

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Efek Lingkungan Terhadap Kesehatan**

Status kesehatan adalah rangkuman kualitas daripada seluruh sistem interaksi yang kompleks antara faktor–faktor penentu derajat kesehatan termasuk pewarisan genetik, faktor–faktor fisik di mana seseorang tinggal seperti keadaan tempat tinggal, kualitas udara, serta persekitaran kerja; lingkungan sosial seperti hubungan persahabatan, kepercayaan serta dukungan; kondisi keuangan serta faktor lain yang berpengaruh terhadap kehidupan seseorang. Sistem ini tidak berbeda–beda pada setiap individu, malah setiap tindakan yang dilakukan oleh seseorang akan memberi dampak yang global. Sebagai contoh, petani yang menanam tembakau akan mempengaruhi orang lain untuk menggunakannya sehingga wujud kebiasaan merokok dalam masyarakat (Hanlon, P., *et al.*, 2006).

Faktor yang menentukan status kesehatan ini berjalan seumur hidup. Sebagai contoh, kebiasaan–kebiasaan tertentu, nilai–nilai, kemampuan atau bakat tertentu serta sikap pada masa anak–anak dan remaja sangat berpengaruh terhadap tingkat pendidikan, prospek pekerjaan serta resiko kejadian penyakit. Kebiasaan harian dalam kehidupan akan memberi dampak yang bersifat kumulatif terhadap kesehatan termasuk pemaparan terhadap serangan penyakit, kondisi lingkungan yang berbahaya dan tidak sehat, serta sikap dan perilaku yang merusak kesehatan (Hanlon, P., *et al.*, 2006).

#### **2.2. Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

PHBS telah diperkenalkan oleh dinas kesehatan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar

hidup bersih dan sehat, serta meningkatkan peran serta aktif masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Dinkes, 2008).

## **20 Butir Kaidah Hidup Sehat Menuju Indonesia Sehat 2010**

### **a) Pesan Pokok Gaya Hidup**

1. Olah raga secara teratur.
2. Mengendalikan stress.
3. Menghindari rokok, minuman keras dan narkoba.
4. Menyadari bahaya AIDS, dan ikut berupaya menanggulangi.
5. Istirahat yang cukup.

### **b) Pesan Pokok Kesehatan Lingkungan**

1. Menggunakan kamar mandi apabila buang air besar. Sedangkan bayi dan orang sakit kotorannya juga di buang ke kamar mandi.
2. Menggunakan air bersih (tidak berbau, tidak berasa, tidak berwarna) dan memasak terlebih dahulu air yang ingin diminum.
3. Membuang sampah pada tempatnya dan memberantas sarang nyamuk.
4. Keadaan rumah tidak padat penghuni, menghindari rumah dari sarang tikus dan jentik nyamuk.
5. Mencuci tangan sebelum makan dan sesudah buang air besar dengan sabun dan air bersih.

### **c) Pesan Pokok Pangan dan Gizi**

1. Makan makanan yang bervariasi dengan gizi yang seimbang sebanyak 3 kali sehari, dan disertai makanan selingan sebanyak 2 kali sehari.

2. Menggunakan garam beryodium.
3. Ibu hamil menambah makanan yang mengandung zat besi.
4. Memanfaatkan pekarangan rumah dengan tanaman pangan dan tanaman obat-obatan.
5. Pemberian makanan untuk bayi dan anak - anak sesuai dengan umur.

#### **d) Pesan Pokok Kesehatan Ibu dan Anak**

1. Ibu hamil memeriksakan kehamilan ke sarana / petugas kesehatan minimal 4 kali selama kehamilan dan mengkonsumsi pil tambah darah setiap hari.
2. Ibu bersalin melakukan persalinan ke sarana / petugas kesehatan.
3. Ibu yang mempunyai bayi agar memberi ASI eksklusif pada bayinya.
4. Ibu membawa bayi dan balitanya ke posyandu atau sarana kesehatan untuk ditimbang dan memantau perkembangannya setiap bulan.

