

BUKU REFERENSI PSIKOLOGI KESEHATAN

**PERILAKU PENCEGAHAN
PENYAKIT TIDAK MENULAR
BERBASIS TEORI DAN TEKNOLOGI**



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

BUKU REFERENSI

PSIKOLOGI KESEHATAN

**Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular
Berbasis Teori dan Teknologi**

Penulis:

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

Editor:

Eko Prasetyo



PT. Mustika Sri Rosadi

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

JENIS BAHAN	Sumber Elektronik
PENANGGUNG JAWAB	Sobar Darmaja (penulis); Eko Prasetyo (editor)
JUDUL DAN PENANGGUNG JAWAB	Buku referensi psikologi kesehatan perilaku pencegahan penyakit tidak menular berbasis teori dan teknologi / penulis, Dr. Sobar Darmaja, S.Psi., MKM.; editor, Eko Prasetyo
PUBLIKASI	Bogor : PT. Mustika Sri Rosadi, 2025
DESKRIPSI FISIK	119 halaman : ilustrasi : 23 cm
SINOPSIS	Buku ini membahas secara mendalam peran psikologi kesehatan dalam mencegah dan menanggulangi penyakit tidak menular (PTM), yang saat ini menjadi penyebab utama kematian di Indonesia maupun dunia. Melalui pendekatan teoretis dan empiris, buku ini menguraikan hubungan antara pikiran, perilaku, dan lingkungan sosial dengan kesehatan, serta pentingnya intervensi berbasis teori untuk mendorong perubahan perilaku sehat di masyarakat. Pembaca akan diperkenalkan pada berbagai teori psikologi perilaku, seperti Health Belief Model, Theory of Planned Behavior, Social Cognitive Theory, hingga Translational Model, yang semuanya relevan dalam menjelaskan dan memodifikasi perilaku pencegahan PTM. Teori-teori tersebut dipadukan dengan kajian empiris dan studi kasus, sehingga memberikan gambaran nyata tentang bagaimana konsep psikologi kesehatan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain teori, buku ini menyoroti pemanfaatan teknologi digital dalam pencegahan PTM. Aplikasi kesehatan, wearable devices, hingga artificial intelligence (AI) dibahas sebagai instrumen modern yang mampu memperkuat intervensi perilaku. Teknologi tersebut tidak hanya mempermudah deteksi dini, tetapi juga meningkatkan motivasi dan kepatuhan masyarakat dalam menjalani gaya hidup sehat. Dengan bahasa ilmiah namun tetap komunikatif, buku ini menjadi referensi penting bagi mahasiswa, akademisi, peneliti, maupun praktisi kesehatan. Tidak hanya sebagai literatur akademik, karya ini juga hadir sebagai panduan praktis dalam merancang program kesehatan berbasis teori dan teknologi, dengan tujuan menciptakan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan berdaya saing di era digital.
IDENTIFIKASI	ISBN 978-634-04-3589-4 (PDF)
SUBJEK	Penyakit - Aspek psikologis
KLASIFIKASI	616.001 9 [23]
LINK BUKU	https://mustikamars.com/buku/buku-referensi-psikologi-kesehatan-perilaku-pencegahan-penyakit-tidak-menular-basis-teori-dan-teknologi

BUKU REFERENSI

PSIKOLOGI KESEHATAN

Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular

Berbasis Teori dan Teknologi

Penulis:

Dr. Sobar Darmaja, S.Psi., MKM

Editor: Eko Prasetyo

Layout: Tim PT. Mustika Sri Rosadi

Desain Sampul: Tim PT. Mustika Sri Rosadi

ISBN: 978-634-04-3589-4 (PDF)

Cetakan Pertama: 20 Agustus 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 PT 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 dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ini, *Psikologi Kesehatan: Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Berbasis Teori dan Teknologi*, dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini lahir dari semangat untuk menjembatani teori-teori psikologi kesehatan dengan penerapan teknologi dalam mendorong perubahan perilaku masyarakat, khususnya dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM).

Dalam proses penyusunan buku ini, penulis menerima banyak dukungan, masukan, dan inspirasi dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada para kolega, akademisi, peneliti, praktisi kesehatan masyarakat, serta mahasiswa yang telah berdiskusi dan berbagi pengalaman, sehingga memperkaya isi dan sudut pandang buku ini. Tak lupa, apresiasi juga penulis berikan kepada institusi dan lembaga pendidikan yang memberikan ruang dan kesempatan dalam proses penelitian dan penulisan buku ini.

Buku ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi para peneliti, khususnya mereka yang menggeluti bidang psikologi kesehatan dan intervensi berbasis teori. Dengan pendekatan interdisipliner dan integrasi teknologi, penulis berharap buku ini mampu

membuka cakrawala baru dalam memahami dan mengembangkan strategi perubahan perilaku yang efektif, relevan, dan kontekstual di era digital saat ini.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberi manfaat yang luas, tidak hanya sebagai sumber ilmiah, tetapi juga sebagai inspirasi bagi para penulis dan penggiat literasi kesehatan lainnya. Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna; oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang.

