

BUKU REFERENSI

Penulis :

Dr. Sobar Darmaja, S.Psi, MKM

Psikologi Kesehatan Masyarakat : dari Teori ke Praktik Promosi Kesehatan



Editor :

Bandaru Rahmatari

Buku Referensi
Psikologi Kesehatan Masyarakat:
dari Teori ke Praktik Promosi
Kesehatan

Penulis:

Dr. Sobar Darmaja, S.Psi, MKM

Editor:

Bandaru Rahmatari



PT. Mustika Sri Rosadi

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

JENIS BAHAN	Sumber Elektronik
PENANGGUNG JAWAB	Sobar Darmaja (penulis); Bandaru Rahmatari (editor)
JUDUL DAN PENANGGUNG JAWAB	Buku referensi psikologi kesehatan masyarakat : dari teori ke praktik promosi kesehatan / penulis, Dr. Sobar Darmaja, S.Psi., M.K.M. ; editor, Bandaru Rahmatari
EDISI	Cetakan pertama
PUBLIKASI	Bogor : PT. Mustika Sri Rosadi, 2025
DESKRIPSI FISIK	157 halaman : ilustrasi ; 23 cm
SINOPSIS	Buku Referensi Psikologi Kesehatan Masyarakat: Dari Teori ke Praktik Promosi Kesehatan ini merupakan panduan komprehensif yang menjembatani konsep psikologi dan praktik kesehatan masyarakat dalam upaya mewujudkan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan berdaya. Di bagian awal, pembaca diperkenalkan pada konsep dasar psikologi kesehatan serta keterkaitannya dengan kesehatan masyarakat, melalui pemahaman paradigma biopsikososial yang menempatkan manusia sebagai makhluk utuh — fisik, psikis, dan sosial. Bab ini juga menyoroti peran penting psikologi dalam promosi dan pencegahan penyakit, sekaligus mengulas tantangan dan arah perkembangan terkini bidang ini di tingkat global dan nasional. Bagian kedua buku ini menggali secara mendalam berbagai teori dan model psikologi kesehatan, seperti Health Belief Model, Theory of Planned Behavior, Transtheoretical Model, Social Cognitive Theory, hingga Diffusion of Innovations Theory. Pembaca akan menemukan bagaimana teori-teori ini diterapkan dalam merancang intervensi perilaku kesehatan masyarakat. Integrasi teori dengan praktik nyata dibahas secara aplikatif, membantu tenaga kesehatan, akademisi, dan pembuat kebijakan memahami kerangka ilmiah di balik perubahan perilaku dan strategi promosi kesehatan yang efektif. Selanjutnya, buku ini menyoroti faktor psikologis, sosial, dan budaya yang memengaruhi perilaku kesehatan, termasuk peran persepsi risiko, motivasi, stres, serta pengaruh lingkungan dan budaya. Dengan pendekatan ekologi sosial, penulis menjelaskan bagaimana keluarga, pendidikan, ekonomi, dan media massa berkontribusi terhadap perilaku sehat maupun perilaku buruk. Berbagai contoh kasus nyata menunjukkan bagaimana determinasi sosial dan budaya menjadi kunci keberhasilan atau kegagalan intervensi kesehatan masyarakat. Pada bagian akhir, buku ini menyoroti penerapan psikologi kesehatan dalam konteks modern dan kelompok khusus. Pembahasan mencakup pemanfaatan teknologi seperti telehealth, aplikasi mobile, dan big data untuk
IDENTIFIKASI	ISBN 978-634-96417-7-7 (PDF)
SUBJEK	Kesehatan - Aspek psikologi
KLASIFIKASI	613.019 [23]
LINK BUKU	https://mustikamars.com/buku/psikologi-kesehatan-masyarakat-dari-teori-ke-praktik-promosi-kesehatan

Buku Referensi

Psikologi Kesehatan Masyarakat: dari Teori ke Praktik Promosi Kesehatan

Penulis: Dr. Sobar Darmaja, S.Psi, MKM

Editor: Bandaru Rahmatari

Layout: Tim PT. Mustika Sri Rosadi

Desain Sampul: Tim PT. Mustika Sri Rosadi

ISBN: 978-634-96417-7-7 (PDF)

Cetakan Pertama: 17 Oktober 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 penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Buku Referensi berjudul "Psikologi Kesehatan Masyarakat: dari Teori ke Praktik Promosi Kesehatan" dapat terselesaikan dengan lancar.

