

## **Peningkatan Pola Hidup Sehat Melalui *Food Combining* Di Ranah Komunikasi Kesehatan**

**Nofha Rina**

Fakultas Ilmu Komunikasi dan Bisnis Universitas Telkom  
Jl. Telekomunikasi No 01, Terusan Buah Batu Bandung, Jawa Barat.  
Email: [nofharina80@gmail.com](mailto:nofharina80@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Healthy lifestyle is an ideal lifestyle for everyone and an effort to achieve that goal. Various things were done by people, for example adjusting the customized diet that needed of the body with a mix of carbohydrates, protein, and other elements require a certain technique that can be digested by the balance of the composition there in.*

*Food Combining is one way to achieve a healthy lifestyle through healthy diet. Where the core of food combining is fresh and natural foods, consuming a combination of food by following the cycle of metabolism, maintaining acid-base balance of the body, and does not need to measure the consumption of food*

*The theoretical approach used is the Health Belief Model (Health Belief Model) proposed by Rosenstock in 1974 which has the concept that the behavior of a person who can provide assessment and elaboration of socio-psychological health. Thus increasing the knowledge and attitudes about the vulnerability and the efficacy of the treatment can affect a person's decision on health behavior.*

*Furthermore, analytical approach in the literature by collecting a number of journals or other publications related to the problems examined as well as the disclosure of the relevance of theory and problems are discussed. With the Health Belief Model approach is expected confidence in the specific health problems, are effective in treating and preventing the diseases, can change the bad habits of the society in treating diseases, and may be receptive to advice to take health measures.*

**Keywords : Food Combining, Health Belief Model, Healthy Lifestyle**

### **A. PENDAHULUAN**

Setiap makhluk hidup di dunia ini akan memiliki kehidupan sesuai dengan rantai kehidupan yang telah digariskan oleh Sang Maha Pencipta. Sehingga segala hal yang akan dilalui dalam masa kehidupannya akan berjalan secara teratur dan tidak akan memiliki ketidakteraturan didalam rantai kehidupannya. Salah satu makhluk ciptaan-Nya adalah kita sebagai manusia yang memiliki keteraturan hidup yang sempurna karena memiliki kelebihan dibandingkan makhluk ciptaan lainnya. Manusia diciptakan memiliki raga, jiwa, dan ruh yang harus dipelihara secara keseluruhan karena ketiga hal tersebut saling terkait antara satu dengan yang lainnya. Sekedar mengingatkan pepatah yang mengatakan bahwa “*didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat*” dimana maknanya adalah tubuh yang sehat akan menghasilkan tindakan dan pemikiran yang

positif dan sehat yang akan berdampak pada terbentuknya lingkungan yang kondusif bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan sekitar, dan masyarakat.

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat maka diperlukannya beberapa upaya yang perlu kita lakukan agar dapat menghasilkan pola hidup sehat bagi diri kita sendiri. Ada berbagai cara dan upaya yang dapat kita lakukan dalam menghasilkan pola hidup sehat yaitu melalui olahraga, menjaga keseimbangan pola makan teratur, diet sehat, detoks tubuh, dan lainnya. Diet sehat merupakan salah satu teknik mengatur pola makan yang cukup favorit di beberapa negara dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan. Salah satunya tekniknya dinamai *Food Combining* yang dipopulerkan di Indonesia oleh Andang Gunawan melalui buku yang ditulis beliau pada tahun 1999.



**Buku *Food Combining* Andang Gunawan**  
**Sumber:**

<http://www.gramediapustakautama.com>

Sebelum membahas lebih jauh mengenai apa itu metode *Food Combining* alangkah baiknya penulis memaparkan secara ringkas histori dari *Food Combining*. *Food Combining* merupakan suatu pola makan yang banyak digunakan oleh warga Esseni di Palestina sekitar  $\pm$  2000 tahun yang lalu dengan tidak memakai istilah *Food Combining* pada mulanya. Berjalannya waktu pola makan sehat ini dipopulerkan seorang ahli bedah ternama yaitu William Howard Hay pada tahun 1920 di negara Amerika Serikat yang terkenal dengan "*Hay System Diet*". Dr. Hay sendiri merupakan pasien yang memiliki penyakit kronis seperti ginjal, darah tinggi, dan pembengkakan jantung. Beliau berusaha mencoba melakukan pola makan sehat tersebut selama beberapa bulan dan hasilnya tubuhnya berangsur sehat seperti semula.