Bogor, 20 Agustus 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, dan kemudahan yang diberikan sehingga buku *“Psikologi Kesehatan: Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Berbasis Teori dan Teknologi”* ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Dr. dr. Hafizurachman, MPH, yang tidak henti-hentinya memberikan motivasi, inspirasi, dan arahan selama proses penulisan buku ini. Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada istri tercinta, Mukhlisiana Ahmad, SST, MKM, yang selalu memberikan dukungan penuh, dorongan semangat, serta doa yang tak pernah putus hingga buku ini lahir.

Penghargaan setinggi-tingginya penulis berikan kepada Rektor Universitas Indonesia Maju (UIMA), Dr. Astrid Nivita, SKM, MKM, yang telah menjadi *enabler* dan memberikan ruang, kesempatan, serta fasilitas untuk merealisasikan karya ini.

Penulis juga berterima kasih kepada rekan-rekan dosen di Pascasarjana (S2) Ilmu Kesehatan Masyarakat UIMA, serta seluruh dosen dan tenaga kependidikan di Politeknik Karya Husada (POKADA), yang telah

memberikan bantuan teknis, masukan berharga, dan dukungan selama proses penyusunan buku ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga buku ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, praktik kesehatan masyarakat, dan menjadi inspirasi bagi pembaca. Salam sehat dan sukses selalu untuk kita semua.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB 1. PENGANTAR PSIKOLOGI KESEHATAN DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR.....	1
A. Realitas Penyakit Tidak Menular di Indonesia	1
B. Psikologi Kesehatan dan Teknologi Digital dalam Pencegahan PTM.....	2
BAB 2. PSIKOLOGI KESEHATAN DAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM)	5
A. Definisi Psikologi Kesehatan.....	5
B. Ruang Lingkup Psikologi Kesehatan	6
C. Epidemiologi dan Dampak Penyakit Tidak Menular di Indonesia.....	8
D. Peran Perilaku dalam Pencegahan PTM	10
E. Pentingnya Pendekatan Teori dan Teknologi dalam Pencegahan PTM.....	12
BAB 3. TEORI-TEORI PERILAKU DALAM PSIKOLOGI KESEHATAN	15
A. <i>Health Belief Model</i> (HBM)	16
B. <i>Theory of Planned Behavior</i> (TPB).....	18
C. <i>Social Cognitive Theory</i> (SCT)	21

D. <i>Transtheoretical Model</i> (TTM) / <i>Stages of Change Model</i>	23
E. <i>Self-Determination Theory</i> (SDT).....	26
F. Aplikasi Teori-Teori dalam Perilaku Pencegahan PTM.....	29
BAB 4. PERILAKU PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR	35
A. Perilaku Makan Sehat dan Gizi Seimbang	37
B. Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Aktif.....	39
C. Pengelolaan Stres dan Kesehatan Mental.....	41
D. Perilaku Berhenti Merokok dan Menghindari Alkohol	43
E. Tidur yang Cukup dan Berkualitas	45
F. Pemeriksaan Kesehatan Rutin dan Skrining Dini	47
BAB 5. TEKNOLOGI DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR	50
A. Aplikasi Mobile (mHealth) untuk Edukasi dan Monitoring.....	51
B. Wearable Devices dan Sensor Kesehatan	53
C. Telemedicine dan Konsultasi Online	55
D. Gamifikasi dalam Promosi Kesehatan.....	57
E. Big Data dan Artificial Intelligence (AI) untuk Analisis Perilaku	59
F. Tantangan dan Etika Penggunaan Teknologi...61	
BAB 6. INTEGRASI TEORI DAN TEKNOLOGI DALAM INTERVENSI.....	63

A. Desain Intervensi Berbasis Teori dan Teknologi.	65
B. Contoh Studi Kasus Intervensi PTM	67
C. Program Pencegahan Diabetes Mellitus Intervensi Berbasis Teori dan Teknologi.....	68
D. Kampanye Peningkatan Aktivitas Fisik - Intervensi Berbasis Teori dan Teknologi.....	70
E. Intervensi Berhenti Merokok - Intervensi Berbasis Teori dan Teknologi	73
F. Evaluasi Efektivitas Intervensi.....	75
BAB 7. TANTANGAN DAN PROSPEK MASA DEPAN	78
A. Tantangan dalam Implementasi Program Pencegahan PTM.....	78
B. Peran Kebijakan dan Lingkungan dalam Perubahan Perilaku.....	81
C. Inovasi dan Arah Penelitian Masa Depan.....	83
D. Kolaborasi Multidisiplin untuk Pencegahan PTM yang Berkelanjutan.....	86
DAFTAR PUSTAKA	89
BIOGRAFI PENULIS.....	115
SINOPSIS	118

