



CERTIFICATE OF APPRECIATION

This certificate proudly presented to

Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes

for sharing her valuable knowledge as a speaker during the
"FAMILY HEALTH" seminar organized by the Faculty of Psychology,
Soegijapranata Catholic University, Indonesia

on June 26, 2021



Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes
The Dean of Faculty of Psychology

Hubungan antara Kesehatan Keluarga dengan Gaya Hidup Sehat

Dr. Margaretha Sih Setija Utami, M.Kes
Fakultas Psikologi, Unika Soegijapranata
26 Juni 2021



LATAR BELAKANG

01

Jumlah pasien COVID-19 terus bertambah, banyak yang sembuh, tapi tidak sedikit yang meninggal.

02

Protokol kesehatan berupa 5 M (Memakai Masker, Mencuci Tangan, Menjaga Jarak, Menghindari Kerumunan, dan Mengurangi Mobilitas) sudah dilakukan?

03

Apa saja yang memengaruhi seseorang mempunyai gaya hidup sehat? Seauhmana keluarga memengaruhi gaya hidup sehat anggotanya?

Gaya Hidup Sehat (Kim & Kang, 2019)

Definisi:

Gaya hidup sehat adalah kebiasaan seseorang atau kelompok dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

- Gaya hidup sehat seseorang berbeda-beda satu dengan yang lain.

Aspek-aspek gaya hidup sehat (ada sembilan aspek, masing-masing 4 item):

1. Membiarkan diri terpapar sinar matahari
2. Menggunakan dan minum air bersih
3. Menghirup udara segar
4. Istirahat yang cukup, seimbang antara bekerja dan istirahat
5. Gerak badan
6. Mengonsumsi makanan seimbang, makan teratur, dan makan tidak tergesa-gesa
7. Kesederhanaan (tidak kecanduan rokok, alkohol, dan minuman suplemen)
8. Kepercayaan (dicintai dan mencintai orang lain)
9. Kesehatan fisik secara umum (tekanan darah, gula darah, dst)

Kesehatan Keluarga (Crandall dkk, 2020)

Definisi

- Kesehatan keluarga adalah usaha terus-menerus dan menjadi norma dalam keluarga untuk menjaga kesehatan setiap individu dalam keluarga tersebut sehingga setiap anggota keluarga bertanggungjawab atas kesehatan bersama.
- Kesehatan keluarga mencakup berbagai sumber daya, interaksi, dan kondisi ekonomi, sosial, dan emosi anggotanya.
- Kesehatan keluarga tidak hanya milik satu disiplin ilmu tetapi merupakan multidisiplin.

Aspek

- Proses kesehatan sosial dan emosional keluarga (1-11, 18, 19)
- Gaya hidup sehat keluarga (12-17)
- Sumber-sumber daya kesehatan keluarga (20-24, 29-32)
- Dukungan sosial dari luar keluarga (25-28)

HIPOTESIS

Ada hubungan yang positif antara kesehatan keluarga dengan gaya hidup sehat seseorang



Metode Penelitian

1. Partisipan: Orang yang sudah bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri (16 tahun ke atas).
2. Skala diadaptasi dari:
 - a. Kim & Kang (2019) -> Skala gaya hidup sehat individual
 - b. Crandall dkk (2020) -> Skala kesehatan keluarga
 - c. Kedua skala sudah diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia dan sudah diterjemahkan kembali ke Bahasa Inggris, dan sudah dikonsultasikan ke pembuat (untuk skala kesehatan keluarga), dan tidak ada permasalahan dalam proses penerjemahan.
3. Proses pengambilan data dengan google form. Prosedur lewat mahasiswa peserta kuliah Psikologi Kesehatan Keluarga

Metode Kerja

Mahasiswa berkelompok. Satu kelompok terdiri dari lima mahasiswa

Jadi satu kelas ini terdiri dari 11 Kelompok
Masing-masing mahasiswa minta 15 orang partisipan yang terdiri dari:

5 remaja laki-laki (18-21 tahun)

5 remaja perempuan (18-21 tahun)

5 orang dewasa laki-laki/perempuan (yang sudah punya keluarga) untuk mengisi google form. Satu partisipan satu kali mengisi skala.

