

JURNAL
PROMOTIF PREVENTIF

Penerapan *Health Action Process Approach* (HAPA) Sebagai Kerangka
Perencanaan Perubahan Perilaku Kesehatan:
Sebuah Tinjauan Sistematis Kuantitatif

*The Applicability of Health Action Process Approach as Behavioral Change Planning
Framework: A Quantitative Systematic Review*

Choiria Firdatul Ulfah, Nurfika Asmaningrum*, Tantut Susanto

Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Jember, Indonesia

Article Info

Article History

Received: 26 Mei 2025

Revised: 15 Jul 2025

Accepted: 24 Jul 2025

ABSTRACT / ABSTRAK

Behavior change requires a comprehensive theoretical approach to ensure that interventions are more targeted and effective. One widely used model is the Health Action Process Approach (HAPA), which conceptualizes behavior change as a process comprising motivational and volitional phases. This study aims to review the application of the HAPA model in the context of health behavior change management. This systematic review follows the PRISMA guidelines and includes literature published between 2020 and 2024 from PubMed, Scopus, SAGE, and Wiley Online. The search strategy employed a combination of specific keywords with Boolean operators, tailored to the characteristics of each database. A total of 19 quantitative studies that explicitly applied the HAPA model were analyzed, covering study design, targeted behaviors, and the specific HAPA components assessed. The findings indicate that the targeted health behaviors varied considerably, including medication adherence (n = 4), dietary behavior (n = 4), oral hygiene (n = 2), physical activity (n = 3), sedentary behavior (n = 1), influenza prevention (n = 1), diabetes self-management (n = 2), and behavioral activation among individuals with depression (n = 2). These results suggest that the HAPA model is transdiagnostic and adaptable to a wide range of health behaviors, encompassing both preventive and therapeutic domains.

Keywords: *Health Action Process Approach, behavior change, quantitative systematic review*

Perubahan perilaku kesehatan memerlukan pendekatan teoretis yang komprehensif agar intervensi yang diterapkan lebih terarah dan efektif. Salah satu model yang banyak digunakan adalah *Health Action Process Approach* (HAPA) yang membagi proses perubahan perilaku menjadi fase motivasi dan volisional. Penelitian ini bertujuan untuk mereview penerapan model HAPA dalam manajemen perubahan perilaku kesehatan. *Systematic review* ini mengikuti panduan PRISMA dan mencakup literatur dari PubMed, Scopus, Sage, dan Wiley Online, yang dipublikasikan antara 2020-2024. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci spesifik dengan operator Boolean dan disesuaikan dengan karakteristik tiap basis data. Sebanyak 19 artikel kuantitatif yang menggunakan HAPA secara eksplisit dianalisis, meliputi desain studi, target perilaku, dan komponen HAPA yang diuji. Hasil menunjukkan bahwa perilaku kesehatan yang menjadi target dalam penelitian ini cukup beragam, mencakup kepatuhan minum obat (n = 4), perilaku diet (n = 4), kebersihan mulut (n = 2), aktivitas fisik (n = 3), perilaku sedentari (n = 1), pencegahan influenza (n = 1), manajemen diri diabetes (n = 2), serta aktivasi perilaku pada individu dengan depresi (n = 2). Hal ini menunjukkan bahwa HAPA memiliki sifat transdiagnostik dan adaptif terhadap berbagai jenis perilaku kesehatan, baik preventif maupun terapeutik.

