

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah indikator penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat Indonesia. Meski demikian, dalam menerapkan PHBS di berbagai kalangan masyarakat masih terdapat hambatan, baik terkait pengetahuan, sikap maupun semangat untuk melakukan perilaku sehat. Karena itu, diperlukan pendekatan teoritis yang bisa menjelaskan dan memperkirakan perilaku kesehatan secara efektif. Salah satu pendekatan yang sering digunakan dalam bidang ilmu perilaku kesehatan adalah Model Keyakinan Kesehatan (HBM).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa efektif pendekatan HBM dalam meningkatkan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan deskriptif dengan cara menganalisis literatur yang sudah ada. Sumber data berasal dari berbagai buku, jurnal, dokumen kebijakan serta penelitian nasional dan internasional yang terkait dengan PHBS dan promosi kesehatan. Untuk menganalisis data digunakan metode studi literatur yang sistematis untuk melihat hubungan antara komponen-komponen HBM seperti persepsi kerentanan, persepsi keseriusan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, isyarat bertindak, serta efikasi diri dengan perubahan perilaku PHBS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan HBM cukup efektif dalam meningkatkan kebiasaan hidup bersih dan sehat di berbagai lingkungan, seperti sekolah, rumah tangga serta komunitas.

HBM mampu mengubah cara pikir seseorang terhadap bahaya penyakit dan membangun motivasi untuk melakukan tindakan pencegahan. Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan HBM meliputi pengetahuan tentang kesehatan, dukungan dari orang lain, kemampuan diri sendiri untuk melakukan tindakan, serta komunikasi kesehatan yang baik. Namun, HBM juga menghadapi beberapa hambatan, seperti kesadaran rendah terhadap risiko penyakit, keterbatasan dalam sumber daya, serta pengaruh budaya yang tidak mendukung perubahan perilaku.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan HBM sangat relevan dalam pembuatan strategi promosi kesehatan di Indonesia.

Model ini bisa menjadi acuan ilmiah untuk menyusun kebijakan yang berbasis pada perilaku, terutama dalam program nasional seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan PHBS. Dengan demikian, penerapan HBM tidak hanya dapat mengubah sikap dan perilaku individu, tetapi juga memperkuat pendekatan preventif dan promotif dalam sistem kesehatan nasional.

Kata kunci: *Health Belief Model (HBM), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Promosi Kesehatan, Perilaku Kesehatan, Studi Kepustakaan.*