Maka tidaklah heran jika dari hasil tersebut kemudian dipublikasikan kepada publik melalui media massa agar dapat mengajak orang lain untuk dapat mengontrol dan menjaga pola makan yang sehat dan teratur. Memiliki pola makan yang sehat dan benar maka akan berdampak pada efektifitas kinerja seseorang. Sehingga melalui perkembangan penelitian selanjutnya maka metode tersebut dapat dikatakan berhasil mengatasi tingkat kesembuhan dalam diri seorang pasien yang memiliki tingkat komplikasi penyakit yang cukup serius.

Gangguan metabolisme tubuh terjadi jika pola makan tidak sesuai dengan cara kerja sistem pencernaan. Jika kita melakukan program diet yang cukup banyak dengan memaksa pencernaan menyesuaikan dengan

aturan yang kita lakukan, maka diet *food combining* terjadi sebaliknya. Diet *food combining* menawarkan pola makan yang sudah sesuai dengan kerja alami sistem pencernaan.

Adapun tujuan metode *Food Combining* adalah mengurangi timbunan lemak dan toksik (menurunkan berat badan) serta mencegah gangguan pencernaan (<http://izzatunnisa.wordpress.com>). Pada saat munculnya metode ini maka muncul perpindahan kebiasaan masyarakat yang mulanya sangat bergantung dengan obat-obatan medis lalu mencoba untuk mengkonsumsi makanan yang bersifat alami (herbal) yang dapat membantu penyembuhan penyakit yang diterima.

Pada dasarnya, inti dari *food combining* mencakup empat hal yaitu:

1. Mengkonsumsi makanan segar dan alami dan menjauhi makanan yang telah diproses.

Dalam hal ini sayuran dan buah-buahan segar menjadi bagian utama menu sehari-hari. Aidak perlu cemas karena kita tetap bebas mengkonsumsi makanan karbohidrat dan laukpauk yang menjadi sumber protein tidak bisa diabaikan begitu saja. Saran terbaik yang diberikan dalam poin pertama ini adalah tidak disarankan mengkonsumsi makanan olahan karena tidak lagi alami. Seperti makanan kalengan, makanan pengawet (sawi asin, manisan buah, abon), dan makanan mengandung penyedap rasa dan pewarna pakaian (MSG, pewarna sintesis). Untuk makanan dan minuman sejenis tempe dan yoghurt meskipun memiliki kandungan senyawa fitokimiawi justru menjadi makin kaya protein setelah mengalami proses pengolahan. Beras putih slip yang mengalami proses pemutihan dan penambahan pewangi pandan tidak disarankan. Paling baik mengkonsumsi beras merah atau beras putih tumbuk. Mengkombinasi makanan sesuai siklus metabolisme tubuh.

Pengaturan kombinasi makanan membuat tubuh lebih hemat menggunakan energi untuk memproses makanan sehingga tubuh menjadi lebih bugar dan bertenaga. Penghematan penggunaan energi bermanfaat untuk menghambat kerusakan sel akibat eksploitasi sel dan organ tubuh secara berlebihan. Inilah salah satu alasan mengapa orang-orang yang menerapkan pola makan *food combining*

umumnya tampak bugar dan awet muda. Adapun faktor lainnya yaitu rutin mengkonsumsi serat alami dari sayuran dan buah-buahan segar yang kaya antioksidan.