Kata kunci: *Health Action Process Approach, perubahan perilaku, sistematis kuantitatif*

Corresponding Author:

Name : Nurfika Asmaningrum
Affiliate : Fakultas Keperawatan, Universitas Jember
Address : Kalimantan No.37, Krajan Timur, Sumbersari, Jember, Jawa Timur 68121, Indonesia
Email : nurfika_asmaningrum@unej.ac.id

PENDAHULUAN

Perubahan perilaku kesehatan merupakan aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai masalah kesehatan (Alyafei & Easton-Carr, 2024). Berbagai perilaku seperti aktivitas fisik, pola makan, dan kepatuhan minum obat berkontribusi signifikan terhadap hasil kesehatan individu (de Fretes et al., 2024). Secara global, berbagai upaya dilakukan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku agar intervensi kesehatan menjadi lebih efektif dan berkelanjutan (Tian et al., 2023). Pemahaman mendalam tentang mekanisme perubahan perilaku ini sangat diperlukan untuk merancang program yang tepat sasaran. Oleh karena itu, penelitian yang fokus pada teori dan model perilaku kesehatan menjadi sangat relevan.

Di Indonesia, tantangan perubahan perilaku kesehatan masih cukup besar dan beragam. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2022) menunjukkan bahwa meskipun sudah ada program edukasi dan promosi kesehatan, tingkat kepatuhan terhadap perilaku sehat seperti aktivitas fisik teratur dan diet seimbang masih rendah (Kendu et al., 2021). Hal ini menandakan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik di masyarakat (Sidenko, 2025). Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya pendekatan intervensi yang tidak hanya menitikberatkan pada pembentukan niat tetapi juga kemampuan pelaksanaan dan pemeliharaan perubahan perilaku dalam jangka panjang (Chen et al., 2020). Dengan kata lain, strategi intervensi harus mampu menjembatani niat menjadi tindakan nyata yang konsisten.

Secara lokal, studi di beberapa daerah di Indonesia mengungkapkan berbagai hambatan yang memengaruhi keberhasilan perubahan perilaku kesehatan, termasuk faktor sosial, budaya, dan lingkungan yang khas (Kendu et al., 2021). Faktor-faktor ini sering kali menjadi penghalang yang sulit diatasi oleh intervensi yang bersifat umum dan tidak kontekstual (Lestari & Anisa, 2022). Oleh sebab itu, penyesuaian intervensi sesuai dengan kondisi sosial budaya lokal menjadi hal yang krusial agar efektivitas program dapat meningkat. Pemahaman terhadap konteks lokal ini akan memperkuat pendekatan intervensi yang berbasis teori perilaku kesehatan. Dengan demikian, program kesehatan dapat lebih diterima dan berdampak positif pada masyarakat.

Model *Health Action Process Approach* (HAPA) merupakan salah satu kerangka teori yang banyak digunakan dalam penelitian perubahan perilaku kesehatan (Godinho et al., 2022). Model ini membagi proses perubahan perilaku menjadi fase motivasional yang berfokus pada pembentukan niat dan fase volisional yang berperan dalam pelaksanaan dan pemeliharaan tindakan sehat (Schwarzer, 2008) dalam (Mei et al., 2025). HAPA memberikan kerangka kerja yang jelas untuk memahami bagaimana seseorang bergerak dari niat menjadi tindakan nyata dan mempertahankan perubahan tersebut (Silva-Smith et al., 2024). Meski telah banyak digunakan secara internasional, penerapan model HAPA dalam konteks perilaku kesehatan di Indonesia masih perlu dieksplorasi lebih lanjut (Prasnantiawardani & Devy, 2021). Studi lebih lanjut diperlukan untuk mengadaptasi model ini agar sesuai dengan dinamika sosial dan budaya di Indonesia.

Artikel ini bertujuan untuk mengulas secara sistematis penerapan model *Health Action Process Approach* (HAPA) dalam perubahan perilaku kesehatan di Indonesia, dengan fokus pada identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi dan adaptasi model terhadap konteks lokal. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana intervensi perilaku dapat dirancang secara efektif berdasarkan teori HAPA. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan membantu dalam pengembangan strategi yang mampu meningkatkan keberlanjutan perubahan perilaku di masyarakat. Dengan demikian, penelitian

ini memiliki kontribusi penting dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Penelitian ini juga akan menjadi dasar bagi studi lanjutan yang ingin mengembangkan pendekatan perilaku kesehatan di Indonesia.

