

Editor : Wahyu Adri Wirawati, MA.

PENGANTAR PSIKOLOGI DALAM ILMU GIZI

Yuli Fitria, S.Psi., M.Si.

Oktariani, S.Psi., M.Psi.

Alfian Abdul Rajab, S.Tr.Gz., M.Gz.

Apolonia Antonilda Ina, S.Kep., Ns.,MAN.

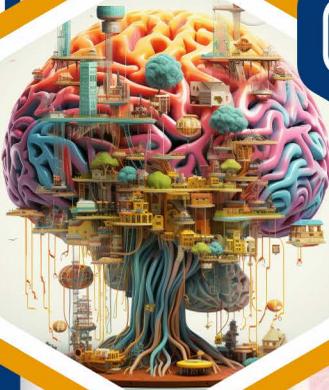
Orchidara Harning Kawitantri, S.Gz., M.Imun.

Ervia Toga, S.Psi., M.Si.

Dr. Puput Mulyono, S.Psi.I., M.Si.

Novi Indah Permata Sari, S.T., M.Sc.

Betty Erda Yoelianita, S.Psi., M.Si.



PSB

Penerbit

STIKES BANYUWANGI

PENGANTAR PSIKOLOGI DALAM ILMU GIZI

UU No. 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Perlindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf I untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana denda paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 500.000.000 (lima ratus juta rupiah).

PENGANTAR PSIKOLOGI DALAM ILMU GIZI

Yuli Fitria, S.Psi., M.Si.

Oktariani, S.Psi., M.Psi.

Alfian Abdul Rajab, S.Tr.Gz., M.Gz.

Apolonia Antonilda Ina, S.Kep., Ns.,MAN.

Orchidara Herning Kawitantri, S.Gz., M.Imun.

Ervia Toga, S.Psi., M.Si.

Dr. Puput Mulyono, S.Psi.I., M.Si.

Novi Indah Permata Sari, S.T., M.Sc.

Betty Erda Yoelianita, S.Psi., M.Si.

Editor:

Wahyu Adri Wirawati, MA.



PENERBIT STIKES BANYUWANGI

Jl. Letkol Istiqloh No. 109 – Giri

Kab. Banyuwangi – Jawa Timur

<https://psb.stikesbanyuwangi.ac.id/>

PENGANTAR PSIKOLOGI DALAM ILMU GIZI

Penulis: Yuli Fitria, S.Psi., M.Si.
Oktariani, S.Psi., M.Psi.
Alfian Abdul Rajab, S.Tr.Gz., M.Gz.
Apolonia Antonilda Ina, S.Kep., Ns.,MAN.
Orchidara Herning Kawitantri, S.Gz., M.Imun.
Ervia Toga, S.Psi., M.Si.
Dr. Puput Mulyono, S.Psi.I., M.Si.
Novi Indah Permata Sari, S.T., M.Sc.
Betty Erda Yoelianita, S.Psi., M.Si.

<p>ISBN : 978-623-89163-5-1 (PDF) Tebal : ix + 144 hlm., 14,8 x 21 cm. Terbit : Agustus 2024</p>

Editor : **Wahyu Adri Wirawati, MA.**
Penata Letak : **Moh Efendi, S.AP.**
Penata Sampul: **Moh Efendi, S.AP.**

Penerbit:

Penerbit STIKES BANYUWANGI

Jl. Letkol Istiqlah No. 109, Penataban, Giri, Banyuwangi

Email : penerbitbuku@stikesbanyuwangi.ac.id

Website: <https://psb.stikesbanyuwangi.ac.id/>

ANGGOTA IKAPI : 368/Anggota Luar Biasa/JTI/2023

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak isi buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

PENGANTAR PSIKOLOGI DALAM ILMU GIZI

PENGANTAR PSIKOLOGI DALAM ILMU GIZI

Yuli Fitria, S.Psi., M.Si.

Oktariani, S.Psi., M.Psi.

Alfian Abdul Rajab, S.Tr.Gz., M.Gz.

Apolonia Antonilda Ina, S.Kep., Ns.,MAN.

Orchidara Herning Kawitantri, S.Gz., M.Imun.

Ervia Toga, S.Psi., M.Si

Dr. Puput Mulyono, S.Psi.I., M.Si.

Novi Indah Permata Sari, S.T., M.Sc.

Betty Erda Yoelianita, S.Psi., M.Si.

Editor:

Wahyu Adri Wirawati, MA.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, buku kolaborasi ini dapat terselesaikan, dan dipublikasikan hingga sampai di hadapan para pembaca sekalian. Buku kolaborasi ini merupakan hasil buah pemikiran dari sejumlah akademisi dan praktisi sesuai bidang kepakarannya masing-masing. Buku kolaborasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada ilmu pengetahuan kesehatan secara umum dan ilmu psikologi dan ilmu gizi secara khusus.

Buku kolaborasi ini ditujukan secara khusus kepada para mahasiswa dan praktisi kesehatan agar lebih mudah memahami ilmu psikologi dalam kaitannya dengan ilmu gizi.

Tim penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku kolaborasi ini. Tak lupa kami juga berterima kasih kepada Penerbit STIKES Banyuwangi yang telah menginisiasi tersusunnya buku kolaborasi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dengan limpahan berkah dan karunia-Nya.

Juli 2024
Tim Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
BAB 1. KONSEP DASAR PSIKOLOGI (Yuli Fitria, S.Psi., M.Si.)	1
A. Makna Ilmu Psikologi	1
B. Ruang Lingkup Ilmu Psikologi	4
C. Aliran-Aliran Psikologi	5
D. Hubungan Psikologi dengan Ilmu Lainnya	9
E. Pendekatan Ilmu Psikologi yang Dapat Digunakan dalam Ilmu Gizi	11
Daftar Pustaka	14
Biodata Penulis	16
BAB 2. PERTUMBUHAN, PERKEMBANGAN DAN KEMATANGAN (Oktariani, S.Psi., M.Psi.)...	17
A. Pendahuluan.....	17
B. Pertumbuhan	18
C. Perkembangan	19
D. Kematangan	22
E. Keterkaitan Pertumbuhan, Perkembangan dan Kematangan	24
Daftar Pustaka	26
Biodata Penulis	28
BAB 3. EMOSI DAN POLA MAKAN (Alfian Abdul Rajab, S.Tr.Gz., M.Gz.).....	29

A. Pengertian Emosi.....	29
B. Jenis Emosi.....	29
C. Regulasi Emosi.....	31
D. Pola Makan	33
E. Komponen Pola Makan.....	33
F. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	34
G. Pengaruh Jenis Makanan dengan Emosi	35
H. Hubungan Pola Makan dan Emosi	37
I. <i>Emotional Eating</i>	38
J. Metode Pengukuran Emotional Eating.....	39
Daftar Pustaka.....	41
Biodata Penulis.....	43

BAB 4. STRES DAN GANGGUAN MAKAN

(Apolonia Antonilda Ina, S.Kep., Ns.,MAN.) . 44

A. Apa Itu Stres dan Gangguan Makan?	44
B. Penyebab Stres dan Gangguan Makan	45
C. Respon Tubuh terhadap Stres.....	47
D. Jenis-Jenis Gangguan Makan (Eating Disorder)	50
E. Penanganan Gangguan Makan	58
Daftar Pustaka.....	66
Biodata Penulis.....	68

BAB 5. PSIKONEUROIMUNOLOGI (Orchidara

Herning Kawitantri, S.Gz., M.Imun.) 69

A. Pendahuluan	69
B. Psikoneuroimunologi	69
C. Aplikasi Klinis dan Intervensi.....	75
Daftar Pustaka.....	79
Biodata Penulis.....	81

BAB 6. SIKAP DAN PERILAKU MANUSIA (Ervia Toga, S.Psi., M.Si)	82
A. Konsep Dasar Sikap	82
B. Aspek-Aspek Sikap	84
C. Teori Sikap	85
D. Konsep Perilaku	88
E. Jenis Perilaku.....	90
F. Pembentukan Perilaku.....	91
G. Teori Perilaku.....	94
H. Hubungan Sikap dan Perilaku	96
Daftar Pustaka	98
Biodata Penulis	99
BAB 7. PENGARUH PSIKOLOGI TERHADAP PERILAKU KESEHATAN (Dr. Puput Mulyono, S.Psi.I., M.Si.)	100
A. Psikologi	100
B. Psikologi Kesehatan.....	102
C. Perilaku Kesehatan.....	104
D. Pengaruh Psikologi Terhadap Perilaku Kesehatan.	106
Daftar Pustaka	110
Biodata Penulis	111
BAB 8. PERILAKU SEHAT DAN TIDAK SEHAT (Novi Indah Permata Sari, S.T., M.Sc.)	112
A. Perilaku Sehat.....	112
B. Perilaku Tidak Sehat	116
Daftar Pustaka	124
Biodata Penulis	127

BAB 9. KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (Betty Erda Yoelianita, S.Psi., M.Si.)	128
A. Pendahuluan	128
B. Definisi Kesejahteraan Psikologis	129
C. Dimensi Kesejahteraan Psikologis	130
D. Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	132
E. Landasan Kesejahteraan Psikologis.....	134
F. Pentingnya Kesejahteraan Psikologis.....	138
Daftar Pustaka.....	140
Biodata Penulis.....	144

BAB 1

KONSEP DASAR PSIKOLOGI

Yuli Fitria, S.Psi., M.Si

Stikes Banyuwangi

A. Makna Ilmu Psikologi

Ilmu psikologi seiring perkembangannya sering diartikan sebagai ilmu jiwa mengingat asal arti kata “Psyche adalah Jiwa” sehingga masyarakat berasumsi psikologi merupakan ilmu yang berkaitan dengan gangguan-gangguan jiwa yang dialami oleh manusia. Hal lainnya dari arti kata “jiwa” juga banyak memunculkan berbagai pendapat ilmuwan terhadap kata “psikologi” sehingga banyak pula yang mendefinisikannya berbeda-beda. Meskipun tidak sepenuhnya salah, dalam buku ini perlu adanya penjelasan lebih tepat dan luas terkait makna ilmu psikologi itu sendiri berdasarkan sumber-sumber pustaka yang sesuai.