#### **e) Pesan Pokok Peran Serta Dalam Upaya Kesehatan**

1. Ibu hamil, bayi dan anak - anak mengikuti imunisasi lengkap.
2. Memanfaatkan sarana kesehatan apabila memerlukan pelayanan kesehatan.
3. Melakukan kesehatan mandiri misalnya menyediakan obat asli Indonesia di keluarga.

### **Kegiatan PHBS**

Kegiatan pokok program PHBS ini dijalankan dengan 3 strategi yaitu strategi advokasi, strategi bina suasana dan strategi gerakan masyarakat (Dinkes, 2008).

### **Indikator PHBS**

Indikator adalah suatu petunjuk yang membatasi fokus perhatian suatu penilaian. Dalam kegiatan penilaian suatu program, indikator digunakan sebagai

petunjuk untuk membatasi fokus perhatian penilaian program tersebut. Indikator PHBS meliputi indikator tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, sarana kesehatan, tempat umum dan tempat kerja (Dinkes, 2008).

### **2.3. Kebiasaan Mencuci Tangan**

Mencuci tangan adalah tindakan membersihkan tangan dengan atau tanpa menggunakan air, cairan lain, atau sabun, dengan tujuan membersihkan tangan daripada kotoran dan mikroorganisme.

Dari aspek medis, tujuan utama tindakan mencuci tangan adalah untuk membersihkan tangan daripada patogen (termasuk bakteri dan virus) dan zat-zat kimiawi yang dapat membahayakan dan mengancam kesehatan. Kebiasaan ini harus diterapkan kepada seluruh masyarakat. Menurut satu pernyataan yang dikeluarkan oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), tindakan yang telah terbukti paling efektif untuk mencegah penyebaran patogen adalah dengan mencuci tangan dengan benar.

Mencuci tangan tidak dapat mencegah penyakit infeksi yang bersifat *droplet* dan *airborne* seperti campak, influenza dan tuberkulosis. Jenis penyakit infeksi yang dapat dicegah dengan cara mencuci tangan adalah infeksi yang ditularkan secara fekal-oral serta kontak fisik.

Selain menggunakan air dan sabun, tindakan mencuci tangan juga boleh dilakukan dengan menggunakan alkohol yang juga efektif membunuh patogen-patogen tertentu (Pusat Informasi Penyakit Infeksi, 2005).

## **Langkah-Langkah Mencuci Tangan yang Benar**

- Basahi tangan dengan air di bawah kran atau air mengalir.
- Ambil sabun cair secukupnya untuk seluruh tangan. Jenis sabun yang lebih baik digunakan adalah sabun yang mengandung antiseptik.
- Gosokkan kedua telapak tangan.
- Gosokkan sampai ke ujung jari.
- Telapak tangan tangan menggosok punggung tangan kiri (atau sebaliknya) dengan jari-jari saling mengunci (berselang-seling) antara tangan kanan dan kiri. Gosok sela-sela jari tersebut. Lakukan sebaliknya.
- Letakkan punggung jari satu dengan punggung jari lainnya dan saling mengunci.
- Usapkan ibu jari tangan kanan dengan telapak tangan kiri dengan gerakan berputar. Lakukan hal yang sama dengan ibu jari tangan kiri.
- Gosok telapak tangan dengan punggung jari tangan satunya dengan gerakan ke depan, ke belakang dan berputar. Lakukan sebaliknya.
- Pegang pergelangan tangan kanan dengan tangan kiri dan lakukan gerakan memutar. Lakukan pula untuk tangan kiri.
- Bersihkan sabun dari kedua tangan dengan air mengalir.
- Keringkan tangan dengan menggunakan tisu dan bila menggunakan kran, tutup kran dengan tisu (CDC, 2010).