BAHAN DAN METODE

Desain Tinjauan

Tinjauan ini merupakan tinjauan sistematis kuantitatif yang disusun mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Fokus utama tinjauan adalah mengidentifikasi dan menganalisis studi yang menggunakan *Health Action Process Approach (HAPA)* sebagai kerangka konseptual dalam perubahan perilaku kesehatan.

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis dengan memanfaatkan empat basis data elektronik utama, yaitu PubMed, Scopus, Sage, dan Willey Onlie. Pencarian difokuskan pada studi yang *dipublikasikan* antara 2020-2024. Strategi penelusuran dikembangkan dengan menggabungkan kata kunci utama menggunakan operator Boolean, yaitu: ("*Health Action Process Approach*" OR "*HAPA*") AND ("*behavior change*" OR "*health behavior*" OR "*lifestyle modification*") AND ("*quantitative*" OR "*survey*" OR "*experiment*" OR "*randomized controlled trial*") NOT ("*qualitative*" OR "*meta-synthesis*"). Kata kunci dikembangkan secara iteratif dengan menyesuaikan istilah pencarian pada setiap basis data, termasuk menggunakan Medical Subject Headings (MeSH) untuk PubMed. Selain pencarian elektronik, strategi pelacakan referensi dari artikel yang teridentifikasi juga dilakukan untuk menjaring studi relevan tambahan yang mungkin tidak muncul dalam hasil pencarian awal.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Studi yang dimasukkan dalam tinjauan ini harus memenuhi beberapa kriteria inklusi. Pertama, studi harus bersifat kuantitatif dan menggunakan HAPA secara eksplisit, baik sebagai kerangka konseptual dalam analisis hubungan antarvariabel maupun sebagai dasar perancangan intervensi perilaku kesehatan. Kedua, studi harus melaporkan hasil empiris yang melibatkan satu atau lebih komponen utama HAPA seperti efikasi diri, niat, perencanaan aksi, atau perencanaan coping serta mengukur outcome perilaku kesehatan yang spesifik dan terukur. Ketiga, hanya artikel yang dipublikasikan dalam bahasa Inggris dan dimuat dalam jurnal *peer-reviewed* yang dapat diakses penuh, yang dipertimbangkan. Adapun kriteria eksklusi meliputi studi kualitatif, ulasan naratif atau teoretis, studi protokol, dan publikasi non-akademik seperti editorial atau opini. Artikel yang hanya menyebut model HAPA secara sepintas tanpa mengimplementasikannya secara operasional dalam desain atau analisis penelitian juga tidak disertakan dalam tinjauan ini.

Seleksi Studi

Seluruh hasil pencarian dimasukkan ke dalam perangkat manajemen referensi (misalnya Zotero atau Mendeley) dan dideduplikasi. Dua peneliti secara independen melakukan seleksi judul dan abstrak, dilanjutkan dengan penelaahan teks penuh untuk menentukan kelayakan akhir. Ketidaksesuaian pendapat diselesaikan melalui diskusi atau konsultasi dengan peneliti ketiga.

Ekstraksi dan Kategorisasi Data

Data yang diekstraksi mencakup: nama penulis, tahun publikasi, desain penelitian, karakteristik sampel, perilaku yang diteliti, komponen HAPA yang dianalisis, hasil utama, Template ekstraksi dikembangkan dan diuji coba sebelum diterapkan secara penuh.