Ilmu psikologi merupakan salah satu ilmu pengetahuan dimana awalnya dianggap menjadi bagian dari filsafat. Seiring perkembangan zaman, ilmu psikologi mampu membuktikan sebagai ilmu yang berdiri sendiri dan bersifat empiris atau ilmiah. Dalam perjalanan perkembangannya, psikologi banyak dimaknai oleh para ahli disesuaikan dengan arah, minat, latar belakang dan aliran masing-masing. Adapun beberapa makna ilmu psikologi yang dikemukakan oleh beberapa ahli psikologi menurut Bostan (2016) sebagai berikut:

1. Ilmu psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang menyelidiki sesuatu yang muncul dalam diri manusia seperti

halnya perasaan, pengalaman, persepsi oleh panca indera, berfikir dan berkehendak akan sesuatu. Makna ini dikemukakan oleh Wilhelm Wundt, yang dikenal sebagai bapak psikologi modern, pada tahun 1879.

2. Ilmu psikologi adalah ilmu yang mempelajari respon yang diberikan oleh makhluk hidup terhadap lingkungannya. Makna ini dikemukakan oleh Garden Murphy di tahun 1895, seorang ahli psikologi sosial dan kepribadian.
3. Ilmu psikologi didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari aktivitas individu. Hal ini dikemukakan oleh psikolog Amerika bernama Robert S. Woodworth, dimana beliau ahli psikometri, pada tahun 1957.
4. Ilmu psikologi diartikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia dan makhluk lainnya. Makna ini dicetuskan oleh Ernes Hilgert, seorang ahli psikologi perkembangan, di tahun 1957.
5. Ilmu psikologi adalah ilmu tentang jiwa yang di dalamnya mengkaji tentang kesadaran, motivasi, perilaku, biologi sistem syaraf, kepribadian, kognisi, memori, interaksi sosial yang terhubung dengan fenomena jiwa. Definisi tersebut dikemukakan pada tahun 1980 oleh Sarlito Wirawan Sarwono, guru besar bidang ilmu psikologi sosial Universitas Indonesia.
6. Ilmu psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya. Makna tersebut adalah menurut Fattah Hanurawan, guru besar bidang ilmu psikologi Universitas Malang, pada tahun 2019.
7. Ilmu psikologi adalah cabang disiplin ilmu pengetahuan yang mempelajari mental dan perilaku manusia secara

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Alfaruqy, M. Z. 2021. U. P. (n.d.). *Buku Ajar: Sejarah dan Aliran Psikologi*.
- Bednarik, R. G. (2013). The psychology of human behavior. In *The Psychology of Human Behavior*. <https://doi.org/10.2307/1416544>
- Bostan, B. (2016). Gamer Psychology and Behavior. In *Springer International Publishing*.
- Chapman-Novakofski, K. (2016). Integrating Psychology and Nutrition. In *Journal of Nutrition Education and Behavior* (Vol. 48, Issue 6). <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.04.399>
- Coricelli, C., Rioux, C., & Torri, L. (2023). Editorial: Food cognition: the crossroads of psychology, neuroscience and nutrition. In *Frontiers in Nutrition* (Vol. 10). <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1194053>
- Davis, E. B., Worthington, E. L., & Schnitker, S. A. (2022). Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality. In *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5>
- Lawson, R.B., Anderson, E.D., & Benito, A. . (2018). *A history of psychology: Globalization, ideas, and applications (2nd ed.)*. Routledge.
- Linley, P. A., Harrington, S., & Garcea, N. (2009). Oxford Handbook of Positive Psychology and Work. In *Oxford Handbook of Positive Psychology and Work*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195335446.001.0001>
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2012). The Oxford Handbook of Positive Psychology, (2 Ed.). In *The Oxford Handbook of Positive Psychology, (2 Ed.)*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Mcleod, S. (2023). Humanistic Approach In Psychology (Humanism): Denition & Examples. *Simply Psychology*.

- Mulyadi, S. (2016). Pendidikan Dengan Pendekatan Teori-Teori Baru dalam Psikologi. Jakarta : Rajawali Pers. In *Rajawali Pers*.
- Schofield, H., & Mullainathan, S. (2008). The psychology of nutrition messages. In *Advances in Health Economics and Health Services Research* (Vol. 19). [https://doi.org/10.1016/S0731-2199\(08\)19007-0](https://doi.org/10.1016/S0731-2199(08)19007-0)
- Seeley, W. P. (2023). Cognitive Psychology. In *The Routledge Companion to The Philosophies of Painting and Sculpture*. <https://doi.org/10.4324/9781003312727-25>
- Souvik Tewari, Lina Sarkar, Prathiksa Pramanik, Papi Mukherjee, Anirban Pattanayak, & Khan Farhana Mahreen. (2023). Microbiome: Human Nutrition and Psychology. *International Journal of Indian Psychology*, 11(3). <https://doi.org/10.25215/1103.110>
- van den Heuvel, E., Newbury, A., & Appleton, K. M. (2019). The psychology of nutrition with advancing age: Focus on food neophobia. *Nutrients*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/nu11010151>
- Wakabayashi, H. (2022). Positive psychology and rehabilitation nutrition. In *Journal of General and Family Medicine* (Vol. 23, Issue 5). <https://doi.org/10.1002/jgf2.567>
- Zinner, C., & Sperlich, B. (2016). Marathon running: Physiology, psychology, nutrition and training aspects. In *Marathon Running: Physiology, Psychology, Nutrition and Training Aspects*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-29728-6>

BIODATA PENULIS



Yuli Fitria, S.Psi., M.Si

Penulis lahir di Banyuwangi 15 Juli 1984. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember tahun 2002 kemudian Penulis melanjutkan pendidikan S2 pada tahun 2014 di program studi Magister Psikologi Sains Universitas Muhammadiyah Malang. Sejak tahun 2016 penulis mulai aktif mengajar sebagai dosen matakuliah Psikologi, Keperawatan Jiwa, Komunikasi dan Etika Keperawatan. Saat ini penulis aktif mengajar di program studi D3 Keperawatan Stikes Banyuwangi. Penulis menekuni bidang Psikologi Umum, Psikologi kesehatan, perkembangan, pendidikan dan bimbingan Konseling. Selain mengajar mata kuliah Psikologi pada jurusan Keperawatan, Kebidanan, Teknologi Laboratorium Medik dan Gizi penulis juga menjabat sebagai Kepala Unit Layanan Konseling di Stikes Banyuwangi. Buku ajar yang dihasilkan Penulis diantaranya Psikologi Keperawatan, Psikologi Kebidanan, Psikologi kesehatan dan kesehatan mental. Penulis juga aktif dalam penulisan artikel ilmiah pada prosiding seminar ilmiah dan publikasi jurnal nasional terakreditasi.

Penulis dapat dihubungi melalui email: fitriayuli818@gmail.com

Nomor HP: 081331578853

BAB 2

PERTUMBUHAN, PERKEMBANGAN DAN KEMATANGAN

Oktariani, S.Psi., M.Psi.

Universitas Potensi Utama

A. Pendahuluan

Dalam bidang ilmu psikologi terdapat ilmu yang membahas tentang perkembangan manusia. Ilmu psikologi perkembangan mengkaji bagaimana kita berkembang dan bertumbuh dari pembuahan hingga kematian. Para ahli memandang perkembangan sebagai proses seumur hidup yang dapat dikaji secara ilmiah dalam tiga bidang perkembangan: perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial.

Memahami pertumbuhan dan perkembangan dapat membantu kita merencanakan pertumbuhan dan perkembangan anak kita atau keluarga. Kehidupan manusia dimulai dengan satu sel yang dibuahi. Sel-sel ini terus-menerus berinteraksi dengan lingkungan di dalam rahim dan dengan dunia luar setelah lahir.

Interaksi ini mengarah pada pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pola teratur terdapat pada semua bidang pertumbuhan dan perkembangan pada seluruh organ tubuh. Proses perkembangannya berlangsung terus-menerus, tetapi kecepatan atau laju perkembangannya tidak tetap (Hussain, 2021).

Perkembangan masa hidup manusia atau di kenal dengan *Life Span* adalah istilah yang telah menjadi ciri khas psikologi perkembangan dan ilmu perkembangan sejak awal tahun 1970an, namun hanya sedikit upaya yang dilakukan untuk memperjelas

makna sentralnya secara konseptual (Willis, 2010).

