

Sistematik Literatur Review (SLR): Pola Perilaku Sehat pada Pelayanan Kesehatan Remaja

Usiono¹, Salsabila Putri Wibowo²

^{1,2} Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: putriwibowosalsabila@gmail.com

Abstrak

Pola perilaku sehat pada pelayanan masyarakat adalah membahas tentang kesehatan yang terjadi pada remaja, bagaimana pola perilaku menentukan kesehatan untuk kedepannya, hidup sehat berawal dari pola perilaku yang bagus dan kehidupan yang teratur mulai dari gaya hidup, makanan dan lingkungan. Dalam penelitian ini akan mengkaji bagaimana pola perilaku sehat pada pelayanan kesehatan remaja apakah sudah cukup baik, ataukah belum, makanya perlu penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut, adapun metode penelitian yang digunakan adalah Library Research atau kepustakaan yaitu mencari data atau informasi dari Karya-karya ilmiah, jurnal, artikel, buku-buku dan lain sebagainya, dan jenis metode yang digunakan adalah Kualitatif, Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan sistematik literatur review yaitu untuk memahami tingkat pemahaman remaja terhadap pentingnya pola perilaku sehat dan pelayanan kesehatan remaja. Dan memberikan informasi yang bermanfaat dan dukungan bagi masyarakat dan penyediaan layanan kesehatan. Teknik yang dilakukan adalah strategi systematic literatur review (SLR). SLR ialah untuk metode penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan menafsirkan data dalam jurnal secara sistematis dengan tahapan yang ditetapkan. Kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian ini ialah untuk menunjukkan bahwa remaja memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya pola perilaku sehat pada pelayanan kesehatan yang tepat. Akan tetapi Berdasarkan hasil penelitian diatas yang dilakukan untuk bahwa adanya pola perilaku sehat pada pelayanan kesehatan remaja masih kurang optimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola perilaku sehat remaja, yaitu faktor pribadi, lingkungan dan sosial.

Kata Kunci: *Perilaku, Sehat, Pelayanan Kesehatan Remaja.*

Abstract

Healthy behavior patterns in community services are about discussing health that occurs in teenagers, how behavior patterns determine health for the future, healthy living starts from good behavior patterns and an orderly life starting from lifestyle, food and the environment. In this research, we will examine whether healthy behavior patterns in adolescent health services are good enough or not, so further research is needed regarding this matter. The research method used is Library Research or literature, namely searching for data or information from scientific works, journals, articles, books and so on, and the type of method used is qualitative. The aim of this research is to conduct a systematic literature review, namely to understand the level of understanding of adolescents regarding the importance of healthy behavior patterns and adolescent health services. And provide useful information and support for the community and health service provision. The technique used is a systematic literature review (SLR) strategy. SLR is a research method that aims to identify, study and interpret data in journals systematically with specified stages. The conclusion obtained from the results of this research is to show that teenagers have a good understanding of the importance of healthy behavior patterns in appropriate health services.

However, based on the results of the research above, it is clear that healthy behavior patterns in adolescent health services are still less than optimal. There are several factors that influence teenagers' healthy behavior patterns, namely personal, environmental and social factors.

Keywords: *Behavior, Health, Adolescent Health Service*

PENDAHULUAN

Tujuan dari pola perilaku sehat dalam pelayanan kesehatan remaja adalah untuk mengetahui tingkat keterpaparan atau kesadaran remaja terhadap perilaku yang berhubungan dengan kesehatan seperti menjaga pola makan sehat, menghindari rokok dan minum alkohol, serta rutin melakukan aktivitas fisik. Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat berharga bahkan tidak tergantikan dalam kehidupan seseorang. Pendapat ini diperkuat oleh penelitian Rokeach (1973) yang menyimpulkan bahwa kesehatan adalah yang utama di antara berbagai hal yang dianggap bernilai.

