

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Covid-19

1. Pengertian Dan Cara Penularan

Covid-19 (coronavirus disease 2019) adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh virus dari golongan coronavirus, yaitu SARS-CoV-2 yang juga sering disebut virus Corona. Kasus pertama penyakit ini terjadi di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019. Setelah itu, Covid-19 menular antar manusia dengan sangat cepat dan menyebar ke puluhan negara, termasuk Indonesia, hanya dalam beberapa bulan.

Penularan virus corona bisa karena tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar saat penderita Covid-19 bersin atau batuk, memegang mulut, hidung, atau mata tanpa mencuci tangan terlebih dulu, setelah menyentuh benda yang terkena droplet penderita Covid-19, maupun kontak jarak dekat (kurang dari 2 meter) dengan penderita Covid-19 tanpa mengenakan masker. Menurut WHO covid-19 juga bisa menular melalui aerosol (partikel zat di udara). (Nurpadji,2020)

2. Faktor Risiko Covid-19

Covid-19 dapat menginfeksi siapa saja, tidak memandang umur maupun jenis kelamin, namun efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila menyerang orang lanjut usia, ibu hamil, perokok, penderita penyakit tertentu, dan orang yang daya tahan tubuhnya lemah, seperti penderita kanker maupun penyakit lain yang menyerang sistem imun. Karena mudah menular, penyakit ini juga berisiko tinggi menginfeksi para tenaga medis yang merawat pasien Covid-19.

Oleh karena itu, tenaga medis dan orang yang melakukan kontak dengan pasien Covid-19 perlu menggunakan alat pelindung diri (APD). (Merry,2021)

3. Gejala Covid-19

Adapun gejala awal jika terinfeksi covid-19 bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak atau berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut di atas muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Covid-19. Adapun gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi covid-19 adalah demam, batuk kering, sesak napas. Selain gejala umum ada juga beberapa gejala lain yang jarang terjadi namun bisa muncul pada infeksi covid-19 yaitu : mudah lelah, nyeri otot, nyeri dada, sakit tenggorokan, sakit kepala, mual muntah, diare, pilek, hidung tersumbat, menggigil, bersin-bersin, hilangnya kemampuan mengecap rasa, hilangnya kemampuan mencium bau (anosmia).

Gejala Covid-19 bisa muncul dalam 2 hari sampai 2 minggu setelah seseorang terinfeksi virus penyebabnya. Sebagian pasien Covid-19 pun ada yang mengalami penurunan oksigen tanpa adanya gejala apapun. Kondisi ini disebut happy hypoxia. Selain itu, beberapa laporan kasus juga menyebutkan bahwa sebagian pasien Covid-19 dapat mengalami ruam kulit.

Untuk memastikan apakah gejala-gejala tersebut merupakan gejala dari virus Corona, diperlukan rapid test atau PCR. Pada beberapa penderita, Covid-19 dapat tidak menimbulkan gejala sama sekali. Orang yang sudah terkonfirmasi positif Covid-19 melalui pemeriksaan RT-PCR namun tidak mengalami gejala

disebut sebagai kasus konfirmasi asimtomatik. Penderita ini tetap bisa menularkan covid-19 ke orang lain.

Sampai saat ini belum ada obat untuk mengatasi penyakit covid-19, jika terkena covid-19 tanpa gejala maupun gejala ringan bisa melakukan isolasi mandiri, serta menjaga jarak dengan orang di rumah, selalu mencuci tangan dengan sabun maupun hand sanitizer, banyak minum air putih, istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi. Namun jika gejala memburuk sebaiknya dirawat di rumah sakit.

Komplikasi covid-19 dapat menyebabkan gagal napas akut, pneumonia, gagal jantung akut, gagal hati akut, Infeksi sekunder pada organ lain, gagal ginjal, gangguan pembekuan darah, syok septik, hingga kematian. (Susilo, 2020)

4. Pencegahan Covid-19

Cara mencegah terinfeksi covid-19 adalah dengan menerapkan physical distancing menjaga jarak dengan orang lain (tidak berkerumun), selalu menggunakan masker saat beraktivitas, rutin mencuci tangan menggunakan sabun maupun hand sanitizer yang mengandung alcohol minimal 60%, jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan, tingkatkan daya tahan tubuh (imun tubuh) dengan pola hidup sehat dan gizi seimbang, hindari kontak dengan penderita covid-19 maupun orang yang dicurigai positif terinfeksi covid-19, tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin kemudian buang tisu di tempat sampah, jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan termasuk kebersihan rumah. (Merry, 2021)

B. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi atau disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh edukator. Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi tetap baik (Notoatmodjo, 2014). Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu tentang nilai kesehatan menjadi tahu (Suliha, 2002)

Pengertian edukasi gizi adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang. (Fasli Jalal, 2010).

