



**MODUL PENDIDIKAN GIZI
(GIZ 455)**

**MODUL 8
*THE HEALTH BELIEF MODEL***

**DISUSUN OLEH
Harna, S.Gz, M.Si**

Idrus Jus'at, PhD

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020**

THE HEALTH BELIEF MODEL

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan tentang *Health Belief Model* dalam Pendidikan gizi.

B. Uraian dan Contoh

1. Konsep *Health Belief Model*

Menurut WHO Suatu Kondisi Tubuh Yang Lengkap Secara Jasmani, Mental dan Sosial, dan Tidak Sekedar Terbebas Dari Suatu Penyakit dan Ketidakmampuan Atau Kecacatan . Sedangkan menurut UU No.36 tahun 2009 Tentang Kesehatan, kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Belief dalam bahasa Inggris artinya percaya atau keyakinan. *Belief* adalah keyakinan terhadap sesuatu yang menimbulkan perilaku tertentu. Misalnya individu percaya bahwa belajar sebelum ujian akan berpengaruh terhadap nilai ujian. Jenis kepercayaan tersebut terkadang tanpa didukung teori-teori lain yang dapat dijelaskan secara logika.

Model adalah seseorang yang bisa dijadikan panutan atau contoh dalam perilaku, cita-cita dan tujuan hidup yang akan dicapai individu. Biasanya teori modeling ini sangat efektif pada perkembangan anak di usia dini, namun dalam materi penelitian kali ini teori modeling diumpamakan sebagai sebuah issue atau pengalaman pengobatan dari seseorang yang memiliki riwayat sakit yang sama dan memilih serta menjalani pengobatan alternatif yang mendapatkan hasil yang positif.

Health Belief Model adalah suatu konsep yang mengungkapkan alasan individu untuk mau atau tidak mau melakukan perilaku sehat. Sebuah rancangan teori mengenai kepercayaan individu dalam berperilaku sehat. Suatu model yang digunakan untuk menggambarkan individu mulai dari kepercayaan individu terhadap perilaku hidup sehat, hingga akhirnya individu akan melakukan perilaku sehat tersebut, misalnya berupa pencegahan maupun penggunaan fasilitas kesehatan.

Health belief model ini sering digunakan untuk memprediksi perilaku kesehatan preventif dan juga respon perilaku untuk pengobatan pasien dengan penyakit akut dan kronis. Namun akhir-akhir ini teori *Health belief model* digunakan sebagai prediksi berbagai perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Konsep utama dari *health belief model* adalah perilaku sehat ditentukan oleh kepercayaan individu atau persepsi tentang penyakit dan sarana yang tersedia untuk menghindari terjadinya suatu penyakit. *Health belief model* (HBM) pada awalnya dikembangkan pada tahun 1950an Oleh sekelompok psikolog sosial di Pelayanan Kesehatan Masyarakat Amerika Serikat, dalam usaha untuk menjelaskan kegagalan secara luas partisipasi masyarakat dalam program pencegahan atau deteksi penyakit. Kemudian, model diperluas untuk melihat respon masyarakat terhadap gejala-gejala penyakit dan bagaimana perilaku mereka terhadap penyakit yang didiagnosa, terutama berhubungan dengan pemenuhan penanganan medis. Oleh karena itu, lebih dari tiga dekade, model ini telah menjadi salah satu model yang paling berpengaruh dan secara luas menggunakan pendekatan psikososial untuk menjelaskan hubungan antara perilaku dengan kesehatan.

The Health Belief Model Menunjukkan Kesiapan Seseorang untuk Bertindak atau Berperilaku Didasarkan Keyakinan :

