

PROMOSI KESEHATAN

Penulis:

Yulidian Nurpratiwi; Bahrul Ilmi; Reka Lagora Marsofely; Yunita Fitri Widiyawati; Fitri Wahyuni; Lissa Ervina; Lisma Ningsih; Siti Rahmadani; Husnul Chotimah; Darwis; Hilda Harun; Nina Sri

PROMOSI KESEHATAN

Penulis:

Yulidian Nurpratiwi; Bahrul Ilmi; Reka Lagora Marsofely; Yunita Fitri Widiyawati; Fitri Wahyuni; Lissa Ervina; Lisma Ningsih; Siti Rahmadani; Husnul Chotimah; Darwis; Hilda Harun; Nina Sri

Editor: Leni Halimatusyadiah



PT. Mustika Sri Rosadi

Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

JENIS BAHAN Sumber Elektronik

PENANGGUNG Yulidian Nurpratiwi (penulis); Bahrul Ilmi, 1966- (penulis); Reka Lagora Marsofely, 1982- (penulis); Yunita Fitri Widiyawati 1991- (penulis); Fitri Wahyuni 1984- (penulis); Leni

JUDUL DAN

Promosi kesebatan / penulis Yulidian Nurpratiwi Bahrul Ilmi Reka Lagora Marsofely Yunita Fitri Widiyawati Fitri Wahyuni Idan 7 lainnyal editor Leni Halimatusvadiah

PENANGGUNG JAWAB

Bogor : PT Mustika Sri Rosadi. 2025 DESKRIPSI FISIK viii, 228 halaman : ilustrasi ; 23 cm

owa ur romous resentation in memoranes security or representation of the development of the security of the deduction must did not perpetian desar, format, manifast, hingage pendekatan promosi keshelatan betaksi komultas. Selain reagups teori percholatan pendiku, botku ini joga menjelaksan teknik, strategi, serta penggunaan meda yang efestif dalam promosi keshelatan Berbagai konteks apselfik seperti promosi keshelatan di sekolah, tempat kerja, komunitas rentan, hingag ibu keshelatan metali turut dipaparkan secara lengkap. Di bagian akhiri, buku ini menekankan pentingnya evalussi program, kebijakan kesehatan, sentan mendukung program keshelatan berislanjakan. Didul ini sangati bermanfaat bagi mahadiswa, akademisi, maupun peraktisi yang ingin memali.

promosi kesehatan secara lebih aplikatif dan terstruktur.

IDENTIFIKASI ISBN 978-634-04-1724-1 (PDF) SUBJEK Promosi kesehatan KLASIFIKASI 613 [23]

BUKU PROMOSI KESEHATAN

Penulis:

Yulidian Nurpratiwi; Bahrul Ilmi; Reka Lagora Marsofely; Yunita Fitri Widiyawati; Fitri Wahyuni; Lissa Ervina; Lisma Ningsih; Siti Rahmadani; Husnul Chotimah; Darwis; Hilda Harun: Nina Sri

Editor: Leni Halimatusvadiah

Layout: Tim PT. Mustika Sri Rosadi

Desain Sampul: Tim PT. Mustika Sri Rosadi

ISBN: 978-634-04-1724-1 (PDF) Cetakan Pertama: 10 Juli 2025

Hak Cipta 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh Penerbit Mustika Sri Rosadi

Alamat Penerbit: Citra Indah City, Bukit Heliconia AG 23/32,

Kecamatan Jonggol, Kab. Bogor.

Email: mars.mustikasrirosadi@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan buku yang berjudul *Promosi Kesehatan* ini. Penulisan buku ini berangkat dari kesadaran akan pentingnya pemahaman promosi kesehatan sebagai bagian tak terpisahkan dari upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Dengan perubahan gaya hidup serta tantangan kesehatan yang semakin kompleks, diperlukan pemahaman yang utuh dan komprehensif dalam menyikapi isu-isu kesehatan di berbagai lapisan masyarakat.