2. Menjaga keseimbangan asam-basa tubuh.

Kesimpulan serangkaian penelitian menyebutkan proses pencernaan makanan berjalan paling efektif jika jaringan tubuh dan darah dalam kondisi netral cenderung basa, dengan pH 7,35 – 7,45. Jika tubuh dalam kondisi asam maka kita menjadi mudah kembung dan diare.

3. Tidak memerlukan takaran konsumsi makanan.

Kita diperbolehkan mengkonsumsi makanan dalam jumlah bebas tetapi sejauh kombinasinya serasi. Sebagai sarana diet, program mencapai berat badan ideal, diet penyakit, maupun untuk mencapai kesehatan prima, *food combining* sangat mudah dipraktikkan oleh siapapun saja. Bekal utama yang paling diperlukan adalah menjaga porsi makan dengan kombinasi makanan yang tepat, benar, dan serasi.

Ketika seseorang mengalami penimbunan lemak maka berakibat pada obesitas atau kelebihan berat badan sebagai akibat penimbunan lemak yang berlebihan dan dampaknya pada hipertensi, stroke, gagal jantung, kanker, dan lainnya. Gangguan pencernaan dapat mengakibatkan diare, hepatitis, apendisitis, wasir, tukak lambung dan lainnya.

Berdasarkan pada perubahan perilaku tersebut maka diharapkan seseorang dapat berusaha untuk melakukan usaha-usaha pencegahan dan penyembuhan penyakit yang disediakan oleh penyedia jasa herbal tersebut. Adapun teori yang mendukung permasalahan diatas yaitu Model Kepercayaan Kesehatan / *Health Belief Model* (HBM) yang dikembangkan oleh M. Rosenstock pada tahun 1966 lalu ditindaklanjuti oleh Becker dan rekan pada tahun 1970-an dan 1980-an.

## B. TINJAUAN PUSTAKA

### Model Kepercayaan Kesehatan/*Health Belief Model* (HBM)

Teori ini merupakan teori umum yang biasa digunakan dalam pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan dimana hal ini sejalan dengan makna secara umum dari komunikasi kesehatan yaitu komunikasi kesehatan yaitu proses penyampaian pesan kesehatan oleh

komunikator melalui saluran atau media tertentu pada komunikasi dengan tujuan untuk mendorong perilaku manusia tercapainya kesejahteraan sebagai kekuatan yang mengarah kepada keadaan (status) sehat utuh secara fisik, mental (rohani) dan sosial.

Komunikasi kesehatan lebih sempit daripada komunikasi manusia pada umumnya. Komunikasi kesehatan berkaitan erat dengan bagaimana individu dalam masyarakat berupaya menjaga kesehatannya yang terkait dengan berbagai isu yang berhubungan dengan kesehatan. Dalam komunikasi kesehatan, fokusnya meliputi transaksi hubungan kesehatan secara spesifik, termasuk berbagai faktor yang ikut berpengaruh terhadap transaksi yang dimaksud. Dalam tingkat komunikasi, komunikasi kesehatan merujuk pada bidang – bidang seperti program – program kesehatan nasional dan dunia, promosi kesehatan, dan rencana kesehatan publik.

*Health Belief Model* memiliki pengertian yaitu sebuah bentuk perilaku dimana seseorang memberikan penilaian dan penjabaran terhadap kesehatan dari segi sosio-psikologis. Sedangkan perilaku adalah respon individu terhadap suatu stimulus atau suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak. Perilaku merupakan kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi. Sering tidak disadari bahwa interaksi tersebut amat kompleks sehingga kadang-kadang seseorang tidak sempat memikirkan penyebab menerapkan perilaku tertentu (dalam Notoatmodjo, 2003).