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Teori HBM	18
Gambar 3.2 Theory of Planned Behaviour.....	20
Gambar 3.3 Kerangka Teori SCT	23
Gambar 3.4 Kerangka Teori TTM.....	26
Gambar 3.5 Kerangka Teori SDT	29
Gambar 3.6 Model Perilaku Pencegahan PTM	34

BAB 1. PENGANTAR PSIKOLOGI KESEHATAN DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR

A. Realitas Penyakit Tidak Menular di Indonesia

Penyakit tidak menular (PTM) seperti jantung koroner, stroke, kanker, dan diabetes melitus menjadi penyebab utama kematian di Indonesia. Data WHO tahun 2022 menyebutkan, lebih dari 70% kematian di Indonesia disebabkan oleh PTM, mengalahkan penyakit menular yang sebelumnya mendominasi. Kondisi ini bukan hanya memengaruhi angka kematian, tetapi juga membebani biaya pengobatan dan membuat banyak orang kehilangan kesempatan bekerja karena sakit. Menurut Riskesdas 2018, jumlah penderita beberapa PTM di Indonesia terus meningkat. Misalnya, jumlah penderita diabetes naik dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada 2018. Tekanan darah tinggi atau hipertensi juga cukup tinggi, yakni 34,1%, yang bisa memicu penyakit jantung dan stroke³. Gaya hidup masyarakat yang jarang berolahraga, banyak makan makanan tinggi lemak dan gula, serta kebiasaan merokok yang menurut survei GATS 2021 mencapai 33,8% pada orang dewasa menjadi penyebab utamanya.

Karena itu, pencegahan PTM harus menjadi perhatian utama pemerintah dan masyarakat. Edukasi tentang pola hidup sehat, penyediaan fasilitas olahraga, dan

pemeriksaan kesehatan rutin sangat diperlukan. Melalui Program Indonesia Sehat, pemerintah terus mengajak masyarakat menghindari faktor risiko PTM, karena mencegah jauh lebih murah dan efektif daripada mengobati. Jika tidak ditangani serius, kasus PTM bisa semakin meningkat dan memberatkan layanan kesehatan serta menghambat pembangunan ekonomi negara. Penyakit Tidak Menular (PTM) sering datang tiba-tiba seolah tanpa tanda-tanda awal, sehingga banyak orang baru mengetahuinya saat sudah parah. Contohnya, diabetes atau tekanan darah tinggi bisa merusak organ tubuh selama bertahun-tahun tanpa terasa apa pun⁵. Karena itu, upaya pencegahan sangat penting dilakukan sejak dini. Jika orang rutin memeriksakan kesehatannya, banyak penyakit bisa terdeteksi lebih awal dan dicegah sebelum menjadi masalah serius.

B. Psikologi Kesehatan dan Teknologi Digital dalam Pencegahan PTM

Psikologi kesehatan berperan penting dalam pencegahan PTM. Ilmu ini mempelajari bagaimana cara berpikir, perasaan, dan lingkungan sosial memengaruhi keputusan seseorang untuk hidup sehat atau tidak. Misalnya, ada orang yang tetap merokok karena percaya rokok membuatnya rileks, walau dia tahu itu berbahaya. Dengan memahami pola pikir dan kebiasaan orang,

tenaga kesehatan bisa merancang cara penyuluhan atau edukasi yang lebih tepat dan mudah diterima. Langkah-langkah mengubah perilaku pun terbukti membantu orang menjalani hidup lebih sehat. Program seperti konseling, kampanye gaya hidup sehat, atau kegiatan olahraga bersama di komunitas bisa membuat orang lebih semangat menjaga kesehatannya. Upaya ini harus terus dilakukan agar kebiasaan sehat bisa bertahan lama. Jika edukasi, dukungan keluarga, dan layanan kesehatan saling mendukung, pencegahan PTM akan lebih berhasil dan membawa manfaat besar bagi masyarakat⁶.

Perkembangan teknologi digital membawa banyak peluang baru dalam dunia kesehatan. Kini, banyak orang menggunakan aplikasi kesehatan (*mHealth*) untuk mencatat pola makan, aktivitas fisik, hingga memantau tekanan darah atau gula darah. Teknologi seperti ini memudahkan masyarakat untuk lebih peduli pada kondisi kesehatannya sehari-hari. Selain itu, tenaga kesehatan juga terbantu dalam memantau pasien secara lebih cepat dan efisien. Tidak hanya aplikasi, perangkat *wearable* seperti *smartwatch* dan *fitness tracker* kini semakin populer. Alat-alat ini mampu merekam detak jantung, kualitas tidur, bahkan tingkat stres seseorang. Data yang terkumpul secara real-time dapat menjadi dasar bagi dokter atau ahli kesehatan untuk memberikan saran atau intervensi yang lebih tepat. Dengan adanya

teknologi ini, banyak masalah kesehatan bisa terdeteksi lebih dini, sehingga risiko komplikasi dapat ditekan.