Buku Referensi ini disusun dengan tujuan sebagai bahan rujukan bagi para pembaca, khususnya dosen, peneliti, dan mahasiswa, dalam mengkaji psikologi kesehatan masyarakat. Diharapkan keberadaan Buku Referensi ini dapat mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, terutama dalam bidang pendidikan dan pengajaran, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat.

Latar belakang penulisan Buku Referensi ini didorong oleh masih sedikitnya literatur dan Buku Referensi referensi yang secara khusus membahas psikologi kesehatan dalam konteks kesehatan masyarakat. Padahal, bidang ini memiliki peran yang sangat penting dalam memahami perilaku kesehatan, merancang intervensi, dan mendorong promosi kesehatan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Kontribusi Buku Referensi ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi kesehatan masyarakat. Penulis menyadari bahwa Buku Referensi ini masih jauh dari sempurna, sebagaimana pepatah mengatakan "tak ada

gading yang tak retak.” Oleh karena itu, besar harapan penulis agar Buku Referensi ini dapat terus dikembangkan dan disempurnakan di masa mendatang, sehingga benar-benar bermanfaat bagi insan kesehatan masyarakat di Indonesia.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan dorongan, motivasi, dan dukungan hingga terbitnya Buku Referensi ini. Secara khusus penulis menyampaikan terima kasih kepada istri tercinta, Mukhlisiana Ahmad, SST, MKes, atas doa dan pengorbanannya. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Prof. Dr. Dr. dr. Hafizurachman, MPH, Bapak Dr. dr. Ivan Rizal Sini, Bapak Ir. Mesha Rizal Sini, Ibu Reno Bulan Sini, S.Psi, MIT, Ibu Dr. Astrid Novita, SKM, MKM selaku Rektor Universitas Indonesia Maju, Ibu Nina, SKM, MKM, PhD selaku Dekan FIKes, Ibu Istiana, SST, MKes, Bapak Rachmat Supriatna, SKM, MKM, Ibu Nina Sri, SST, MKM serta seluruh teman-teman dosen juga tendik yang ada di Universitas Indonesia Maju (UIMA) dan Politeknik Karya Husada (POKADA).

Semoga Buku Referensi ini dapat memberikan manfaat yang luas dan menjadi kontribusi nyata bagi perkembangan ilmu dan praktik psikologi kesehatan masyarakat di Indonesia.

Jakarta, 17 Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SINGKATAN/AKRONIM	xi
BAB 1. KONSEP DASAR PSIKOLOGI KESEHATAN MASYARAKAT	1
A. Definisi Psikologi Kesehatan dan Psikologi Kesehatan Masyarakat.....	2
B. Ruang Lingkup Psikologi Kesehatan dalam Kesehatan Masyarakat.....	4
C. Paradigma Kesehatan Biopsikososial	9
D. Peran Psikologi Kesehatan dalam Promosi dan Pencegahan Penyakit	11
E. Tantangan dan Perkembangan Terkini.....	13
BAB 2. TEORI DAN MODEL DALAM PSIKOLOGI KESEHATAN.....	15
A. Health Belief Model (HBM).....	15
B. Theory of Planned Behavior (TPB).....	18
C. Transtheoretical Model (TTM).....	21
D. Protection Motivation Theory (PMT)	23
E. Social Cognitive Theory (SCT)	25

F.	Model Ekologi Sosial (Social Ecological Model).	28
G.	Diffusion of Innovations Theory (DOI)	31
H.	Community Organization Theory (COT)	33
I.	Integrasi Teori dalam Praktik Promosi Kesehatan	35
J.	Self-Determination Theory (SDT)	37

BAB 3. FAKTOR PSIKOLOGIS DALAM PERILAKU KESEHATAN 40

A.	Persepsi Risiko dan Pengambilan Keputusan	41
B.	Motivasi dan <i>Self-Efficacy</i>	42
C.	Emosi, Stres, dan Coping	44
D.	Keyakinan dan Nilai Kesehatan	46
E.	Sikap, Norma Sosial, dan Pengaruh Sosial	47

