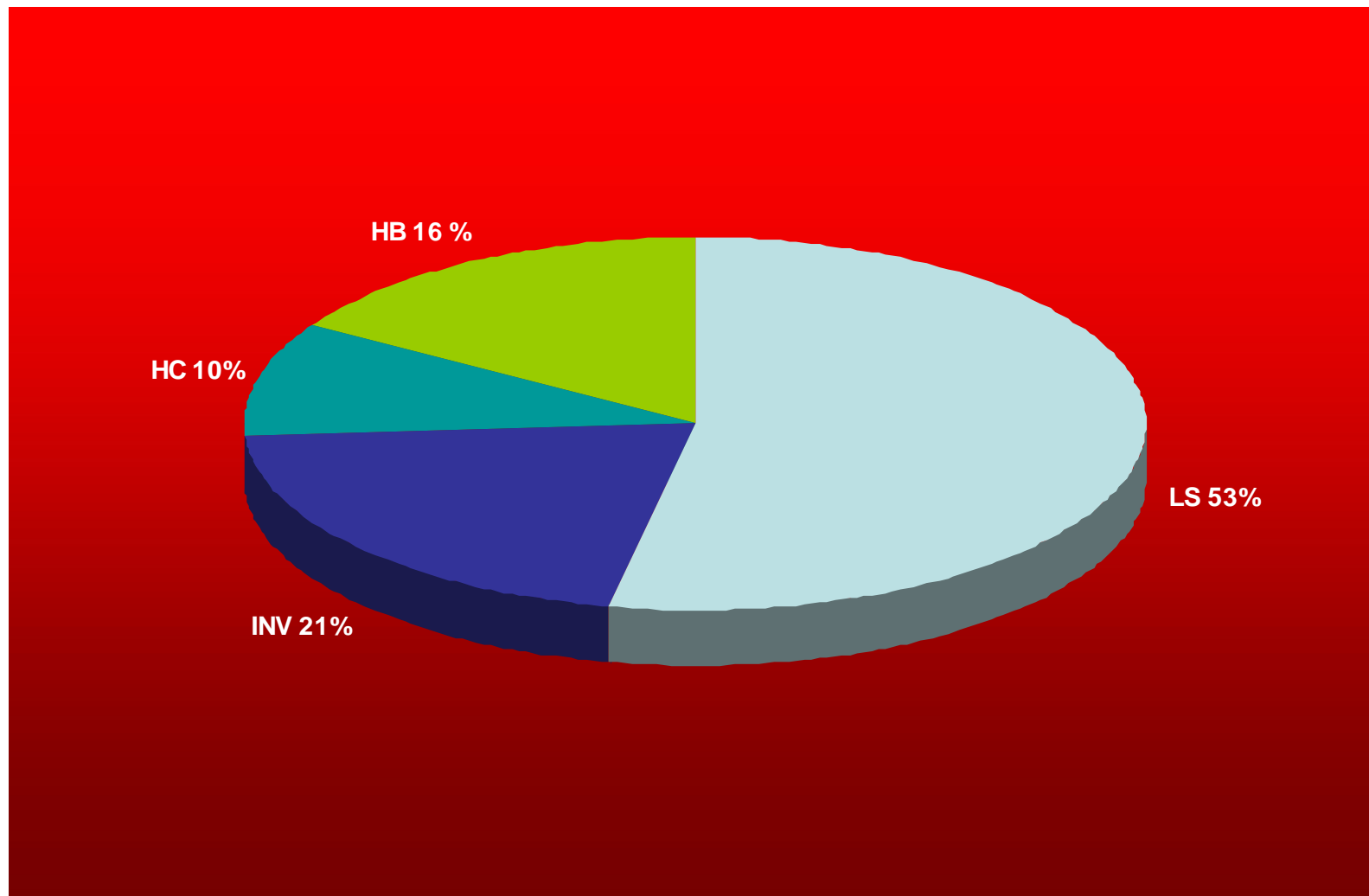


# DETERMINING QUALITY OF LIFE

- LIFESTYLE (53%)
- ENVIRONMENT (21%)
- HEALTH CARE (10%)
- HUMAN BIOLOGY (16%)