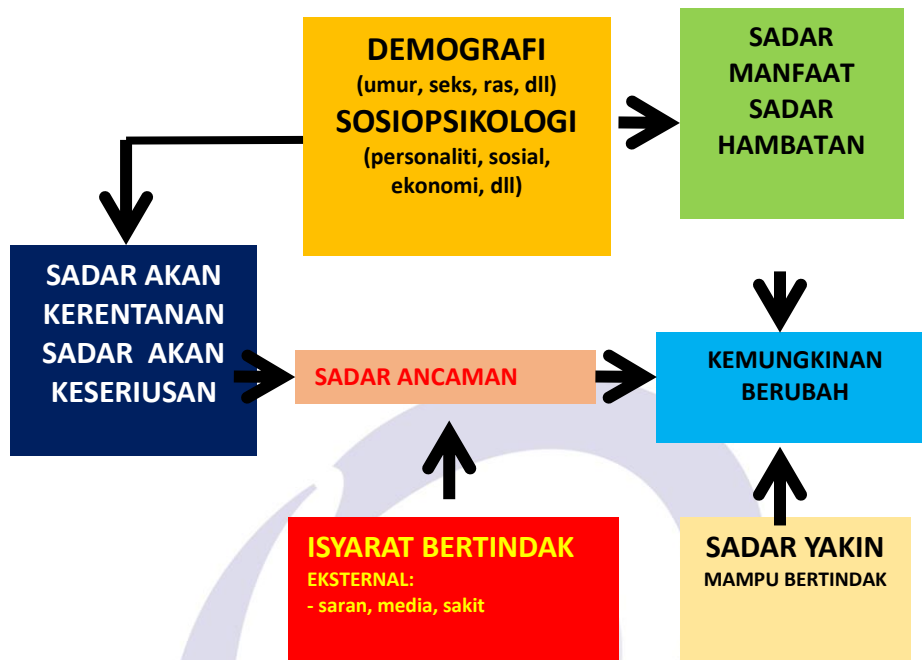
1. Saya rawan terhadap risiko masalah kesehatan
2. Ancaman itu sangat serius bagi kesehatan
3. Saya menyadari manfaatnya lebih besar dibanding hambatannya
4. Saya yakin mampu melakukan dan berhasil
5. Petunjuk untuk melakukan telah tersedia dan mengingatkan saya untuk bertindak

2. **Komponen *The Health Belief Model***

- a. *Perceived severity* atau keseriusan yang dirasa. Perasaan mengenai keseriusan terhadap suatu penyakit, meliputi kegiatan evaluasi terhadap konsekuensi klinis dan medis (sebagai contoh, kematian, cacat, dan sakit) dan konsekuensi sosial yang mungkin terjadi (seperti efek pada pekerjaan, kehidupan keluarga, dan hubungan sosial). Banyak ahli yang menggabungkan kedua komponen diatas sebagai ancaman yang dirasakan (*perceived threat*).

- b. *Perceived susceptibility* atau kerentanan yang dirasakan konstruk tentang resiko atau kerentanan (*susceptibility*) personal, Hal ini mengacu pada persepsi subyektif seseorang menyangkut risiko dari kondisi kesehatannya. Di dalam kasus penyakit secara medis, dimensi tersebut meliputi penerimaan.
- c. *Perceived Threat Or Risk* (Sadar Akan Ancaman) → Kombinasi Sadar Akan Keparahan dan Sadar Akan Kerentanan → Membawa Kesiapan Psikologis Untuk Bertindak.
- d. *Perceived benefits*, manfaat yang dirasakan. Penerimaan *susceptibility* seseorang terhadap suatu kondisi yang dipercaya dapat menimbulkan keseriusan (*perceived threat*) adalah mendorong untuk menghasilkan suatu kekuatan yang mendukung kearah perubahan perilaku. Ini tergantung pada kepercayaan seseorang terhadap efektivitas dari berbagai upaya yang tersedia dalam mengurangi ancaman penyakit, atau keuntungan-keuntungan yang dirasakan (*perceived benefit*) dalam mengambil upaya-upaya kesehatan tersebut. Ketika seorang memperlihatkan suatu kepercayaan terhadap adanya kepekaan (*susceptibility*) dan keseriusan (*seriousness*), sering tidak diharapkan untuk menerima apapun upaya kesehatan yang direkomendasikan kecuali jika upaya tersebut dirasa manjur dan cocok.
- e. *Perceived barriers* atau hambatan yang dirasakan untuk berubah, atau apabila individu menghadapi rintangan yang ditemukan dalam mengambil tindakan tersebut. Sebagai tambahan untuk empat keyakinan (*belief*) atau persepsi. Aspek-aspek negatif yang potensial dalam suatu upaya kesehatan (seperti: ketidakpastian, efek samping), atau penghalang yang dirasakan (seperti: khawatir tidak cocok, tidak senang, gugup), yang mungkin berperan sebagai halangan untuk merekomendasikan suatu perilaku.
- f. *Self-efficacy* (Sadar Akan Keyakinan) → Percaya akan Kemampuan Untuk Perilaku Positif
- g. *Cues to action* suatu perilaku dipengaruhi oleh suatu hal yang menjadi isyarat bagi seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau perilaku. Isyarat-isyarat yang berupa faktor-faktor eksternal maupun internal, misalnya pesan-pesan pada media massa, nasihat atau anjuran kawan atau anggota keluarga lain, aspek sosiodemografis misalnya tingkat pendidikan, lingkungan tempat tinggal, pengasuhan dan pengawasan orang tua, pergaulan dengan teman, agama, suku, keadaan ekonomi, sosial, dan budaya, *self-efficacy* yaitu keyakinan