BAB 4. DETERMINAN SOSIAL DAN BUDAYA DALAM PERILAKU KESEHATAN 50

A.	Lingkungan Sosial dan Dukungan Keluarga	51
B.	Pengaruh Budaya dan Kepercayaan Tradisional	52
C.	Faktor Ekonomi dan Pendidikan	53
D.	Media Massa, Media Sosial, dan Informasi Kesehatan	55
E.	Kesenjangan Kesehatan dan Kerentanan Populasi	56

BAB 5. PSIKOLOGI KESEHATAN DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT 59

A.	Pencegahan Penyakit Menular (HIV/AIDS, TB dan COVID-19)	59
B.	Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM): Diabetes, Hipertensi dan Kanker	61
C.	Perilaku Gaya Hidup Sehat (Diet, Aktivitas Fisik, Berhenti Merokok dan Manajemen.....	63
D.	Perilaku Pencarian Pertolongan dan Kepatuhan Pengobatan.....	64
E.	Studi Kasus Pencegahan Berbasis Psikologi	66

BAB 6. PSIKOLOGI KESEHATAN DALAM PROMOSI KESEHATAN MASYARAKAT 68

A.	Konsep dan Strategi Promosi Kesehatan	68
B.	Desain Intervensi Perubahan Perilaku.....	70
C.	Edukasi Kesehatan dan Komunikasi Perubahan Perilaku.....	72
D.	Psikologi dalam Kampanye Kesehatan.....	74
E.	Evaluasi Program Promosi Kesehatan.....	76

BAB 7. APLIKASI TEKNOLOGI DALAM PSIKOLOGI KESEHATAN..... 78

A.	Telehealth dan Konseling Online.....	78
B.	Aplikasi Mobile untuk Perubahan Perilaku	80
C.	Media Sosial dalam Promosi Kesehatan	82
D.	Big Data, AI, dan Prediksi Perilaku Kesehatan	84
E.	Tantangan Etika dalam Digital Health.....	85

BAB 8. PSIKOLOGI KESEHATAN PADA KELOMPOK KHUSUS..... 88

- A. Anak dan Remaja88
- B. Lansia90
- C. Ibu Hamil dan Kesehatan Reproduksi91
- D. Kelompok Rentan: Penyandang Disabilitas, Populasi Marginal93
- E. Populasi dengan Risiko Tinggi (Perokok, Pecandu, Pekerja Berisiko).....94

BAB 9. RISET DAN EVALUASI DALAM PSIKOLOGI KESEHATAN MASYARAKAT 97

- A. Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif.....98
- B. Instrumen Pengukuran Perilaku Kesehatan.....99
- C. Evaluasi Efektivitas Intervensi Psikologi Kesehatan 101
- D. Etika Penelitian Psikologi Kesehatan 103
- E. Tren Penelitian Masa Depan..... 104

BAB 10. ARAH DAN MASA DEPAN PSIKOLOGI KESEHATAN MASYARAKAT 107

- A. Integrasi Psikologi Kesehatan dengan Kebijakan Kesehatan 107
- B. Kolaborasi Multidisiplin dalam Promosi Kesehatan 109
- C. Inovasi dan Tantangan Global Kesehatan Masyarakat 111

D.	Kontribusi Psikologi Kesehatan terhadap Sustainable Development Goals (SDGs)	113
E.	Roadmap Psikologi Kesehatan Masyarakat di Indonesia.....	115
REFERENSI		119
GLOSARIUM		138
1.	Definisi dan Cabang Ilmu	138
2.	Konsep dan Strategi Kesehatan	138
3.	Teori Perilaku Kesehatan	140
4.	Faktor Psikologis Individu	141
5.	Faktor Sosial dan Lingkungan.....	143
6.	Intervensi dan Aplikasi.....	145
7.	Kesehatan Digital dan Teknologi.....	147
8.	Kelompok dan Isu Khusus.....	150
9.	Penelitian dan Kebijakan	151
TENTANG PENULIS.....		154
SINOPSIS.....		156

