



**PENYUNTING**

Dr. Suzanna, S.Kep, Ns, M.Kep



# PSIKOLOGI KESEHATAN

**EDITOR**

Linda Fajriah, S.Psi., MA.

Renie Tri Herdiani, S.Psi., M.Pd



Melinda Remelia | Thika Marlina | Aulia Kurnianing Putri | Marwito Wiyanto  
Dita Selvia Aditia | Syahabuddin | Restianingsih Putri Rahayu  
Nurfatma Awalliyah Habib | Iis Indriyani | Ida Sriwaty | Yekti Satriyandari  
Kinik Darsono

# PSIKOLOGI KESEHATAN

Psikologi kesehatan merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari hubungan antara faktor psikologis (stres, keyakinan, dan perilaku) dengan kesehatan fisik dan mental seseorang. Psikologi kesehatan juga mempelajari hubungan antara faktor psikologis dengan aspek sosial dan kesejahteraan seseorang. Dalam buku ini, kami akan membahas berbagai topik penting seperti stres, kecemasan, depresi, dan bagaimana faktor-faktor psikologis dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Kami juga akan membahas strategi dan teknik yang dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Buku Psikologi Kesehatan yang berada ditangan pembaca ini terdiri dari 12 bab, yaitu :

- Bab 1 Konsep Dasar Psikologi Kesehatan
- Bab 2 Konsep Perkembangan Manusia
- Bab 3 Pertumbuhan, Perkembangan, dan Kematangan
- Bab 4 Prinsip-Prinsip Perkembangan Manusia
- Bab 5 Peran Psikologi dalam Promosi Kesehatan
- Bab 6 Perilaku Sehat dan Pencegahan Dini
- Bab 7 Ketergantungan Alkohol dan Rokok
- Bab 8 Relevansi Gaya Hidup dengan Kesehatan
- Bab 9 Urgensi Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi
- Bab 10 Psychological Well Being
- Bab 11 Stres dan Kesehatan
- Bab 12 Psiconeuroimunologi

# PSIKOLOGI KESEHATAN

Dr. Melinda Remelia, S.Si, M.Biomed  
Ns. Thika Marliana, M.Kep., Sp.Kep.J  
Aulia Kurnianing Putri, SST., M.Kes  
Marwito Wiyanto, dr. M.Biomed  
Dita Selvia Aditia, SST., M.Tr.Keb  
Ns. Syahabuddin, S.Kep., M.A  
Restianingsih Putri Rahayu, S. Psi., M. Kes  
Nurfatma Awalliyah Habib, S.Kep., M.Sc  
Ns. Iis Indriyani, M.Kep., Sp.Kep. Mat  
Ida Sriwaty, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Bdn. Yekti Satriyandari, S.ST., M.Kes  
dr. Kinik Darsono, MMed. Ed



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA**

## **PSIKOLOGI KESEHATAN**

- Penulis** : Dr. Melinda Remelia, S.Si, M.Biomed  
Ns. Thika Marlina, M.Kep., Sp.Kep.J  
Aulia Kurnianing Putri, SST., M.Kes  
Marwito Wiyanto, dr. M.Biomed  
Dita Selvia Aditia, SST., M.Tr.Keb  
Ns. Syahabuddin, S.Kep., M.A  
Restianingsih Putri Rahayu, S. Psi., M. Kes  
Nurfatma Awalliyah Habib, S.Kep., M.Sc  
Ns. Iis Indriyani, M.Kep., Sp.Kep. Mat  
Ida Sriwaty, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Bdn. Yekti Satriyandari.S.ST., M.Kes  
dr. Kinik Darsono, MMed. Ed
- Editor** : Linda Fajriah. S.Psi.,MA.  
Renie Tri Herdiani, S.Psi., M,Pd
- Penyunting** : Dr. Suzanna, S.Kep, Ns, M.Kep
- Desain Sampul** : Ardyan Arya Hayuwaskita
- Tata Letak** : Nur Aisah
- ISBN** : 978-623-151-555-1

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, AGUSTUS 2023**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

### **Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992  
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com  
Cetakan Pertama : 2023

### **All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh  
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,  
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman  
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Salam sejahtera,

Segala puji bagi Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, kami sebagai dosen-dosen yang berkolaborasi dengan bangga mempersembahkan buku **Psikologi Kesehatan** ini kepada para pembaca yang tertarik untuk mempelajari keterkaitan antara kesehatan dan psikologi. Buku ini merupakan hasil dari penelitian dan pengalaman dari kami yang memiliki latar belakang di bidang psikologi, ilmu biomedik, dan ilmu kesehatan.

Psikologi kesehatan merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari hubungan antara faktor psikologis (stres, keyakinan, dan perilaku) dengan kesehatan fisik dan mental seseorang. Psikologi kesehatan juga mempelajari hubungan antara faktor psikologis dengan aspek sosial dan kesejahteraan seseorang. Dalam buku ini, kami akan membahas berbagai topik penting seperti stres, kecemasan, depresi, dan bagaimana faktor-faktor psikologis dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Kami juga akan membahas strategi dan teknik yang dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Buku Psikologi Kesehatan yang berada ditangan pembaca ini terdiri dari 12 bab, yaitu :

- Bab 1 Konsep Dasar Psikologi Kesehatan
- Bab 2 Konsep Perkembangan Manusia
- Bab 3 Pertumbuhan, Perkembangan, dan Kematangan
- Bab 4 Prinsip-Prinsip Perkembangan Manusia
- Bab 5 Peran Psikologi dalam Promosi Kesehatan
- Bab 6 Perilaku Sehat dan Pencegahan Dini
- Bab 7 Ketergantungan Alkohol dan Rokok
- Bab 8 Relevansi Gaya Hidup dengan Kesehatan
- Bab 9 Urgensi Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi
- Bab 10 Psychological Well Being
- Bab 11 Stres dan Kesehatan
- Bab 12 Psikoneuroimunologi

Kami berharap buku ini dapat memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan secara holistik, termasuk kesehatan mental dan emosional. Semoga buku ini dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi para pembaca untuk memperbaiki kesehatan mereka dan mencapai kebahagiaan yang sejati.

Terima kasih telah memilih buku kami sebagai sumber pengetahuan Anda. Selamat membaca!

Jakarta, 17 Agustus 2023

Tim Penyusun

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>BAB 1 KONSEP DASAR PSIKOLOGI KESEHATAN .....</b>	<b>1</b>
A. Pendahuluan.....	1
B. Definisi Psikologi Kesehatan.....	2
C. Sejarah Psikologi Kesehatan.....	3
D. Hubungan Tubuh dan Pikiran dalam Psikologi Kesehatan.....	7
E. Peranan Aspek Sosial dalam Kesehatan Psikologis ...	9
F. Penerapan Psikologi Kesehatan dalam Dunia Medis.....	11
G. Penutup .....	12
DAFTAR PUSTAKA .....	13
<b>BAB 2 KONSEP PERKEMBANGAN MANUSIA .....</b>	<b>14</b>
A. Pendahuluan.....	14
B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Manusia.....	15
C. Ciri Perkembangan Manusia.....	17
D. Fase-fase Perkembangan Manusia.....	23
E. Perkembangan Psikososial Menurut Erikson.....	23
F. Perkembangan Psikoseksual Freud.....	24
G. Perkembangan Kognitif Piaget .....	28
H. Perkembangan Moral Kohlberg.....	31
I. Penutup .....	33
DAFTAR PUSTAKA .....	35
<b>BAB 3 PERTUMBUHAN, PERKEMBANGAN, DAN KEMATANGAN.....</b>	<b>36</b>
A. Pendahuluan.....	36
B. Pengertian Pertumbuhan dan Perkembangan.....	37
C. Kematangan.....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	45
<b>BAB 4 PRINSIP-PRINSIP PERKEMBANGAN MANUSIA....</b>	<b>47</b>
A. Pendahuluan.....	47
B. Faktor Genetik dan Biologi pada Tumbuh Kembang Anak.....	50

C. Pola Perkembangan Umum dan Spesifik .....	51
D. Pengaruh Jenis Kelamin pada Pertumbuhan Anak..	53
E. Pengaruh Kelenjar Endokrin pada Pertumbuhan Anak.....	53
F. Pengaruh Nutrisi pada Pertumbuhan Anak .....	56
G. Pengaruh Lingkungan pada Pertumbuhan Anak ....	57
H. Tahapan Perkembangan Psikologi.....	59
I. Perkembangan Kognisi Anak.....	60
J. Kesimpulan .....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
<b>BAB 5 PERAN PSIKOLOGI DALAM PROMOSI KESEHATAN .....</b>	<b>64</b>
A. Pendahuluan .....	64
B. Dimensi Kemampuan Psikologis .....	65
C. Dimensi Pokok Kemampuan Psikologis dalam Promosi Kesehatan .....	66
D. Peran Psikologi dalam Pendidikan Kesehatan (Promosi Kesehatan).....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	76
<b>BAB 6 PERILAKU SEHAT DAN PENCEGAHAN DINI.....</b>	<b>77</b>
A. Pendahuluan .....	77
B. Pengertian.....	78
C. Perilaku Kesehatan .....	80
D. Teori Perilaku Kesehatan .....	81
E. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan .....	87
F. Klasifikasi Perilaku Kesehatan .....	89
G. Strategi Perubahan Perilaku Kesehatan.....	92
H. Pencegahan Dini .....	95
DAFTAR PUSTAKA.....	98
<b>BAB 7 KETERGANTUNGAN ALKOHOL DAN ROKOK....</b>	<b>101</b>
A. Pendahuluan .....	101
B. Kecanduan Alkohol dan Rokok .....	103
C. Faktor-faktor Risiko.....	109
D. Dampak Kesehatan pada Pecandu Alkohol dan Rokok .....	110
E. Tanda-Tanda dan Gejala Kecanduan.....	113