Buku ini disusun dengan menggabungkan landasan teori, berbagai model promosi kesehatan, serta praktik penerapan di berbagai lingkungan seperti sekolah, tempat kerja, komunitas, hingga kelompok masyarakat rentan. Penulis berupaya menyajikan materi secara ringkas, lugas, dan relevan, sehingga dapat dengan mudah dipahami dan diaplikasikan oleh mahasiswa, tenaga kesehatan, maupun kalangan umum yang ingin memahami dunia promosi kesehatan lebih dalam.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan buku ini tidak terlepas dari keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan isi

buku ini ke depannya. Besar harapan penulis, buku sederhana ini dapat menjadi salah satu referensi tambahan dalam memperkaya ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat.

Akhir kata, semoga buku *Promosi Kesehatan* ini dapat manfaat memberikan yang luas menjadi serta pendorong bagi terus semua pihak untuk mengupayakan promosi kesehatan yang lebih inovatif, efektif, dan berkelanjutan demi tercapainya masyarakat yang lebih sehat dan berkualitas.

> Bogor, 10 Juli 2025 Penulis

DAFTAR ISI

Contents

| < | ATA PENGANTARii |
|---|---|
|) | AFTAR ISIiv |
| | BAB 1. PENGENALAN PROMOSI KESEHATAN1 |
| | A. Pendahuluan1 |
| | B. Konsep Dasar Teori Promosi Kesehatan2 |
| | C. Tujuan Promosi Kesehatan4 |
| | D. Manfaat Promosi Kesehatan5 |
| | E. Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Berbasis |
| | Masyarakat7 |
| | BAB 2. DETERMINAN SOSIAL KESEHATAN13 |
| | A. Pendahuluan13 |
| | B. Model Determinan Sosial Kesehatan14 |
| | C. Teori dan Konsep Determinan Sosial Kesehatan16 |
| | D. Faktor Determinan Sosial yang Berdampak pada |
| | Kesehatan24 |
| | E. Hubungan Determinan Sosial Kesehatan dengan |
| | Promosi Kesehatan26 |
| | F. Kesimpulan28 |
| | BAB 3. MODEL DAN TEORI PERUBAHAN PERILAKU .30 |
| | A. Pendahuluan30 |
| | B. Pengertian Perubahan Perilaku30 |
| | C. Teori Kognitif Sosial (<i>Social Cognitive Theory</i>)31 |
| | D. Model Tahapan Perubahan (<i>Transtheoretical</i> |
| | <i>Model</i>) 32 |

| E. | Teori Perilaku Berencana (<i>Theory of Planned</i> |
|----|---|
| | <i>Behavior</i>)34 |
| F. | Faktor Kontekstual dalam Perubahan Perilaku36 |
| ВА | B 4. TEKNIK DAN STRATEGI PROMOSI KESEHATAN |
| | 38 |
| A. | Pendahuluan38 |
| В. | Konsep Dasar Promosi Kesehatan43 |
| C. | Teknik Dalam Promosi Kesehatan45 |
| D. | Strategi Dalam Promosi Kesehatan46 |
| E. | Media Dalam Promosi Kesehatan47 |
| F. | Evaluasi Program Promosi Kesehatan47 |
| G. | Studi Kasus Program Promosi Kesehatan49 |
| Н. | Kesimpulan dan Saran51 |
| | B 5. MEDIA DALAM PROMOSI KESEHATAN53 |
| A. | Pendahuluan53 |
| В. | Tujuan Peggunaan Media dalam Promosi |
| | Kesehatan54 |
| C. | Prinsip Media Pembelajaran54 |
| D. | Macam-macam Media Dalam Promosi Kesehatan |
| | 55 |
| ВА | B 6. PROMOSI KESEHATAN DI TEMPAT KERJA64 |
| A. | Pendahuluan64 |
| В. | Manfaat dan Tujuan Promosi Kesehatan di Tempat |
| | Kerja65 |
| C. | Ruang Lingkup Promosi Kesehatan di Tempat Kerja |
| | 66 |