B. Pertumbuhan

Pertumbuhan dan perkembangan sering kali dianggap memiliki arti yang sama, namun sebenarnya keduanya merupakan konsep yang berbeda. Secara konsep peristiwa pertumbuhan dan perkembangan adalah hal yang saling berkaitan dan sulit dipisahkan.

Pertumbuhan dan perkembangan berbeda-beda pada setiap orang. Setiap anak berbeda, dan setiap anak bertumbuh pada tingkat yang berbeda. Meskipun pola dan urutan pertumbuhan dan perkembangan biasanya sama untuk semua anak, kecepatan kemajuan setiap anak melalui tahap-tahap perkembangan berbeda-beda (Ruffin, 2019).

Pertumbuhan lebih menekankan pada sifat kuantitatif seperti berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala dan lingkaran lengan atas, sementara perkembangan pada sifat kualitatif seperti motorik kasar, motorik halus, bahasa, sosial emosi dan juga kognisi (Ika Mariyati *et al.*, 2021).

British Medical Dictionary (1961), sebagaimana dikutip dalam (VERMA, 2022), mendefinisikan pertumbuhan sebagai “perkembangan progresif suatu organisme atau bagian dari suatu organisme, dari tahap awal hingga kedewasaan, termasuk peningkatan ukuran yang terkait.” Hal ini dapat dinyatakan sebagai peningkatan kuantitatif ukuran tubuh.

Dalam konteks tumbuh kembang anak, pertumbuhan diartikan sebagai pertambahan ukuran tubuh secara konstan dan tidak dapat diubah, dan perkembangan diartikan sebagai pertumbuhan keterampilan psikomotorik. Kedua proses tersebut sangat bergantung pada faktor genetik, nutrisi, dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Avulakunta., P. B. I. D. (2023) *Human Growth And Development, Human Growth And Development*. Available At: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK567767/#:~:Text=Introduction,%2C Nutritional%2C And Environmental Factors](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK567767/#:~:Text=Introduction,%2C%20Nutritional%2C%20And%20Environmental%20Factors).
- Gottesman, I. I. And Hanson, D. R. (2005) 'HUMAN DEVELOPMENT: Biological And Genetic Processes'. Doi: 10.1146/Annurev.Psych.56.091103.070208.
- Gullickson, T. And Ramser, P. (2011) *Review Of Life-Span Development., Springer Publishing Company, LLC All*. Doi: 10.1037/002921.
- Hussain, A. (2021) 'Growth And Development Of Children.', *SSRN Electronic Journal*. Available At: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3771757.
- Ika Mariyati, L. *Et Al*. (2021) *Buku Ajar Psikologi Perkembangan 1 UMSIDA PRESS*. Edited By M. T. M. M. D. K. Wardana. UMSIDA PRESS.
- Langford, L. (2023) *Nutrition In Child Growth & Development | Overview & Effects - Video & Lesson Transcript | Study.Com*.
- Ruffin, N. J. (2019) *Human Growth And Development - A Matter Of Principles, Virginia Cooperative Extension/VCE Publications*. Available At: <https://www.pubs.ext.vt.edu/350/350-053/350-053.html>.
- Santrock, J. W. (2017) *Life-Span Development Sixteenth Edition*. Mcgraw-Hill Higher Education.
- Singh, L. K. (2005) *Concept Of Maturarion*. Available At: https://udrc.lkouniv.ac.in/content/departmentcontent/SM_F87e4bd3-8ac7-4d6c-A12c-Cfaf2db2efa0_17.pdf.
- VERMA, D. D. (2022) *1 . Definition And Concepts Of Growth , Differentiation , Maturation And Development, HUMAN GROWTH, DEVELOPMENT AND NUTRITION*.

- Available At:
<https://Ebooks.Inflibnet.Ac.In/Antp06/Chapter/Chapter-1/>.
- Willis, F. (2010) *Life-Span Development*. Ohn Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- Yale, G. At (2024) *Gesell Theory, Gesell Program In Early Childhood*. Available At: <https://www.Gesell-Yale.Org/Pages/Gesell-Theory>.

BIODATA PENULIS



Oktariani, S.Psi, M.Psi. Lahir di Jakarta, 16 Oktober 1979. Menyelesaikan pendidikan S1 di jurusan Psikologi Universitas Persada Indonesia Y,A,I, Jakarta pada tahun 2004 dengan konsentrasi Psikologi Klinis dan pendidikan Magister Psikologi dengan Konsentrasi Psikologi Pendidikan Universitas Medan Area, Medan pada tahun 2017. Sejak tahun 2005 penulis menekuni pekerjaan bidang anak berkebutuhan khusus dan sekarang menjadi Koordinator terapis pada salah satu pusat terapi anak berkebutuhan khusus di Medan. Sejak tahun 2016, penulis menjadi dosen tetap Fakultas Psikologi di Universitas Potensi Utama di Medan, dan juga menjadi dosen tidak tetap pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD) dan juga di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) di Universitas Battuta, Medan. Penulis Aktif menulis artikel di jurnal nasional terakreditasi dan menjadi narasumber dalam seminar / workshop yang berhubungan dengan Psikologi Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus.

Penulis dapat dihubungi melalui email: oktariani1610@gmail.com
Nomor HP/WA : 082368845050

BAB 3

EMOSI DAN POLA MAKAN

Alfian Abdul Rajab, ,S.Tr.Gz.,M.Gz.

STIKes Banyuwangi

A. Pengertian Emosi

Emosi merupakan hal alamiah yang terdapat dalam diri manusia dan memiliki peran utama dalam keberlangsungan hidup selama evolusi manusia. Teori menunjukkan bahwa emosi ditentukan secara biologis, yang berkaitan dengan gambaran emosi primer seperti ekspresi kemarahan, ketakutan, gembira, sedih, rasa jijik, dan keterkejutan yang bersifat bawaan, ditunjukkan pada usia 6 bulan pertama dan dikaitkan dengan ekspresi wajah tertentu (Šimić et al., 2021). Pengertian lain dari emosi yaitu perasaan yang tidak menentu dari seorang individu sebagai *inner adjustment* atau penyesuaian diri terhadap lingkungan di sekitarnya. Emosi juga diartikan sebagai gejala psikologis dalam bentuk tindakan yang mempengaruhi keadaan fisiologis, subjektif dan perilaku individu terhadap suatu kondisi atau lingkungan. Bentuk emosi yang keluar pada setiap individu akan berbeda, ada yang memiliki bentuk luapan secara kuat ada pula yang lemah dalam waktu cepat.

B. Jenis Emosi

Emosi pada dasarnya dibagi menjadi 2, yaitu emosi yang bersifat positif dan emosi yang bersifat negatif. Emosi positif berkaitan dengan perasaan menyenangkan, cinta, kasih sayang, kepuasan dan ketenangan; sedangkan emosi negatif yaitu emosi yang

diekspresikan dengan perasaan tidak senang, kebencian, marah, takut dan lain sebagainya (Nur Fauziyah & Julaha, 2022).

1. Aspek Emosi Positif

a) Joy (Kegembiraan)

Yaitu aktivitas yang berhubungan dengan orang dan diperoleh melalui suka cita serta hiburan.

b) Interest (Ketertarikan)

Yaitu menciptakan motivasi akan apa yang sedang dikerjakan. Ketertarikan ini dapat berupa rasa ingin tahu, semangat, rasa heran, dan gairah. Aspek ini akan menjadi dasar individu tertarik untuk mengeksplorasi lebih jauh akan suatu hal.

c) Contentment (Kepuasan Hati)

Yaitu perasaan individu terhadap dunia dan bagaimana caranya memandang dunia agar lebih terintegrasi dengan diri sendiri. Aspek ini berkaitan dengan perasaan tenang pada individu.

d) Love (Cinta)

Yaitu kondisi memberikan dan menerima kebahagiaan. Aspek ini menjadi emosi sesaat yang dapat datang dan pergi dengan mudah (Mahyuddin, 2018).