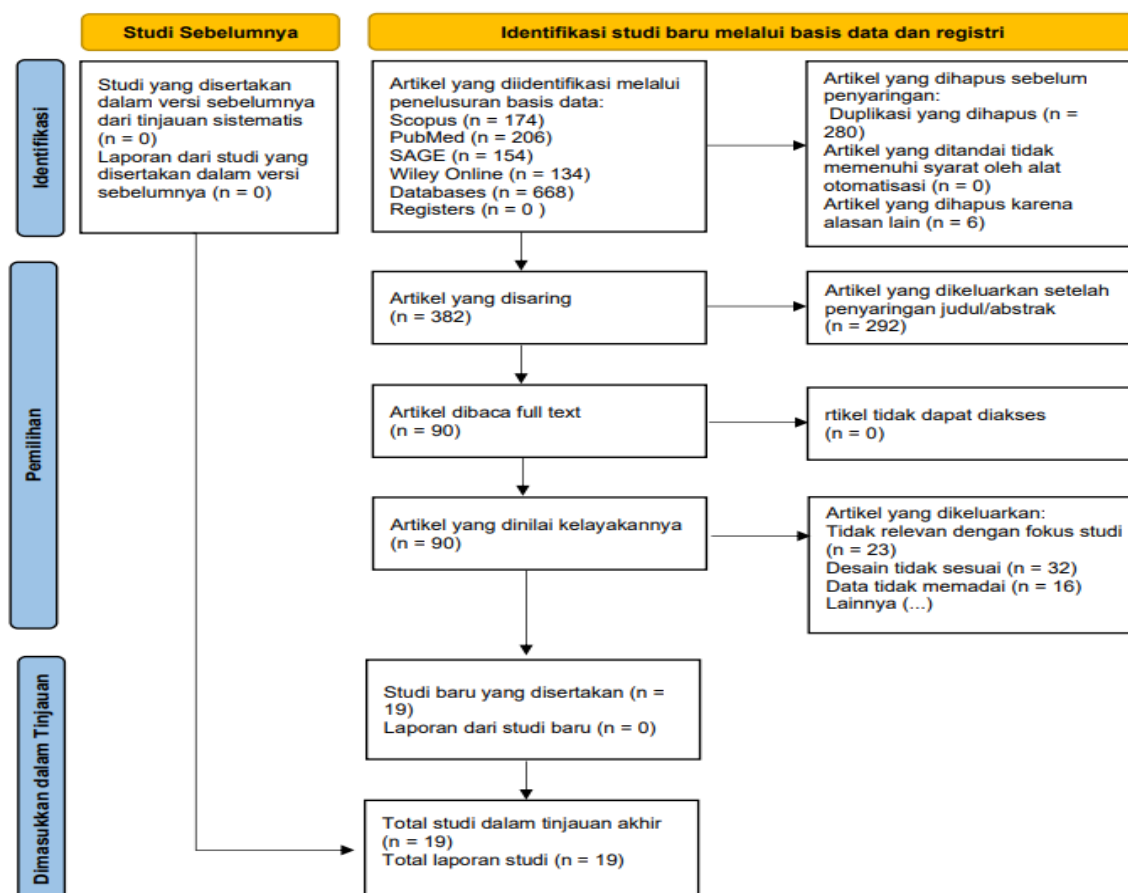
Penilaian Kualitas Studi

Penilaian kualitas metodologis dilakukan menggunakan alat *JB Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross-Sectional Studies* atau alat lain yang sesuai dengan desain studi (misalnya, untuk RCT digunakan *JB Checklist for RCT*). Penilaian dilakukan oleh dua peneliti secara independen.

Sintesis Data

Hasil studi disajikan menggunakan sintesis naratif, yaitu cara menggabungkan dan menjelaskan temuan dari berbagai penelitian secara deskriptif tanpa mengandalkan analisis statistik gabungan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menguraikan secara rinci temuan utama, perbedaan, dan kesamaan antar studi dengan cara yang mudah dipahami. Untuk mendukung penjelasan tersebut, disediakan tabel ringkasan hasil yang berisi informasi penting dari setiap studi, seperti desain penelitian, perilaku target, komponen yang diuji, dan hasil utama. Tabel ini memudahkan pembaca untuk melihat gambaran keseluruhan dan membandingkan hasil penelitian secara sistematis.

