.g. seorang ibu mengambil anaknya untuk imunisasi
- 2. Perilaku Sakit
 - mengambil tindakan apabila seseorang mengenalpasti tanda-tanda atau gejala-gejala yang berkaitan dengan satu-satu penyakit e.g. seorang ibu memberi ubat batuk anaknya selepas mendengar cungapannya



Jenis-jenis Kelakuan Berkaitan Dengan Kesihatan

3. Peranan tingkahlaku mendapat penyakit
 - mengambil tindakan setelah individu telah didiagnosis mendapat penyakit

e.g. seorang ibu memutuskan yang dia anak telah malaria dan membawanya ke klinik untuk rawatan



Faktor yg mempengaruhi Tahap Kesehatan Individu

1. Psikologikal
2. Kebudayaan
3. Sosial / Ekonomi
4. Alam Sekitar



Faktor psikososial

- Penentuan psikologi bagi kesihatan
 - i. Personaliti
 - Ekstrovert atau introvert
 - Bimbang, neurotik
 - ii. Kepercayaan kesihatan
 - iii. Tingkah laku mengambil risiko
 - iv. Faktor tekanan hidup



Faktor sosial

2) Struktur keluarga

- Keluarga luas
- Keluarga asas

jenis-jenis struktur keluarga

- Perpisahan, penceraian
- Keluarga keibubapaan tunggal
- Perkahwinan berkumpulan



Faktor sosial

3) Rangkaian sosial

- Berkaitan dengan persekolahan
- Berkaitan dengan masyarakat
- Berkaitan dengan pekerjaan
- Berkaitan dengan keagamaan
- Berkaitan dengan kelab/persatuan



Gaya hidup

- 1) Tabiat dan adat resam dipengaruhi dan diubah suai oleh proses kemasyarakatan
 - Diet
 - Senaman
 - Permainan kegemaran (hobi)
 - Kegiatan-kegiatan lapang yang lain



Tabiat Kesihatan

Definisi:

Tingkah-laku berkaitan kesihatan yang kukuh sehati dan selalu diamalkan tanpa disedari.

Lazimnya bermula sejak kecil. Banyak dipengaruhi oleh faktor ibu bapa dan persekitaran membina serta sukar berubah. Justeru, tabiat kesihatan yang baik perlu dipupuk



Tingkah-laku Sehat

- Tingkah-laku sehat adalah tingkah-laku yang diamalkan individu untuk meningkatkan atau mengekalkan kesihatan

Masalah penyakit berjangkit berjaya dikurangkan dengan inovasi perubatan dan langkah pencegahan.



Kebaikan Tingkah-laku Sihat

- Mengurangkan kematian berkait gaya hidup tidak sihat
- Meningkatkan jangka hayat dan tahap kesihatan
- Bebas daripada penyakit kronik
- Mengurangkan belanjawan rawatan





Pendidikan Kesehatan


- Pendidikan Kesehatan adalah pendidikan untuk kesehatan, bukan hanya pengetahuan tentang kesehatan.
- Pendidikan Kesehatan bukan semata-mata utk menyembuh, mengurangi atau mencegah penyakit, malah utk mencapai keadaan fizikal, mental dan sosial yang optimum untuk individu, keluarga dan komuniti.



Pendidikan Kesehatan

- Program Pendidikan Kesehatan seharusnya menggalakkan dan memudahkan aplikasi pengetahuan kesehatan utk meningkatkan amalan gaya hidup sihat sepanjang hayat.

Individu perlu faham dan menghayati pengetahuan, kemahiran dan pengalaman pendidikan kesihatan agar dapat amalkan gaya hidup sihat sebagai budaya masyarakat.