## **2.4. Pola Makan**

Untuk menunjang aktivitas tubuh, manusia perlu makan. Selain untuk mengembalikan energi yang terpakai, makan juga untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan protein, mineral, dan vitamin. Namun karena kesibukan kerja, banyak orang terutama di kota-kota besar cenderung mengkonsumsi makanan yang tidak sehat yakni makanan yang tidak seimbang komposisinya dengan kecenderungan tinggi

lemak. Kondisi ini tentu tidak baik bagi tubuh dan kesehatan. Jika pola makan yang tidak sehat ini berlanjut, lambat laun akan menimbulkan gangguan pada tubuh. Pada gilirannya, pola makan tidak sehat ini akan mempengaruhi kesehatan tubuh mulai dari yang ringan seperti gangguan sistem pencernaan hingga berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes dan penyakit jantung (Siswono, 2003).

Untuk menghindari penyakit-penyakit tersebut, ahli gizi menyarankan untuk mengkonsumsi menu makanan sehat yang disebut dengan menu seimbang. Pada dasarnya, menu seimbang dibuat melalui perhitungan tertentu dengan memperhatikan kebutuhan kalori individual. Hasil perhitungan itulah yang kemudian dikonversikan dalam bentuk makanan yang disajikan tiga kali sehari yakni pagi, siang, dan malam dengan disertai dua makanan ringan untuk selingan di antara ketiga jadwal makan utama tadi.

Memperbaiki pola makan dan membatasi jumlah asupan makanan agar sesuai dengan kebutuhan tubuh memang sangat dianjurkan. Namun diakui, mengubah kebiasaan atau pola makan memang sulit. Kesungguhan menjadi kata kunci untuk mengubah pola makan menuju pola makan yang sehat karena upaya ini memang perlu waktu dan kesabaran.

Lelah bekerja seharian, stress, atau telat makan sering kali membuat kondisi tubuh melemah. Pada kondisi seperti ini, suplemen sering menjadi alternatif. Suplemen dapat memberi zat gizi tambahan bagi tubuh yang bukan berasal dari makanan. Segala jenis suplemen kini tersedia di apotek seperti suplemen penambah darah, menjaga kesehatan kulit, bagi penderita diabetes, maupun yang dapat memberi nutrisi kepada otak. Namun suplemen harus dikonsumsi dengan berhati-hati karena jika berlebihan dapat berakibat fatal.

Saat ini gaya hidup dan pola makan yang tidak mengutamakan gizi yang baik, mengakibatkan tingginya resiko untuk mengalami penyakit degeneratif seperti

kanker, penyakit jantung, diabetes mellitus, dan rematik meningkat di kalangan masyarakat (Siswono, 2003).

Lingkungan sekitar yang tercemar oleh polusi juga merangsang penghasilan radikal bebas yang merusak tubuh. Tanpa disadari dalam tubuh kita secara terus-menerus terbentuk radika bebas melalui proses metabolisme sel normal, peradangan, kekurangan gizi dan akibat respons terhadap pengaruh dari luar tubuh seperti polusi lingkungan, sinar ultraviolet, asap rokok dan sebagainya.

Oleh itu, untuk menjaga kesehatan tubuh, kita memerlukan makanan yang bergizi. Kesehatan tubuh sangat berkaitan erat dengan pola makan bergizi dan aktivitas fisik yang teratur seperti olahraga.

Makan makanan yang bergizi berarti mengkonsumsi makanan bernutrisi seimbang sehingga dapat memelihara kesehatan tubuh, namun tidak berlebihan. Didukung kebiasaan hidup sehat yaitu, tidak merokok, atasi stress, tidur yang cukup, berolahraga, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, melakukan diet yang sehat dan memperhatikan kesehatan tubuh, juga melakukan pemeriksaan rutin untuk mendapatkan perawatan kesehatan yang baik.

### **Makanan Seimbang**

Makanan seimbang yang dimaksud haruslah memiliki kandungan zat gizi yang meliputi karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, lemak dan serat. Oleh itu, penting untuk diketahui bahawa untuk hidup yang lebih sehat, makanlah makanan dari berbagai jenis dan sumber. Makan secara teratur dan kurangilah pengambilan makanan yang tinggi kandungan gula, garam dan lemak (Siswono, 2003).