	F. Intervensi pada Kecanduan Alkohol dan Rokok ....	113
	DAFTAR PUSTAKA .....	118
<b>BAB 8</b>	<b>RELEVANSI GAYA HIDUP DENGAN KESEHATAN .....</b>	<b>121</b>
	A. Pendahuluan.....	121
	B. Gaya Hidup .....	123
	C. Jenis-jenis Gaya Hidup .....	123
	D. Indikator Gaya Hidup Sehat .....	124
	E. Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup Sehat .....	125
	F. Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan.....	127
	DAFTAR PUSTAKA .....	130
<b>BAB 9</b>	<b>URGENSI PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI .....</b>	<b>132</b>
	A. Pendahuluan.....	132
	B. Kesadaran tentang Kesehatan Reproduksi .....	135
	C. Urgensi Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi.....	141
	D. Kesimpulan.....	152
	DAFTAR PUSTAKA .....	153
<b>BAB 10</b>	<b>PSYCHOLOGY WELL BEING .....</b>	<b>160</b>
	A. Pendahuluan.....	160
	B. Sejarah Psychological Well Being .....	161
	C. Pengertian Psychology Well Being .....	163
	D. Tujuan Psychology Well Being .....	165
	E. Tujuan Psychology Well Being .....	166
	F. Unsur Psychology Well Being .....	167
	DAFTAR PUSTAKA .....	170
<b>BAB 11</b>	<b>STRES DAN KESEHATAN.....</b>	<b>171</b>
	A. Pendahuluan.....	171
	DAFTAR PUSTAKA .....	186
<b>BAB 12</b>	<b>PSIKONEUROIMUNOLOGI.....</b>	<b>188</b>
	A. Pendahuluan.....	188
	B. Dampak Psikoneuroimunologi.....	189
	C. Intervensi Psikoneuroimunologi .....	190
	D. Kemajuan Teknologi Psikoneuroimunologi .....	192
	E. Kesimpulan.....	193

DAFTAR PUSTAKA..... 195  
TENTANG PENULIS..... 197

# BAB 1

## KONSEP DASAR PSIKOLOGI KESEHATAN

Dr. Melinda Remelia, S.Si., M. Biomed

### A. Pendahuluan

Psikologi kesehatan merupakan pengetahuan yang penting untuk dipelajari dalam praktik kehidupan. Psikologi kesehatan berpendapat bahwa pikiran dan tubuh berinteraksi. Psikologi kesehatan merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari hubungan antara faktor psikologis (stres, keyakinan, dan perilaku) dengan kesehatan fisik dan mental seseorang. Psikologi kesehatan juga mempelajari hubungan antara faktor psikologis dengan aspek sosial dan kesejahteraan seseorang.

Permasalahan dan gangguan kesehatan pada masyarakat dapat menurunkan produktivitas dan menimbulkan kerugian bagi negara sehingga perlu dilakukan upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Menurut World Health Organization (WHO), seseorang dikatakan sehat apabila berada dalam “keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau cacat”.

Demikian halnya di Indonesia, pemerintah baru-baru ini mengeluarkan Undang-undang khusus untuk mengatur tentang kesehatan masyarakat di Indonesia, yaitu Undang-undang Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2023. Dalam undang-undang tersebut, disebutkan bahwa individu yang sehat kondisinya mencakup baik sehat secara fisik, jiwa, maupun sosial, sehingga memungkinkan untuk individu tersebut hidup produktif. Kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kondisi seorang

## DAFTAR PUSTAKA

- Afidah, N. 2019. Pengaruh Dark Triad Personality terhadap Depresi pada Mahasiswa Psikologi. p. 71.
- Baldwin, D.S. *et al.* 2002. *An Atlas of Depression Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, Depression*. Available at: <http://doi.wiley.com/10.1017/S0012162203221460>.
- Evans, S.W. *et al.* 2023. *Handbook of School Mental Health: Innovations in Science and Practice*.
- Malone, J.C. *et al.* 2016. 'Midlife eriksonian psychosocial development: Setting the stage for Late-Life cognitive and emotional health', *Developmental Psychology*, 52(3), pp. 496–508. Available at: <https://doi.org/10.1037/A0039875>.
- Ogden, J. 2023. *Health psychology*. 7th edn, *Health Psychology: A Textbook*. 7th edn. Open University Press.
- Reiter, J.T., Dobmeyer, A.C. and Hunter, C.L. .2018. The Primary Care Behavioral Health (PCBH) Model: An Overview and Operational Definition, *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 25(2), pp. 109–126.
- Rodríguez-Fernández, A. *et al.* 2021. Perceived social support for a sustainable adolescence: a theoretical model of its sources and types, *Sustainability (Switzerland)*, 13(10), pp. 1–13.
- Sarafino, E.P. *et al.* 2020. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 2nd Canadi. y John Wiley & Sons Canada, Ltd.
- Scholz, U. 2019. It's Time to Think about Time in Health Psychology, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 11(2), pp. 173–186. 6.
- Taris, T.W. and Nielsen, K. 2019. 'Leadership in occupational health psychology', *Work and Stress*, 33(2), pp. 105–106.

# BAB 2

## KONSEP PERKEMBANGAN MANUSIA

Ns. Thika Marlina, M. Kep., Sp. Kep.J

### A. Pendahuluan

Pengkajian mengenai pertumbuhan dan perkembangan manusia merupakan elemen penting dalam pemeriksaan fisik individu, terutama dalam bidang kesehatan. Pengetahuan dan keterampilan yang baik untuk mengevaluasi pertumbuhan dan perkembangan diperlukan untuk pemeriksaan diagnostik setiap pasien. Pengenalan dini pertumbuhan atau kegagalan perkembangan membantu intervensi yang efektif dalam mengelola masalah pasien. Kegiatan ini meninjau berbagai aspek pertumbuhan dan perkembangan manusia dan menyoroti peran tim interprofessional dalam menilai keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan individu.

Proses pertumbuhan dibahas dalam konteks neurobiologis berdasarkan parameter terukur, yaitu penambahan struktur dan ukuran otak, penambahan jumlah neuron dan struktur otak serta mutasi genetik yang menyebabkan perubahan struktural, jumlah dan fungsi neuron maupun neurotransmitter. Semua aspek biologis, seperti nutrisi, penyakit dan faktor genetik, berperan langsung pada proses tumbuh ini.

Sedangkan proses perkembangan dipahami sebagai peningkatan kompetensi untuk beradaptasi dengan lingkungan fisik-sosial-budaya hingga tercapainya kompetensi untuk mengubah atau memberi nuansa baru pada lingkungan. Konsep

## DAFTAR PUSTAKA

- Hochberg, Z. 2011. Developmental Plasticity In Child Growth And Maturation. *Front Endocrinol (Lausanne)*, 2, 41.
- Koletzko, B., Chourdakis, M., Grote, V., Hellmuth, C., Prell, C., Rzehak, P., Uhl, O. & Weber, M. 2014. Regulation Of Early Human Growth: Impact On Long-Term Health. *Ann Nutr Metab*, 65, 101-9.
- Mackenzie, A. & Chiang, T.-H. 2023. The Human Development And Capability Approach: A Counter Theory To Human Capital Discourse In Promoting Low Ses Students' Agency In Education. *International Journal Of Educational Research*, 117, 102121.
- Marliana, T. 2019. *Model Of The Aloneness Process For Older Women Being Treated For Depression*.
- Marliana, T., Keliat, B., Daulima, N. & Rahardjo, T. 2020. A Concept Analysis: Aloneness In Elderly With Depression. *Enfermería Clínica*, 30, 6-9.
- Nelson, C. A., 3rd, Zeanah, C. H. & Fox, N. A. 2019. How Early Experience Shapes Human Development: The Case Of Psychosocial Deprivation. *Neural Plast*, 2019, 1676285.

# BAB 3 | PERTUMBUHAN, PERKEMBANGAN, DAN KEMATANGAN

Aulia Kurnianing Putri, SST., M.Kes.

## A. Pendahuluan

Setiap manusia yang hidup, akan melalui tahap berkembang sesuai tingkat kebutuhannya dan dalam setiap perkembangan tersebut mengalami suatu perubahan. Perubahan bentuk dapat berubah secara kuantitatif dan kualitatif, maka dari itu perkembangan tidak bersifat statis. Perkembangan, pertumbuhan dan kematangan dimulai sejak pembuahan hingga berakhir yaitu disebut kematian. Perkembangan manusia terjadi akibat proses kematangan dan pengalaman yang terjadi secara sistematis, berproses maju dan berkelanjutan. Perkembangan juga memiliki fase perubahan yang sifatnya menyeluruh karena merupakan hasil dari proses secara biologis, kognitif dan sosial emosional (Santrock, 2012).