Kesehatan mempunyai arti yang lebih luas dari sekedar penyakit. Artinya selain aspek fisik (biologis), juga terdapat aspek psikologis (perilaku) dan sosial (lingkungan) yang semuanya saling mempengaruhi (Kaplan et al., 1993). Remaja ini memainkan peran penting dalam profesinya. Generasi muda merupakan modal pembangunan dan faktor produksi manusia yang dapat dimanfaatkan dengan baik sepanjang tersedia pengetahuan, keterampilan, dan kesempatan kerja profesional. Perkembangan remaja bersifat dinamis dan cepat serta mencakup perilaku fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan seksual yang berkaitan dengan permulaan pubertas (Marcel et al. Al, 2011. Anita, 2007). Menurut Belloc dan Breslow (1972), tujuh perilaku sehat yang dikenal dengan Alameda Seven, antara lain tidur 7 sampai 8 jam, tidak merokok, tidak minum minuman beralkohol berlebihan, olah raga teratur, tidak ngemil, sarapan pagi, dan pengendalian berat badan. (Hutahaen,2012).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah meningkatkan pola perilaku sehat pada pelayanan kesehatan remaja untuk meningkatkan kebiasaan hidup sehat dan mencegah risiko penyakit yang dapat mempengaruhi kesehatannya di kemudian hari. Tujuan penelitian dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil tinjauan pustaka sistematis (SLR) terhadap berbagai pola perilaku sehat pada pelayanan kesehatan remaja. Kelebihan penelitian ini adalah mengimplementasikan hasil tinjauan literatur sistematis (SLR) tentang pola perilaku sehat dalam pelayanan kesehatan remaja.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam pembahasan ini adalah penelitian Library Research (kepustakaan). Adapun jenis penelitiannya adalah kualitatif dan tinjauan literatur sistematis (SLR) juga akan digunakan dalam penelitian ini.

SLR adalah istilah untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menafsirkan seluruh hasil penelitian yang ada terkait dengan rumusan masalah atau periode topik yang diteliti (Calderon dan Ruiz 2015). Ada sejumlah istilah yang terkait dengan tinjauan sistematis, termasuk yang disebut literatur terpadu. Sastra integratif dikenal sebagai metode yang memadukan banyak kajian orisinal.

Berbagai jenis model literatur integratif mencakup tinjauan literatur (tinjauan makalah atau tinjauan mutakhir) dan tinjauan sistematis. Ketika analisis statistik formal dilakukan dalam tinjauan sistematis, tinjauan sistematis ini disebut meta-analisis (Sastroasmoro dan Ismael, 2008). Untuk mencari dan menyusun topik terkait model pola perilaku sehat dan layanan kesehatan remaja dari beragam kumpulan artikel jurnal, gunakan kolom pencarian Google Scholar "pola perilaku sehat dalam layanan kesehatan remaja". gunakan kata-kata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Perilaku

Perilaku adalah perbuatan yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari, dan setiap orang bertindak menurut kemauannya masing-masing, dan setiap tindakan seseorang

ditentukan oleh orang tersebut. Perilaku manusia bisa baik atau buruk tergantung pada lingkungan dan pola kepemimpinannya. Perilaku juga dipahami sebagai tindakan, perbuatan, dan perkataan seseorang, yang kualitasnya diamati, dijelaskan, dan dicatat oleh orang lain atau oleh orang yang melakukannya. Konsumen berperilaku dalam situasi yang berbeda-beda ketika memutuskan berapa banyak yang akan dibeli dari setiap produk, baik perilaku konsumen non-Muslim maupun konsumen Muslim. Islam adalah agama lengkap yang mengatur segala tindakan manusia sepanjang hidup. (Nur Rianto dan Euis Amalia, 2010)

Perilaku baik seseorang dapat dicapai melalui aturan-aturan yang menentukan bagaimana ia menjalani hidupnya. Islam mengatur bagaimana manusia harus melakukan aktivitasnya. Allah telah memberi batasan tertentu pada perilaku manusia untuk memberi manfaat bagi individu tanpa mengorbankan hak orang lain. (Nur Rianto dan Euis Amalia, 2010)

Perilaku manusia dipengaruhi dan dirangsang oleh keinginan, kebutuhan, tujuan, dan keputusan. Kebutuhan datang dari dalam diri kita (internal) dan dari luar (eksternal). Perilaku perlu dibenahi sejak dini agar berdampak ketika beranjak dewasa dan dewasa. Kita perlu memberikan pembelajaran yang baik kepada anak agar mereka dapat berperilaku baik bahkan ketika sudah dewasa. (Malayu Hasibuan, 1996)