*Health Belief Model* mengandung konsep utama yaitu memprediksikan mengapa seseorang melakukan tindakan tertentu untuk menjaga, melindungi dan mengendalikan kondisi sakit, dengan melihat beberapa sudut pandang antara lain (Becker, 1984):

1. Kerentanan (*Perceived Susceptibility*) yaitu seseorang merasakan keyakinan / percaya akan kemungkinan sakit yang terjadi pada dirinya. Misalnya seseorang wanita yang beresiko mempunyai pasangan yang tidak setia, akan merasakan dirinya rentan terkena suatu penyakit menular seksual.
2. Keseriusan (*Perceived Severity/seriousity*) yaitu Seseorang

memprediksikan tingkat keparahan apabila menderita penyakit tersebut.

3. Hambatan (*Perceived Barrier*) yaitu hambatan yang ada dalam seseorang berperilaku sehat, misalnya pada kasus perempuan yang beresiko terkena penyakit IMS, Dia akan mencari pencegahan dengan pendeteksian dini melalui pemeriksaan Papsmear, namun dari pihak suami tidak mendukung, hal ini merupakan hambatan.
4. Keuntungan (*Benefit*) yaitu seseorang menimbang keuntungan yang diperoleh antara biaya yang dikeluarkan dengan tingkat sakitnya, misalnya apakah efektif biaya yang dikeluarkan pada pemeriksaan Papsmear yang mahal bila dibandingkan dengan tingkat keseriusan atau resiko penyakitnya.
5. *Self Efficacy* yaitu kemampuan seseorang untuk mendapatkan hasil tertentu .
6. *Cues To Action*, yaitu isyarat pada suatu tindakan atau kesiapan seseorang dalam bertindak.

Model kepercayaan kesehatan (HBM) ini digunakan untuk meramalkan perilaku peningkatan kesehatan dimana proses kognitif dipengaruhi oleh informasi dari lingkungan. Sehingga individu akan melakukan tindakan pencegahan tergantung dua keyakinan atau penilaian kesehatan yaitu ancaman yang dirasakan dari sakit yang diderita dan pertimbangan tentang keuntungan dan kerugian yang diperoleh (Maulana,2009).

Ancaman yang dirasakan terhadap resiko yang akan muncul mengacu pada sejauh mana seseorang berpikir penyakit atau kesakitan betul-betul merupakan ancaman bagi dirinya. Asumsinya adalah bahwa bila ancaman yang dirasakan tersebut meningkat maka perilaku pencegahan juga akan meningkat. Keseriusan yang dirasakan orang-orang dalam mengevaluasi seberapa jauh keseriusan penyakit yang diderita apabila mereka mengembangkan masalah kesehatan mereka atau membiarkan penyakitnya tidak ditangani. Keuntungan dan kerugian dilihat dari perilaku untuk memutuskan tindakan pencegahan atau tidak yang berkaitan dengan dunia medis dan mencakup berbagai ancaman, seperti *check up* untuk pemeriksaan awal dan imunisasi. Sehingga diperlukannya berbagai informasi dari luar atau nasihat mengenai

permasalahan kesehatan, misalnya media massa, promosi kesehatan dan nasihat orang lain atau teman (Maulana, 2009).

Konsep Model Kepercayaan Kesehatan (HBM)  
**Sumber: Glanz dan Rimer, 1997**

Adapun beberapa rujukan penelitian yang sejenis dengan topik permasalahan yaitu:

1. Nama Penulis : Anne Ratnasari  
 Judul Penelitian : Komunikasi Kesehatan: Penyebaran Informasi Gaya Hidup Sehat  
 Penerbit : Mediator, Jurnal Komunikasi, 2008-Vol 9, No.1 (Terakreditasi Dikti)  
 Sumber : <http://ejournal.unisba.ac.id/> Resume :
  - a. Proses penyebaran informasi meliputi karakteristik pesan, media komunikasi, dan rentang waktu. Melalui karakteristik pesan diperoleh informasi mengenai inovasi yang baru di bidang komunikasi kesehatan tidak lepas dari faktor keuntungan relatif, kompatibilitas, dan kompleksitas
  - b. Pada saluran komunikasi menggunakan panduan antara komunikasi antarpribadi dan komunikais massa dalam menyebarkan informasi kombinasi pola makan serasi kepada masyarakat

c. Melalui penyebaran informasi, memerlukan waktu yang cukup lama karena diperlukan upaya yang kuat dari konsultan komunikasi kesehatan yang mampu membantu masyarakat agar dapat memanfaatkan kesehatan dari pola makan yang dijalankan.