Jadi satu kelompok mendapat 75 partisipan pengisi google form. Setelah data terkumpul (dalam format excel), data dipindah ke format SPSS.

Pada pertemuan berikutnya, setiap kelompok mengolah data dengan program SPSS yang mencakup hal-hal sebagai berikut

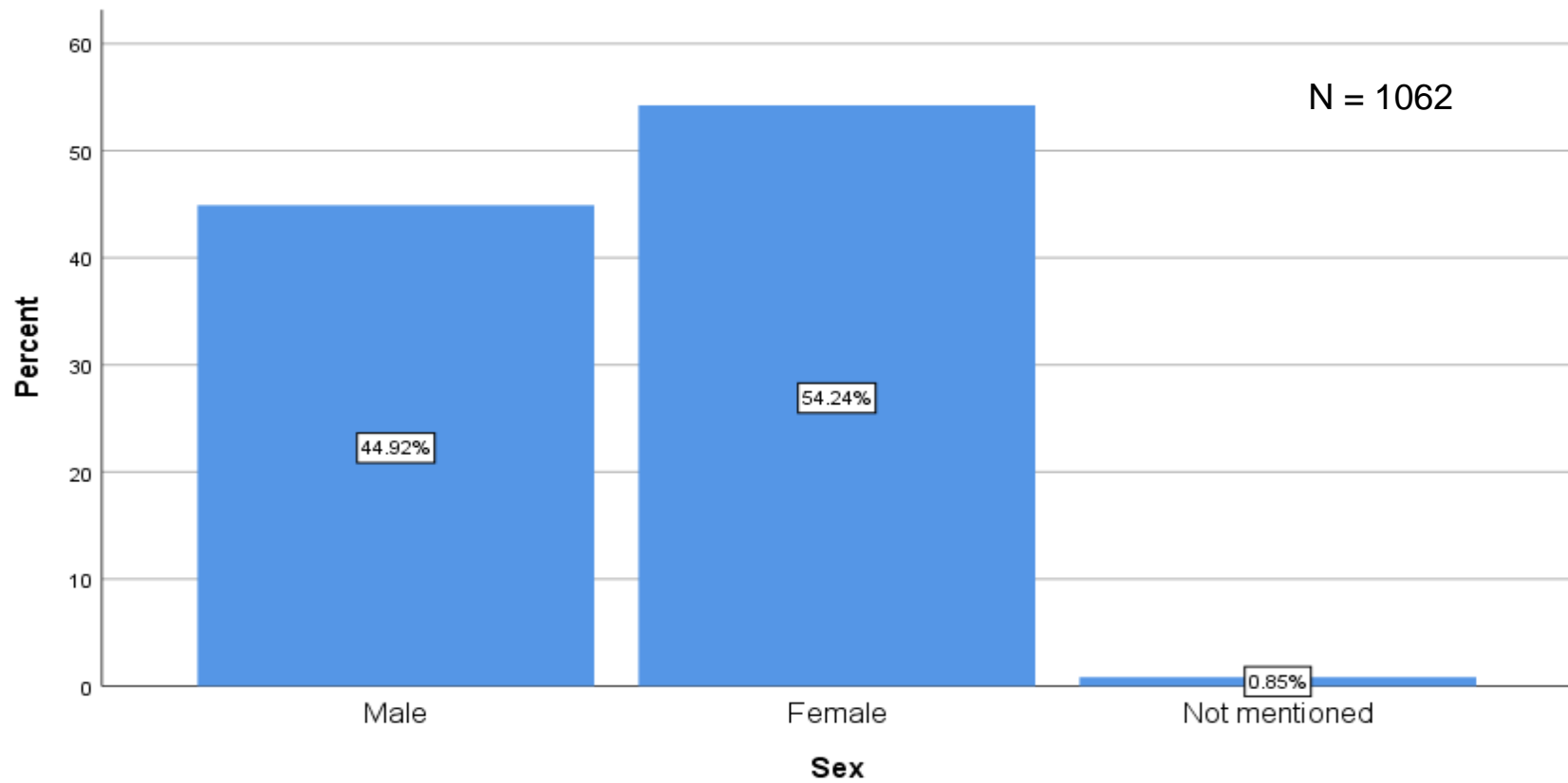


PARTICIPAN DESCRIPTIONS

- Sex
- Education
- Marriage Status
- Age based on Developmental Stages

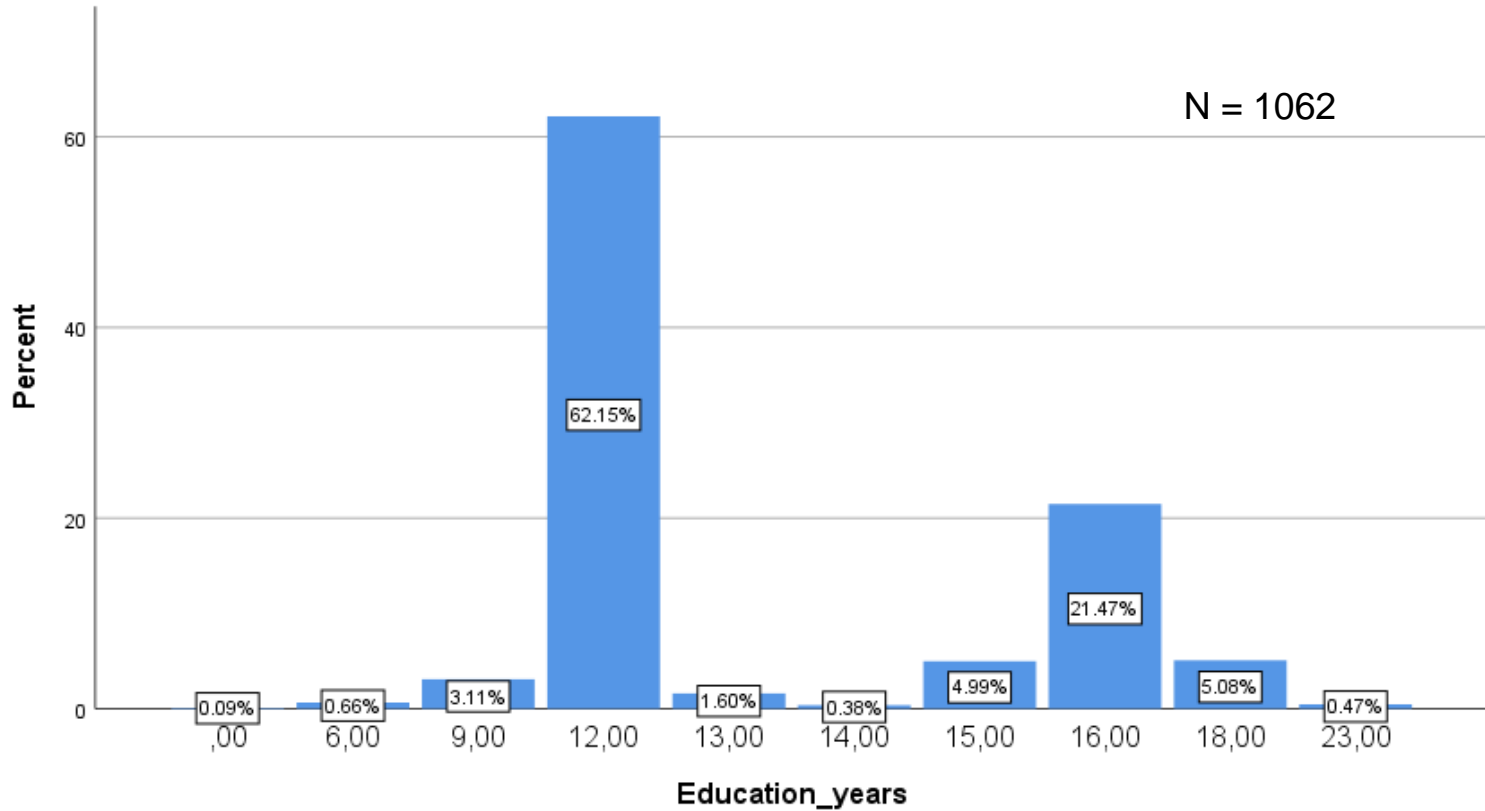


Sex

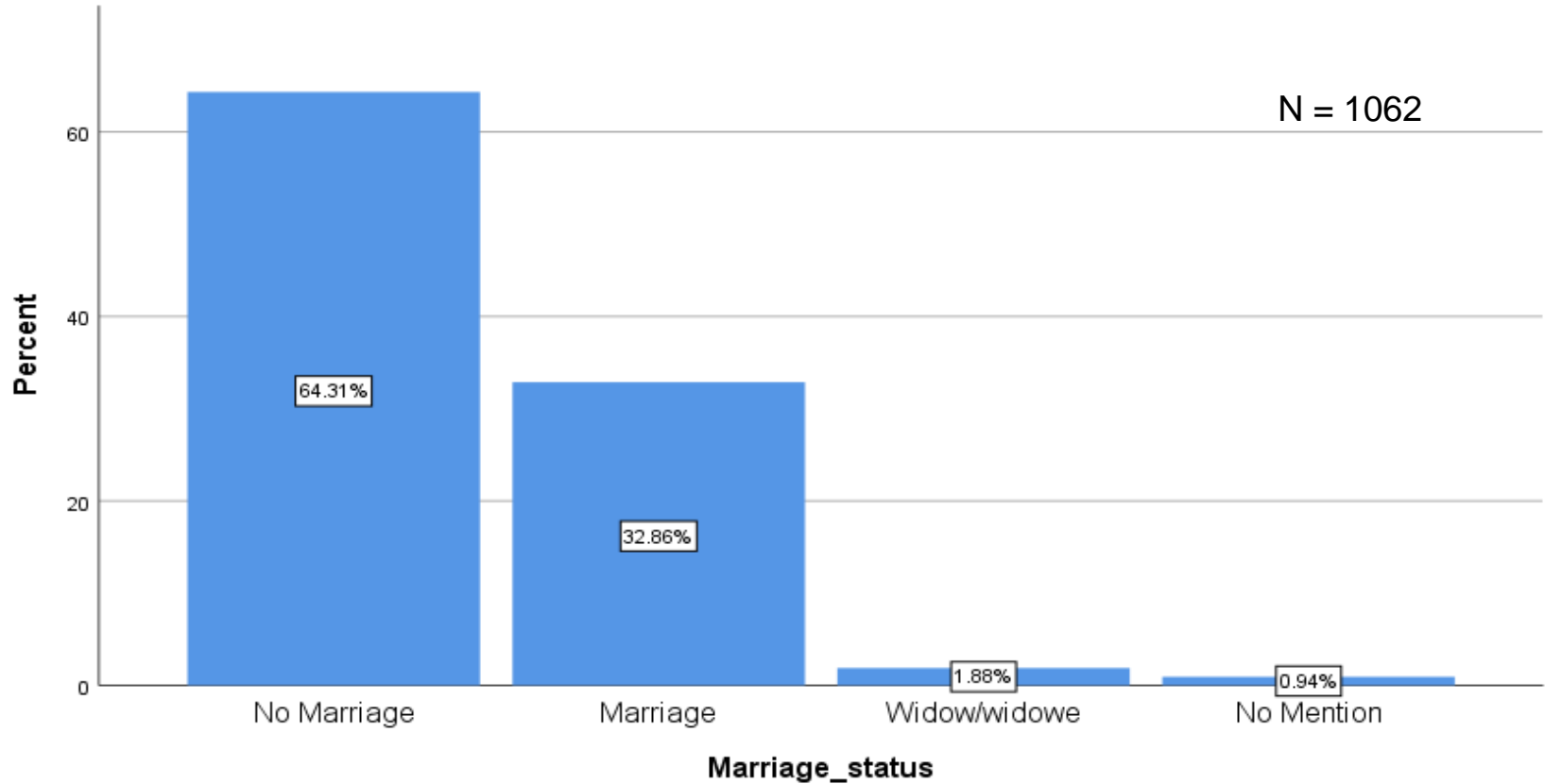


Education_years

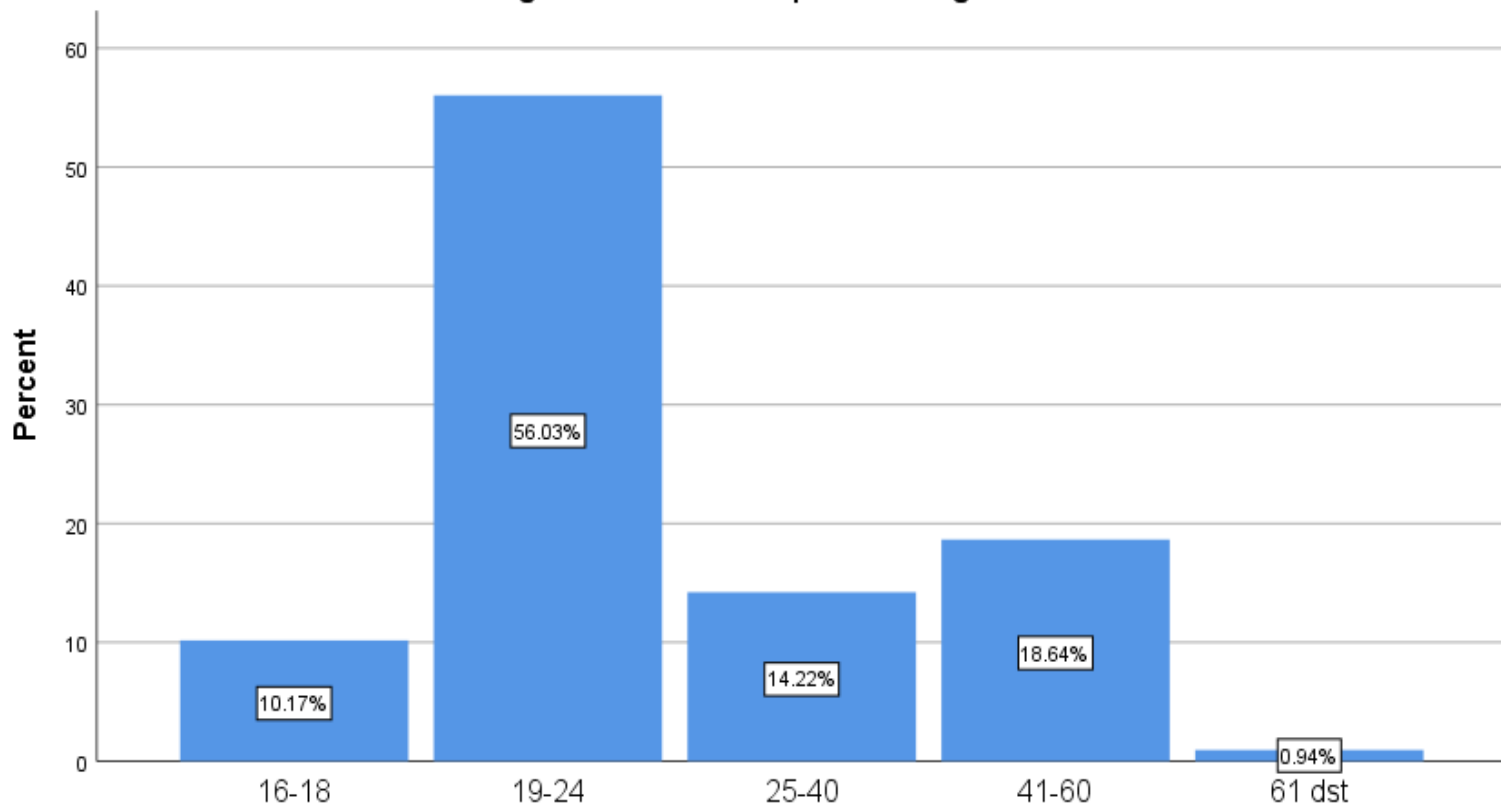