Pola makan yang seimbang adalah yang sesuai dengan piramida makanan seperti berikut :



## 2.5. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok meningkatkan resiko kejadian berbagai penyakit secara dramatis. Merokok merupakan penyebab utama kasus-kasus kanker paru dan penyakit pulmonari obstruktif kronis (PPOK) dan rata-rata perokok meninggal dunia akibat penyakit paru manakala selebihnya akibat penyakit jantung iskemik. Merokok juga menyebabkan kanker pada saluran pernafasan bagian atas, dan saluran pencernaan, ginjal dan kandung kemih, serta meningkatkan resiko penyakit vaskular perifer, stroke dan ulkus peptikum. Kebiasaan merokok pada ibu hamil pula berhubung erat dengan kejadian retardasi tumbuh kembang janin. Tambahan pula, terdapat banyak bukti-bukti penelitian ilmiah yang menyatakan bahawa merokok pasif juga dapat memberi dampak yang besar dan buruk terhadap kesehatan kardiovaskular dan pulmoner (Hanlon, P., *et al.*, 2006).

Pada awal penemuan tentang hubungan merokok dengan kejadian penyakit-penyakit kronis, dianggap bahawa dengan mendedahkan bahawa merokok dan hubungannya dengan kejadian penyakit kronis akan mengakibatkan para perokok berhenti merokok. Hal ini terbukti dengan penurunan awal kadar merokok pada tahun



1960an memberi harapan bahawa asumsi tersebut adalah benar. Namun demikian, pada kebanyakan negara, kadar penurunan tersebut menjadi perlahan atau plateau, manakala kadar merokok di kalangan wanita muda meningkat. Di seluruh dunia, terdapat kira-kira 1 billion perokok, dan 3 miliar daripadanya meninggal dunia dalam usia muda akibat kebiasaan mereka. Di United States, dianggarkan kira-kira lebih daripada 5 miliar tahun potensi hidup serta \$90 billion produktivitas telah dirugikan oleh kebiasaan merokok (Hanlon, P., *et al.*, 2006).

Pada hakikatnya, terdapat suatu sistem yang kompleks yang saling berinteraksi yang menyebabkan seseorang mula merokok dan mengamalkan kebiasaan tersebut. Pada tingkat molekuler dan seluler, nikotin bekerja pada sistem saraf dan menimbulkan ketergantungan pada zat tersebut, sehingga perokok mengalami efek yang tidak menyenangkan apabila mencoba untuk berhenti merokok. Oleh itu, walaupun menyadari bahaya merokok dan efek buruknya terhadap kesehatan, ketergantungan terhadap zat tersebut menjadi alasan tabiat tersebut masih juga diteruskan. Pengaruh pada tingkat personal dan sosial juga turut berperan, di mana penelitian menunjukkan bahawa kebanyakan perokok terus beralasan bahawa terdapat sosok tertentu yang mereka kenal secara personal, yang juga merokok tetapi hidup dalam tempoh yang lama dan akhirnya meninggal tanpa menderita sebarang penyakit kronis. Contoh-contoh sedemikian menyebabkan perokok yakin untuk terus merokok walaupun disogokkan dengan bukti-bukti statistik daripada penelitian-penelitian ilmiah. Wanita muda pula sering termotivasi untuk merokok kerana keinginan untuk mengekalkan bentuk tubuh yang menarik serta kelihatan 'gaul' daripada mencegah kejadian penyakit pada usia lanjut (Hanlon, P., *et al.*, 2006).

Walaupun perokok mempunyai keinginan untuk berhenti merokok, terdapat berbagai alasan dan pengaruh yang terus menjebak mereka, termasuklah pengaruh dari teman, pengiklanan, dan lain-lain. Industri tembakau berkerja keras untuk mengekalkan dan meningkatkan kebiasaan merokok sehingga bajet pengiklanannya

adalah jauh lebih besar berbanding bajet yang ada untuk promosi-promosi kesehatan (Hanlon, P., *et al.*, 2006).