| D. | Peran Tempat Kerja dan Tenaga Kerja dalam |
|----|--|
| | Promosi Kesehatan di Tempat Kerja68 |
| E. | Hambatan Dalam Penerapan Promosi Kesehatan D |
| | Tempat Kerja70 |
| F. | Program Promosi Kesehatan di Tempat Kerja72 |
| ВА | B 7. PROMOSI KESEHATAN DI SEKOLAH75 |
| A. | Pendahuluan75 |
| В. | Ruang Lingkup Promosi Kesehatan di Sekolah76 |
| C. | Isu Kesehatan Utama di Sekolah79 |
| D. | Strategi Implementasi Promosi Kesehatan d |
| | Sekolah82 |
| ВА | .b 8. pendidikan kesehatan untuk |
| | MASYARAKAT RENTAN85 |
| A. | Pendahuluan85 |
| B. | Konsep Dasar Pendidikan Kesehatan87 |
| C. | Metode Pendidikan Kesehatan97 |
| D. | Media Pendidikan Kesehatan99 |
| E. | Strategi Pendidikan Kesehatan 100 |
| F. | Langkah-Langkah Pelaksanaan Pendidikan |
| | Kesehatan101 |
| G. | Konsep Dasar Masyarakat Rentan102 |
| Н. | Penerapan Pendidikan Kesehatan untuk |
| | Masyarakat Rentan103 |
| I. | Kesimpulan dan Saran107 |
| ВА | AB 9. EVALUASI PROGRAM PROMOSI KESEHATAN |
| | 108 |
| A. | Pendahuluan108 |

| B. Definisi dan Tujuan Evaluasi Program | 110 |
|--|-------|
| C. Jenis-Jenis Evaluasi Program | 113 |
| D. Indikator Evaluasi Program | 117 |
| E. Metode Pengumpulan Data Evaluasi | 122 |
| F. Pelaksanaan Evaluasi | 125 |
| BAB 10. KESEHATAN MENTAL DALAM PROP | MOSI |
| KESEHATAN | 129 |
| A. Pendahuluan | 129 |
| B. Konsep Kesehatan Mental | 131 |
| C. Determinan Kesehatan Mental | 134 |
| D. Strategi Promosi Kesehatan Mental | 134 |
| E. Peran Tenaga Kesehatan | 135 |
| F. Intervensi Berbasis Komunitas | 135 |
| G. Kesehatan Mental di Tempat Kerja | 136 |
| H. Kesehatan Mental Anak dan Remaja | 136 |
| I. Media dan Kesehatan Mental | 137 |
| J. Evaluasi Program Promosi Kesehatan Mental | 137 |
| BAB 11. PROMOSI KESEHATAN PADA KOMUN | IITAS |
| | 139 |
| A. Pendahuluan | 139 |
| B. Kegiatan Lintas Program | 139 |
| C. Kegiatan Lintas Sektoral | 140 |
| D. Penyuluhan Kesehatan | 142 |
| E. Pemberdayaan Masyarakat | 143 |
| F. Dukungan Sosial | 145 |
| G. Advokasi | 147 |
| H Kegiatan Olahraga dan Aktivitas Fisik | . 149 |

| I. | Konsumsi Makanan Sehat15 | 53 |
|----|--|----|
| J. | Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)15 | 55 |
| K. | Penggunaan Pelayanan Kesehatan15 | 57 |
| ВА | B 12. KEBIJAKAN DAN REGULASI DALAM PROMO | SI |
| | KESEHATAN16 | 50 |
| A. | Pendahuluan16 | 60 |
| В. | Konsep Dasar Kebijakan dan Regulasi16 | 63 |
| C. | Kerangka Legal dan Institusional16 | 64 |
| D. | Proses Perumusan Kebijakan Promosi Kesehata | an |
| | 16 | 66 |
| E. | | |
| | Kesehatan17 | 70 |
| F. | Peran Multisektor dan Advokasi Kebijakan 17 | 71 |
| G. | Studi Kasus- Analisis Kebijakan Promosi Kesehata | an |
| | Saat Pandemi COVID-1917 | 73 |
| Н. | Penutup17 | 74 |
| ВА | AB 13. PEMBERDAYAAN INDIVIDU DAN KOMUNITA | ٩S |
| | DALAM PROMOSI KESEHATAN17 | 77 |
| A. | Definisi Pemberdayaan17 | 77 |
| В. | Sintesis dan Implikasi dalam Promosi Kesehata | an |
| | 18 | 30 |
| C. | Prinsip Utama Pemberdayaan18 | 30 |
| D. | Landasan Teoritis Pemberdayaan18 | 34 |
| E. | Relevansi dalam Promosi Kesehatan Masyarak | at |
| | 18 | 38 |
| DA | AFTAR PUSTAKA19 | 92 |