N = 1062



Marriage_status



Age based on Developmental stages



Age based on Developmental stages

Healthy Lifestyle Scale (Kim & Kang, 2019)

(Reliabilitas: 0,825)

Hasil Confirmatory Factor Analysis

No.	Nama Faktor	No Item	Kim & Kang +	Kim & Kang
1	Paparan sinar matahari	1, 3, 4	1-4	1-4
2	Penggunaan Air	5, 7, 19, 20	5-8	5-8
3	Udara	10, 15	9-12	9-12
4	Istirahat	13, 16-18, 30	13-17	13-16
5	Kegiatan fisik	21	18-21	17-20
6	Makan	22-24, 27	22-27	21-24
7	Kesederhanaan (Temperance)	11, 26, 27	28-31	25-28
8	Kepercayaan	32-36	32-36	29-32
9	Kondisi fisik	37-40	37-40	33-36
10.	Tdk Merokok, alcohol, kopi, suplemen	8 (R), 29, 31	Kebanyakan mengatakan tidak (sangat tinggi <i>social desirability</i>)	
11.	Netral	2, 6, 12, 14, 28	Item tidak jelas fav atau unfav	



Family Health Scale (Crandall et al, 2020)

Dari Confirmatory Factor Analysis didapatkan empat faktor:

No.	Nama Faktor	No Item	Milik Crandall dkk
1	Kesehatan sosial dan emosional keluarga	1-12, 19	1-11, 18, 19
2	Gaya hidup sehat keluarga	13-18	12-17
3	Sumber-sumber daya kesehatan keluarga	20-24, 29-32 (gugur 20, 23, 30)	20-24, 29-32