2. Nama Penulis : Nurlan Kusmaedi  
Judul Penelitian : Pembelajaran Gaya Hidup Menuju Tingkat Sehat Prima Terpadu Sepanjang Hayat  
Penerbit : LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta

Sumber :  
<http://www.distrodoc.com/466545-pembelajaran-gaya-hidup-sehat-menuju-tingkat-sehat-prima> Resume

a. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menjelaskan manajemen pembelajaran gaya hidup sehat sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup sehat untuk mencapai tingkat sehat prima terpadu sepanjang hayat, dan kemudian untuk menghasilkan model empiris-konseptual.

b. Adanya berbagai upaya seperti perencanaan belajar-mengajar, pelaksanaan, evaluasi, efek yang dihasilkan, dan kemudian menghasilkan model sebagai paradigma baru model pembelajaran gaya hidup sehat menuju tingkat sehat prima terpadu sepanjang hayat.

3. Nama Penulis : Mainis Pansin  
Judul Penelitian : Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Gaya Hidup Sehat Ditinjau Dari Kebiasaan Makan Sayur Dan Buah Pada Keluarga Di Kelurahan Ampang Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Kuranji Padang Tahun 2009

Penerbit : Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

Sumber :  
<http://www.distrodoc.com/>

Resume :

a. Sayur dan buah merupakan sumber zat pengatur dalam tubuh, yang mengandung vitamin dan mineral, selain zat gizi di dalam sayur dan buah terdapat zat antioksi dan yang mencegah rusaknya sel-sel tubuh

b. Dari hasil uji statistik terdapat hubungan yang bermakna antara peran petugas kesehatan dengan gaya hidup sehat ditinjau dari kebiasaan makan sayur dan buah. Untuk meningkatkan kebiasaan makan sayur dan buah di kelurahan Ampang wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kuranji Padang, diharapkan kepada petugas Puskesmas lebih meningkatkan penyuluhan khususnya tentang sayur dan buah.

Maka berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat mampu menghantarkan kita untuk meningkatkan kualitas hidup sehat dengan menggunakan beberapa media diantaranya media massa, media konsultan, petugas kesehatan untuk menghasilkan model pembelajaran gaya hidup sehat.

### C. METODE PENELITIAN

Setiap karya ilmiah yang dibuat sangat disesuaikan dengan metode penelitian dimana seorang peneliti harus memahammi metodologi penelitian yang merupakan seperangkat pengetahuan mengenai cara sistematis dan logis tentang pencarian data yang berkenaan dengan masalah-masalah tertentu. Dalam dunia pendidikan, penelitian yang terkenal terbagi dua yaitu kualitatif dan kuantitatif.

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif studi literatur dimana penggunaan literatur yang relevan merupakan hal yang umum dilakukan pada penelitian kualitatif setelah dilakukan pengumpulan dan analisis data. Adapun tujuan penggunaan literatur pada penelitian kualitatif adalah menempatkan hasil-hasil temuan dari penelitian-penelitian terdahulu dalam konteks berbagai temuan yang baru saja ditemukan, namun, hal ini tidak berarti melakukan konfirmasi secara mendalam terhadap hasil-hasil temuan penelitian terdahulu.

Subjek penelitian menurut Arikunto, 2007 merupakan sesuatu yang sangat penting kedudukannya di dalam penelitian, subjek penelitian harus ditata sebelum peneliti siap untuk mengumpulkan data. Subjek penelitian dapat berupa benda, hal, atau orang. Dengan demikian subjek penelitian pada umumnya adalah manusia atau apa saja yang menjadi urusan manusia. Oleh sebab itu subjek penelitian adalah hal mengenai *food combining* sebagai suatu pesan yang harus disampaikan secara efektif.