Pertumbuhan erat kaitannya dengan dampak secara fisik, sedangkan Perkembangan erat kaitannya dengan kematangan fungsional organ seorang individu. Proses pertumbuhan dan perkembangan memiliki sifat Interdependen, yang tidak dapat dibedakan satu sama lain karena saling bergantung. Namun dapat dibedakan untuk memudahkan dalam memahami.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allport, G., W. (1953). *The Individual and His Religion: a Psychological Interpretation*. The Macmillan Co.
- Anwar, M., & Jehanzeb, M. (2013). *Maturity in Self and Psychospiritual Well-being*. 11–25.
- Asrori. (2020). *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner by Asrori (z-lib.org)* (1st ed.). Pena Persada.
- Kartono, K. (1980). *Teori Kepribadian* (1st ed.). Alumni, 1979. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=215915>
- Louis, P. T., & Isaac, A. E. (2016). Implementing psychosocial intervention to improve the neuropsychological functioning of students with learning disabilities: A therapeutic approach. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 24(1), 97–114.
- Mansur, H. (2009). *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan* (A. Suslia (ed.); 1st ed.). Salemba Medika.
- Santrock, J. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup jilid 1* (N. I. Sallama (ed.); 13th ed.). ERLANGGA. [http://library.fip.uny.ac.id/opac/index.php?p=show\\_detail&id=8402](http://library.fip.uny.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=8402)
- Soetjiningsih, I. N. G. R. (2013). *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2* (2nd ed.). Buku Kedokteran EGC.
- Tong, B. C.-K., & Benjamin Chun-Kit Tong. (2017). Pubertal Development and Regulation. *Physiology & Behavior*, 176(5), 139–148. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(15\)00418-0](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(15)00418-0). Pubertal
- Widyawati, D. (2017). Komunikasi Diadik Ibu-Anak dan Kematangan Sosial Anak Prasekolah. *Philantrophy Journal of Psychology*, 1(1), 1–11. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/articl>



e/  
view/298%0Ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/562  
4.p  
df%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahtt  
p: //www.biomedcentral.com/1471-  
2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=J  
S&P

Zainnudin. (2019). Kematangan Psikologis Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa. *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9), 1689–1699.

# BAB 4 | PRINSIP-PRINSIP PERKEMBANGAN MANUSIA

dr. Marwito Wiyanto, M. Biomed., AIFM

## A. Pendahuluan

Manusia selama masa hidupnya akan selalu mengalami pertumbuhan, perkembangan dan selalu terjadi perubahan secara terus menerus, semenjak terjadinya konsepsi, berkembang dan bertumbuh baik secara positif atau negatif (perkembangan atau penurunan).

Banyak pendapat dari para ahli tentang prinsip-prinsip perkembangan manusia. Menurut Amjad Ali Arain (2019) dalam tulisannya yang berjudul "*Principal Human Development: Education psychology and guidance*", ada sepuluh hal penting prinsip perkembangan, yaitu perkembangan terjadi secara terus-menerus, terjadi secara gradual, terjadi secara sekuensial, setiap individu mempunyai variasi berbeda, proses perkembangan terjadi dari umum ke spesifik, banyak sifat yang berhubungan dengan perkembangan, tumbuh kembang hasil interaksi antara hereditas dan lingkungan, perkembangan bisa diprediksi, perkembangan itu sendiri, serta interaksi yang terus-menerus dari seluruh faktor perkembangan.

Membahas tentang prinsip-prinsip tersebut kita akan membahas perkembangan manusia ditinjau dari dua aspek penting yaitu pertumbuhan secara fisik (perubahan secara kuantitatif, bertambahnya ukuran dan berat badan), dan perkembangan/kemampuan fungsi, *skill*, kematangan psikologis, mental, fisik, emotional dan kapabilitas sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Benyi, E. and Sävendahl, L. (2017) 'The physiology of childhood growth: Hormonal regulation', *Hormone Research in Paediatrics*, 88(1), pp. 6–14.
- Bishop, C.L. (2013) 'Psychosocial Stages of Development', *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*, (September 2013), pp. 1055–1061.
- Cherry K. (2023). *Piaget's 4 Stages of Cognitive Development Explained*. Available at: <https://www.verywellmind.com/piagets-stages-of-cognitive-development-2795457> (Accessed: 7 August 2023).
- Czerwinski, S.A. *et al.* (2007) 'Genetic factors in physical growth and development and their relationship to subsequent health outcomes', *American Journal of Human Biology*, 19(5), pp. 684–691.
- Drago, F. *et al.* (2020) 'Psychosocial and environmental determinants of child cognitive development in rural south africa and tanzania: Findings from the mal-ed cohort', *BMC Public Health*, 20(1), pp. 1–9.
- Grazuleviciene, R. *et al.* (2017) 'Impact of psychosocial environment on young children's emotional and behavioral difficulties', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(10).
- Huitt, W and Hummel, J. (2006) 'Piagets Theory of Cognitive Development', *Educational Psychology Interactive*, pp. 1–5.
- Importado, F.C. (2022) 'Basic Concepts and Issues on Human Development'.
- Jannah, M. dan K.Z.P. (2021) 'Anak Usia Dini', *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), pp. 53–63.
- Lefa, B. (2014) 'The Piaget Theory of cognitive development: and educational implications', *Educational Psychology*, 1(1), pp. 1–8.
- Malone, J.C. *et al.* (2016) 'Midlife eriksonian psychosocial development: Setting the stage for Late-Life cognitive and emotional health', *Developmental Psychology*, 52(3), pp. 496–508.

Mattson, G. and Kuo, D.Z. (2019) 'Psychosocial factors in children and youth with special health care needs and their families', *Pediatrics*, 143(1).

Suha, K.S. (2020) 'The Importance of Nutrition for Development in Early Childhood', *Child Psychology Commons*.

# BAB 5 | PERAN PSIKOLOGI DALAM PROMOSI KESEHATAN

Dita Selvia Aditia, SST.,M.Tr.Keb

## A. Pendahuluan

Kemampuan dalam ilmu psikologi dapat diartikan sama dengan memiliki kesiapan, kecakapan atau keterampilan dalam menghadapi kehidupan serta berkaitan erat dengan konsep Kesehatan mental manusia untuk lebih kuat. Kecakapan dalam psikologis dapat secara otomatis meningkatkan pula ketahanan mental individu yang memiliki kesehatan mental didukung dari sisi ketahanan emosi dan spiritual dalam diri setiap individu untuk dapat lebih memaknai kehidupan, kuat terhadap tekanan, kekecewaan dan kesedihan yang dapat diakibatkan faktor internal dan eksternal.

Kemampuan pengembangan psikologis sesuai dengan konsep promosi Kesehatan terutama pada kesehatan mental setiap individu. Konsep promosi kesehatan mental sendiri memiliki tiga tahapan:

1. Meningkatkan atau memperkuat kepribadian individu, melalui peningkatan harga diri individu dalam mengatasi masalah.
2. Meningkatkan jumlah komunitas melalui keikutsertaan atau partisipasi antar komunitas.
3. Mengurangi gangguan atau hambatan melalui upaya pengurangan masalah-masalah pada kesehatan mental individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ira Nurmala. Fauzie Rahman. Adi Nugroho. Neka Erlyani. Nur Laily. Vina Yulia (2020) *Promosi Kesehatan*. I. Surabaya: Airlangga University Press.
- Mada, U. G. (2016) *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh Dan Bahagia*. Edited by S. W. Neila Ramdhani, Yuli Fajar Susetyo. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Suhaid, Dewi Novitasari, Ria purnawian sulistiani, E. margaretha manungkalit (2022) *Pengantar Promosi Kesehatan*. 1st edn. Edited by M.Ady Susanto. Sukoharjo: Pradina Pustaka.

# BAB 6 | PERILAKU SEHAT DAN PENCEGAHAN DINI

Ners, Syahabuddin, S.Kep., M.A.

## A. Pendahuluan

Sehat merupakan suatu kondisi yang diinginkan oleh setiap manusia. Dengan adanya kondisi yang sehat, manusia bisa melakukan semua aktivitas yang diinginkan terutama aktivitas untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Sehat menurut WHO adalah suatu keadaan yang dirasakan seseorang yaitu merasa sejahtera fisik, mental dan sosial secara menyeluruh, serta tidak hanya merasa bebas dari penyakit, kelemahan atau kecacatan. Sedangkan menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, menyatakan bahwa sehat meliputi aspek fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. (Pakpahan *et al*, 2021). Status kesehatan seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain adalah factor genetik, perilaku dan lingkungan, menurut Blum (1981) dalam (Pakpahan *et al*, 2021) faktor yang mempengaruhi kesehatan antara lain adalah faktor genetik, faktor perilaku, dan faktor lingkungan dan faktor pelayanan kesehatan.

Permasalahan kesehatan merupakan suatu masalah yang sudah ada sejak manusia ada. Permasalahan ini akan menjadi hal yang merugikan bagi tubuh jika diikuti dengan pemikiran dan tingkah laku yang negatif. Namun permasalahan kesehatan ini akan menjadi hal yang positif jika diikuti dengan pemikiran

## DAFTAR PUSTAKA

- Adventus; Jaya, I Made, Merta; Mahendra; Donny. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Universitas Kristen Indonesia.
- Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016*, 3(1), 67-78.
- Ananda, ikalevi desti oktaviani buti. (2019). Efektivitas Positif Reinforcement Untuk Meningkatkan Kepekaan Sosial Siswa. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, V 5 No 10*, 806-813.
- Firdiana, M. S., Tiahirani, N., Bengi, N. S., Anisa., Ariska., Safaruddin, (2020). Pengaruh Reinforcement dalam Mengurangi Perilaku Negatif pada Anak Gangguan Perilaku. *Pendidikan Kebutuhan Khusus, 4*, 12-16. <http://jpkk.ppj.unp.ac.id>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Kelima)*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kutresnaningdian, F; Albari (2012). *Peran Kesadaran Kesehatan dan Perhatian Pada Keamanan Makanan Terhadap Sikap dan Minat Konsumen Dalam Membeli Makanan Organik*.
- Masayoe Shari Fitriany, H. M. A. Husnil Farouk, & Ridhah Taqwa. (2016). Perilaku Masyarakat dalam Pengelolaan Kesehatan Lingkungan (Studi di Desa Segiguk sebagai Salah Satu Desa Penyangga Kawasan Hutan Suaka Margasatwa Gunung Raya Ogan Komering Ulu Selatan). *Jurnal Penelitian Sains, 18*, 41-46.
- Maulana, H. D. (2009). *Promosi Kesehatan* (Egi Komara Yudha (ed.)). EGC.