2. Aspek Emosi Negatif

a) Marah

Yaitu bentuk luapan akan tekanan yang sedang dialami individu. Bentuk emosi marah dapat berupa dengki, kesal, iri, benci, mengamuk, permusuhan, jengkel dan tidak senang dengan orang lain. Emosi marah merupakan bawaan yang pasti ada pada setiap individu dan dapat dikendalikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ammar, W. A., Albeesh, F. H., & Khattab, R. Y. (2020). Food and Mood: the Corresponsive Effect. *Current Nutrition Reports*, 9(3), 296–308. <https://doi.org/10.1007/s13668-020-00331-3>
- Dirga, R. P. (2024). Psikologi makanan hubungan antara pola makan dan kesejahteraan emosional. *Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 1–13.
- Faiz, A., Yandri, H., Kadafi, A., Mulyani, R. R., Nofrita, N., & Juliawati, D. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 65. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>
- Goldbacher, E. M., Grunwald, H. E., LaGrotte, C. A., Klotz, A. A., Oliver, T. L., Musliner, K. L., VanderVeur, S. S., & Foster, G. D. (2012). Factor structure of the Emotional Eating Scale in overweight and obese adults seeking treatment. *Appetite*, 59(2), 610–615. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.04.005>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Heidari, M., Khodadadi Jokar, Y., Madani, S., Shahi, S., Shahi, M. S., & Goli, M. (2023). Influence of Food Type on Human Psychological–Behavioral Responses and Crime Reduction. *Nutrients*, 15(17). <https://doi.org/10.3390/nu15173715>
- Khomsan, A., Anwar, F., Sukandar, D., Riyadi, H., & Mudjajanto, E. S. (2007). Studi Tentang Pengetahuan Gizi Ibu Dan Kebiasaan Makan Pada Rumah Tangga Di Daerah Dataran Tinggi Dan Pantai. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.25182/jgp.2006.1.1.23-28>
- Mahyuddin, M. J. (2018). Pengaruh Menonton Film Drama Komedi Korea terhadap Emosi Positif pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi. *Jurnal Edumaspul*, 9, 14–27.
- Mulyana, O. P., Umi Anugerah Izzati, Meita Santi Budiani, & Ni

- Wayan Sukmawati Puspita Dewi. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 249–261. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.339>
- Nur Fauziyah, W., & Julaelha, L. (2022). Pengaruh Desain Kemasan Terhadap Pembelian Impulsif Yang Dimediasi Emosi Positif (Studi Kasus di Instagram @superjunior_elfindonesia. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(7), 111–122. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6548380>
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Sambo, M., Ciantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>
- Šimić, G., Tkalčić, M., Vukić, V., Mulc, D., Španić, E., Šagud, M., Olucha-Bordonau, F. E., Vukšić, M., & Hof, P. R. (2021). Understanding emotions: Origins and roles of the amygdala. *Biomolecules*, 11(6), 1–58. <https://doi.org/10.3390/biom11060823>
- Sulistyoningsih, H. (2012). Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. *Graha Ilmu*.
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 95–100. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242>
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 58–64.

BIODATA PENULIS



Alfian Abdul Rajab,S.Tr.Gz.,M.Gz.

Penulis lahir di Jember

Penulis menyelesaikan pendidikan D4 di Politeknik Negeri Jember (POLIJE) Program studi Gizi Klinik

Penulis melanjutkan pendidikan S2 di Universitas Sebelas Maret (UNS) pada Program studi Ilmu Gizi.

Sejak tahun 2023 penulis mulai aktif mengajar sebagai dosen S1 Gizi dan saat ini penulis aktif mengajar di STIKes Banyuwangi

Penulis juga aktif dalam kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, serta bergabung dalam organisasi profesi PERSAGI.

Penulis juga aktif dalam penulisan artikel ilmiah nasional maupun internasional, serta menulis beberapa artikel melalui media Koran maupun internet.

Penulis dapat dihubungi melalui email: alfianabdulrajab@gmail.com atau instagram [@alfian_ar24](https://www.instagram.com/alfian_ar24).

BAB 4

STRES DAN GANGGUAN MAKAN

Apolonia Antonilda Ina, S.Kep.,Ns.,MAN.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Semarang

A. Apa Itu Stres dan Gangguan Makan?

Stres merupakan tekanan yang dialami seseorang dalam menghadapi tuntutan atau harapan yang tidak sesuai kemampuannya, baik secara fisik maupun psikis. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi fungsi tubuh dan gangguan kejiwaan serta perubahan tidak langsung dalam perilaku kesehatan (Cynthia & Simanungkalit, 2023).

Gangguan makan atau *eating disorder* adalah kelompok gangguan mental yang mempengaruhi pola makan seseorang secara signifikan, baik dalam hal jumlah makanan yang dikonsumsi maupun perilaku makan yang tidak sehat. Gangguan makan diartikan sebagai kelainan yang terjadi pada kebiasaan makan seseorang yang diakibatkan oleh kekhawatiran orang tersebut (Rahayu et al., 2019).

Tingkat keparahan stres akan berpengaruh pada pola makan yang tidak normal yang dapat menyebabkan gangguan makan. Dalam penelitian Rahayu et al. (2019) mengatakan bahwa terdapat korelasi positif tingkat stres dengan gangguan makan, artinya semakin tinggi tingkat stres, maka akan terjadi gangguan makan, sebaliknya semakin rendah tingkat stres maka akan semakin baik dalam hal ini tidak terjadi gangguan makan.

B. Penyebab Stres dan Gangguan Makan

Sumber stres atau penyebab stres dikenali sebagai stresor. Stresor adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam. Penyebab stresor dapat dibagi menjadi dua, yaitu stresor eksternal dan stresor internal (Wulandari et al., 2017).

1. Stresor Eksternal

Merupakan stresor berasal dari luar individu seperti stresor yang berada di lingkungan dan stresor sosial yaitu tekanan dari luar disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya. Banyak stresor sosial yang bersifat traumatik yang tak dapat dihindari, seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, pensiun dari pekerjaan, perceraian, masalah keuangan, pindah rumah, dan lain sebagainya.

2. Stresor Internal

Merupakan stresor yang berasal dari dalam individu, seperti stresor psikologis. Tekanan dari dalam diri individu biasanya yang bersifat negatif seperti frustrasi, kecemasan (*anxiety*), rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri.

Penyebab terjadinya gangguan makan antara lain, faktor biologis, psikologis, lingkungan keluarga, dan sosial budaya. Selain itu, terdapat hubungan positif antara gangguan psikologis dalam keluarga, lingkungan, depresi, pasca trauma atau kekerasan dengan gangguan makan (Rahayu et al., 2019). Ada sejumlah hal yang dapat mempengaruhi perkembangan gangguan makan, termasuk kepercayaan diri, citra tubuh yang terdistorsi, kritik dari teman sebaya, dan kebiasaan diet (Marhaliyanda, 2023).

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, S. M. (2021). Model Remaja Putri: Body Image dan Bulimia Nervosa. *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 2(1). <https://doi.org/10.47776/mjprs.002.01.02>
- Avriyani, A., Astuti, K., & Lailatusifah, S. N. F. (2017). Efektivitas Multiple Family Therapy Untuk Penurunan Beban Pendamping Orang Dengan Skizofrenia. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(1), 83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i1.350>
- Bahanan, F., & Yulianti, E. (2020). Exposure Based Therapy pada Fobia Ketinggian. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 26. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15865>
- Cynthia, H., & Simanungkalit, S. F. (2023). Hubungan Citra Tubuh, Gangguan Makan, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 15(1).
- Dian Wijayanti. (2016). *Kenali Gangguan Makan, Untuk Tubuh Lebih Sehat*. 1–23.
- Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.622>
- Hasna, A. (2021). Diagnosis dan Tatalaksana Bulimia Nervosa. *Jurnal Medika Hutama*, 02(04).
- Krisnani, H., Santoso, M. B., & Putri, D. (2018). Gangguan Makan Anorexia Nervosa Dan Bulimia Nervosa Pada Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 399. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.18618>
- Kusuma, S. L. (2022). Hubungan Tingkat Stres terhadap Risiko Gangguan Makan pada Mahasiswa Ilmu Gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*, 1–16.
- Marhaliyanda, I. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Citra Tubuh, Pengaruh Keluarga dan Teman Sebaya dengan Risiko Eating

- Disorder pada Siswi SMA IT Al-Madinah. *Jurnal Teknologi Pangan Kesehatan*, 5(2), 42–52.
- Prinanda, J. N. (2023). *Grup Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Ruminasi pada Remaja dengan Gejala Depresi*.
- Putri Nabila, D., & Ratnawati Biromo, A. (2023). Hubungan Stres Dengan Binge Eating Disorder Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Sebuah Universitas Swasta Di Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4728–4731.
- Putrikita, K. A. (2021). Cognitive Behavioral Theraphy (CBT) Untuk Mengatasi Bulimia Nervosa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 1–18.
- Rahayu, W., Fransiska, N., & Farida, H. D. K. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Eating Disorder pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Putri Universitas Tibhuwana Tunggaladewi (UNITRI). *Journal Nursing News*, 4(1), 159–170.
- Sally, B., Kuntjara, A. P., & Sutanto, R. P. (2020). Perancangan Mobile App Food Diary Untuk Penderita Binge Eating Disorder Usia 15-25 Tahun. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(16), 10. <https://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/10210>
- Shabah, Z. M., & Dhanny, D. R. (2021). Persepsi Tubuh dan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri. *Mubammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 1(2). <https://doi.org/10.24853/mjnf.1.2.48-53>
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & As, W. S. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 549–557.

BIODATA PENULIS



Apolonia Antonilda Ina, S.Kep.,Ns.,MAN

Penulis lahir di Flores, NTT.

Penulis menyelesaikan pendidikan S1 dan Profesi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Semarang.

Penulis melanjutkan pendidikan S2 di Arellano University, Philippines.

Sejak tahun 2016 penulis mulai aktif mengajar sebagai dosen Keperawatan dan saat ini penulis aktif mengajar di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Semarang.

Penulis aktif dalam kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, serta bergabung dalam organisasi profesi dan organisasi peneliti.

Penulis juga aktif dalam penulisan artikel ilmiah, serta menulis buku ajar/modul/book chapter. Penulis juga sebagai editor dan reviewer pada jurnal nasional terakreditasi.