**D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pembahasan mengenai *food combining* sebagai pesan efektif dalam menghasilkan gaya hidup sehat ditinjau dari model kepercayaan kesehatan (HBM) didasarkan pada tiga faktor esensial yaitu seseorang mau mengubah perilaku untuk memperkecil resiko kesehatan atau menghindari suatu penyakit melalui pesan yang disampaikan, memiliki dorongan dari lingkungan eksternal yang mampu membuat dirinya mengubah perilaku yang telah ada, dan perilaku individu yang disesuaikan dengan karakter diri sendiri atau penilaian diri pribadi atau pengalaman untuk mencoba mengubah perilaku yang serupa. Maka untuk menganalisis *food combining* sebagai pesan yang efektif dalam menghasilkan gaya hidup sehat maka difokuskan pada kerentanan, keseriusan, hambatan, keuntungan, *self efficacy* dan *cues to action*.

**Kerentanan (*Perceived Susceptibility*)**

Pada kondisi ini seseorang akan bisa merasakan kondisi badan jika terkena suatu penyakit yang dapat membahayakan kondisi badannya. Apabila salah untuk mengkonsumsi suatu makanan tertentu maka akan dapat memprediksikan hal apa yang akan terjadi pada dirinya sehingga dirinya mamppu untuk melakukan penilaian terhadap resiko yang akan dihadapi jika mendapatkan kondisi badan yang tidak nyaman. Selain itu informasi yang diperoleh dapat melalui media massa untuk dapat memahami apa yang bisa prediksi jika seseorang terkena suatu penyakit tertentu yang rentan terhadap suatu kondisi tertentu. Tingkat kerentanan pun dapat diketahui melalui informasi secara online yang dapat dicontohkan jika seseorang mengkonsumsi

daging merah terlalu banyak ditambah dengan makanan pendamping yang dapat memicu penyakit hipertensi atau kolesterol maka akan mendapatkan penyakit hipertensi, kolesterol, dan lainnya. Maka dapat melakukan penilaian diri apakah tingkat keparahan dapat membahayakan atau tidak atas suatu penyakit seperti yang diterangkan dalam konstruk *Health Belief Model*.

**Keseriusan (*Perceived Severity/seriousility*)**

Mengkaji lebih dalam mengenai keseriusan maka dalam hal ini seseorang harus mengetahui dan memahami seberapa jauh dirinya dapat mengatasi tingkat keparahan dalam penyakit di dirinya. *Food combining* dapat memberikan alternatif solusi dalam hal ini sebagai upaya untuk mencegah atau mengurangi tingkat resiko suatu penyakit. Adapun contoh menu makanan yang diterapkan dalam *food combining* yaitu:

No	Waktu	Keterangan
1	Bangun tidur	1-2 gelas air putih + air jeruk nipis/lemon tanpa gula
2	Makan pagi hingga jam 12 siang	Aneka buah potong atau jus buah segar tanpa gula setiap dua jam sekali atau jika merasa lapar saja.  Buah tersebut tidak termasuk nangka, durian, alpukat, pisang, dan buah yang masih mentah
3	Makan siang jam 12 siang	✓ Ayam garing + sup kacang merah + rujak ✓ Tim ikan + sayur rebus + salad mentimun ✓ Bistik daging + salad Caesar
4	Selingan sore jam 4 sore	✓ 1-2 buah pisang segar (tidak digoreng atau dimasak dengan cara apapun) ✓ Setangkup kacang-kacangan (tidak

		digoreng, cukup disangrai saja) ✓ 3/4 gelas susu kedelai, susu almond ✓ Yogurt polos + 1 sendok teh madu
5	Makan malam jam 6 sore – 7 malam	✓ Nasi+balado terung+kangkung+lalap mentah+sambal ✓ Nasi+tahu/tempe+sayur asem+lalap+sambal ✓ Pastel kentang+salad