seseorang bahwa dia mempunyai kemampuan untuk melakukan atau menampilkan suatu perilaku tertentu

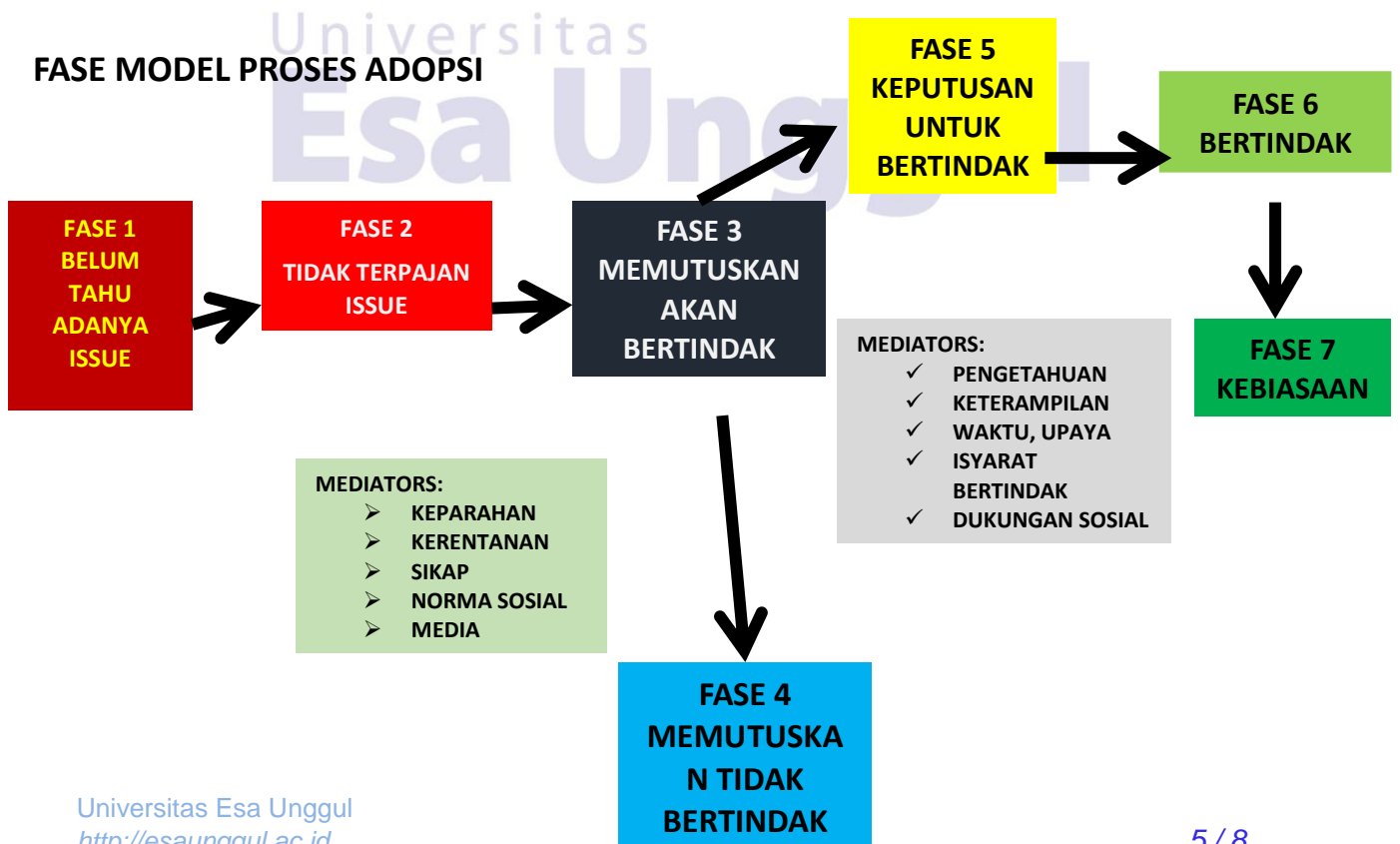


Edukasi merupakan faktor yang penting sehingga mempengaruhi *health belief model* individu (Bayat dkk, 2013). Kurangnya pengetahuan akan menyebabkan individu merasa tidak rentan terhadap gangguan, yang dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Edmonds dan kawan – kawan adalah osteoporosis (Edmonds dkk, 2012). Karakteristik psikologis merupakan faktor yang mempengaruhi *health belief model* individu (Conner & Norman, 2003). Dalam penelitian ini, karakteristik psikologis yang mempengaruhi *health belief model* kedua responden adalah ketakutan kedua responden menjalani pengobatan secara medis.

Health belief model juga dapat menjelaskan tentang perilaku pencegahan pada individu. Hal ini menjelaskan mengapa terdapat individu yang mau mengambil tindakan pencegahan, mengikuti skrining, dan mengontrol penyakit yang ada.

Tabel 1 Contoh Penggunaan H-B-M Dengan Kasus Keamanan Makanan

KONSTRUKSI/LANDASAN TEORI	CONTOH MATERI YANG DISAMPAIKAN
SADAR AKAN KEPARAHAN	Adanya data dan pernyataan AUS berisiko keracunan makanan
SADAR AKAN KERENTANAN	Keracunan makanan berbahaya bagi kesehatan jangka panjang yang berakibat kematian
SADAR AKAN MANFAAT	Dampak positif untuk mempersiapkan makanan dengan baik dan aman
SADAR ADANYA HAMBATAN	Memberikan informasi lengkap tentang penyiapan makanan untuk menghindari hal-hal yang negatif
ISYARAT BERTINDAK	Jelaskan permasalahan mengapa ada makanan yang dapat membahayakan kesehatan