Pengertian Sehat

Sehat adalah suatu keadaan kelengkapan fisik, mental, dan sosial dan bukan sekedar bebas dari penyakit, kecacatan, atau kecacatan. Kesehatan, di sisi lain, mengacu pada keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial. Dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009, kesehatan diartikan sebagai keadaan sejahtera fisik, mental, intelektual, dan sosial yang memungkinkan setiap orang dapat hidup produktif dari segi sosial dan ekonomi. Konsep penyakit merupakan penilaian terhadap penyakit dalam kaitannya dengan pengalaman langsung seseorang (bersifat subyektif). (Citra, 2021)

Sehat merupakan suatu keadaan yang didambakan setiap individu. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, kesehatan mengacu pada keadaan integritas fisik, mental dan sosial, dan tidak terbatas pada bebasnya penyakit atau kelemahan. Tercapainya derajat kesehatan yang baik dan tinggi merupakan hak mendasar setiap orang, tanpa memandang ras, agama, jenis kelamin, opini politik, atau tingkat sosial ekonomi.

Sehat adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap orang menjalani kehidupan yang produktif secara sosial dan ekonomi. Menurut "Sementara" tahun 1997, kesehatan mengacu pada keadaan bebas dari keluhan atau tanda-tanda penyakit atau kecacatan bila diperiksa oleh tenaga profesional. Kesehatan Fisik Tidak adanya rasa sakit dan berfungsinya tubuh dan organ secara normal. Pendapat lain menyebutkan bahwa kesehatan jasmani adalah keadaan tidak terganggunya bentuk fisik dan fisik, sehingga memungkinkan perkembangan mental dan sosial untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal.

Sehat mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan seseorang berkembang secara optimal secara fisik, mental, dan emosional. Pengertian lain mengatakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan dimana jiwa dan pikiran kita mampu berpikir logis dan dapat dipahami oleh orang lain. Kesehatan jiwa terjadi apabila keadaan seseorang memungkinkan untuk menunjukkan bahwa hidupnya mengakui keberadaan Tuhan dan beribadah kepada-Nya sesuai dengan norma-norma masyarakat yang ada. Ungkapan dari kesehatan rohani tersebut adalah adanya rasa syukur, memaafkan, pengendalian diri, cinta kasih dan ajaran yang baik dalam agamanya.

Sedangkan sehat sosial berarti seseorang dapat hidup berdampingan dengan orang lain, mematuhi norma-norma yang berlaku di masyarakat, dan dapat diterima untuk hidup bersama publik. Pemahaman lainnya adalah bahwa dalam masyarakat, setiap warga negara mempunyai keterampilan yang cukup untuk menjaga kemajuan kehidupan dirinya dan keluarganya dalam masyarakat, sehingga memungkinkan dia untuk bekerja, istirahat dan bersenang-senang pada waktu yang tepat, dikatakan dapat dinikmati.

Ciri-ciri Sehat dan Sakit Secara umum kita dapat mengetahui sehat atau sakitnya seseorang dengan memperhatikan ciri-cirinya. (Citra, 2021) Ciri-ciri sehat yaitu :

1. Badan sehat dan tidak lemas
2. Wajahmu menjadi cerah dan rasa sakitmu hilang
3. Kamu akan mampu berkomunikasi dua arah
4. Kamu akan mampu berpikir logis dan dipahami
5. Kamu akan produktif
6. Kamu akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri

Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan primer dan sekunder, sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang tidak stabil atau tidak dapat diprediksi. Hurlock (1990) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal, yaitu usia 13 sampai 19 tahun. 17 tahun dan remaja. Usia terakhir adalah antara 17 dan 18 tahun. Hurlock mengatakan masa remaja awal dan akhir memiliki karakteristik yang berbeda, karena remaja akhir telah mencapai transisi perkembangan yang mendekatkan mereka ke masa dewasa.

Menurut Demita (2011), masa remaja diawali dengan tercapainya kematangan hubungan dengan teman sebaya, kemampuan mengambil dan mempelajari peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dihargai oleh masyarakat, kondisi fisik dan status kesehatan. sejumlah karakteristik penting, termasuk kemampuan menerima. Gunakan mereka secara efektif dan dapatkan kemandirian. Perasaan orang tua dan orang dewasa lainnya, pemilihan dan persiapan karir masa depan sesuai minat dan kemampuan, pengembangan sikap positif terhadap pernikahan, kehidupan berkeluarga dan memiliki anak, pengembangan keterampilan intelektual dan konsep yang diperlukan sebagai bangsa, Memperoleh sejumlah nilai dan sistem etika yang menjadi pedoman perilaku untuk memenuhi tanggung jawab sosial. Menurut Pak Bros (dalam Sarwono, 2011)

Pola Perilaku Sehat Pada Pelayanan Kesehatan Remaja

Pola perilaku sehat adalah pola kebiasaan positif yang dilakukan secara konsisten dan rutin untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial seseorang. Bagi remaja, memperbaiki pola perilaku sehat sangat penting bagi kesehatan mereka secara keseluruhan dan dapat berdampak pada kesehatan mereka di masa depan.