# DETERMINANT QUALITY OF LIFE



# LIFESTYLE HABITS

- Sleeping 7 to 8 hours a night
- Eating breakfast regularly
- Never or rarely eating between meals
- Staying at or near the ideal weight for an individual's height
- Never smoking
- *Drinking alcohol moderately or not at all*
- Exercising regularly

# UPAYA MENGUBAH PERILKU

- A. Menggunakan Kekuasaan/Kekuatan: berubah perilkunya dengan dipaksa, diancam hukum/hadiah, tidak tahan lama, tanpa diawasi kembali ke perilaku awal.
- B. Memberikan informasi : memakan waktu lama, lebih lama menetap, karena persepsi, tidak tergantung pengawasan.
- C. Diskusi dan Partisipasi : bukan objek tetapi subjek, mencari alternatif, pada masyarakat modern (inovatif)

# PENKES & MODEL PERUBAHAN PERILAKU

- 1. Tujuan akhir perogram kesehatan adalah menumbuhkan perilaku sehat dalam masyarakat
- 2.Salah satu fungsi petugas kesehatan adalah memberikan informasi pendidikan kesehatan
- 3.Peran pendidik kesehatan:  
Perilaku lebih besar perannya dlm menentukan pemanfaatan sarana kesehatan,dibanding dgn penyediaan saran kesehatan
- 4.Penambahan dan penyediaan  
Sarana tdk diikuti peningkatan pemanfaatan.

# Lanjutan PENKES ...

- 5. Menginginkan peningkatan derajat kesehatan masy.kita harus bersedia dan mampu mengubah perilaku
- 6. Pendidikan Kesehatan dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, ekonomi dan politik
- 7. Pendidikan bukanlah satu-satunya cara mengubah perilaku

# 5 KARAKTERISTIK KEPRIBADIAN PENENTU KESUKSESAN

- Kemampuan beradaptasi dg berbagai hirarki sosial
- Keinginan bekerjasama
- Kapasitas untuk dapat dipercaya dan bertahan pada satu komitmen
- Kemampuan bertahan terhadap stres dan berbagai tekanan
- Keterbukaan diri menghadapi masalah, berpikir inovatif & kecerdikan menghadapi masalah

# A FRAMEWORK FOR COLLECTIVE ACTION

- 1.Planning & Consulting
- 2.Getting to Know the Community
- 3.Working Out What to do Next
- 4.Making Contacts & Bringing People Together
- 5.Forming & Building Organizations
- 6.Helping to Clarify Goals & Priorities
- 7.Keeping the Organization Going
- 8.Dealing with Friends & Enemies
- 9.Leavings & Endings





# **ANAK BELAJAR DARI KEHIDUPANNYA**

## **(1)**

- **ika anak dibesarkan dg celaan, ia belajar memaki**
- **JJika anak dibesarkan dg permusuhan, ia belajar berkelahi**
- **Jika anak dibesarkan dg ketakutan, ia belajar gelisah**
- **Jika anak dibesarkan dg rasa iba, ia belajar menyesali diri**
- **Jika anak dibesarkan dg olok – olok, ia belajar rendah diri**
- **Jika anak dibesarkan dg iri hati, ia belajar kedengkian**
- **Jika anak dibesarkan dg dipemalukan, ia belajar rasa bersalah**
- **Jika anak dibesarkan dg dorongan, ia belajar percaya diri**
- **Jika anak dibesarkan dg toleransi, ia belajar menahan diri**

## **ANAK BELAJAR DARI KEHIDUPANNYA (2)**

Jika anak dibesarkan dg pujian, ia belajar menghargai

Jika anak dibesarkan dg dukungan, ia belajar menyenangkan diri

Jika anak dibesarkan dg pengakuan, ia belajar mengenali tujuan

Jika anak dibesarkan dg berbagi, ia belajar kedermawanan

Jika anak dibesarkan dg kejujuran & keterbukaan, ia belajar kebenaran & keadilan

Jika anak dibesarkan dg rasa aman, ia belajar menaruh kepercayaan

Jika anak dibesarkan dg persahabatan, ia belajar menemukan cinta dalam kehidupan

Jika anak dibesarkan dg ketentraman, ia belajar berdamai dg pikiran

Revolusi belajar: Dorothy Law Nolte