- Malika, Gina; Nuruliyta, Ulfa; Mifbakhuddin, (2021). Pengetahuan Warga tentang Bahaya Keselamatan dan Bahaya Kesehatan yang Terjadi pada Banjir (Studi di Daerah Rawan Banjir di Bandarharjo Semarang). *Kesehatan Masyarakat Indonesia, Volume 16*,. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi>, [jkmi@unimus.ac.id](mailto:jkmi@unimus.ac.id)
- Martina Pakpahan; Deborah Siregar; Andi Susilawaty; Tasnim; Mustar; Radeny Ramdany; Evanny Indah Manurung; Efendi Sianturi; Marianna Rebecca Gadis Tompunu; Yenni Ferawati Sitanggang; Maisyarah. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Penuli Malida Putri, & Juan Frido Manihuruk. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Panti Asuhan Solaya (PASO). *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 243–255. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v1i2.553>
- Pieter dan Lubis. (2010). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan* (1st ed.). Kencana.
- Prawiro M. (2020). *Pengertian Profesi: Ciri-Ciri, Syarat, Karakteristik, dan Contoh Profesi*. Maxmanroe.Com. <https://www.maxmanroe.com/vid/karir/pengertian-profesi.html>
- Sardiman. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Raja Grafindo Persada.
- Sukijo Notoatmojo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk Keperawatan*. EGC.
- Thoifur, M. (2023). *Persepsi Adalah: Pengertian, Jenis, Faktor dan Contohnya*. <https://www.iuwashplus.or.id/persepsi-adalah-pengertian-jenis-faktor-contoh/>

Wahyuni, Nyimas, S. (2022). *Kesehatan dan Makna Sehat*.  
[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/119/kesehatan-dan-makna-sehat](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/119/kesehatan-dan-makna-sehat)

Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Andi Offset.

Widiyaningsih, Dwi; Suharyanta, D. (2020). *Promosi Dan Advokasi Kesehatan*. Budi Utama.

# BAB 7 | KETERGANTUNGAN ALKOHOL DAN ROKOK

Restianingsih Putri Rahayu, S.Psi., M.Kes

## A. Pendahuluan

### 1. Awal Mula Alkohol

Sejak zaman kuno manusia telah mengenal alkohol, tidak diketahui secara pasti siapa yang pertama kali membuat alkohol. Dipercaya bahwa kemungkinan produksi alkohol dimulai ketika para petani melakukan fermentasi pada buah yang jatuh dan menganggap rasa serta aroma yang keluar dari fermentasi ini menyenangkan (Dinisari, 2020).

Penemuan kendi bir pada zaman batu akhir menyatakan bahwa minuman fermentasi ini telah ada setidaknya sejak periode neolitik sekitar 10.000 tahun yang lalu dan mendahului roti sebagai makanan pokok (Fadhilah, 2023). Pembuatan alkohol dimulai ketika minuman fermentasi diproduksi dari madu dan ragi liar, dan sekitar 6000 SM tanaman anggur dibudidayakan antara Laut Hitam dan Laut Kaspia dengan tujuan pembuatan *wine*. 2000 tahun setelahnya Mesopotamia, ataupun yang kita kenal dengan Irak pada saat ini, memiliki perusahaan pembuatan anggur yang sangat digemari (Dewi, 2023).

Banyak ahli yang setuju, bahwa China menggunakan alkohol lama sebelum populer di Negara Barat. Minuman beralkohol di China digunakan sebagai bagian dari acara perayaan, saat pengambilan sumpah atau persiapan perang serta acara kelahiran, kematian dan pernikahan (Dewi, 2023).

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiatunnisa, N. (2022) *Alkoholisme (Kecanduan Alkohol) dan Cara Mengobatinya, hellosehat*. Available at: <https://hellosehat.com/mental/kecanduan/alkoholisme-kecanduan-alkohol/> (Accessed: 28 July 2023).
- Agustin, S. (2023) *9 Bahaya Merokok bagi Kesehatan Tubuh, Alodokter*. Available at: <https://www.alodokter.com/segudang-bahaya-merokok-terhadap-tubuh> (Accessed: 27 July 2023).
- Alcoholism, N. (2021) 'The Cycle of Alcohol Addiction'.
- Aspara, D. (2023) *Sejarah Penemuan Rokok di Dunia, Awalnya Dipakai untuk Terapi Kesehatan, Berita Satu*.
- Dewi, I. (2023) *Sejarah Panjang Manusia Mengonsumsi Minuman Beralkohol di Dunia, Sindonews*. Available at: <https://sains.sindonews.com/read/231560/124/sejarah-panjang-manusia-mengonsumsi-minuman-beralkohol-di-dunia-1605283866?showpage=all> (Accessed: 27 July 2023).
- Dinisari, M. (2020) *Menelusuri Sejarah Alkohol, Pertama Kali Dikenal 10.000 Tahun, Lifestyle Bisnis*. Available at: <https://lifestyle.bisnis.com/read/20201113/223/1317310/menelusuri-sejarah-alkohol-pertama-kali-dikenal-10000-tahun-lalu> (Accessed: 23 July 2023).
- Fadhilah, N. (2023) *Inilah Bukti Sejarah Alkohol Jadi Bahan Obat Pada Zaman Kuno, National Geographic Indonesia*. Available at: [https://nationalgeographic.grid.id/read/133778301/inilah-bukti-sejarah-alkohol-jadi-bahan-obat-pada-zaman-kuno?page=all&lgn\\_method=google](https://nationalgeographic.grid.id/read/133778301/inilah-bukti-sejarah-alkohol-jadi-bahan-obat-pada-zaman-kuno?page=all&lgn_method=google) (Accessed: 23 July 2023).
- Fadli, R. (2021) *Ini 10 Tanda Orang Kecanduan Alkohol, halodoc*. Available at: <https://www.halodoc.com/artikel/ini-10-tanda-orang-kecanduan-alkohol> (Accessed: 29 July 2023).

- Health, C. (2023) *Nicotine dependence, camh*. Available at: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/nicotine-dependence> (Accessed: 27 July 2023).
- Makarim, F. (2022) *Kecanduan Alkohol, halodoc*. Available at: <https://www.halodoc.com/kesehatan/kecanduan-alkohol> (Accessed: 28 July 2023).
- Maulana, I. (2022) *Alkoholisme (Kecanduan Alkohol) dan Cara Mengobatinya, hellosehat*. Available at: <https://hellosehat.com/mental/kecanduan/alkoholisme-kecanduan-alkohol/>.
- Mundir (2013) *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif, STAIN Jember Press*. Edited by Hisbiyatul Hasanah. Jember: STAIN Jember Press.
- Nareza, M. (2023) *Kecanduan Alkohol, Alodokter*. Available at: <https://www.alodokter.com/kecanduan-alkohol#:~:text=Kecanduan%20alkohol%20terjadi%20akibat%20konsumsi,penderitanya%20untuk%20lebih%20sering%20meminumnya>. (Accessed: 27 July 2023).
- Nostalgia, P. (2020) *Sejarah Rokok, Awalnya Diyakini Sebagai Obat, Kumparan*. Available at: <https://kumparan.com/potongan-nostalgia/sejarah-rokok-awalnya-diyakini-sebagai-obat-1uhl20vz4VX> (Accessed: 23 July 2023).
- Pittara (2022) *Kecanduan Nikotin, alodokter*. Available at: <https://www.alodokter.com/kecanduan-nikotin#:~:text=Kecanduan%20nikotin%20umumnya%20disebabkan%20oleh,sifat%20nikotin%20yang%20sangat%20adiktif>. (Accessed: 28 July 2023).
- Services, H. (2023) *Nicotine: It's why smoking is so addictive, Health and Social Services*. Available at: <https://www.hss.gov.nt.ca/en/services/health-effects-tobacco/nicotine-it%E2%80%99s-why-smoking-so-addictive> (Accessed: 27 July 2023).

Society, A. (2021) *Why Do I Keep Smoking?*, *thoracic.org*. Available at: <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/why-do-i-smoke.pdf> (Accessed: 27 July 2023).

# BAB 8 | RELEVANSI GAYA HIDUP DENGAN KESEHATAN

Nurfatma Awalliyah Habib. S.Kep., M.Sc

## A. Pendahuluan

Kesehatan adalah kondisi yang terbebas dari gangguan penyakit baik itu secara fisik, mental dan sosial. Kesehatan juga merupakan aspek terpenting dalam mendukung aktivitas individu secara optimal. Untuk mencapai standar kesehatan yang baik, maka diharapkan adanya proses pengelolaan lingkungan dan aktivitas yang tercermin dalam gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat sangat menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis dan pemberian asupan nutrisi yang cukup, sehingga tercapai standar kesehatan yang baik (Susanti and Kholisoh, 2018). Dua aspek yang sering terjadi di negara-negara berkembang terkait masalah kesehatan individu. Yang pertama adalah aspek fisik, seperti tersedianya sarana kesehatan dan pengobatan penyakit. Dan yang kedua adalah aspek non-fisik yaitu menyangkut perilaku kesehatan.