Pelayanan kesehatan remaja juga menjadi aspek yang sangat penting untuk diperhatikan, karena remaja dengan pola perilaku sehat tetap memerlukan informasi dan dukungan dari layanan kesehatan mengenai kesehatan mental dan fisiknya. Jika layanan kesehatan dapat memberikan dorongan dan dukungan kepada generasi muda, pastikan bahwa layanan tersebut memberikan informasi dan layanan yang sesuai dan relevan dengan kebutuhan mereka. Hal ini memperkuat pola perilaku sehat dan mengurangi risiko kecanduan, penyakit, dan cedera.

Pelayanan kesehatan adalah segala upaya dan kegiatan yang ditujukan untuk pencegahan dan pengobatan penyakit. Segala usaha dan kegiatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan dan memulihkan kesehatan, dengan tujuan mewujudkan masyarakat sehat. Tujuan pelayanan kesehatan adalah untuk memberikan tingkat harapan dan kebutuhan masyarakat (kepuasan konsumen) kepada masyarakat melalui pelayanan yang efektif oleh penyedia layanan yang juga memenuhi harapan dan kebutuhan penyedia layanan (kepuasan penyedia) tingkat kebersihan.

Fasilitas pelayanan yang terorganisir secara efisien (kelembagaan). Kepuasan Pelayanan kesehatan remaja adalah segala prakarsa dan kegiatan yang bertujuan untuk mencegah penyakit pada masa remaja. Kita harus menjaga kesehatan dan mencegah penyakit sejak masa kanak-kanak dan remaja hingga kita merasa sehat dan hingga kita

dewasa. Pentingnya pelayanan kesehatan remaja adalah dapat memperbaiki pola perilaku remaja yang salah untuk mencapai kesehatan dan mencegah penyakit.

Pelayanan kesehatan biasanya mengutamakan pelayanan kesehatan promotif dan preventif. Pelayanan promosi merupakan upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat menjadi lebih baik dan digunakan untuk mencegah masyarakat terkena penyakit. Oleh karena itu, pelayanan kesehatan masyarakat tidak hanya terfokus pada pengobatan orang sakit, tetapi terutama pada upaya pencegahan (profilaksis) dan peningkatan kesehatan (promosi), dan bentuk pelayanan kesehatan tersebut meliputi puskesmas dan komunitas. Hal ini tidak hanya mencakup pusat kesehatan tetapi juga bentuk kegiatan lainnya, termasuk kegiatan langsung yang meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit, serta kegiatan yang secara tidak langsung mempengaruhi peningkatan kesehatan

Profil perilaku kesehatan remaja berdasarkan aspek perilaku sehat disusun berdasarkan wawancara dengan pasien remaja yang berobat ke RSUD Kota Semarang atau mendapat pengobatan rawat jalan atau rawat inap. Hal ini didasarkan pada uraian perilaku di bawah ini.

1. Orang yang mengusulkan pengobatan. Ketika seorang remaja jatuh sakit, ibu dan ayah mempunyai kepedulian yang sama terhadap pengobatan, dimana 38% (ayah) dan 37% (ibu) merekomendasikan pengobatan, padahal mereka memandang pengobatan secara berbeda.
2. Pengetahuan tentang penyebab penyakit yang dialami. Sebagian besar remaja (63%) percaya bahwa kebiasaan makan yang buruk adalah penyebab penyakit mereka. Hal ini terkait dengan gaya hidup yang lebih glamor dan preferensi terhadap makanan siap saji serta jajanan populer seperti mie ayam, bakso, dan es teh.
3. Kebiasaan yang tidak sehat. Meski memahami kekurangan gizi, 46% generasi muda mengatakan makan tidak teratur adalah kebiasaan yang umum, dan 38% mengatakan terlalu banyak masalah dan pikiran adalah kebiasaan yang tidak sehat. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik remaja yang masih perlu belajar bagaimana mengatasi berbagai permasalahan.
4. Para remaja ini tidak perlu memikirkan untuk menjalani hidup sehat. Mayoritas (48%) percaya bahwa remaja masih sehat, namun kelompok yang sama (21%) percaya bahwa remaja harus menjalani kehidupan yang santai dan menikmati kebebasan.