4	Dukungan sosial luar keluarga	25-28	25-28

12. Kami memutuskan untuk aktif secara fisik dalam kehidupan sehari-hari.

18. Kami tetap berharap bahkan di masa-masa sulit.



UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Reliabilitas (Chronbach Alpha): 0,899

Validitas: Valid 29 item (0,302 -0,662), gugur 3 (item nomor 20, 23, dan 30)

Item yang gugur:

20. Jika kami membutuhkan bantuan dari orang lain, kami akan mendapatkan kesulitan dalam mencari transportasi untuk mendapatkan bantuan itu.

23. Kami tidak mempercayai dokter dan profesional kesehatan lainnya

30. Kekhawatiran dan masalah keluarga mengalihkan perhatian saya ketika saya sedang bekerja.

Uji Hipotesis



	Gaya Hidup Sehat Individu	
	r	p
Total Nilai Kesehatan Keluarga	0.563	< 0.01
Kesehatan Sosial Emosional Keluarga	0.528	< 0.01
Gaya Hidup Sehat Keluarga	0.609	< 0.01
Sumber Daya Kes Keluarga	0.152	< 0.01
Dukungan Sosial dari Luar Keluarga	0.260	< 0.01

Perbandingan antar Jenis Kelamin (9 orang yg tidak menyebutkan jenis kelamin tidak ikut dianalisis)