Pola hidup sehat adalah perilaku dan kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan sehingga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. upaya yang dilakukan individu yaitu memberdayakan anggota keluarga agar selalu sadar, serta mampu melakukan perilaku hidup sehat. Pola hidup sehat juga sebagai gambaran dari aktivitas atau kegiatan seseorang yang didukung oleh suatu keinginan dan minat, serta bagaimana pikiran seseorang dalam

## DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z.O.N. (2015) 'Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat', *Perubahan Perilaku Dan Konsep Diri Remaja Yang Sulit Bergaul Setelah Menjalani Pelatihan Keterampilan Sosial*, 4(7), pp. 109-114.
- Daffa Naufaldi, N.N. (2020) 'Jenis Makanan yang Mempengaruhi Kesehatan Tubuh dan Angka Kematian', *Departemen Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Padjadjaran*, pp. 3-4.
- Lincoln, K.D. (2008) 'Personality, negative interactions, and mental health', *Social Service Review*, 82(2), pp. 223-252. Available at: <https://doi.org/10.1086/589462>.
- Marlita, M., Lestari, R.M. and Ningsih, F. (2022) 'Hubungan Gaya Hidup (Lifestyle) dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif', *Jurnal Surya Medika*, 8(2), pp. 24-30. Available at: <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3850>.
- Munardi, M. (2014) 'Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Tidur pada Pasien dengan Perubahan Fungsi Pernafasan di Badan KPelayanan kesehatan RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 7(2), pp. 48-53. Available at: <https://doi.org/10.7454/jki.v7i2.133>.
- Nisaa', U., Darjono, A. and Amurwaningsih, M. (2010) 'Analisis Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Gaya Hidup Sehat Terhadap Indeks Prestasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Unissula', *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 48(123), pp. 67-71.
- Velten J *et al.* (2018) 'Lifestyle choices and mental health: A longitudinal survey with German and Chinese students. BMC Public Health [revista en Internet] 2018 [acceso 2 de julio de 2021]; 18(1): 1-15.', pp. 1-15.
- Wasityastuti, W. *et al.* (2019) 'Effects of low and moderate treadmill exercise on liver of d-galactose-exposed aging rat model',



*Physiological Reports*, 7(21), pp. 1-8. Available at:  
<https://doi.org/10.14814/phy2.14279>.

Wiyajanti, H.N. and Endrotomo, E. (2017) 'Peningkatan Aktivitas Fisik dan Kesehatan dengan Penerapan Active Design Guidelines', *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 6(2), pp. 182-186. Available at: <https://doi.org/10.12962/j23373520.v6i2.26491>.

Курмаев, Д.П. *et al.* (2022) 'Literature Review', *Ученые Геронтологи*, 7(5), pp. 726-736. Available at: <https://doi.org/10.34922/ae.2022.35.5.009>.

# BAB 9 | URGENSI TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI

Ns. Iis Indriyani, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.Mat

## A. Pendahuluan

### 1. Pengenalan tentang kesehatan reproduksi

Kesehatan reproduksi merujuk pada kondisi fisik, mental, dan sosial yang baik yang berkaitan dengan sistem reproduksi seseorang. Hal ini melibatkan organ-organ reproduksi seperti ovarium, testis, rahim, dan organ-organ terkait lainnya, serta aspek-aspek lain yang berhubungan dengan seksualitas dan reproduksi, seperti hubungan seksual, kontrasepsi, dan masalah kesuburan.

Pentingnya kesehatan reproduksi terletak pada fakta bahwa reproduksi adalah aspek penting dalam kehidupan manusia (Widyastuti, R., A., D., & Vidiadari, S., I., 2021). Kesehatan reproduksi yang baik memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan seksual yang memuaskan, menghindari risiko penyakit menular seksual, mengendalikan kehamilan, dan menjaga kesuburan.

Beberapa faktor penting dalam menjaga kesehatan reproduksi adalah sebagai berikut:

- a. Pendidikan seksual: Pendidikan seksual yang komprehensif dan akurat penting dalam membantu individu memahami perubahan fisik yang terjadi pada tubuh mereka selama masa pubertas, menjelaskan konsep-konsep tentang hubungan seksual yang sehat, kontrasepsi, penyakit menular seksual, dan isu-isu lain yang terkait dengan reproduksi (Safitri, T., 2021).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, M., A., S., et al, (2019), *Konseling Sebaya Sebagai Pencegahan Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja*, Vol 9 No 01 : *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* Edisi Maret 2019
- Agustina, S., A., (2019), Hubungan komponen health belief model dengan upaya pencegahan infeksi menular seksual pada ibu rumah tangga melalui penggunaan kondom. *Hearty : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2)
- Alawiyah, A., (2020), Faktor Risiko kejadian Infeksi Menular Seksual Di Balai kesehatan Kulit dan Kelamin Kota Makassar Tahun 2019, Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, <https://digilibadmin.unismuh.ac.id/>
- Ansari, R., et al, (2020), Media Komik Sebagai Alternatif Media Promosi Kesehatan Seksualitas Remaja, Vol 19 No 01 (2020): *Jurnal Ilmiah Kesehatan* terbitan Maret Volume 19 Nomor 01 Tahun 2020
- Anugerah, F., & Tantimin, T., (2022), Pencurian data pribadi di internet dalam perspektif kriminologi. *Jurnal Komunikasi Hukum (JKH)*, 8(1), 419–435.
- Aprillia, T., Y., et al, (2020), Analisis Penggunaan Alat Kontrasepsi Sebelum Dan Saat Pandemi Covid-19, *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, Vol. 4, No. 2 Oktober 2020
- Atik, S., N., & Susilowati, E., (2021), Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku kesehatan reproduksi remaja pada siswa SMK kabupaten semarang, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar Rum Salatiga, JIKA*, Volume 5, nomor 2, februari 2021
- Az'har, D., H., et al, (2023), Pengaruh edukasi tentang penyakit menular seksual (pms) terhadap pengetahuan dan sikap pelajar SMAN 3 Banjarmasin, *HOMEOSTASIS, Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, Vol 5, No 3 (2022)

- Batubara, A., R., (2021), Edukasi Kesehatan Tentang Menstruasi dan Permasalahannya Di SMA N 5 Padangsidempuan Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, [S.l.], v. 3, n. 3, p. 97-101, dec. 2021.
- Chotim, E., E., (2020), Kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan di indonesia: keinginan dan keniscayaan pendekatan pragmatis (studi terhadap ukm Cirebon home made). *Akselerasi: jurnal ilmiah nasional*, 2(1), 70-82.
- Dayanti, K., F., et al, (2020), Pengaruh Literasi Keuangan, Pengetahuan Keuangan Dan Sikap Keuangan Terhadap Perilaku Manajemen Keuangan Pada Pelaku Usaha UMKM Fashion Di Kabupaten Malang, *e - Jurnal Riset Manajemen Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Unisma*, eJrm Vol 09 No 13 Agustus 2020
- Djogo, A., M., H., & Rowena, T., (2020), sosial-Demografi variabel dan pemanfaatan prenatal care pada ibu di Kota Dumaguete Filipina, *CHMK Nursing Scientific Journal*, volume 4 nomor 1, januari 2020
- Fathurachman, M., (2023), Pengetahuan Mengenai Infeksi Menular Seksual dan Status Kesehatan Reproduksi : Studi pada Narapidana Lapas Kelas IIA Yogyakarta. *PANCANAKA Jurnal Kependudukan, Keluarga, Dan Sumber Daya Manusia*, 3(2), 97-106.
- Fachrizar, et al, (2021), *Analisis pengaruh jumlah tenaga kerja, tingkat pendidikan dan investasi terhadap pertumbuhan ekonomi melalui kesempatan kerja di Provinsi Jambi*. *Paradigma*, 16 (1 (202). pp. 167-190. ISSN 2085-1960
- Handayani, R., A., & Sholihah, N., A., (2023), Otonomi perempuan terhadap kesehatan reproduksi dalam perspektif budaya patriarki saat covid-19. *PREPOTIF: Jurnal kesehatan masyarakat*, 7(1), 588-595.