Berdasarkan temuan penelitian di atas, terlihat jelas bahwa pola perilaku sehat dalam pelayanan kesehatan remaja masih kurang optimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola perilaku sehat pada remaja. Yaitu faktor pribadi, faktor lingkungan, dan faktor sosial. Faktor tersebut antara lain kurangnya pengetahuan kesehatan dan kurangnya dukungan dari lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pola perilaku sehat di kalangan remaja. Hal ini dapat dicapai dengan meningkatkan pendidikan kesehatan, memanfaatkan media sosial yang positif, dan menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku sehat. Selain itu, diperlukan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan layanan kesehatan agar remaja dapat mengembangkan pola perilaku yang lebih sehat. Tujuannya adalah membantu generasi muda menerapkan berbagai kebiasaan gaya hidup sehat sejak dini untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan di kemudian hari.

SIMPULAN

Pola perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan orang dalam kehidupan sehari-hari. Ini adalah perbuatan di mana setiap orang bertindak menurut keinginannya sendiri, dan tindakan seseorang ditentukan olehnya. Perilaku manusia bisa baik atau buruk tergantung pada lingkungan dan pola kepemimpinannya. Perilaku juga dipahami sebagai tindakan, perbuatan, dan perkataan seseorang, yang kualitasnya diamati, dijelaskan, dan dicatat oleh orang lain atau oleh orang yang melakukannya. Kesehatan merupakan suatu pola kebiasaan positif yang dilakukan secara konsisten dan rutin untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial seseorang.

Bagi remaja, memperbaiki pola perilaku sehat sangat penting bagi kesehatan mereka secara keseluruhan dan dapat berdampak pada kesehatan mereka di masa depan.

Penelitian ini mengemukakan bahwa hidup sehat bergantung pada pola perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku sehat dalam pelayanan kesehatan remaja masih belum optimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola perilaku sehat pada remaja. Yaitu faktor pribadi, faktor lingkungan, dan faktor sosial. Faktor tersebut antara lain kurangnya pengetahuan kesehatan dan kurangnya dukungan dari lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pola perilaku sehat di kalangan remaja. Hal ini dapat dicapai dengan meningkatkan pendidikan kesehatan, memanfaatkan media sosial yang positif, dan menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekowarni endang. (2001). *Pola Perilaku Sehat Dan Model Pelayanan Kesehatan Remaja*, Jurnal psikologi. Volume 2, : Hal 99-101
- Hutahaen, 201. (2012). Universitas Kristen Maranatha 1. Sistem Informasi, 1-4.
- Marcell, A.V, Wibbelsman, C, Seigel, W.M. 2011. *Male Adolescent Sexual and Reproductive Health Care. Pediatrics*; 128: 1658-1678.
- Obella nur adliyani zaraz. (2015), *Pengaruh Perilaku Individu Terhadap Hidup Sehat* “. Jurnal majority. Volume 4 No. 7, Hal 109-110.
- Rokeach. S.E., 1995. *Health Psychology*, Mc Graw-Hill, Inc., New York.
- Sri Hariyati, Rr. Tutik. (2010), *Mengenal Sistematis Review Theory Dan Studi Kasus*, Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 13 No. 2, Juli 2010: Hal 124.
- Sumayya Zulkarnain, Thahara. (2022), *Sistematik Literatur Review (SLR) Analisis Kesulitan Belajar Bioteknologi Siswa Sma*. Jurnal (Biology Education Science And Technology), Volume 5 No.2, Hal 170-171.
- Nur Rianto dan Euis Amalia. (2010), *Teori Mikroekonomi*, Jakarta: Kencana, Cet. Ke-1, h. 84
- Malayu Hasibuan. (1996), *Organisasi dan Motivasi, Dasar Peningkatan Produktifitas*, Jakarta. Bumi Aksara.
- Citra puspa Juwita. (2021), *Modul Konsep sehat dan sakit, Fisioterapi*, Fakultas vokasi Universitas Kristen Indonesia Jakarta.
- Hurlock, B.E. (1990). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Rosda Karya.
- Sarwono W. S. (2011). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*, Jakarta: PT.Grafindo Persada