### **Berhenti Merokok**

Mayoritas perokok dewasa yakin bahawa mereka mampu berhenti merokok, namun hanya sekitar dua persen yang berhasil setiap tahun dengan menggunakan kaidah kemauan diri sendiri. Oleh itu, berbagai strategi yang dilakukan termasuk khidmat nasehat dan konseling, penggunaan khidmat pakar, terapi perilaku serta terapi pengganti nikotin selama minimal delapan minggu (Hanlon, P., *et al.*, 2006).

Pakar kesehatan haruslah lebih dekat dengan perokok supaya dapat lebih mengerti kemampuan, keyakinan serta motivasinya. Partisipasi secara berkelompok juga menunjukkan efektivitas yang tinggi. Penggunaan terapi pengganti nikotin dan bupropion yaitu sejenis obat anti depressan dapat mengurangi keinginan merokok. Dengan mengkombinasikan teknik insentif ini dengan bantuan secara farmakologis dapat meningkatkan kadar perokok yang berhenti merokok. Walaupun secara keseluruhan kadarnya masih ditingkat sederhana namun jika diamalkan secara meluas maka penurunan prevalensi perokok akan lebih nyata (Hanlon, P., *et al.*, 2006).

Walaupun demikian, tindakan pemberantasan pada tingkat sosial seperti pengharaman iklan-iklan rokok, peningkatan bea penjualan tembakau, penjualan tembakau yang lebih bersifat reguler, mewujudkan persekitaran bebas asap rokok di tempat kerja dan lingkungan sosial serta mewajibkan pembungkusan kotak rokok yang mempamerkan bahaya merokok akan lebih efektif. Negara-negara yang telah mengamalkan seperti demikian telah membuktikan keberhasilannya dengan penurunan kadar perokok (Hanlon, P., *et al.*, 2006).

### **2.6. Kebiasaan Berolahraga**

Olahraga merupakan aktivitas tubuh yang dapat meningkatkan atau mengekalkan kondisi fisiologis dan kesehatan tubuh. Olahraga yang teratur dapat meningkatkan respon sistem imun dan mencegah kejadian penyakit-penyakit seperti penyakit jantung, kardiovaskuler, diabetes mellitus tipe 2, dan obesitas. Selain itu,

dengan berolahraga juga, dapat meningkatkan kesehatan mental, mencegah depresi, membantu meningkatkan atau mengekalkan rasa percaya diri serta membuat bentuk tubuh kelihatan lebih menarik (Depkes, 2009).

Olahraga penting untuk mengekalkan ketahanan tubuh dan secara positif dapat mengekalkan berat badan unggul, membina dan mengekalkan densitas tulang yang sehat, kekuatan otot, mobilitas sendi, memelihara kondisi fisiologis, mengurangi resiko bedah, dan menguatkan sistem imun (Santoso, D., 2009).

Kadar kortisol dalam tubuh juga akan menurun selepas berolahraga. Kortisol adalah sejenis hormon stress yang menyebabkan penumpukan lemak pada bagian abdomen sehingga menjadi sukar untuk menurunkan berat badan. Kortisol dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental.

Olahraga yang teratur telah terbukti dapat mencegah dan mengurangi penyakit–penyakit kronis dan mengancam nyawa seperti hipertensi, obesitas, penyakit jantung, diabetes tipe 2, insomnia dan depresi (Depkes, 2009).

Berdasarkan penelitian, olahraga yang teratur oleh seorang individu yang sehat akan menyebabkan pelepasan sejenis opioid natural tubuh yaitu endorfin yang dapat menyebabkan euforia dan meningkatkan hormon pertumbuhan dan testosteron.

Efisiensi mekanis dari jantung juga dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan curah jantung dan ketebalan daripada otot miokard. Perubahan ini secara umum adalah baik dan sehat jika terjadi akibat respon dari olahraga.

Olahraga yang dikatakan teratur adalah olahraga yang berterusan dan dilakukan minimal selama 20 menit bagi setiap sesi, sebanyak 3 kali seminggu (Santoso, D., 2009).