- Hapsari, D., A., (2020), Gambaran Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Pengambilan Keputusan Remaja Melahirkan Pada Kehamilan Tidak Direncanakan. Skripsi thesis, Universitas Airlangga.
- Hasiana, I., (2020), Peran Orangtua Dalam Pendidikan Seksual Anak Usia Dini, *WAHANA*, Volume 72, Nomor 2, Desember 2020, e-ISSN 2654-4954, p-ISSN 0853-4403
- Hamidiyah, A., & Muhasshanah, M., (2020), Aplikasi Screening of reproductive health (she) dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi wanita, *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* vol 4 no 2 (2020)
- Harmaniar, H., et al, (2023), Pengaruh Edukasi Program Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK KRR) terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Remaja di SMK Negeri 4 Bone. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 3(2), 229–244.
- Ikhsan, Z., M., (2022), Identifikasi Bahaya, Risiko Kecelakaan Kerja Dan Usulan Perbaikan Menggunakan Metode Job Safety Analysis (JSA), *Jurnal Teknologi dan Manajemen Industri Terapan, TMIT*, vol. 1, no. I, pp. 42–52, Mar. 2022.
- Indira, E., A., A., G., I., et al, (2002), Pelayanan kesehatan terkait infeksi menular seksual pada lesbian, gay, biseksual, dan transgender *Sains Medis 2022*, Volume 13, Number 3: 735-746P-ISSN: 2503-3638, E-ISSN: 2089-9084
- Indarwati, F., et al (2022), Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Mencapai Kualitas Hidup Yang Optimal, *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, Vol 8, No 1 (2022)
- Ismiati, & Darti, R., (2019), Model komunikasi antara orang tua dan remaja tentang kesehatan reproduksi, *Jurnal Media Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu* Volume 12 No 2 Desember 2019
- Jumiyati, (2020), Pemberdayaan Kader Gemari dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Usia Remaja terhadap Perencanaan Keluarga di Kabupaten Bengkulu

Tengah. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 30 (1). pp. 15-26. ISSN 0853-9987

- Kharisma, A., T., (2020), Gambaran karakteristik wanita dengan kehamilan tidak diinginkan dalam perilaku pemeriksaan kehamilan di wilayah kerja puskesmas bantul 1 tahun 2020, thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Lestari, P., R., T., (2020), Pencapaian status kesehatan ibu dan bayi sebagai salah satu perwujudan keberhasilan program kesehatan ibu dan anak, Kajian Vol. 25, No. 1, Tahun 2020
- Maharani, V., et al, (2020), Penentuan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Fertilitas Di Indonesia Tahun 2017 Dengan Metode Multiple Classification Analysis (Analisis Data SDKI 2017), *Jurnal Becoss*, Vol.2 No.3 September 2020: 241-249
- Marlina, T., & Handoko, D., (2021), Problematika pemenuhan hak menyampaikan pendapat dan pelanggaran terhadap hak atas kesehatan di Indonesia, *Ensiklopedia of Journal*, Vol. 3 No.4 Edisi 1 Juli 2021
- Maya, N., (2021), Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi, *Gadjah Mada Journal of Psychology*, Volume 7, Number 1, 2021: (page 22-32)
- Munawaroh, S., et al, (2021), Pendidikan kesehatan bagi wanita usia subur dalam upaya deteksi dini kanker serviks, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*
- Mongan, A., E., & Sinaga, H., (2019), Pemeriksaan infeksi menular seksual (ims) pada ibu hamil di puskesmas kotaraja kota jayapura papua, *Global Health Science (GHS)*, Vol 4, No 2 (2019)
- Maolana, C., A., L., & Zaenuri, M., (2022), Implementasi program kampung kb dalam menekan pertumbuhan penduduk di ntb

berdasarkan pergub nomor 6 tahun 2019, *Jurnal Ilmu Sosial Ilmu Politik*, VOL. 6 NO. 1 (2022)

Nurulloh, E., S., (2019), Pendidikan Islam dan Pengembangan Kesadaran Lingkungan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, [S.l.], v. 7, n. 2, p. 237-258, nov. 2019. ISSN 2621-8275.

Paulina, (2019), *Perubahan Demografi dan Pertumbuhan Ekonomi : Bukti Empiris Kasus Indonesia*. *Jurnal JEMP Vol. 5 No. 3, Desember 2019*. pp: 161-169. *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Perbankan*, 5. pp. 161-169. ISSN: 2460-8114 (print) 2656-6168

Pradana, A., A., et al (2022), Program Universal Health Coverage (UHC) di Indonesia, vol. 7 no. 2 (2022) : *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*

Pramesti, W., Jiwa., (2021), *Stigma tentang pemilihan produk menstruasi di kalangan mahasiswi Universitas Hasanuddin*. Skripsi thesis, Universitas Hasanuddin.

Puji, R., K., L., et al (2020), Analisis Situasi Dan Identifikasi Masalah Kesehatan Ibu Dan Anak Di Wilayah Kerja Puskesmas Benda Baru Kota Tangerang Selatan 2019, *JAM Jurnal Abdi Masyarakat*, Vol 1, No 1 (2020)

Qonita, N., F., et al (2021), Kesehatan pada orang lanjut usia (kesehatan mental dan kesehatan fisik), *Jurnal Psikologi Wijaya Putra* Vol 2. No.1 Juli 2021

Rachmawati, I., S., et al, (2019), *Peningkatan pengetahuan deteksi dini komplikasi resiko infeksi torch pada kehamilan di poskelkel tanah kali kedinding*. UMSurabaya.

Rिताudin, S., (2019), Persepsi tokoh masyarakat terhadap aspek politik eksistensi pekerja seks komersial (PSK) di eks lokalisasi rawa laut panjang selatan bandar lampung, *Jurnal Teropong Aspirasi Politik Islam*, Vol 15, No 1 (2019)

- Rizal, T., Z., (2020), Podophyllin Therapy In Condyloma Akuminata: Case Report, *Jurnal Medical Profession (Medpro)*, Vol. 2 No. 1 (2020): Februari 2020
- Rosyanti, L., & Hadi, I., (2020), Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan, *HIJP : Health Information Jurnal Penelitian*, Volume 12, Nomor 1, Juni 2020, p-ISSN: 2083-0840 | e-ISSN: 2622-5905
- Safitri, T., (2021), Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksual yang Komprehensif membentuk Remaja Berkualitas, *Cendekia : Jurnal Ilmu Pengetahuan*, vol. 1 no 1 tahun 2021
- Sagita, E., (2019), Efektifitas penggunaan antibiotik pada pasien rawat inap demam typhoid di rsud kota madiun. Other thesis, STIKES bhakti husada mulia, <http://repository.stikes-bhm.ac.id/id/eprint/508>
- Sari, K. I. P., et al, (2023), Meraih masa remaja sehat : Optimalisasi edukasi kesehatan reproduksi remaja melalui pendekatan PHBS. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 6(2), 34-43.
- Saparini, et al, (2022), *Hubungan Akses Informasi dan Pengetahuan Remaja dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Remaja (Krr) di Indonesia (Analisis Data Skap 2019)*. Other thesis, Respiritory Poltekkes Kemenkes Bengkulu, thesis
- Setyawati, I., et al, (2021), Peningkatan Pengetahuan Remaja dalam Upaya Pencegahan Penyakit Menular Seksual di Desa Jagaraga Kuripan Lombok Barat. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 3(2), 70-75.
- Sitepu, J., N., (2021), Bahaya Dan Pencegahan Infeksi Menular Seksual. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 66-74.
- Soebagio, R., H., (2020), Analisis Terhadap Teori Pembelajaran Behaviorisme Pada Program Pendidikan Seksualitas Komprehensif (CSE) dalam Pandangan Islam. Annual



Conference on Islamic Education and Thought (ACIET), [S.l.],  
v. 1, n. 1, p. 26-47, sep. 2020

Susanti, et al, (2022), Advokasi dan bimbingan pranikah tentang  
esehatan reproduksi bagi calon pengantin, *Neotype Journal*,  
Vol 2 No 1, Pebruari 2022, SSN : 2807-6621

Suriono, Z., (2021), Analisis SWOT dalam Identifikasi Mutu  
Pendidikan, *ALACRITY: Journal of Education*, Volume 1 Issue  
3 Oktober 2021

Suryantoro, S., et al, (2023), Relationship of Hepatitis B Knowledge  
and High-Risk Behaviors with Hepatitis B Incidents among  
Adolescents. *Falethan Health Journal*, 10(01), 23-31.

Syahputra, T., et al, (2019), Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa  
Penyakit Menular Seksual (HIV/AIDS) Dengan  
Menggunakan Metode Case Based Reasoning (CBR), *Sains  
dan Komputer (SAINTIKOM)* Vol.18, No.1, Februari 2019,  
pp. 62~69 P-ISSN: 1978-6603 E-ISSN : 2615-3475

Waluyo, D., et al, (2022), *Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang  
Daur Kehidupan, Buku Referensi Pengantar Kesehatan  
Reproduksi*, Penerbit CV. Eureka Media Aksara, Jawa Tengah

Widyastuti, R., A., D., & Vidiadari, S., I., (2021), Pemanfaatan Media  
untuk Meningkatkan Kesadaran Perempuan terhadap  
Kesehatan Reproduksi, *JPPM (Jurnal Pendidikan dan  
Pemberdayaan Masyarakat)* 8 (1), 2021, 18-29

# BAB 10

## PSYCHOLOGY WELL BEING

Ida Sriwaty, S.Psi., M.Psi., Psikolog

### A. Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan kesehatan mental adalah dua konsep yang saling terkait, tetapi juga memiliki perbedaan signifikan. Berikut adalah pandangan singkat tentang kedua konsep tersebut: Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*) merupakan Kesejahteraan psikologis mencakup berbagai dimensi positif dalam kehidupan seseorang, termasuk kebahagiaan, perasaan positif, hubungan yang sehat, dan penilaian diri yang positif. Ini adalah konsep yang lebih luas daripada sekadar ketiadaan gangguan mental atau masalah psikologis. Kesejahteraan psikologis melibatkan keadaan pikiran, emosi, dan fungsi psikologis yang mendukung individu untuk merasa puas, bahagia, dan memiliki makna dalam hidup. Ini lebih berfokus pada aspek positif dan pembangunan individu (Malika, 2008).

Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang dapat mengatasi stres, mengelola emosi, berfungsi secara sosial, dan berpikir dengan jelas. Ini mencakup spektrum luas dari kesehatan mental yang baik hingga gangguan mental. Kesehatan mental yang baik melibatkan keseimbangan antara tuntutan kehidupan sehari-hari dan kemampuan individu untuk menghadapinya. Gangguan mental, di sisi lain, melibatkan gangguan atau disfungsi dalam pemikiran, emosi, perilaku, atau kombinasi dari semuanya, yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ingrid Wellss (2010) *Psychology Well Being*. New York: Nova Science PublisherInc.
- Malika, A, R (2008) *Psychology Well Being Pada Istri Keduadalam Pernikahan Pologami ( Studi Kasus Pada Dewasa Muda)*. Skripsi.Jakarta: Universitas Indonesia.
- Martin, E,P,S. (2011) *A Visionary New Understanding of Happines and Well being*.New York: Free Press.
- Tugba, Y., Maryam, V. (2019) *Un Conditional Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well Being*. *Journal of Education and Training Studies*. Turkey: Redfame Publishing.

# BAB 11

## STRES DAN KESEHATAN

Bdn.Yekti Satriyandari, S.ST., M.Kes.

### A. Pendahuluan

Tidak ada seorang pun yang terbebas dari namanya stres. Setiap manusia pasti berusaha untuk bisa menekan, menurunkan dan menghindari penyakit yang disebut dengan stres. Stres adalah keadaan di mana seseorang mengalami tekanan batin atau mental, kecemasan yang dialami dapat disebabkan adanya masalah dalam kehidupan, pekerjaan sehari-hari, dll (WHO, 2020). Stres merupakan bagaimana cara kita merespon terhadap sesuatu yang sifat nonspesifik yang biasanya terjadi karena adanya tuntutan kebutuhan pada dirinya. Stres merupakan kondisi dimana terdapat reaksi psikologis fisiologis pada rangsangan pada emosional dan juga fisik dapat mengganggu homeostatis dan kondisi ini dapat memperburuk jika kondisi penyakit pada manusia. Stres juga dapat mendorong terjadinya perubahan imunologi. Hal ini terjadi karena ada hormon stres yang mempengaruhi terhadap respon imunitas yang dapat mengakibatkan berkurangnya kepadatan tulang, juga dapat terjadi kerusakan akan jaringan bahkan dapat memperlama penyembuhan terhadap luka.

#### 1. Definisi Stres

Stres merupakan suatu kondisi di mana individu tidak mampu dalam menghadapi ancaman secara fisik, psikologis, emosional maupun dari aspek spiritual yang dapat berpengaruh kepada kesehatan fisik seseorang. Stres juga diartikan sebagai bentuk ketegangan tubuh dalam

## DAFTAR PUSTAKA

- Chao, R. (2012) 'Managing Perceived Stress Among College Students: The Roles of Social Support and Dysfunctional Coping.', *Journal Of College Counseling*, 15(1), 5-2. Available at: <https://doi.org/doi:10.1002/j.2161-1882.2012.00002>.
- Fawzy, M & Hamed, S.A. (2017) 'Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt.', *Psychiatry Research* 255 (2017) 186-194. [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>.
- Fernández-González, et al. (2015) 'Relationships between academic stress, social support, optimism-pesimism and self-esteem in college students.', *Electron*. Available at: <https://doi.org/doi:10.14204/ejrep.35.14053>.
- Glozah, F. N., & Pevalin, D.J. (2014) 'Social support, stress, health, and academic success in Ghanaian adolescents: A path analysis.', *Journal of Adolescence* 30, 451-460. [Preprint]. Available at: <https://doi.org/doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.010>.
- Husted, H.S. (2017) 'The relationship between psychological well-being and successfully transitioning to university', *Undergraduate Thesis*, p. Scholarship@Western. Available at: [https://ir.lib.uwo.ca/psychK\\_uhthttps://ir.lib.uwo.ca/psychK\\_uht/54%0Ahttps://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1062&context=psychK\\_uht](https://ir.lib.uwo.ca/psychK_uhthttps://ir.lib.uwo.ca/psychK_uht/54%0Ahttps://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1062&context=psychK_uht).
- Larasati, R. (2016) 'Pengaruh stres pada kesehatan jaringan periodontal', *Jurnal Skala Husada*, 13 nomor 1, pp. 81-89.
- Levani, Y., Hasanah, U. and Fatwakiningsih, N. (2020) 'Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19', *Seminar Online update on COVID-19 Multidiciplinary Perspective*, pp. 134-144.
- Luciana, G. (2021) *Stres Ganggu Kesehatan Fisikmu? Hubungan Stres dan Kesehatan Fisik*. Available at:

<https://satupersen.net/blog/hubungan-stres-dan-kesehatan-fisik>.

Sulana, I.O.P., Sekeon, S.A.S. and Mantjoro, E.M. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi', *Jurnal KESMAS*, 9(7), pp. 37-45.

Unicef (2022) *Apa itu Stres?* Available at: <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres%0Ahttps://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres%0A>.

WHO (2020) *Clinical Management of COVID-19 [Internet]*. World Health Organization.

# BAB 12

## PSIKONEUROIMUNOLOGI

dr. Kinik Darsono, MMed. Ed.

### A. Pendahuluan

Psikoneuroimunologi adalah bidang interdisipliner yang mempelajari interaksi kompleks antara sistem psikologis (pikiran, perasaan), sistem saraf (otak, sistem saraf pusat), dan sistem kekebalan tubuh. Istilah ini berasal dari gabungan kata "psiko" (psikologi), "neuro" (neurologi), dan "imunologi" (ilmu kekebalan tubuh). Bidang ini mempelajari bagaimana pikiran, emosi, dan stres dapat mempengaruhi fungsi sistem kekebalan tubuh dan bagaimana sistem kekebalan tubuh dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Psikoneuroimunologi mengungkapkan hubungan erat antara pikiran, otak, dan sistem kekebalan tubuh. Pikiran dan emosi yang dialami seseorang dapat mempengaruhi sistem saraf pusat, yang pada gilirannya dapat mengirim sinyal ke sistem kekebalan tubuh untuk merespons stres dan ancaman. Sistem kekebalan tubuh juga memiliki kemampuan untuk mengirim sinyal balik ke otak dan mempengaruhi suasana hati dan fungsi kognitif.

Salah satu mekanisme kunci dalam psikoneuroimunologi adalah melalui jalur stres. Ketika seseorang mengalami stres, otak mengaktifkan respon stres yang melibatkan pelepasan hormon seperti kortisol. Hormon stres ini kemudian dapat mempengaruhi fungsi sistem kekebalan tubuh, mengurangi kemampuannya untuk melawan infeksi dan penyakit. Selain itu, stres kronis juga dapat memicu peradangan kronis dalam tubuh

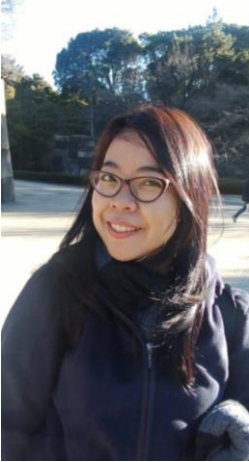
## DAFTAR PUSTAKA

- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators: the good and bad sides of the response to stress. *Metabolism*, 51(6), 2-4.
- Maier, S. F., & Watkins, L. R. (1998). Cytokines for psychologists: implications of bidirectional immune-to-brain communication for understanding behavior, mood, and cognition. *Psychological Review*, 105(1), 83-107.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411-429.
- Zorrilla, E. P., Luborsky, L., McKay, J. R., Rosenthal, R., Houldin, A., Tax, A., ... & McCorkle, R. (2001). The relationship of depression and stressors to immunological assays: a meta-analytic review. *Brain, Behavior, and Immunity*, 15(3), 199-226.
- Ader, R., Felten, D. L., & Cohen, N. (Eds.). (2001). *Psychoneuroimmunology: Interactions between the Nervous System and the Immune System*. Academic Press.
- Miller, G. E., Cohen, S., & Ritchey, A. K. (2002). Chronic psychological stress and the regulation of pro-inflammatory cytokines: a glucocorticoid-resistance model. *Health Psychology*, 21(6), 531-541.
- Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. F., & Glaser, R. (2002). Psychoneuroimmunology: psychological influences on immune function and health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(3), 537-547.
- Raison, C. L., & Miller, A. H. (2003). When not enough is too much: the role of insufficient glucocorticoid signaling in the pathophysiology of stress-related disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160(9), 1554-1565.



- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601-630.
- Thayer, J. F., & Sternberg, E. M. (2006). Neural aspects of immunomodulation: Focus on the vagus nerve. *Brain, Behavior, and Immunity*, 20(3), 1-19.
- Sternberg, E. M. (2006). Neural regulation of innate immunity: a coordinated nonspecific host response to pathogens. *Nature Reviews Immunology*, 6(4), 318-328.
- Dantzer, R., O'Connor, J. C., Freund, G. G., Johnson, R. W., & Kelley, K. W. (2008). From inflammation to sickness and depression: when the immune system subjugates the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 46-56.
- Irwin, M. R., & Cole, S. W. (2011). Reciprocal regulation of the neural and innate immune systems. *Nature Reviews Immunology*, 11(9), 625-632.
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(S1), E75-E92.
- Stepptoe, A., & Kivimäki, M. (2013). Stress and cardiovascular disease. *Nature Reviews Cardiology*, 9(6), 360-370.

## TENTANG PENULIS



**Dr. Melinda Remelia, S.Si, M.Biomed** lahir di Jakarta, pada 28 September 1986. Ia tercatat sebagai lulusan Sarjana Biologi FMIPA UI, Magister Biomedik FKUI, dan Doktor Ilmu Biomedik FKUI. Melinda Remelia mengawali karir sebagai asisten peneliti penyakit menular di laboratorium US Namru-2 di Jakarta dan berkontribusi dalam penelitian penyakit menular, khususnya bidang Virologi. Ia juga berkiprah dalam penelitian terapi seluler untuk pasien hati di THCT Untar dan terapi sel punca di SCI, Kalbe. Pada tahun 2016-2018, ia menjabat sebagai kepala laboratorium pengolahan stromal vaskular sel di Hayandralab, Klinik Hayandra. Tahun 2022, Ia berhasil mendapatkan tiga buah paten penelitian di bidang regenerasi biologi seluler. Saat ini, Ia juga bekerja aktif sebagai dosen tetap di Departemen Histologi FKUKI.