2. Tujuan Pemberian Edukasi

Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Adapun tujuan lainnya adalah : terciptanya sikap positif terhadap gizi, terbentuknya pengetahuan dan kecakapan memilih dan menggunakan sumber-sumber pangan, timbulnya kebiasaan makan yang baik dan adanya motivasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal-hal yang berkaitan dengan gizi (Suhardjo,2003)

3. Metode Edukasi

Metode edukasi berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai (menurut Lucie 2005) ada 3 bagian yaitu :

a) Metode Berdasarkan Pendekatan Perorangan

Edukator berhubungan secara langsung maupun tidak langsung dengan sasarannya secara perorangan. Metode ini sangat efektif karena sasaran dapat secara langsung memecahkan masalahnya dengan bimbingan khusus dari edukator.

b) Metode Berdasarkan Pendekatan Kelompok

Edukator berhubungan dengan sasaran edukasi secara kelompok. Metode ini cukup efektif karena sasaran dibimbing dan diarahkan untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih produktif atas dasar kerjasama. Pendekatan kelompok ini dapat terjadi pertukaran informasi dan pertukaran pendapat serta pengalaman antara sasaran edukasi dalam kelompok yang bersangkutan. Selain itu, memungkinkan adanya umpan balik dan interaksi kelompok yang memberi kesempatan bertukar pengalaman maupun pengaruh terhadap perilaku dan norma anggotanya.

c) Metode Berdasarkan Pendekatan Massa

Metode ini dapat menjangkau sasaran dengan jumlah banyak. Dipandang dari segi penyampaian informasi, 11 metode ini cukup baik, namun terbatas hanya dapat menimbulkan kesadaran atau keingintahuan semata. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa metode pendekatan massa dapat mempercepat proses perubahan, tetapi jarang dapat mewujudkan perubahan dalam perilaku. Adapun yang termasuk dalam metode ini antara lain rapat umum, siaran radio, kampanye, pemutaran film, surat kabar, dan sebagainya

5. Materi Edukasi

Materi edukasi adalah bahan ajar yang dipakai untuk memberikan edukasi terhadap responden. Materi edukasi kepada responden adalah tentang makanan gizi seimbang yang bagus untuk membantu meningkatkan system imun tubuh selama masa pandemi covid-19. Edukasi gizi adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang bagi tubuh dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya kembali penyakit dan memulihkan penyakit. (Tammy Siarif,2018)

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi seimbang digambarkan dengan tumpeng gizi seimbang (Dinkes Yogyakarta,2020)



Ada empat prinsip gizi seimbang yaitu :

1) Membiasakan makan makanan beraneka ragam

Aneka ragam makanan sangat diperlukan karena tidak ada satu jenis makanan pun yang mengandung zat gizi lengkap kecuali ASI. Contoh:

nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Aneka ragam makanan dalam gizi seimbang digambarkan secara jelas pada tumpeng gizi seimbang. Tumpeng gizi seimbang terdiri dari beberapa potongan tumpeng, yaitu satu potongan besar, dua potongan sedang, dua potongan kecil dan di puncak terdapat potongan terkecil. Luasnya potongan tumpeng menunjukkan porsi makanan yang harus dikonsumsi setiap orang per hari. Tumpeng gizi seimbang yang terdiri atas potongan-potongan tersebut dialasi oleh air putih, artinya air putih merupakan bagian zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah besar. Dalam sehari, kebutuhan air putih untuk tubuh minimal 2 liter (8 gelas). Di atas air terdapat potongan besar yang merupakan golongan makanan pokok (sumber karbohidrat). Golongan ini dianjurkan dikonsumsi 3 – 8 porsi. Besarnya porsi pada setiap orang akan bervariasi tergantung pada tinggi badan dan aktivitas fisik. Di atas karbohidrat, terdapat golongan sayur dan buah sebagai sumber vitamin, mineral dan serat. Keduanya dalam potongan yang berbeda luasnya untuk menekankan pentingnya peran dan porsi setiap golongan. Ukuran potongan sayuran dalam tumpeng gizi seimbang lebih besar dari buah yang terletak disebelahnya, yaitu 3-5 porsi sayur dan 2 – 3 porsi buah.