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Health Belief Model (HBM)</i>	17
Gambar 2. 2 <i>Theory of Reasoned Action (TRA)</i>	19
Gambar 2. 3 <i>Transtheoretical Model (TTM)</i>	22
Gambar 2. 4 <i>Protection Motivation Theory (PMT)</i>	24
Gambar 2. 5 <i>Social Cognitive Theory (SCT)</i>	27
Gambar 2. 6 <i>Social Ecological Model (SEM)</i>	29
Gambar 2. 7 <i>Diffusion of Innovations Theory (DOI)</i>	32
Gambar 2. 8 <i>Community Organization Theory (COT)</i>	34
Gambar 2. 9 <i>Self-Determination Theory (SDT)</i>	38

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbedaan Psikologi Kesehatan dengan Psikologi Kesehatan Masyarakat.....	6
--	---

DAFTAR SINGKATAN/AKRONIM

GERMAS	: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
WHO	: <i>World Health Organization</i>
HBM	: <i>Health Belief Model</i>
TPB	: <i>Theory of Planned Behavior</i>
TRA	: <i>Theory of Reasoned Action</i>
TTM	: <i>Transtheoretical Model</i>
PMT	: <i>Protection Motivation Theory</i>
SCT	: <i>Social Cognitive Theory</i>
SEM	: <i>Social Ecological Model</i>
DOI	: <i>Diffusion of Innovations Theory</i>
COT	: <i>Community Organization Theory</i>
SDT	: <i>Self-Determination Theory</i>
PIS-PK	: Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga
NCDs	: <i>Non-Communicable Diseases</i> / Penyakit Tidak Menular
SDGs	: <i>Sustainable Development Goals</i> / Tujuan Pembangunan Berkelanjutan
COVID-19	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
HIV/AIDS	: <i>Human Immunodeficiency Virus / Acquired Immunodeficiency Syndrome</i>
TB	: <i>Tuberculosis</i> / Tuberkulosis
PPE	: <i>Personal Protective Equipment</i> / Alat Pelindung Diri
PTM	: Penyakit Tidak Menular (<i>Non-Communicable Diseases/NCDs</i>)

UNAIDS	: <i>Joint United Nations Programme on HIV/AIDS</i>
ACS	: <i>American Cancer Society</i>
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> / Terapi Kognitif-Perilaku
PKK	: Pembinaan Kesejahteraan Keluarga
Posyandu	: Pos Pelayanan Terpadu
Posbindu	: Pos Pembinaan Terpadu
RI	: Republik Indonesia
AI	: <i>Artificial Intelligence</i> (Kecerdasan Buatan)
mHealth	: <i>Mobile Health</i> (Kesehatan berbasis perangkat seluler)
UTAUT2	: <i>Unified Theory of Acceptance and Use of Technology 2</i>
HPV	: <i>Human Papillomavirus</i>
K3	: Keselamatan dan Kesehatan Kerja
KTR	: Kawasan Tanpa Rokok
UN	: <i>United Nations</i> (Perserikatan Bangsa-Bangsa)
UNFPA	: <i>United Nations Population Fund</i>
RCT	: <i>Randomized Controlled Trial</i>
SEM	: <i>Structural Equation Modeling</i>
JITAI	: <i>Just-In-Time Adaptive Intervention</i> (Intervensi Adaptif Waktu-Nyata)
OECD	: <i>Organisation for Economic Co-operation and Development</i>
UHC	: <i>Universal Health Coverage</i> (Cakupan Kesehatan Semesta)

BAB 1. KONSEP DASAR PSIKOLOGI KESEHATAN MASYARAKAT

Psikologi kesehatan masyarakat merupakan bidang yang menjembatani ilmu psikologi dan kesehatan masyarakat dengan tujuan memahami serta mengubah perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, baik pada level individu maupun komunitas. Fokus utamanya adalah bagaimana aspek psikologis, sosial, dan budaya berperan dalam membentuk pola hidup yang dapat memengaruhi kesehatan serta risiko penyakit. BAB ini akan membahas definisi dan lingkup psikologi kesehatan masyarakat, menguraikan paradigma biopsikososial sebagai pendekatan yang menyeluruh, serta menekankan kontribusi psikologi dalam promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Selain itu, BAB ini juga mengangkat berbagai tantangan dan perkembangan terkini, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia yang majemuk.