**Ns. Thika Marlina, M.Kep., Sp.Kep.J** lahir di Jakarta, pada 2 Maret 1984. Ia tercatat sebagai lulusan Ners Spesialis Jiwa di FIK Universitas Indonesia. Saat ini sedang menempuh pendidikan Doktor di Universitas Indonesia. Saat ini bekerja sebagai dosen tetap di Universitas Respati Indonesia (URINDO) Jakarta Timur. Ibu dari 3 anak ini aktif menulis buku diantaranya Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Pada Bencana (2018), Berlatih Asertif untuk Pencegahan Penyalahgunaan NAPZA pada remaja (2019), Pedoman DKJPS pada Pandemi COVID-19 (2020), Protokol Tata Kelola Upaya Pelayanan Kesehatan Jiwa Bersama Kemenkes (2020) Keperawatan Jiwa Dasar (2021), Keperawatan Jiwa Lanjutan (2021), Petunjuk Teknis Pencegahan dan Pengendalian Gangguan Mental Emosional bersama Kemenkes (2021), Petunjuk Teknis

Layanan Depresi bersama Kemenkes (2021), Panduan Praktis Bagi Pendamping Lansia di Komunitas (2021), Buku Ajar Gerontologi (2022). Selain penulis buku-buku ilmiah, ia juga menulis 5 buku populer leguty media bersama sang anak. Selain menjadi seorang pendidik ia juga aktif sebagai profesional coach pada aplikasi teman curhat.id yang bisa di unduh pada playstore/appstore, founder Sahabat Jiwa, peneliti yang sudah published nasional maupun internasional, dan trainer tersertifikasi BNSP untuk hypnotherapy, NLP, Coaching, Master handwriting analysist, TOT Skema 2 dan 3.



**Aulia Kurnianing Putri, SST., M.Kes.** Lahir di Lamongan, Pada 31 Agustus 1987. Beliau tercatat sebagai lulusan magister di Universitas Sebelas Maret Surakarta. Perempuan yang kerap disapa dengan panggilan Aulia ini adalah putri dari pasangan H. Hanafi (Ayah) dan H. Nur (Ibu). Aulia merupakan Pengajar di salah satu perguruan tinggi swasta. Pada tahun 2016 beliau berhasil menerima

hibah penelitian dosen pemula dengan judul "Ekstrak Teh Hijau Sebagai Upaya Mencegah Efek Samping Peningkatan Lemak Viseral dan Penurunan Leptin pada Penggunaan Kontrasepsi Depo Progestin" dan tahun 2019 dengan judul "Efektifitas Pelaksanaan Kelas Ibu Balita. Untuk Peningkatan Pemanfaatan Buku KIA". Kemudian Beliau juga Sukses Meraih Hibah RisetMU Batch V Tahun 2021 yang diselenggarakan oleh Majelis Dikti Litbang PP Muhammadiyah dalam Skema Publikasi Manuskrip ilmiah sebagai anggota peneliti. Beliau juga menjadi salah satu penulis dalam buku yang berjudul "Belajar dari Rumah" (Adaptasi dan transformasi Pembelajaran di Era Pandemi) terbitan redaksi "Masa Kini" di tahun 2021.



**Marwito Wiyanto, dr., M.Biomed, AIFM**, lahir di Lampung 66 tahun yang lalu. Laki-laki yang aktif di organisasi sejak muda ini pernah menjadi pengurus DPP KNPI, DPP AMPI, dan Depidar SOKSI. Marwito Wiyanto juga aktif dalam Organisasi Profesi sebagai Pengurus IDI wilayah Rejang Lebong tahun 1993-1997, pengurus IDI wilayah Jakarta Timur dan DKI sampai saat ini. Selain itu juga, aktif berperan sebagai Pengurus Besar AFKSI 2010-2021 dan Pengurus Pusat AIPKI 2015-2021. Pada tahun 2013-2018 dipercaya menjabat sebagai dekan FK-UKI serta menjadi Asesor RS Pendidikan 2015 - sekarang. Ia juga berkontribusi dalam penulisan empat publikasi internasional penelitian kolaborasi selama Covid 19 (2019-2023).



**Dita Selvia Aditia, SST., M.Tr.Keb** lahir di Puralaksana, pada 27 September 1990. Penulis menyelesaikan pendidikan D III Kebidanan di Akbid Ar-Rahmah Bandung, DIV Kebidanan di STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi, dan pendidikan Magister Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang. Penulis saat ini aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Program D III. Karya: Buku Ajaran Kegawat Daruratan Maternal dan Neonatal (untuk mahasiswa kebidanan) pada tahun 2022 Penerbit Salemba Medika.



**Ners, Syahabuddin, S.Kep., M.A.** lahir pada tanggal 1 April 1971 di Aceh Utara Provinsi Aceh. Pendidikan D.III Keperawatan di Akper Pemkab Aceh Utara. Sarjana Keperawatan dan Ners lulus di Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, dan Magister of Art Ilmu Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada pada tahun 2010. Tahun 1998 - 2000 Menjadi ASN

Sebagai perawat di Puskesmas Kuta Cane Aceh Tenggara Provinsi Aceh. tahun 2000 s/d 2019 Dosen di Akper Pemkab Aceh Utara. Tahun 2010 s/d sekarang Dosen STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe. Tahun 2019 s/d sekarang Dosen Prodi D.III Keperawatan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh



**Restianingsih Putri Rahayu, S.Psi., M.Kes** lahir di Padang Panjang, pada 10 Desember 1987. Ia tercatat sebagai lulusan Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang Srata I Psikologi. Dan Lulusan Stikes Hang Tuah Pekanbaru untuk Magister Kesehatan Masyarakat. Wanita yang kerap disapa Tya ini sehari-hari mengajar pada jenjang Diploma III Kebidanan pada Prodi Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis

Indragiri. Jalin kerja sama dengan penulis melalui email [tyawiryodihardjo@gmail.com](mailto:tyawiryodihardjo@gmail.com).



**Nurfatma Awalliyah Habib, S.Kep., M.Sc** lahir di kasipute, Kabupaten Bombana pada tanggal 26 April 1993. Selepas mengambil sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Mandala Waluya kendari. Selanjutnya Dia melanjutkan studi S2 di Universitas Gadjah Mada pada jurusan Ilmu Kedokteran dasar dan Biomedik.

Setelah lulus S2 dengan gelar M.Sc. Nurfatma bekerja sebagai dosen tetap disalah satu perguruan tinggi swasta di Kota Baubau Sulawesi Tenggara. pada tahun 2019 menikah dan mempunyai seorang anak ganteng yang di beri nama Muhammad reza alfath Ramadan. Saat ini, selain menyibukkan diri dengan mengajar, penulis yang biasa disapa fatma ini juga menyibukkan diri sebagai ibu rumah tangga.



**Ns. Iis Indriyani, M.Kep, Sp.Kep.Mat,** lahir di Jakarta, pada 3 Februari 1983. Lulusan Magister & Spesialis Keperawatan Maternitas di Universitas Indonesia tahun 2020. Saat ini penulis aktif sebagai Dosen Keperawatan, NIDN : 0303028303, Mata Kuliah yang diampu yaitu :

Enterpreneurship Keperawatan, Metode Kualitatif dan Keperawatan Maternitas di Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Universitas Respati Indonesia Jakarta. Email: [indriyani83@gmail.com](mailto:indriyani83@gmail.com)



**Ida Sriwaty, S.Psi., M.Psi., Psikolog**, lahir di Kendari, pada 26 Juni 1980. Ia tercatat sebagai lulusan Magister Psikologi Profesi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Wanita yang kerap disapa Ida adalah anak dari pasangan Alm. Sunarjo (Ayah) dan Siti Hasnawaty (Ibu). Ida adalah salah satu Dosen Jurusan Psikologi, FKIP UHO. Concern pada pendampingan kasus kekerasan/pelecehan seksual. Ida juga pernah menjadi Psikolog pendamping pada Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Anak Kota Kendari selama 8 tahun, juga Psikolog pada biro psikologi Arunika.



**bdn. Yekti Satriyandari, S.ST., M.Kes.**, lahir di Sleman, 29 Februari 1988. Lahir dari pasangan Suwarno dan Supadmiyati dan Alhamdulillah saat ini memiliki 3 anak. Saat ini aktif sebagai Staf Pengajar di Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Aktif menjadi Koordinator sekaligus pengajar MK Keluarga Berencana sehingga sering melakukan penelitian dan pengabdian yang berkaitan dengan Keluarga Berencana. Ikut terlibat dalam penyusunan modul Keluarga Berencana dan Pelatihan CTU dan juga IUD Post Plasenta.



**dr. Kinik Darsono, MMed. Ed.** lahir di Karanganyar, pada 15 April 1971. Tercatat sebagai lulusan Pendidikan Profesi Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada dan melanjutkan studi S2 Medical Education di Universitas Indonesia. Selain sebagai Dokter juga seorang Programmer yang meraih Australia Award untuk aplikasi mobile Tuberculosis Eradication dan meraih beberapa penghargaan di berbagai bidang lainnya.