Pada lapisan ketiga dari bawah atau di atas kelompok sayur dan buah, terdapat kelompok protein, yaitu protein hewani dan protein nabati. Besar porsi pada masing-masing protein ini adalah 2 – 3 porsi. Terakhir yang menempati puncak tumpeng gizi seimbang dan dalam potongan yang sangat kecil adalah gula, garam dan lemak (minyak) yang dianjurkan untuk dikonsumsi seperlunya. Aneka ragam makanan dalam satu kali makan sesuai pedoman isi piringku.

2) Pola hidup bersih

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi.

Contoh:

- a. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit
- b. Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit
- c. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit
- d. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

Dimasa pandemi ini pola hidup bersih yang harus kita lakukan adalah dengan selalu melaksanakan protokol kesehatan untuk mencegah kita dari tertular covid-19 dengan 4M yaitu Mencuci tangan dengan sabun

dan air mengalir atau menggunakan hand sanitizer, Memakai masker dengan benar, yaitu dengan menutup hidung, mulut hingga ke dagu, Menjaga jarak 1 – 2 meter dan menghindari kerumunan serta menghindari asap rokok atau tidak merokok.

3) Pola hidup aktif dan berolahraga

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi dan memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh. Untuk menjaga kebugaran tubuh kita harus melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit sehari seperti senam, bersepeda, jalan kaki dan lain lain.

4) Pantau berat badan

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Memantau berat badan minimal dilakukan setiap bulan sekali.

Untuk mengetahui nilai IMT, dapat dihitung dengan rumus berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (meter) x Tinggi Badan (meter)}}$$

Batas ambang IMT untuk Indonesia adalah sebagai berikut :

Sangat Kurus/ Kekurangan berat badan tingkat berat < 17

Kurus/Kekurangan berat badan tingkat ringan 17 - < 18,5

Normal 18,5 - 25,0

Gemuk (Overweight) Kelebihan berat badan tingkat ringan > 25,0 - 27,0

Obese Kelebihan berat badan tingkat berat > 27,0

Seseorang dengan IMT di atas 25,0 harus berhati-hati dan dianjurkan untuk segera menurunkan berat badan dalam batas normal. Orang dengan kelebihan berat badan dan obesitas beresiko mengalami Penyakit Tidak Menular seperti hipertensi, diabetes melitus, jantung dan stroke. Orang dengan riwayat komorbid (obesitas, hipertensi, diabetes melitus dll) jika terinfeksi virus covid-19 akan semakin memperberat penyakitnya dan bisa mengalami kefatalan yaitu kematian.

C. Pengetahuan

1. Pengertian

Merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu, pengetahuan terjadi melalui panca indra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007) Proses yang didasari oleh pengetahuan kesadaran dan sikap positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama (Notoatmodjo,2003)

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan mempunyai 6 tingkatan sebagai berikut :

1) Tahu (*Know*) Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang terjadi antara lain menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi menyatakan dan sebagainya.

2) Memahami (*Comprehention*) Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu obyek yang dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*) Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan 20 hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*) Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau komponen-komponen, tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

Kemampuan analisis dapat dilihat dari pengguna kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5) Sintesis (*Syntesis*) Sintesis menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat meringkas, dapat merencanakan dapat menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusanrumusan yang telah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*) Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditemukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. (Notoatmodjo, 2007)

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, diantaranya adalah (Ariani,2014) :

1) Faktor internal

a. Pendidikan

Tingkat pendidikan menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya.

b. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Seseorang yang bekerja akan sering berinteraksi dengan orang lain sehingga akan memiliki pengetahuan yang baik pula. Pengalaman bekerja memberikan pengetahuan dan keterampilan serta pengalaman belajar dalam bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang merupakan keterpaduan menalar secara ilmiah.

c. Pengalaman

Pengalaman merupakan guru yang terbaik. Pepatah tersebut dapat diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

d. Umur

Semakin tua umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik, akan tetapi pada umur tertentu, bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat

seperti ketika berumur belasan tahun. Bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada umur-umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

2) Faktor eksternal

a. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

b. Sosial budaya

Sosial budaya merupakan suatu kebiasaan atau tradisi yang dilakukan oleh seseorang tanpa melalui penalaran yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

c. Status ekonomi

Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Sarana dan prasana untuk mengakses pengetahuan dan sikap.

d. Sumber informasi

Informasi akan memberikan pengaruh langsung pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya televisi, radio, koran atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Selain itu media informasi yang lainnya bisa melalui penyuluhan dibidang kesehatan menggunakan berbagai media yaitu seperti leaflet, booklet, flipchart atau video.

4. Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan seperangkat alat tes/kuesioner tentang obyek pengetahuan yang mau diukur. Selanjutnya dilakukan penilaian dimana setiap jawaban yang benar dari masing-masing pertanyaan diberi nilai 1 jika salah diberi nilai 0 (Notoatmodjo, 2003) Selanjutnya pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu : 1) Baik : hasil presentasi 79%-100% 2) Cukup : hasil presentasi 60-78% 3) Kurang: hasil presentasi < 60 % (A. Wawan dan dewi M, 2010)

5. Proses Adaptasi Perilaku

Dari pengalaman dan penelitian, terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Penelitian Rogers (1974) yang dikutip Notoatmodjo (2007)

mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), yakni:

- 1) Awareness (kesadaran) : Subjek tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu
- 2) Interest (tertarik) : Dimana subjek mulai tertarik terhadap stimulus yang sudah diketahui dan dipahami terlebih dahulu
- 3) Evaluation : Menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus yang sudah dilakukan serta pengaruh terhadap dirinya
- 4) Trial : Dimana subjek mulai mencoba untuk melakukan perilaku baru yang sudah diketahui dan dipahami terlebih dahulu
- 5) Adaption : Dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap stimulus

D. Perubahan Perilaku

1. Pengertian Perubahan Perilaku

Perilaku manusia dari segi biologi dapat diartikan sebagai aktivitas manusia yang sangat bersifat kompleks, antara lain perilaku dalam berbicara, berpakaian, berjalan dan sebagainya. Perilaku umumnya dapat diamati oleh orang lain, namun ada perilaku yang tidak dapat diamati oleh orang lain yang disebut internal activities seperti persepsi, emosi, pikiran dan motivasi (Herijulianti dkk, 2001)

Perubahan perilaku adalah kejadian seseorang mau merubah perilakunya karna adanya motivasi dari lingkungan sekitar, kesadaran akan perilaku yang lebih baik untuk dirinya, ataupun karena terpaksa karena sesuatu dan lain hal.

2. Faktor-Faktor Penyebab Perubahan Perilaku

Perilaku manusia seringkali mengalami perubahan, bentuk perubahan perilaku sangat bervariasi sesuai dengan konsep yang digunakan oleh para ahli. Artinya perubahan perilaku memiliki variasi yang didasari dari pemahaman para ahli. Menurut WHO perubahan perilaku terdiri dari perubahan alami, terencana dan kesediaan untuk berubah (Notoatmodjo, 2012).

Tiga cara perubahan perilaku yaitu:

- 1) Terpaksa (compliance), cara individu merubah perilakunya karena mengharapkan imbalan materi maupun non materi, memperoleh pengakuan dari kelompok atau dari orang yang menganjurkan perubahan perilaku tersebut, terhindar dari hukuman dan tetap terpelihara hubungan baik dengan yang menganjurkan perubahan perilaku tersebut.
- 2) Ingin meniru (identification), cara individu merubah perilakunya karena ingin disamakan dengan orang yang dikagumi.
- 3) Menghayati (internalization), individu menyadari perubahan merupakan bagian dari hidup, karena itu perubahan cara ini umumnya bersifat alami. Perubahan seperti inilah yang diharapkan untuk tercapainya pendidikan kesehatan (Notoadmodjo, 2010)

Ahli psikologi merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar), perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

- 1) Perilaku tertutup (covert behavior) terjadi bila respon terhadap stimulus

tersebut masih belum dapat diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap terhadap stimulus yang dapat diukur adalah pengetahuan dan sikap

- 2) Perilaku terbuka (overt behavior) terjadi bila respons terhadap stimulus tersebut sudah berupa tindakan atau praktik yang dapat diamati orang lain dari luar atau observable behavior (Notoadmodjo, 2010).