Matlamat dan Tujuan Pendidikan Kesihatan

- Perubahan t/laku kesihatan – pengetahuan, sikap dan amalan.
- Wujudkan insan yg berpelajaran dan berpengalaman ttg kesihatan.
- Membantu orang ramai mencapai tahap kesihatan yang optimum dengan t/laku dan usaha sendiri.
- Memajukan keadaan komuniti dan meningkatkan t/jawab kesihatan kerajaan



Pendidikan Kesehatan

- Boleh disampaikan melalui:
 - Kaunseling individu
 - Pengajaran berkumpulan
 - Penggunaan media massa
 - Program Tindakan Komuniti
 - Pendidikan kesihatan tidak formal.



Pendidikan Kesihatan Komprehensif

4 elemen utama

- –Pengajaran dan pembelajaran
- Perkhidmatan sokongan
- Sokongan sosial
- Persekitaran yang sihat





Promosi Kesehatan

- Falsafah bahawa kesejahteraan adalah pencapaian individu dan kumpulan



Approaches to Health Promotion/ Pendekatan Promosi Kesehatan

- 1. Medical
 - 2. Behaviour change
 - 3. Educational
 - 4. Empowerment
 - 5. Social change
 -
- 1. Perubahan
 - 2. Perubahan tingkah laku
 - 3. Pendidikan
 - 4. Mempunyai kuasa/kekuatan
 - 5. Perubahan sosial



Pendekatan Perubatan

- Tujuan
 - i. mengurangkan kadar morbiditi dan mortaliti
 - ii. memastikan bebas dari penyakit dan ketidakupayaan
- Activiti
menggunakan kaedah intervensi perubatan untuk mencegah penyakit atau kematian pramatang.
Cth; Pengimunan, pemeriksaan kesihatan

Berdasarkan kaedah-kaedah saintifik



Pendekatan Perubahan Tingkahlaku

- Tujuan
- 1. Menggalakkan individu mengamalkan tingkahlaku sihat
- 2. Kesihatan sebagai tanggungjawab individu

Kaedah:

Komunikasi

Pendidikan

Motivasi

Pendekatan Pendidikan



- Tujuan
 1. Memberi informasi dan pengetahuan
 2. Membangunkan kemahiran yang perlu untuk pengetahuan tertentu.
- Kaedah;
 1. Memberi maklumat secara individu, kumpulan kecil dan media massa, supaya pelanggan-pelanggan
 2. Perbincangan berkumpulan untuk berkongsi tentang sikap terhadap kesihatan



Empowerment Or Client-centred Approach/ Pendekatan kekuatan

- Tujuan
 1. Membantu individu untuk mengenal pasti keperluan , kemahiran dan keyakinan
- Peranan pengamal kesihatan: fasilitator dan pemangkin
- Self-empowerment
 - » Community empowerment

Perubahan Sosial



- Tujuan
 1. Untuk membawa perubahan fizikal, sosial, dan persekitaran ekonomi yang membolehkan rakyat untuk menikmati kesihatan lebih baik.
 2. Menggalakan kesihatan yg radikal - membuat persekitaran sokongan kesihatan.
 3. Membuat pilihan sihat sebagai pilihan mudah.
 4. Berfokuskan perubahan masyarakat, bukan hanya mengubah kelakuan individu.



Perubahan Sosial

Kaedah

1. Memfokuskan ke atas pembentukan persekitaran kesihatan
2. Memberi sokongan
3. Membangunkan polisi kesihatan awam dan perundangan
4. Mengadakan sokongan persekitaran sosial dan fizikal



Pencegahan Utama

- Menggalakkan gaya hidup sihat
- Mengubah gaya hidup tidak sihat

Strategi

- Perubahan tingkahlaku - Berhenti merokok
- Mencegah tabiat kesihatan yang buruk- Jauhi dadah



Pendekatan tingkah laku ke arah promosi kesihatan

- Pendidikan kesihatan perlu
 - mengandungi mesej yang menggunakan konsep teori sains tingkah laku, cth; model kepercayaan kesihatan.
 - Meliputi kepercayaan, motif, tingkah laku, tabiat, persekitaran



Thank you for your attention