Sumber: <http://health.detik.com>

Melalui metode *food combining* maka tidak akan membuat seseorang menjadi kekurangan gizi karena menurut Andang Gunawan saat makan siang pun akan tetap dikumpulkan dulu oleh tubuh dan malam saat kita tidur itu baru akan diproses secara keseluruhan selain itu siang itu ada juga yang langsung diserap, tapi biasanya gula dulu. Yang manis-manis itu duluan diserap, yang lain-lainnya itu baru tengah malam. (<http://health.detik.com/>)

**Hambatan (Perceived Barrier)**

Hambatan yang terjadi bisa disebabkan faktor eksternal atau internal yang dapat menghambat seseorang dalam proses menyembuhkan rasa sakit yang diderita. Sehingga akan berpengaruh terhadap proses penyembuhannya apalagi jika faktor terkuat yang menjadi hambatan adalah keluarga atau orang terdekat. Upaya melakukan perilaku sehat dalam mempraktekkan *food combining* adalah upaya yang dapat dilakukan dengan secara maksimal untuk mengurangi atau menghilangkan hambatan tersebut. Dalam ranah komunikasi, hambatan dapat diminimalisir dengan mengkomunikasikan maksud dan tujuan dalam mempraktekkan metode *food combinig*. Sehingga pencegahan dini dapat dilakukan jika sudah memperoleh informasi secara komprehensif.

**Keuntungan (Benefit)**

Dalam hal keuntungan ini, seseorang dalam mengobati penyakit yang diderita sangat mempertimbangkan faktor biaya dan *food*

*combining* merupakan salah satu hal yang perlu dipertimbangkan untuk menghindari pengobatan secara medis. Ketika seseorang mengalami hipertensi tidak harus selalu mengkonsumsi obat-obatan secara rutin dengan mengeluarkan biaya yang cukup mahal. Efektifitas biaya dapat ditekan dengan mengkombinasikan makanan dan minuman yang sehat agar dapat terjaga kesehatan penyembuhan secara alami.

**Self Efficacy**

Kemampuan seseorang dalam menjalankan *food combining* agar mendapatkan hasil maksimal sangat dibutuhkan untuk membuktikan bahwa ada banyak hal yang dapat dilakukan selain pengobatan medis. Sehingga tidak ada lagi keraguan didalam dirinya untuk sehat tidak perlu harus ke dokter, artinya dengan herbal pun dapat dilakukan.

**Cues To Action**

Pada akhirnya diperlukan tindakan nyata untuk dapat bertindak praktis untuk mempraktekkan bahwa *food combining* dapat dilakukan untuk mengobati penyakit yang cukup serius sehingga dengan terbangunnya keyakinan dalam diri seseorang maka hambatan dapat dihilangkan.

**E. KESIMPULAN**

Melalui pembahasan diatas bahwa untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan pengobatan secara non-medis dapat ditumbuhkembangkan melalui diri sendiri dengan berbagai tahapan yang harus dilalui dengan beberapa rangkaian langkah yaitu: kerentanan, keseriusan, hambatan, keuntungan, *self eficiency*, dan *cues to action*.

**Daftar Pustaka**

Arikunto, Suharsimi. 2007. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta  
 Becker, Marshall H. 1984. "The Health Belief Model: A Decade Later". Health Education Quarterly, Spring.  
 Glanz, K., Marcus Lewis, F. & Rimer, B.K. 1997. *Theory at a Glance: A Guide for Health Promotion Practice*. National Institute of Health.  
 Maulana, Heri DJ. 2009. *Promosi Kesehatan*. Surabaya: EGC  
 Mukhtar. 2013. *Metode Praktis Deskriptif Kualitatif*. Jakarta: GP Press Group.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. **Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan**. Rineka Cipta.

Jakarta.

Website:

<http://health.detik.com>

<http://www.gamediapustakautama.com>