BAB 1. PENGENALAN PROMOSI KESEHATAN

A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan hak dasar setiap individu dan salah satu faktor penting dalam peningkatan kualitas hidup manusia. Upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat tidak hanya dilakukan melalui pelayanan kuratif, tetapi juga melalui tindakan promotif dan preventif, salah satunya melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan merupakan strategi pembangunan kesehatan penting dalam yang berorientasi pada pencegahan penyakit dan peningkatan kesejahteraan melalui perubahan perilaku yang mendukung kesehatan.

Dalam konteks ini, pendekatan berbasis masyarakat menjadi sangat krusial. Masyarakat tidak hanya diposisikan sebagai objek, tetapi sebagai subjek aktif dalam proses peningkatan kesehatan. Pendekatan ini menekankan pada pemberdayaan komunitas untuk mengenali, merencanakan, serta mengatasi masalah kesehatan yang mereka hadapi secara mandiri dan berkelanjutan. Dengan melibatkan masyarakat secara langsung, program promosi kesehatan menjadi lebih relevan, diterima, dan berpotensi memberikan dampak yang lebih besar.

Pentingnya pendekatan berbasis masyarakat dalam promosi kesehatan juga sejalan dengan prinsip pembangunan berkelanjutan yang menempatkan partisipasi dan kemandirian sebagai pilar utama. Oleh karena itu, pemahaman yang kuat terhadap teori promosi kesehatan serta penerapan strategi yang melibatkan komunitas secara aktif menjadi landasan penting dalam menciptakan perubahan perilaku yang positif dan bertahan lama.

B. Konsep Dasar Teori Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan adalah proses memberdayakan individu dan komunitas untuk meningkatkan kendali atas faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mereka dan dengan demikian meningkatkan kesejahteraan mereka (Khalid, 2018). Fokusnya adalah pada pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup, bukan sekadar pengobatan penyakit. Beberapa teori dasar yang sering digunakan dalam promosi kesehatan meliputi:

1. Health Belief Model (HBM)

Model ini menjelaskan bahwa seseorang akan mengambil tindakan kesehatan jika ia merasa (Easton-Carr., 2024):

- a. Rentan terhadap suatu penyakit (*perceived* susceptibility)
- b. Penyakit tersebut serius (perceived severity)

- c. Tindakan yang dilakukan dapat mencegah atau mengurangi risiko (*perceived benefits*)
- d. Hambatan yang dihadapi dapat diatasi (perceived barriers)
- e. Ada dorongan untuk bertindak (cues to action)

2. Theory of Planned Behavior (TPB)

Perilaku ditentukan oleh niat, yang dipengaruhi oleh (Suntornsan, Sirinakorn, 2022):

- a. Sikap terhadap perilaku
- b. Norma subjektif (tekanan sosial)
- c. Persepsi terhadap kendali diri (perceived behavioral control)

3. Social Cognitive Theory (SCT)

Teori ini menekankan bahwa perilaku dipengaruhi oleh interaksi antara individu, lingkungan, dan perilaku itu sendiri (*reciprocal determinism*). *Self-efficacy* (keyakinan diri) adalah kunci penting dalam mengubah perilaku (Yang et al., 2024).

4. Transtheoretical Model (TTM)

Menjelaskan tahapan perubahan perilaku:

- a. Prekontemplasi
- b. Kontemplasi
- c. Persiapan
- d. Aksi
- e. Pemeliharaan

C. Tujuan Promosi Kesehatan

- Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat
 - a. Promosi kesehatan bertujuan agar masyarakat:
 - b. Memahami pentingnya hidup sehat
 - c. Mengetahui faktor risiko penyakit
 - d. Mampu mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan

Contoh: Penyuluhan gizi agar ibu tahu pentingnya MP-ASI.