SADAR AKAN KEYAKINAN	Memilih makanan yang baik dan cara mempersiapkannya dengan benar



C. Latihan

1. Jelaskan pengertian *Health Belief Model*?
2. Sebutkan 7 komponen *Health Belief Model*?

D. Kunci Jawaban

1. Health Belief Model adalah suatu konsep yang mengungkapkan alasan individu untuk mau atau tidak mau melakukan perilaku sehat. Sebuah rancangan teori mengenai kepercayaan individu dalam berperilaku sehat. Suatu model yang digunakan untuk menggambarkan individu mulai dari kepercayaan individu terhadap perilaku hidup sehat, hingga akhirnya individu akan melakukan perilaku sehat tersebut, misalnya berupa pencegahan maupun penggunaan fasilitas kesehatan.
2. Komponen HBM yaitu *Perceived Severity, Perceived Susceptibility, Perceived Threat Or Risk, Perceived Benefits, Perceived Barriers, Self-efficacy dan Cues To Action*

E. Daftar Pustaka

1. Contento, I.R. 2007. Nutrition Education : Linking Research, Theory, and Practice. Sudbury : Jones and Bartlett Publishers.
2. Bayat, F., Shojaezadeh, D., Baikpour, M., Heshmat, R., Baikpour, M., & Hosseini, M. (2013). The Effect of Education on Extended Health Belief Model in Type 2 Diabetic Patients: a randomized controlled trial. Journal of diabetes & metabolic disorder, 1-6.
3. Becker, M. H. the Health Belief Model and Personal Health Behaviour. Health education Monographs. Vol 2 No 4.
4. Conner, M., & Norman, P. (2003). The Health Belief Model. Buckingham: Open University Press
5. Rosenstock, I. (1974). Historical Origins of The Belief Model. iHealth Education



Universitas
Esa Unggul