Variabel	M Laki (N=477)	M Perempuan (N=576)	t	p
Gaya Hidup Sehat Individu	78,28	76,28	3,66	< 0,05
Kesehatan Keluarga	110,09	110,33	0,29	>0,05
Kondisi Sosial Emosional Keluarga	51,61	51,81	0,44	>0,05
Gaya Hidup Sehat Keluarga	22,84	22,52	1,34	>0,05
Sumber Daya Kes Keluarga	21,15	21,63	1,98	< 0,05
Dukungan Sosial dari Luar Keluarga	14,48	14,36	0,67	>0,05

Perbandingan Status perkawinan

Variabel	M BIm Nikah (N=683)	M Sudah Nikah (N=349)	t	p
Gaya Hidup Sehat Individu	75,65	79,89	7,63	< 0,05
Kesehatan Keluarga	107,65	115,04	8,82	< 0,05
Kondisi Sosial Emosional Keluarga	50,32	54, 34	8,87	< 0,05
Gaya Hidup Sehat Keluarga	22,01	23,88	8,34	< 0,05
Sumber Daya Kes Keluarga	21,01	22,20	4,70	< 0,05
Dukungan Sosial dari Luar Keluarga	14,31	14,61	1,60	>0,05

Usia dan tingkat pendidikan



Variabel	Usia		Tingkat pendidikan	
	r	p	r	p
Gaya Hidup Sehat Individu	0,223	< 0,05	0,140	< 0,05
Kesehatan Keluarga	0,243	< 0,05	0,219	< 0,05
Kondisi Sosial Emosional Keluarga	0,237	< 0,05	0,186	< 0,05
Gaya Hidup Sehat Keluarga	0,199	< 0,05	0,153	< 0,05
Sumber Daya Kes Keluarga	0,164	< 0,05	0,192	< 0,05
Dukungan Sosial dari Luar Keluarga	0,045	> 0,05	0,086	< 0,05

KESIMPULAN

- 1. Ada hubungan antara kesehatan keluarga dengan gaya hidup sehat individu**
- 2. Gaya hidup sehat keluarga berkorelasi positif dengan gaya hidup sehat individu**
- 3. Laki mempunyai nilai lebih tinggi daripada perempuan pada gaya hidup sehat individu**
- 4. Perempuan mempunyai nilai lebih tinggi daripada laki-laki pada sumber daya kesehatan.**
- 5. Partisipan yang sudah menikah mempunyai nilai lebih tinggi daripada partisipan yang tidak menikah pada gaya hidup sehat individu, kesehatan keluarga, kesehatan sosial emosional keluarga, gaya hidup sehat keluarga, dan sumber daya kesehatan keluarga**
- 6. Ada hubungan antara usia dan tingkat Pendidikan dengan gaya hidup sehat individu.**



Diskusi

1. Membentuk gaya hidup sehat individu **dimulai** dari kesehatan keluarga yang terdiri dari kesehatan emosional-sosial, kebiasaan hidup sehat, sumber daya kesehatan, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar.
2. **Partisipan yang menikah** memiliki gaya hidup sehat individu maupun kesehatan keluarga lebih tinggi dari yang belum menikah. Hal ini menarik untuk diteliti lebih lanjut. Apakah perkawinan meningkatkan gaya hidup sehat atau **usia yang meningkatkan** gaya hidup sehat seseorang dan keluarga?



Sumber Pustaka

- Crandall, A. et al (2020). The Family Health Scale: Reliability and Validity of a Short- and Long-Form. *Front. Public Health*, 8: 587125. doi: 10.3389/fpubh.2020.587125
- Kim, C.H. & Kang K-A (2019). The validity and reliability of the Health Lifestyle Screening Tool. *Phys Ther Rehabil Sci*, 8 (2), 99-111. doi.org/10.14474/ptrs.2019/8.2.99

TERIMAKASIH

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon** and infographics & images by **Freepik**

Please keep this slide for attribution