2. Mendorong Perubahan Perilaku ke Arah yang Lebih Sehat

Tujuan utama promosi kesehatan adalah mengubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku yang mendukung kesehatan. Contoh: Masyarakat mulai rutin cuci tangan, berhenti merokok, atau lebih aktif bergerak.

 Meningkatkan Kemandirian Masyarakat dalam Menjaga Kesehatan

Promosi kesehatan mendorong masyarakat untuk mampu (Kadek et al., 2022).

- a. Mengidentifikasi masalah kesehatannya
- b. Mengambil keputusan yang tepat
- c. Melakukan upaya pencegahan secara mandiri Contoh: Kader mampu memantau ibu hamil tanpa menunggu petugas puskesmas.

4. Menciptakan Lingkungan yang Mendukung Perilaku Sehat

Tidak cukup hanya mengubah perilaku individulingkungan juga harus mendukung. Contoh: Adanya tempat sampah, sanitasi layak, kawasan tanpa rokok (WHO, 2024).

- 5. Mengurangi Beban Penyakit (*Disease Burden*)

 Dengan promosi kesehatan yang efektif, bisa dicegah:
 - a. Penyakit menular dan tidak menular
 - b. Kematian dini dan kecacatan
 - c. Pemborosan biaya pengobatan Contoh: Imunisasi lengkap menurunkan kasus campak.
- Mendukung Kebijakan dan Sistem Kesehatan yang Proaktif

Promosi kesehatan juga bertujuan memengaruhi kebijakan agar lebih berpihak pada upaya preventif dan promotif, bukan hanya kuratif. Contoh: Adanya regulasi kantin sekolah sehat, Perda tentang KTR.

D. Manfaat Promosi Kesehatan

- Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Masyarakat menjadi lebih paham tentang:
 - a. Penyebab dan pencegahan penyakit
 - b. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

SINOPSIS

Buku *Promosi Kesehatan* ini membahas secara komprehensif berbagai konsep, teori, dan praktik promosi kesehatan yang dapat diterapkan di berbagai setting masyarakat. Materi disusun mulai dari pengertian dasar, tujuan, manfaat, hingga pendekatan promosi kesehatan berbasis komunitas.

Selain mengupas teori perubahan perilaku, buku ini juga menjelaskan teknik, strategi, serta penggunaan media yang efektif dalam promosi kesehatan. Berbagai konteks spesifik seperti promosi kesehatan di sekolah, tempat kerja, komunitas rentan, hingga isu kesehatan mental turut dipaparkan secara lengkap.

Di bagian akhir, buku ini menekankan pentingnya evaluasi program, kebijakan kesehatan, serta pemberdayaan masyarakat dalam mendukung program kesehatan berkelanjutan. Buku ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa, akademisi, maupun praktisi yang ingin memahami promosi kesehatan secara lebih aplikatif dan terstruktur.

uku Promosi Kesehatan ini membahas secara komprehensif berbagai konsep, teori, dan praktik promosi kesehatan yang dapat diterapkan di berbagai setting masyarakat. Materi disusun mulai dari pengertian dasar, tujuan, manfaat, hingga pendekatan promosi kesehatan berbasis komunitas.

Selain mengupas teori perubahan perilaku, buku ini juga menjelaskan teknik, strategi, serta penggunaan media yang efektif dalam promosi kesehatan. Berbagai konteks spesifik seperti promosi kesehatan di sekolah, tempat kerja, komunitas rentan, hingga isu kesehatan mental turut dipaparkan secara lengkap.

Di bagian akhir, buku ini menekankan pentingnya evaluasi program, kebijakan kesehatan, serta pemberdayaan masyarakat dalam mendukung program kesehatan berkelanjutan. Buku ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa, akademisi, maupun praktisi yang ingin memahami promosi kesehatan secara lebih aplikatif dan terstruktur.



PENERBIT PT. Mustika Sri Rosadi

Citra Indah City, Bukit Heliconia AG 23/32, Desa Singajaya, Kecamatan Jonggol, Kabupaten Bogor