Lebih canggih lagi, kecerdasan buatan (AI) mulai digunakan untuk menganalisis data kesehatan dalam skala besar. AI dapat membantu memprediksi risiko penyakit, memberikan rekomendasi gaya hidup, atau bahkan mendukung diagnosis medis. Penggunaan teknologi digital seperti ini membuka peluang intervensi kesehatan secara massal dengan biaya lebih rendah, karena dapat menjangkau banyak orang sekaligus dan bekerja secara otomatis. Jika dimanfaatkan dengan baik, teknologi digital berpotensi besar membantu mencegah dan mengendalikan Penyakit Tidak Menular (PTM) secara lebih efektif dan efisien.

SINOPSIS

Buku ini membahas secara mendalam peran psikologi kesehatan dalam mencegah dan menanggulangi penyakit tidak menular (PTM), yang saat ini menjadi penyebab utama kematian di Indonesia maupun dunia. Melalui pendekatan teoretis dan empiris, buku ini menguraikan hubungan antara pikiran, perilaku, dan lingkungan sosial dengan kesehatan, serta pentingnya intervensi berbasis teori untuk mendorong perubahan perilaku sehat di masyarakat.

Pembaca akan diperkenalkan pada berbagai teori psikologi perilaku, seperti *Health Belief Model*, *Theory of Planned Behavior*, *Social Cognitive Theory*, hingga *Transtheoretical Model*, yang semuanya relevan dalam menjelaskan dan memodifikasi perilaku pencegahan PTM. Teori-teori tersebut dipadukan dengan kajian empiris dan studi kasus, sehingga memberikan gambaran nyata tentang bagaimana konsep psikologi kesehatan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain teori, buku ini menyoroti pemanfaatan teknologi digital dalam pencegahan PTM. Aplikasi kesehatan, *wearable devices*, hingga *artificial intelligence* (AI) dibahas sebagai instrumen modern yang mampu memperkuat intervensi perilaku. Teknologi tersebut tidak hanya mempermudah deteksi dini, tetapi juga meningkatkan motivasi dan kepatuhan masyarakat dalam menjalani gaya hidup sehat.

Dengan bahasa ilmiah namun tetap komunikatif, buku ini menjadi referensi penting bagi mahasiswa, akademisi,

peneliti, maupun praktisi kesehatan. Tidak hanya sebagai literatur akademik, karya ini juga hadir sebagai panduan praktis dalam merancang program kesehatan berbasis teori dan teknologi, dengan tujuan menciptakan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan berdaya saing di era digital.

Buku ini membahas secara mendalam peran psikologi kesehatan dalam mencegah dan menanggulangi penyakit tidak menular (PTM), yang saat ini menjadi penyebab utama kematian di Indonesia maupun dunia.

Melalui pendekatan teoretis dan empiris, buku ini menguraikan hubungan antara pikiran, perilaku, dan lingkungan sosial dengan kesehatan, serta pentingnya intervensi berbasis teori untuk mendorong perubahan perilaku sehat di masyarakat. Pembaca akan diperkenalkan pada berbagai teori psikologi perilaku, seperti Health Belief Model, Theory of Planned Behavior, Social Cognitive Theory, hingga Transtheoretical Model, yang semuanya relevan dalam menjelaskan dan memodifikasi perilaku pencegahan PTM. Teori-teori tersebut dipadukan dengan kajian empiris dan studi kasus, sehingga memberikan gambaran nyata tentang bagaimana konsep psikologi kesehatan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain teori, buku ini menyoroti pemanfaatan teknologi digital dalam pencegahan PTM. Aplikasi kesehatan, wearable devices, hingga artificial intelligence (AI) dibahas sebagai instrumen modern yang mampu memperkuat intervensi perilaku. Teknologi tersebut tidak hanya mempermudah deteksi dini, tetapi juga meningkatkan motivasi dan kepatuhan masyarakat dalam menjalani gaya hidup sehat.

Dengan bahasa ilmiah namun tetap komunikatif, buku ini menjadi referensi penting bagi mahasiswa, akademisi, peneliti, maupun praktisi kesehatan. Tidak hanya sebagai literatur akademik, karya ini juga hadir sebagai panduan praktis dalam merancang program kesehatan berbasis teori dan teknologi, dengan tujuan menciptakan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan berdaya saing di era digital.



PENERBIT
PT. Mustika Sri Rosadi

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

ISBN 978-634-04-3589-4 (PDF)



9

786340

435894