Sebagai contoh aplikatif, penerapan psikologi kesehatan masyarakat terlihat jelas dalam kampanye *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)* di Indonesia. Program ini tidak hanya menekankan penyediaan layanan medis, tetapi juga mendorong perubahan perilaku seperti aktivitas fisik rutin, konsumsi buah dan sayur, serta pemeriksaan kesehatan berkala. Pendekatan tersebut memanfaatkan pemahaman tentang motivasi, norma sosial, dan dukungan komunitas

agar perubahan perilaku lebih berkelanjutan. Dengan memahami konsep dasar ini, pembaca dapat melihat bahwa psikologi kesehatan masyarakat bukan sekadar teori, melainkan fondasi praktis untuk meningkatkan kualitas kesehatan yang lebih adil, merata, dan berkesinambungan di Indonesia. Supaya pemahaman kita lebih komprehensif, berikut beberapa ulasan mendasar terkait konsep dasar psikologi kesehatan masyarakat:

A. Definisi Psikologi Kesehatan dan Psikologi Kesehatan Masyarakat

Psikologi kesehatan merupakan cabang ilmu yang lahir dari interaksi antara bidang psikologi dan ilmu kesehatan. Menurut Matarazzo (1982), psikologi kesehatan adalah kontribusi ilmiah, pendidikan, dan profesional dari psikologi dalam upaya menjaga serta meningkatkan kesehatan, mencegah dan menangani penyakit, hingga memperbaiki sistem pelayanan dan kebijakan kesehatan. Definisi ini menegaskan bahwa psikologi kesehatan tidak terbatas pada individu yang sedang sakit, tetapi juga mencakup penguatan sistem kesehatan secara luas. Sarafino dan Smith (2014) mendeskripsikan psikologi kesehatan sebagai bidang yang mengkaji pengaruh faktor biologis, sosial, dan psikologis terhadap kesehatan dan penyakit melalui pendekatan biopsikososial. Dengan kata lain, disiplin ini berperan sebagai penghubung yang menjelaskan

bagaimana aspek biologis, psikologis, dan sosial berinteraksi dalam membentuk kondisi kesehatan manusia.

Schroder (2014) menambahkan bahwa psikologi kesehatan memiliki fokus pada proses kognitif, emosional, dan perilaku yang berpengaruh terhadap timbulnya penyakit maupun efektivitas perawatan kesehatan. Perspektif ini memperlihatkan bahwa faktor psikologis—seperti pola pikir, regulasi emosi, serta kebiasaan hidup—berperan penting dalam menentukan kesehatan seseorang. Di Indonesia, pemahaman tersebut diimplementasikan dalam berbagai program promotif dan preventif, terutama dalam merespons tantangan beban ganda penyakit menular dan tidak menular. Psikologi kesehatan berperan penting dalam pendidikan kesehatan, pendampingan perubahan gaya hidup, hingga strategi intervensi perilaku berbasis masyarakat.

Berbeda dengan itu, psikologi kesehatan masyarakat lebih menekankan pada lingkup komunitas. Campbell dan Murray (2004) mendefinisikannya sebagai bidang yang memadukan teori dan metode untuk bekerja bersama masyarakat dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan melalui partisipasi sosial, aksi kolektif, serta kemitraan lintas sektor. Pandangan ini menekankan bahwa psikologi kesehatan masyarakat berfokus pada pemberdayaan komunitas serta perubahan sosial yang berkelanjutan, bukan hanya intervensi individu. McKenzie, Pinger, dan Kotecki (2005)

juga mendefinisikan kesehatan masyarakat komunitas sebagai kondisi kesehatan sekelompok orang dalam wilayah tertentu, termasuk segala upaya yang dilakukan untuk melindungi dan mempertahankan kesehatan mereka.

Marks, Murray, Evans, dan Estacio (2018) menggarisbawahi bahwa psikologi kesehatan masyarakat menitikberatkan pada faktor sosial, budaya, dan lingkungan yang memengaruhi kesehatan, sekaligus mendorong pengembangan intervensi di tingkat komunitas. Dalam konteks Indonesia, pendekatan ini sangat relevan karena adanya keragaman budaya, struktur sosial, dan tantangan kesehatan yang kompleks. Penerapannya tampak dalam berbagai program promosi kesehatan berbasis masyarakat, pemberdayaan keluarga untuk mencegah penyakit kronis, hingga peningkatan kapasitas komunitas dalam menghadapi isu kesehatan global. Oleh karena itu, psikologi kesehatan masyarakat bukan hanya memperluas cakupan psikologi kesehatan, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam pembangunan kesehatan yang berkesinambungan.