## 2.7. Menangani Stress

Stress merupakan suatu kondisi atau perasaan yang dialami apabila seseorang merasakan bahwa kebutuhannya adalah melebihi kemampuan secara personal dan sosial yang dimilikinya.

Respon stress dapat dibagikan kepada dua yaitu respon jangka pendek dan respon jangka panjang. Respon jangka pendek dikenal sebagai *fight-or-flight response*. Walter Cannon pada tahun 1932 telah mengenalpasti bahwa apabila terdapat suatu stimulus yang menimbulkan stress, terhadap hormon tertentu yang akan dihasilkan oleh tubuh. Hormon meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, sehingga suplai oksigen dan glukosa ke otot meningkat. Kadar berkeringat turut ditingkatkan dengan tujuan menyejukkan otot-otot agar dapat berkerja dengan efisien. Aliran darah ke kulit berkurang, sebaliknya aliran darah ke organ-organ vital meningkat. Hormon yang dimaksudkan adalah adrenalin (Tortora, G. J., Derrickson, B., 2006).

Walaupun demikian, jika hal ini berlanjut, akan timbul rasa tidak nyaman dan terganggu untuk beraktivitas karena gejala-gejala seperti jantung berdebar-debar, berkeringat dan lain-lain yang muncul sebagai akibat daripada hiperaktivitas simpatis.

Respon stress jangka panjang pula dikenal sebagai *General Adaptation and Burnout*. Respon ini dibagikan kepada 3 fase. Fase pertama adalah *Alarm Phase*. Pada fase ini, individu bereaksi terhadap stressor. Seterusnya adalah *Resistance Phase*. Pada fase ini, resistensi terhadap stressor semakin meningkat karena telah terjadi adaptasi dan penyesuaian diri. Fase ini akan terus berlanjut selama tubuh masih mampu bertahan terhadap stressor. Terakhir adalah *Exhaustion Phase*, di mana pada fase ini resistensi telah tidak berfungsi lagi dan semakin menurun (Tortora, G. J., Derrickson, B., 2006).

## **Istirahat, Relaksasi dan Tidur**

Istirahat dapat membantu menenangkan diri. Begitu juga jika melakukan sesuatu hal yang menyenangkan pada waktu lapang sehingga dapat mengkompensasi stress yang dirasakan dan hidup lebih seimbang. Istirahat dan relaksasi sangat penting jika individu tersebut sering terpapar dengan kondisi yang dapat menyebabkan stress yang berat dan berpanjangan.

Solusi terbaik untuk beristirahat dan mengurangi stress yang berpanjangan adalah melakukan sesuatu yang disenangi seperti berolahraga atau hobi. Adakalanya, liburan ke tempat wisata yang indah dan tenang juga dapat membantu relaksasi dan memberikan perasaan yang lebih nyaman serta dapat mengurangi kadar stress.

Selain itu, stress juga boleh dikurangi dengan tidur yang secukupnya. Pada umumnya, tidur yang cukup bagi orang dewasa adalah sekitar 8 jam. Apabila jam tidur ini berkurang, konsentrasi dan efektivitas tubuh akan menurun dan kadar energi juga berkurang. Akibatnya, efektivitas kerja berkurang sehingga stress turut bertambah.

### **2.8. Hasil Tinjauan Literatur**

Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Farooqi, Nagra, Edgar, dan Khunti (2000) di luar negara menunjukkan bahawa pengetahuan rakyat dunia terhadap gaya hidup sehat semakin meningkat namun sayangnya ia tidak mempengaruhi tindakan dan kebiasaan sehari-hari sehingga resiko terjadi penyakit-penyakit tertentu masih juga tinggi.

McMahan, Hampl, dan Chikamoto (2003) telah menjalankan penelitian terhadap pengetahuan dan amalan pemakanan di kalangan mahasiswa universitas di Amerika. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahawa terdapat peningkatan pengetahuan pemakanan di kalangan pelajar mahasiswa berbanding penelitian yang

dilakukan pada tahun 1971. Namun bilangan mahasiswa yang mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan harian masih rendah.