Penulis dapat dihubungi melalui email: apoloniaaina@gmail.com

BAB 5

PSIKONEUROIMUNOLOGI

Orchidara Herning Kawitantri, S.Gz., M.Imun.

STIKES Banyuwangi

A. Pendahuluan

Telah menjadi tren di kalangan masyarakat, terutama satu tahun setelah penyakit *Covid-19* melanda, hampir di seluruh penjuru dunia yaitu mengenai bagaimana kita menghadapi wabah penyakit melalui berbagai macam cara. Mulai dari upaya vaksinasi, donor plasma konvalesen, pemakaian vitamin/*booster*, hingga manajemen stres pada diri sendiri. Tanpa disadari, hal ini merupakan bentuk bagaimana kita menjaga kesehatan tubuh kita tetap optimal dalam keadaan apapun.

Salah satu bentuk upaya yang telah dilakukan dalam dekade terakhir yang cukup menarik untuk ditelisik yaitu manajemen stres psikologi dengan kondisi kesehatan. Hal ini memunculkan suatu gambaran perluasan dari berbagai macam keilmuan kesehatan, salah satunya mengenai konsep psikoneuroimunologi dimana ini akan memberikan interpretasi yang mungkin lebih integratif terhadap tiga komponen yang saling berhubungan yaitu faktor psikologi, proses neurologi, dan sistem imun.

B. Psikoneuroimunologi

Psikoneuroimunologi merupakan bidang ilmu yang mempelajari mengenai tiga komponen utama yaitu interaksi antara faktor psikologi, proses neurologi dan imunologi. Ketiga komponen

tersebut didasarkan pada gagasan bahwa faktor psikologis mempengaruhi fungsi berbagai aspek sistem saraf kita, yang mana akibatnya akan mempengaruhi sistem kekebalan tubuh sampai tingkat tertentu melalui mekanisme biologis.

Ilmu ini mulai berkembang pada tahun 1970-an oleh Ader dan Cohen (1975) yang menunjukkan adanya hubungan antara stres psikologis dan fungsi imun melalui mekanisme kondisioning klasik. Hal ini juga membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut terhadap bidang ini.

Psikoneuroimunologi berfokus pada bagaimana stres dan emosi dapat mempengaruhi fungsi imun melalui sistem saraf pusat dan sistem endokrin. Sistem endokrin merupakan sistem pada tubuh untuk melepas hormon yang dapat mempengaruhi fungsi tubuh itu sendiri. Beberapa komponen utama dalam mekanisme psikoneuroimunologi sebagai berikut:

1. Otak dan Sistem Saraf

a) Sumbu HPA (*Hipotalamus-Pituitari-Adrenal*)

Hipotalamus merespon stres dengan melepaskan hormon pelepas kortikotropin (CRH) sehingga merangsang kelenjar pituitari melepas hormon adenokortikotropik (ACTH). Hormon ini memicu kelenjar adrenal untuk melepaskan kortisol yang merupakan hormon stres sehingga berefek luas pada tubuh termasuk memodulasi respon imun (Slavich & Irwin, 2014). Hormon kortisol juga memiliki efek immunosupresif yang dapat menekan sistem imun sehingga mengurangi kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dan penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Ader, R., & Cohen, N. (1975). Behaviorally conditioned immunosuppression. *Psychosomatic Medicine*, 37(4), 333-340. doi:10.1097/00006842-197509000-00007
- Bauer, M., Goetz, T., Glenn, T., & Whybrow, P. C. (2019). The thyroid-brain interaction in thyroid disorders and mood disorders. *Journal of Neuroendocrinology*, 31(3), e12649. <https://doi.org/10.1111/jne.12649>
- Corona, G., Maseroli, E., Rastrelli, G., & Maggi, M. (2018). Testosterone supplementation and cardiovascular risk. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 28(4), 258-266. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2017.08.003>
- Galea, L. A., Friez, G., & Almeida, O. F. X. (2018). Neurobiology of stress and hormone interactions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 28, 73-78. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2018.11.002>
- Glaser, R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2014). Stress-induced immune dysfunction: Implications for health. *Nature Reviews Immunology*, 14(12), 783-791. doi:10.1038/nri3777
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2018). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 61, 1-26. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.03.008>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2020). The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Joffe, R. T., Marriott, M., & Levitt, A. J. (2019). Thyroid hormone treatment of depression. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 34(1), 81-83. <https://doi.org/10.1503/jpn.090005>
- Kudielka, B. M., Hellhammer, D. H., & Wüst, S. (2019). Why do we

- respond so differently? Reviewing determinants of human salivary cortisol responses to challenge. *Psychoneuroendocrinology*, *106*, 192-202.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.03.030>
- Manson, J. E., Aragaki, A. K., Rossouw, J. E., Anderson, G. L., Prentice, R. L., LaCroix, A. Z., ... & Howard, B. V. (2019). Menopausal hormone therapy and long-term all-cause and cause-specific mortality: The Women's Health Initiative randomized trials. *JAMA*, *318*(10), 927-938.
<https://doi.org/10.1001/jama.2017.11217>
- McEwen, B. S. (2018). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress*, *2*, 247054701775193.
<https://doi.org/10.1177/2470547017751938>
- Miller, A. H., & Raison, C. L. (2016). The role of inflammation in depression: from evolutionary imperative to modern treatment target. *Nature Reviews Immunology*, *16*(1), 22-34.
doi:10.1038/nri.2015.5
- Pace, T. W., Hu, F., & Miller, A. H. (2019). Cytokine-effects on glucocorticoid receptor function: relevance to glucocorticoid resistance and the pathophysiology and treatment of major depression. *Brain, Behavior, and Immunity*, *21*(1), 9-19.
<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2018.11.001>
- Soares, C. N., & Frey, B. N. (2019). Challenges and opportunities to manage depression during perimenopause and menopause. *Therapeutic Advances in Reproductive Health*, *13*, 263349411982816.
<https://doi.org/10.1177/2633494119828161>
- Thomas, A., & Ramesh, A. (2021). Neuro-Immuno Psychology. *International Journal of Neurolinguistics & Gestalt Psychology*, *1*(1). <https://doi.org/10.52522/ijnpgp.v1i1.4>

BIODATA PENULIS



Orchidara Herning Kawitantri, S.Gz., M.Imun.

Penulis lahir di Malang, 25 Oktober 1994. Jenjang Pendidikan S1 ditempuh di Universitas Brawijaya Jurusan Ilmu Gizi dan lulus pada tahun 2016. Penulis melanjutkan jenjang S2 di tahun berikutnya di Universitas Airlangga Program Pascasarjana Jurusan Imunologi dan lulus tahun 2019. Saat ini Penulis bekerja di STIKES Banyuwangi sebagai dosen Program Studi Diploma IV Teknologi Laboratorium Medik sejak 2020 hingga sekarang. Dalam kesibukannya penulis aktif melakukan Tri Dharma Perguruan Tinggi meliputi pengajaran, penelitian dan pengabdian masyarakat. Mata Kuliah yang pernah diampu salah satunya adalah: Biokimia, Bakteriologi, Imunoserologi, Imunohematologi, dan masih banyak lagi. Penulis juga aktif dalam kontribusi penulisan buku cetak/referensi/modul dimana keikutsertaan penulis dalam menulis book chapter ini tidak lepas dari bagaimana keinginan penulis untuk meningkatkan keilmuan mengenai Imunologi dan hubungannya dengan Psikologi.

Penulis dapat dihubungi melalui email: orchidara.hk@gmail.com
Nomor WA : +62 813 5914 4110

BAB 6

SIKAP DAN PERILAKU MANUSIA

Ervia Toga, S.Psi., M.Si.

STIKES Banyuwangi

A. Konsep Dasar Sikap

Sikap merupakan sebuah konsep psikologi yang sangat penting yang merujuk pada sebuah struktur internal yang kompleks terbentuk dari berbagai elemen seperti keyakinan, emosi, dan kecenderungan bertindak yang saling terkait dan terintegrasi dalam diri individu. Dalam konteks ini, Acocella, J.R,& Calhoun (1990) menyatakan bahwa sikap tidak hanya merupakan sekumpulan perasaan atau pemikiran yang sederhana, melainkan sebuah gabungan yang lebih kompleks yang melibatkan berbagai keyakinan dan emosi yang terkait erat dengan suatu objek tertentu. Objek yang dimaksud di sini bisa berupa apapun, mulai dari sebuah ide, barang, peristiwa, atau bahkan individu lain.

Selain itu, sikap juga mencakup kecenderungan seseorang untuk merespon terhadap objek tersebut dengan cara yang spesifik, yang bisa berupa tindakan, reaksi verbal, atau emosional. Kecenderungan ini tidak terjadi secara acak, melainkan berakar pada keyakinan dan emosi yang telah terbentuk sebelumnya. Dengan demikian, sikap dapat mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan dunia sekitarnya, mempengaruhi keputusan yang diambil, dan bahkan membentuk perilaku jangka panjang. Sikap, dengan demikian, menjadi sebuah faktor penting dalam memahami dinamika perilaku manusia dan interaksi sosial.