B. Ruang Lingkup Psikologi Kesehatan dalam Kesehatan Masyarakat

Ruang lingkup psikologi kesehatan dalam ranah kesehatan masyarakat sangat beragam, karena tidak hanya menyoroti aspek individu tetapi juga sistem sosial yang memengaruhi kesehatan secara luas. Fokus

utamanya adalah pada bagaimana perilaku, pola pikir, emosi, serta faktor biologis dapat membentuk status kesehatan maupun penyakit seseorang (Sarafino & Smith, 2014). Dalam perspektif kesehatan masyarakat, lingkup ini berkembang lebih jauh untuk menganalisis dampak faktor psikologis terhadap kesehatan populasi, baik melalui strategi pencegahan, promosi kesehatan, maupun intervensi terhadap kebiasaan berisiko di tingkat komunitas.

Seiring perkembangannya, psikologi kesehatan dan psikologi kesehatan masyarakat sering kali dipahami sebagai dua disiplin yang berhubungan erat, namun memiliki titik fokus yang berbeda. Psikologi kesehatan lebih menitikberatkan pada level individu, khususnya pada keterkaitan antara proses kognitif, emosi, perilaku, dan kondisi fisik seseorang dalam upaya menjaga maupun memulihkan kesehatan. Sebaliknya, psikologi kesehatan masyarakat lebih menyoroti aspek populasi dan komunitas, dengan perhatian utama terhadap faktor-faktor sosial, budaya, serta lingkungan yang berpengaruh terhadap kesehatan bersama.

Meskipun berbeda dalam unit analisis dan pendekatannya, keduanya memiliki tujuan yang sama, yaitu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Perbedaan serta hubungan kedua bidang tersebut dapat dipahami lebih jelas melalui tabel perbandingan antara psikologi kesehatan dan psikologi kesehatan masyarakat yang disajikan berikut ini.:

SINOPSIS

Buku Referensi Psikologi Kesehatan Masyarakat: Dari Teori ke Praktik Promosi Kesehatan ini merupakan panduan komprehensif yang menjembatani konsep psikologi dan praktik kesehatan masyarakat dalam upaya mewujudkan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan berdaya. Di bagian awal, pembaca diperkenalkan pada **konsep dasar psikologi kesehatan** serta keterkaitannya dengan kesehatan masyarakat, melalui pemahaman paradigma **biopsikososial** yang menempatkan manusia sebagai makhluk utuh — fisik, psikis, dan sosial. Bab ini juga menyoroti **peran penting psikologi dalam promosi dan pencegahan penyakit**, sekaligus mengulas tantangan dan arah perkembangan terkini bidang ini di tingkat global dan nasional.

Bagian kedua buku ini menggali secara mendalam **berbagai teori dan model psikologi kesehatan**, seperti *Health Belief Model*, *Theory of Planned Behavior*, *Transtheoretical Model*, *Social Cognitive Theory*, hingga *Diffusion of Innovations Theory*. Pembaca akan menemukan bagaimana teori-teori ini diterapkan dalam merancang intervensi perilaku kesehatan masyarakat. Integrasi teori dengan praktik nyata dibahas secara aplikatif, membantu tenaga kesehatan, akademisi, dan pembuat kebijakan memahami kerangka ilmiah di balik perubahan perilaku dan strategi promosi kesehatan yang efektif.

Selanjutnya, buku ini menyoroti **faktor psikologis, sosial, dan budaya yang memengaruhi perilaku kesehatan**, termasuk peran persepsi risiko, motivasi, stres, serta pengaruh lingkungan dan budaya. Dengan

pendekatan ekologi sosial, penulis menjelaskan bagaimana keluarga, pendidikan, ekonomi, dan media massa berkontribusi terhadap perilaku sehat maupun berisiko. Berbagai contoh kasus nyata menunjukkan bagaimana **determinasi sosial dan budaya** menjadi kunci keberhasilan atau kegagalan intervensi kesehatan masyarakat.