Douglas dan Douglas (1984) menjalankan penelitian terhadap 943 orang atlet di sebuah universitas di Connecticut dan hasil yang didapatkan adalah wanita mempunyai pengetahuan pemakanan yang lebih baik berbanding pria. Walaupun begitu, amalan pemakanan pria adalah lebih baik daripada wanita. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Thatcher dan Rhea (2003) pula mendapati tabiat pemakanan remaja sangat dipengaruhi oleh media massa, keluarga serta teman.

Males dan Kerr (1996) melalui penelitian tingkat stress mendapati bahawa individu yang mempunyai pangkat atau kelayakan akademik yang tinggi memiliki tingkat stress yang lebih tinggi berbanding individu berpendidikan rendah. Dapatan penelitian juga menunjukkan bahawa ramai responden tidak mempunyai pengetahuan menangani stress dengan baik. Selain itu, Nasution (2000) pula menegaskan bahawa stress yang berpanjangan akan mengganggu pola hidup individu sehingga kesehatan mereka mungkin terganggu. Selain dampak negatif terhadap kesehatan, stress juga telah mendatangkan pelbagai kesan negatif terhadap kemerosotan prestasi atlet sukan (Davies, 1989; Kerr & Leith, 1993; Kerr & Svebak, 1994; Kerr & Van-Schaik, 1995).

Penelitian yang dijalankan oleh Aldinger, Dawood, Hanson, Lee dan Rinaldi (1999) mendapati bahawa tingkat pengetahuan tentang bahaya merokok yang tinggi dikalangan mahasiswa tidak dapat menghentikan kebiasaan merokok mereka. Wechler, Rigotti, Gleduill, Hoyt, dan Lee (1998) pula melaporkan terdapat peningkatan sebanyak 28 peratus bilangan mahasiswa yang merokok dari tahun 1993–1997. Beliau juga mendapati bahawa lebih sepertiga mahasiswa baru di kolej tersebut mempunyai kebiasaan merokok.

Reader, Carter, dan Crawford (1998) meneliti hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap tabiat merokok di kalangan pelajar Universitas Exeter di England (n=98) menggunakan kaedah kuesioner. Hasilnya menunjukkan bahawa responden memiliki pengetahuan bahaya merokok yang tinggi. Walaubagaimanapun,

pengetahuan ini tidak diaplikasikan dalam kehidupan seharian mereka. Menurut Aditama (2007) pula, sekitar 9,3 persen mahasiswa fakultas kedokteran di Indonesia merupakan perokok aktif.

Mourey dan McGinnis (2003) menjalankan penelitian terhadap kempen Wheeling Walks Health Education and Media Campaign yang bertujuan untuk menggalakkan masyarakat sekitar menggiatkan diri secara aktif dalam aktiviti sukan dan olah raga khusus untuk penjagaan kesehatan. Hasilnya menunjukkan bahawa lebih 90 peratus masyarakat melibatkan diri dalam program ini, namun hanya 14 peratus sahaja yang mempraktekkannya dalam hidup seharian.

Wetter, Goldberg, King, Sigmant-Grant, & al (2001) pula menegaskan bahawa pelbagai usaha telah dijalankan untuk meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan masyarakat Amerika Serikat terhadap pemakanan dan olah raga. Walaubagaimanapun, pengetahuan ini kurang diamalkan dalam kehidupan seharian. Hal yang sama juga dilaporkan dalam kajian Morrow, Krzewinski-Malone, Jackson, Bungum, & Fitzgerald (2004). Melalui persamaan dapatan di antara kajian di atas, Rudd dan Glanz (1990) menyimpulkan bahawa pengetahuan tidak memainkan peran yang besar dalam pembentukan gaya hidup sihat.

Hasil sorotan literatur membuktikan bahawa terdapat peningkatan pengetahuan yang tinggi dikalangan masyarakat tentang kepentingan gaya hidup sihat. Walaubagaimanapun, pengetahuan tersebut kurang dilaksanakan dalam kehidupan seharian lantas mengundang resiko ancaman terhadap tingkat kesehatan yang berterusan.