Azjen (1991) menguraikan bahwa sikap merupakan hasil dari pembelajaran yang dialami seseorang sepanjang hidupnya yang mempengaruhi mereka secara konsisten menampilkan reaksi yang bisa berupa positif atau negatif terhadap suatu objek spesifik. Reaksi ini, yang bisa diartikan sebagai kesukaan atau ketidaksukaan, tidak muncul secara spontan tetapi berakar pada proses evaluasi mendalam yang dilakukan individu terhadap apa yang mereka percayai mengenai objek tersebut. Proses evaluasi ini sangat dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan, dan interaksi sosial yang dialami individu. Dalam teori ini, sikap tidak hanya dilihat sebagai reaksi emosional sederhana, tetapi sebagai hasil dari pertimbangan logis dan rasional seseorang terhadap berbagai aspek objek sikap.

Selanjutnya, Baron dan Byrne (1997) menyajikan definisi sikap dari perspektif yang agak berbeda. Menurut mereka, sikap adalah penilaian subjektif yang dibentuk oleh individu berdasarkan persepsi dan interpretasi mereka terhadap suatu objek. Mereka menekankan pentingnya sikap sebagai respon evaluatif yang ditujukan tidak hanya kepada orang lain tetapi juga terhadap benda, peristiwa, atau perilaku tertentu. Sikap ini mencakup kecenderungan individu untuk merespon dengan cara yang mereka anggap lebih baik atau lebih sesuai dengan nilai dan norma yang mereka miliki. Dengan demikian, sikap dapat dianggap sebagai cerminan dari preferensi, persetujuan, atau penolakan seseorang serta kecenderungan mereka untuk mendekati atau menghindari, tertarik atau tidak tertarik terhadap objek sikap tersebut. Dalam konteks ini, sikap tidak hanya merefleksikan evaluasi seseorang terhadap objek eksternal tetapi juga mencerminkan nilai-nilai pribadi dan identitas sosial mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J.R,& Calhoun, J. . (1990). Psikologi tentang Penyesuaian dan hubungan Kemanusiaan (Alih bahasa: Satmoko, RS). *Semarang: IKIP Press.*
- Azjen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179–211.
- Bandura, A. (1971). Social Learning Theory. *New York City: General Learning Press.*
- Baron, R. A. and Byrne, D. (1997). Social Psychology. *Massachusetts: A and B.*
- Branca, A. . (1965). Psychology: The Science of Behavior. *Allyn and Bacon Inc: Boston.*
- Dougall, W. M. (1999). An Introduction to Social Psychology. *Methuen: London Barnes & Noble.*
- Fishbein, M & Ajzen, I. (1975). Belief, Attitude, and Behavior: An Introduction to Theory and Research, Reading. *MA: Addison-Wesley.*
- Hulse, S.H., Egeth, H. dan Deese, J. (1981). The Psychology of Learning. *International Student Edition. McGraw-Hill International Book Company: Tokyo.*
- Morgan, C.T., king, R.A., dan Robinson, N. M. (1984). Introduction to Humanistic Behavior. *McGraw-Hill International Book Company: Boston.*
- Sartain, A.Q., North, A.J., Strang, J.R dan Chapman, H. . (1967). Psychology Understanding Human Behavior. *McGraw-Hill Book Company, Kogakusha Company: Tokyo.*
- Sears, D. . (1992). Psikologi Sosial. *Jakarta: Airlangga.*
- Woodworth, R.S dan Marquis, D. (1957). Psychology. *Henry Holt and Company: New York.*
- Woodworth, R.S dan Scholosberg, H. (1971). Experimental Psychology. *Oxford & IBH Publishing Co: New Delhi.*

BIODATA PENULIS



Ervia Toga, S.Psi., M.Si

Penulis lahir di Banyuwangi, 4 Mei 1984.

Penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2002.

Kemudian penulis melanjutkan pendidikan Magister di fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2021.

Sejak tahun 2007 penulis mulai aktif mengajar sebagai dosen mata kuliah psikologi, promosi kesehatan pada program studi D3 keperawatan, S1 keperawatan, dan S1 Gizi. Penulis menekuni ilmu dalam bidang psikologi umum, psikologi industri dan organisasi, psikologi perkembangan, psikologi Kesehatan dan promosi Kesehatan. Selain mengajar penulis pernah aktif sebagai konselor dan pada tahun 2010 hingga saat ini penulis menjabat sebagai Kepala Pusat Perencanaan, Pengembangan, dan Pengelolaan Karir Sumber Daya manusia (P4KSDM).

Penulis dapat dihubungi melalui email: ervia1984@gmail.com

Nomor HP: 082143281460

BAB 7

PENGARUH PSIKOLOGI TERHADAP PERILAKU KESEHATAN

Dr. Puput Mulyono, S.Psi.I, M.Si

Universitas Duta Bangsa Surakarta

A. Psikologi

Apa itu ilmu psikologi sebenarnya? Psikologi adalah ilmu yang berusaha mencari tahu bagaimana cara berperilaku dan berpikir pada setiap individu. Ilmu psikologi dilihat dari etimologi berasal dari kata “Psyche” yang artinya jiwa atau nafas hidup setiap individu, sedangkan “Logos” yang artinya ilmu. Setelah dilihat dari dua kata tersebut di atas, psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang jiwa. Jika mengacu pada salah satu syarat ilmu yakni adanya obyek yang dipelajari, maka tidaklah tepat jika mengartikan psikologi sebagai ilmu jiwa atau ilmu yang mempelajari tentang jiwa, karena jiwa merupakan sesuatu yang bersifat abstrak dan tidak bisa diamati secara langsung (Deliati, 2022).

Hakikat psikologi yaitu segala bentuk tingkah laku individu dalam berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Ilmu psikologi ini beda dengan ilmu: ekonomi, antropologi, sains, ilmu politik dan ilmu sosiologi. Cabang ilmu ini memerlukan studi lapangan, metode histori untuk mencari, merumuskan, menjelaskan dan menggeneralisasikan tentang fungsi mental dan perilaku individu. Sehingga dalam praktiknya psikologi tidak dapat dipisahkan dengan disiplin ilmu lainnya.

Sebelum menjadi disiplin ilmu yang mandiri, psikologi memiliki akar-akar yang kuat dalam ilmu kedokteran dan filsafat yang hingga sekarang masih tampak pengaruhnya. Dalam ilmu kedokteran, psikologi berhubungan dengan jasmani, sedangkan filsafat berhubungan dengan akal, kehendak dan pengetahuan. Karena berhubungan dengan berbagai disiplin ilmu itu, maka timbul bermacam-macam psikologi yang berbeda satu sama lain seperti:

1. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari mengenai kehidupan mental (*the science of mental life*).
2. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari mengenai pikiran (*the science of mind*).
3. Psikologi adalah ilmu mengenai tingkah (*the science of behavior*).
4. Psikologi adalah studi penyelidikan mengenai ruh.
5. Psikologi adalah ilmu pengetahuan mengenai kehidupan mental.
6. Psikologi adalah ilmu pengetahuan mengenai tingkah laku organisme.

Psikologi adalah sebagai ilmu pengetahuan yang berusaha memahami perilaku manusia, alasan dan cara melakukan sesuatu, dan juga memahami cara makhluk tersebut berpikir dan berperasaan. Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang menyelidiki dan membahas tingkah laku manusia baik yang abstrak dan konkrit pada manusia baik itu individu, kelompok, maupun hubungan dengan lingkungan.

Menurut Wilhelm Wundt, psikologi adalah ilmu yang mempelajari kesadaran manusia (Idaningsih, 2021). Menurut Wiliam James, psikologi seharusnya lebih terfokus pada pengkajian terhadap fungsi dan tujuan kesadaran (Putra, 2021). Menurut Caplain, psikologi adalah ilmu pengetahuan mengenai perilaku manusia dan

DAFTAR PUSTAKA

- Delianti. (2022). *Psikologi Pendidikan*. Medan: UMSU Press.
- Eaton, W. W. (2019). *Public Mental Health*. Oxford: Oxford University Press.
- Idaningsih, A. (2021). *Psikologi Kebidanan*. Cirebon: Rumah Pustaka.
- Indah, S. S. (2023). *Psikologi Teori dan Aplikasi*. Solok: PT Mafy Media Literasi Indonesia.
- Masduki, Y. (2019). *Psikologi Pendidikan dan Pembelajaran*. Yogyakarta: UAD Press.
- Murty, A. I. (2021). *Psikologi Kesehatan*. Depok: Rajawali Press.
- Putra, S. T. (2021). *Psikoneuroimunologi Kedokteran Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Ramdhani, N. (2018). *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Siagian, H. J. (2024). *Perilaku Caring*. Cilacap: PT Media Pustaka Indo.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Penerbit EGC.
- Utomo, T. (2005). *Health Quotient*. Jakarta: Grasindo.
- Widyati, A. (2019). *Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Wihartati, W. (2022). *Psikologi Kesehatan*. Semarang: CV. LAWWANA.

BIODATA PENULIS



Dr. Puput Mulyono, S.Psi.I, M.Si

Penulis lahir di Bojonegoro

Penulis menyelesaikan pendidikan S1 di IAIN Walisongo Semarang

Penulis melanjutkan pendidikan S2 di UNIKA Soegijapranata Semarang

Penulis melanjutkan pendidikan S3 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Sejak tahun 2011 penulis mulai aktif mengajar sebagai dosen dan saat ini penulis aktif mengajar di Universitas Duta Bangsa Surakarta. Penulis juga aktif dalam kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, serta bergabung dalam organisasi profesi sebagai anggota.