Pada bagian akhir, buku ini menyoroti **penerapan psikologi kesehatan dalam konteks modern dan kelompok khusus**. Pembahasan mencakup pemanfaatan teknologi seperti *telehealth*, aplikasi mobile, dan *big data* untuk mendukung promosi kesehatan digital yang etis dan berkelanjutan. Selain itu, buku ini juga memberikan perhatian khusus pada kelompok rentan — anak-anak, remaja, lansia, ibu hamil, dan masyarakat marjinal — dengan pendekatan berbasis empati dan bukti ilmiah. Ditutup dengan pembahasan mengenai **riset, etika penelitian, serta arah masa depan psikologi kesehatan masyarakat**, buku ini menjadi referensi penting bagi mahasiswa, praktisi kesehatan, peneliti, dan pengambil kebijakan yang ingin berkontribusi dalam mencapai *Sustainable Development Goals (SDGs)* melalui pendekatan psikologis dalam kesehatan masyarakat.

Buku Referensi Psikologi Kesehatan Masyarakat: dari Teori ke Praktik Promosi Kesehatan ini merupakan panduan komprehensif yang menjembatani konsep psikologi dan praktik kesehatan masyarakat dalam upaya mewujudkan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan berdaya.

Di bagian awal, pembaca diperkenalkan pada konsep dasar psikologi kesehatan serta keterkaitannya dengan kesehatan masyarakat, melalui pemahaman paradigma biopsikososial yang menempatkan manusia sebagai makhluk utuh — fisik, psikis, dan sosial. Bab ini juga menyoroti peran penting psikologi dalam promosi dan pencegahan penyakit, sekaligus mengulas tantangan dan arah perkembangan terkini bidang ini di tingkat global dan nasional.

Bagian kedua buku ini menggali secara mendalam berbagai teori dan model psikologi kesehatan, seperti Health Belief Model, Theory of Planned Behavior, Transtheoretical Model, Social Cognitive Theory, hingga Diffusion of Innovations Theory. Pembaca akan menemukan bagaimana teori-teori ini diterapkan dalam merancang intervensi perilaku kesehatan masyarakat. Integrasi teori dengan praktik nyata dibahas secara aplikatif, membantu tenaga kesehatan, akademisi, dan pembuat kebijakan memahami kerangka ilmiah di balik perubahan perilaku dan strategi promosi kesehatan yang efektif.

Selanjutnya, buku ini menyoroti faktor psikologis, sosial, dan budaya yang memengaruhi perilaku kesehatan, termasuk peran persepsi risiko, motivasi, stres, serta pengaruh lingkungan dan budaya. Dengan pendekatan ekologi sosial, penulis menjelaskan bagaimana keluarga, pendidikan, ekonomi, dan media massa berkontribusi terhadap perilaku sehat maupun berisiko. Berbagai contoh kasus nyata menunjukkan bagaimana determinasi sosial dan budaya menjadi kunci keberhasilan atau kegagalan intervensi kesehatan masyarakat.

Pada bagian akhir, buku ini menyoroti penerapan psikologi kesehatan dalam konteks modern dan kelompok khusus. Pembahasan mencakup pemanfaatan teknologi seperti telehealth, aplikasi mobile, dan big data untuk mendukung promosi kesehatan digital yang etis dan berkelanjutan. Selain itu, buku ini juga memberikan perhatian khusus pada kelompok rentan — anak-anak, remaja, lansia, ibu hamil, dan masyarakat marjinal — dengan pendekatan berbasis empati dan bukti ilmiah. Ditutup dengan pembahasan mengenai riset, etika penelitian, serta arah masa depan psikologi kesehatan masyarakat, buku ini menjadi referensi penting bagi mahasiswa, praktisi kesehatan, peneliti, dan pengambil kebijakan yang ingin berkontribusi dalam mencapai Sustainable Development Goals [SDGs] melalui pendekatan psikologis dalam kesehatan masyarakat



PENERBIT
PT. Mustika Sri Rosadi

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

ISBN 978-634-96417-7-7 (PDF)



9

786349

641777