Penulis juga aktif dalam penulisan artikel ilmiah nasional maupun internasional, serta menulis buku ajar/modul/buku referensi, dsb.

Penulis dapat dihubungi melalui WA 081225523175

BAB 8

PERILAKU SEHAT DAN TIDAK SEHAT

Novi Indah Permata Sari, S.T.,M.Sc.

Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional,
Surabaya

A. Perilaku Sehat

Sehat didefinisikan sebagai kondisi yang terbebas dari penyakit. Menurut WHO (*World Health Organization*), sehat adalah suatu kondisi yang tidak hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan namun sedang dalam kondisi bugar, sehat fisik, mental dan juga sosial. Keadaan sehat tidak dapat diartikan menjadi salah satu kondisi yang statis, karena tubuh manusia bisa saja terserang virus dan penyakit. Untuk dapat menjaga kondisi tubuh selalu sehat, seseorang harus dapat menerapkan pola hidup sehat atau perilaku sehat.

Perilaku sehat didefinisikan sebagai atribut pribadi yang melekat pada perorangan seperti keyakinan, harapan, nilai, kebiasaan dan cara pandang serta karakteristik kepribadian dalam pemeliharaan kesehatan, pemulihan kesehatan dan promosi kesehatan. Di era ini, banyak anak-anak yang sudah mulai *aware* terhadap perilaku sehat. Hal ini terjadi karena pola asuh orang tua yang terbiasa memberikan kehidupan sehat kepada anak dimulai dari asupan makanan yang bersih dan sehat serta lingkungan yang nyaman dan bebas dari kotoran penyebab penyakit.

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Anak usia sekolah adalah masa keemasan untuk menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan menerapkan PBHS dalam sekolah, masyarakat atau keluarga, meskipun faktanya di lingkungan sekolah PHBS sering kali diabaikan sehingga berdampak pada kesehatan anak. Akibat dari kelalaian menerapkan PHBS yaitu terjangkitnya penyakit infeksi, diantaranya adalah diare dan kecacingan (Nurhidayah et al., 2021). Diare dan kecacingan dapat disebabkan karena tidak membiasakan hidup sehat yang akan mengganggu proses belajar siswa (Raksanagara & Raksanagara, 2016). Pelaksanaan PHBS yang baik dapat meningkatkan derajat kesehatan anak sehingga diharapkan angka absensi dikarenakan sakit dapat berkurang.

Terdapat delapan indikator PHBS yang seharusnya diterapkan di sekolah dan lingkungan masyarakat, diantaranya yaitu mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, mengkonsumsi makanan atau jajanan sehat, penggunaan jamban bersin dan sehat, olahraga secara teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, mengukur berat dan tinggi badan setiap 6 bulan sekali, dan membuang sampah pada tempatnya (Nurhidayah et al., 2021). Kebiasaan penerapan hidup bersih dan sehat sangat erat hubungannya dengan peran orang tua dan juga teman sebaya. Hal ini juga disampaikan oleh Berliana (2016) dalam penelitiannya yang menyatakan 65,1% siswa Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri (SDN) 177/IV Kelurahan Handil Jaya Kota Jambi perilaku hidup bersih dan sehatnya masuk dalam kategori rendah, 60,2% siswa kelas 6 mempunyai peran orang tua yang

DAFTAR PUSTAKA

- Alborzkouh, P., Nabati, M., Zainali, M., Abed, Y., & Shahgholy Ghahfarokhi, F. (2015). A review of the effectiveness of stress management skills training on academic vitality and psychological well-being of college students. *Journal of Medicine and Life*, 8(Spec Iss 4), 39–44. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28316704><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5319270>
- Berliana, N. (2016). Hubungan Peran Orangtua, Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Endurance*, 1(2), 75–80. <https://doi.org/10.22216/jen.v1i2.984>
- Dewanti, R., Probandari, A., & Mulyani, S. (2022). Factors Affecting The Choices of Healthy Diet among Adolescents in Rural Areas. *Media Gizi Indonesia*, 17(2), 204–212. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i2.204-212>
- Hui, S. kuen A., & Grandner, M. A. (2015). Associations between poor sleep quality and stages of change of multiple health behaviors among participants of employee wellness program. *Preventive Medicine Reports*, 2, 292–299. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.04.002>
- Jao, N. C., Robinson, L. D., Kelly, P. J., Ciecierski, C. C., & Hitsman, B. (2019). Unhealthy behavior clustering and mental health status in United States college students. *Journal of American College Health*, 67(8), 790–800. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515744>
- Kesehatan, K. (2021). Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Data Riset Kesehatan Dasar.
- McGinty, E. E., Zhang, Y., Guallar, E., Ford, D. E., Steinwachs, D., Dixon, L. B., ... Daumit, G. L. (2012). Cancer incidence in a sample of Maryland residents with serious mental illness. *Psychiatric Services*, 63(7), 714–717. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100169>

- Nurhidayah, I., Asifah, L., & Rosidin, U. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1), 61–71. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i1.4864>
- Oktawati, W. (2017). KENAKALAN REMAJA DI DESA SUNGAI PAKU (Studi Kasus SMP 4 Kampar Kiri Kabupaten Kampar). *Jom FISIP*, 4(2), 1–14.
- Park, S. A., Lee, D. H., & Lim, H. S. (2019). Factors influencing exposure to secondhand smoke: Passive inhalation in student nurses. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 10(2), 78–84. <https://doi.org/10.24171/j.phrp.2019.10.2.06>
- Raksanagara, A., & Raksanagara, A. (2016). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(1), 30–34. <https://doi.org/10.24198/jsk.v1i1.10340>
- Rina, E. V., & Tianingrum, N. A. (2019). Pengaruh Lingkungan Terhadap Perilaku Kenakalan Remaja20200109. *Borneo Student Research*, (2017), 345–352.
- Sadiq, I. Z. (2023). Lifestyle medicine as a modality for prevention and management of chronic diseases. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 18(5), 1115–1117. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2023.04.001>
- Simbolon, P., & Simorangkir, L. (2018). Penerapan UKS dengan PHBS di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 17(1), 16. <https://doi.org/10.14710/jkli.17.1.16-25>
- Statistik, B. P. (2024). Persentase Merokok Pada Penduduk Umur \geq 15 Tahun Menurut Provinsi (Persen), 2021–2023.
- Tsaniyah, N. saidatus, & Wahjuni, E. sri. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 15–19.
- Wang, P., Song, M., Eliassen, A. H., Wang, M., Fung, T. T., Clinton, S. K., ... Giovannucci, E. L. (2023). Optimal dietary patterns

- for prevention of chronic disease. *Nature Medicine*, 29(3), 719–728. <https://doi.org/10.1038/s41591-023-02235-5>
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2021). The health benefits of physical activity. *Revue de l'Infirmiere*, 70(275), 16–19. <https://doi.org/10.1016/j.revinf.2021.08.006>
- Wati, S. H., Bahtiar, & Aggraini, D. (2018). *DAMPAK MEROKOK TERHADAP KEHIDUPAN SOSIAL REMAJA (Studi di Desa Mabodo Kecamatan Kontunaga Kabupaten Muna)*. 3(2), 1–26.
- Wiafe, S., Mihan, A., & Davison, C. M. (2021). Neighborhood-level influences and adolescent health risk behaviors in rural and urban Sub-Saharan Africa: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147637>
- Wuisang, M., & Lainsamputty, F. (2023). Hubungan perilaku hidup sehat dengan distres psikologis pada mahasiswa keperawatan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(2), 142–149. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9363>
- Zaman, S. A., & Sarbini, S. R. (2016). The potential of resistant starch as a prebiotic. *Critical Reviews in Biotechnology*, 36(3), 578–584. <https://doi.org/10.3109/07388551.2014.993590>
- Zee, P. C., Badr, M. S., Kushida, C., Mullington, J. M., Pack, A. I., Parthasarathy, S., ... Watson, N. F. (2014). Strategic opportunities in sleep and circadian research: Report of the joint task force of the sleep research society and American academy of sleep medicine. *Sleep*, 37(2), 219–227. <https://doi.org/10.5665/sleep.3384>

BIODATA PENULIS



Novi Indah Permata Sari, S.T.,M.Sc.

Penulis lahir di Situbondo, 9 November 1995
Penulis menyelesaikan pendidikan S1 di
Universitas Trunojoyo Madura

Penulis melanjutkan pendidikan S2 di
Universitas Gadjah Mada dengan beasiswa
LPDP

Sejak tahun 2021 penulis mulai aktif mengajar sebagai dosen Ilmu dan Teknologi Pangan dan saat ini penulis aktif mengajar di akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional, Surabaya.

Penulis juga aktif dalam kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, serta bergabung dalam organisasi profesi sebagai anggota Perhimpunan Ahli Teknologi Pangan Indonesia (PATPI). Penulis juga aktif dalam pemberian materi ilmu dan teknologi pangan kepada masyarakat dan UMKM. Serta penerapan menu sehat untuk balita dan anak dalam pertumbuhan.

Penulis juga aktif dalam penulisan artikel ilmiah nasional maupun internasional, serta menulis buku dan jurnal ilmiah.

Penulis dapat dihubungi melalui email: noviindahpermatasari@ottimmo.ac.id dan no WA aktif 082314029554

BAB 9

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Betty Erda Yoelianita, S.Psi, M.Si.

STIKES Banyuwangi

A. Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis mengacu pada pengalaman subjektif seseorang terhadap keadaan psikologis afirmatif, seperti kepuasan hidup, kesenangan dan tujuan. Hal ini merupakan teori holistik yang mencakup berbagai ciri dari kesehatan mental dan emosional seseorang, meliputi hubungan positif, pertumbuhan dan perkembangan pribadi, harga diri dan penerimaan diri yang positif, serta bertanggung jawab. Sederhananya, kesejahteraan psikologis yaitu perasaan nyaman terhadap diri sendiri dan kehidupannya, memiliki hubungan yang memuaskan dan memiliki tujuan, serta mampu mengelola tantangan hidup (Dhanabhakym & Sarath, 2023).

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dari kesehatan dan kebahagiaan seseorang secara komprehensif. Kesejahteraan psikologis pada seseorang seringkali ditandai dengan kesenangan yang diterima, kesenangan tersebut tergantung pada stimulus yang mempengaruhi psikologis seseorang. Ketika seseorang memperoleh stimulus positif, maka berpengaruh positif pula terhadap psikologis seseorang yakni mengalami emosi positif, fungsi psikologis positif, perasaan bermakna serta tujuan hidup (Ryan, 2001; Keyes, et al., 2002;).

Dalam seluruh aspek kehidupan manusia, dimana kesejahteraan psikologis menjadi keseimbangan yang sempurna, disaat seseorang menghadapi permasalahan yang kompleks dalam hidup maka dengan mudah ia mencari solusi yang tepat dan mempertahankan pandangan positif terhadap dunia. Individu senantiasa berpikiran proaktif, memiliki kebahagiaan dan kehangatan saat menyambut kehadiran orang lain. Kesejahteraan psikologis merupakan kombinasi aspek fisik, mental, dan sosial (Ryan, 2001).

Kesejahteraan fisik mengacu pada seberapa sehat individu secara fisik, ditentukan oleh kebiasaan tidur, kebiasaan makan dan minum, aktifitas olahraga, dan sebagainya. Kesejahteraan mental merupakan kemampuan individu saat menangani stres dan memiliki sikap positif terhadap kehidupan. Sedangkan kesejahteraan sosial merupakan seberapa besar individu dapat diterima secara sosial dalam suatu kelompok, sehingga sifat sosial yang positif dan suportif dapat membantu meningkatkan kesejahteraan sosial individu (Ryan, 2001).

Dalam bidang psikologi, sebagian besar peneliti sepakat bahwa kesejahteraan menunjukkan fungsi dan pengalaman psikologis yang optimal dalam hidup (Ryan, 2001). Individu yang memiliki keseimbangan kesejahteraan psikologis cenderung merasa bahagia, produktif dan siap menerima tantangan. Kesejahteraan psikologis dapat meningkat seiring bertambahnya usia, pendidikan, ekstraversi, serta kesadaran dan dapat menurun dengan neurotisisme (Keyes, et al., 2002).

B. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Definisi kesejahteraan psikologis masih menjadi perdebatan di kalangan peneliti. Namun, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, M. (2009). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents.: a pilot intervension. *Disertation. United Kingdom: Msc applied positive psychology on University of East London.*
- American Psychological Association. (2018). The Road to resilience. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.
- Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being?. *Journal of Happiness Studies, 12*, 463-474.
- Bartram, D., & Boniwell, I. (2007). The science of happiness: achieving sustained psychological wellbeing. *In practice, 29*(8), 478-482.
- Basson, N. (2008). *The influence of psychosocial factors on the subjective well-being of adolescents* (Doctoral dissertation, University of the Free State).
- Beyene, Y., Becker, G., & Mayen, N. (2002). Percetion of aging and sense of well-being among Latino elderly. *Journal of cross-cultural Gerontology, 17*, 155-172.
- Bliese, P. D., Adler, A. B., & Castro, C. A. E. (2011). based preventive mental health care strategies in the military.
- Carlson LM, Vora NL. Prenatal Diagnosis: Screening and Diagnostic Tools. *Obstet Gynecol Clin North Am.* 2017 Jun;44(2):245-256. doi: 10.1016/j.ogc.2017.02.004. PMID: 28499534; PMCID: PMC5548328.
- Carter, K. N., Kruse, K., Blakely, T., & Collings, S. (2011). The association of food security with psychological distress in New Zealand and any gender differences. *Social science & medicine, 72*(9), 1463-1471.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2024). Optimism. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*, 4849-4854.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., & Yang, K. M. (2003). Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: A test of a mediation model. *Personality and individual differences*, 34(7), 1195-1208.
- Dhanabhakya, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: A systematic literature review. *International journal of advanced research in science, communication and technology*, 3(1), 603-607.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2) 276-302.
- Diener, E. (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 39). Springer Science & Business Media.
- Haack, M., & Mullington, J. M. (2005). Sustained sleep restriction reduces emotional and physical well-being. *Pain*, 119(1-3), 56-64.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12-19.
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17-25.
- Jacka, F. N., Pasco, J. A., Mykletun, A., Williams, L. J., Hodge, A. M., O'Reilly, S. L., Nicholson, G.C., Kotowicz, M.A., & Berk, M. (2010). Association of Western and traditional diets with depression and anxiety in women. *American journal of psychiatry*, 167(3), 305-311.
- Jha, A. P., Morrison, A. B., Dainer-Best, J., Parker, S., Rostrup, N., & Stanley, E. A. (2015). Minds “at attention”: Mindfulness

- training curbs attentional lapses in military cohorts. *PLoS one*, 10(2).
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Ryan, R.M. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology* 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Salami, S. O. (2011). Personality and psychological well-being of adolescents: The moderating role of emotional intelligence. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(6), 785-794.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.
- Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions in Psychological Science*, 21(2), 114-118.

- Stephoe, A., O'Donnell, K., Marmot, M., & Wardle, J. (2008). Positive affect, psychological well-being, and good sleep. *Journal of psychosomatic research*, 64(4), 409-415.
- Stubbe, J. H., de Moor, M. H., Boomsma, D. I., & de Geus, E. J. (2007). The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. *Preventive medicine*, 44(2), 148-152.
- World Health Organization. (2021). Mental Health. Retrieved from <https://www.who.int/healthtopics/mentalhealth/#tab=tab1>
- Vazquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gomez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/ Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-27.
- Vasterling, J. J., Proctor, S. P., Amoroso, P., Kane, R., Heeren, T., & White, R. F. (2006). Neuropsychological outcomes of army personnel following deployment to the Iraq war. *Jama*, 296(5), 519-529.
- Yarnell, A. M., Barry, E. S., & Grunberg, N. E. (2019). Psychological wellbeing. *Smith D., Schoemaker E., O'Connor F.(Eds.), Fundamentals of Military Medical Practice (pp. 363–379). Borden.*

BIODATA PENULIS



Betty Erda Yoelianita, S.Psi, M.Si.

Penulis lahir di Lamongan

Penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Penulis melanjutkan pendidikan S2 di Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Sejak tahun 2014-sekarang penulis mulai aktif mengajar sebagai dosen di Prodi D3 Keperawatan dan Prodi S1 Kebidanan STIKES Banyuwangi.

Penulis dapat dihubungi melalui email: betty.erda@stikesbanyuwangi.ac.id

PENGANTAR PSIKOLOGI DALAM ILMU GIZI

Buku Pengantar Psikologi dalam Ilmu Gizi ini merupakan salah satu karya dari penulis-penulis yang ahli di bidangnya. Ilmu gizi merupakan ilmu yang mempelajari tentang hubungan antara makanan dan zat yang terkandung di dalamnya, pola makan, dan kesehatan manusia, serta pengetahuan tentang apa yang diperlukan oleh tubuh untuk mencapai dan menjaga kesehatan optimal. Dalam kaitannya dengan hal tersebut, tentunya ilmu gizi tidak dapat terpisahkan dari keadaan psikologi seseorang yang sangat mempengaruhi asupan gizinya. Dengan mempelajari psikologi, kita dapat mengetahui bagaimana sikap, perilaku, kebiasaan, dan kondisi mental seseorang mempengaruhi keputusannya dalam memenuhi kebutuhan dasar nutrisinya.

Buku ini membahas ilmu psikologi yang dikaitkan dengan ilmu gizi yang mana berisikan Sembilan bab mengenai: 1. Konsep Dasar Psikologi; 2. Pertumbuhan, Perkembangan dan Kematangan; 3. Emosi dan Pola Makan; 4. Stres dan Gangguan Makan; 5. Psiconeuroimunologi; 6. Sikap dan Perilaku Manusia; 7. Pengaruh Psikologi terhadap Perilaku Kesehatan; 8. Perilaku



PSB

Penerbit
STIKES BANYUWANGI

ISBN 978-623-89163-5-1 (PDF)



9

786238

916351