HASIL



Gambar 1. Diagram PRISMA

Tabel 1. Hasil Analisis

No	Judul dan Penulis	Desain Studi	Perilaku yang Ditargetkan	Populasi & Ukuran Sampel	Komponen HAPA yang Diuji	Temuan Utama
1	<i>Impacts Of Two Behavior Change Interventions On Determinants Of Medication Adherence: Process Evaluation Applying The Health Action Process Approach And Habit Theory Alongside A Randomized Controlled Trial (McCleary et al., 2022)</i>	RCT	Kepatuhan terhadap pengobatan pasca-infark miokard	589 pasien (497 dianalisis)	Niat, dukungan sosial, perencanaan tindakan, perencanaan koping, otomatisasi	Intervensi berbasis HAPA meningkatkan kepatuhan pengobatan melalui peningkatan niat, perencanaan tindakan, dan pembentukan otomatisasi perilaku. Integrasi teori habit menunjukkan potensi HAPA dalam membentuk perilaku jangka panjang yang berulang.
2	<i>A combined health action process approach and mHealth intervention to reduce sedentary behaviour in university students—a randomized controlled trial (Dillon et al., 2022)</i>	RCT	Pengurangan perilaku sedentari pada mahasiswa	162 mahasiswa	konstruksi volisional HAPA	Intervensi HAPA berbasis mHealth menurunkan perilaku sedentari melalui penguatan regulasi diri dan perencanaan aksi. Hasil menunjukkan aktivasi proses volisional sebagai mekanisme utama perubahan perilaku preventif.
3	<i>Effectiveness Of An Online Application Of The Health Action Process Approach (HAPA) Theory On Oral Hygiene Intervention In Young Adults With Fixed Orthodontic Appliances: A Randomized Controlled Trial (W. Wu et al., 2022)</i>	RCT	Perilaku kebersihan mulut pada dewasa muda dengan ortodonti tetap	44 peserta (17–29 tahun)	Efek sosial, hasil yang diharapkan, kontrol tindakan	Efek perilaku intervensi berbasis HAPA meningkatkan hasil yang diharapkan, kontrol tindakan, dan efek sosial, yang secara signifikan berkontribusi pada perubahan perilaku kebersihan mulut. HAPA terbukti aplikatif untuk edukasi kesehatan berbasis teknologi.
4	<i>Dietary Behaviour Change Intervention for Managing Sarcopenic Obesity</i>	RCT	Perubahan perilaku diet pada lansia dengan	60 lansia komunitas (≥60 tahun)	HAPA konstruk	Intervensi diet berbasis HAPA meningkatkan penurunan berat badan dan fungsi fisik

	<i>Among Community-Dwelling Older People: A Pilot Randomised Controlled Trial (Yin et al., 2023)</i>		obesitas sarkopenik			pada lansia dengan obesitas sarkopenik. Perencanaan aksi dan efikasi diri mendukung perubahan perilaku diet yang adaptif dan berkelanjutan.
5	<i>Application Of Health Action Process Approach Model To Promote Toothbrushing Behavior Among Iranian Elderly Population: A Cluster Randomized Controlled Trial (Moghaddam et al., 2025)</i>	RCT klaster	Frekuensi menyikat gigi pada lansia Iran	190 lansia (≥60 tahun)	HAPA konsturk	Edukasi berbasis HAPA pada lansia efektif meningkatkan frekuensi menyikat gigi dan status kebersihan mulut. Perencanaan volisional dan efikasi diri menjadi kunci perubahan perilaku kesehatan oral.
6	<i>Promoting Influenza Prevention For Older Adults Using The Health Action Process Approach: A Randomized Controlled Trial (Zhang et al., 2023)</i>	RCT	Pencegahan influenza	Lansia; N=~312	Efikasi diri, niat, perencanaan aksi, perencanaan coping	Intervensi HAPA meningkatkan perilaku pencegahan influenza pada lansia dengan memperkuat efikasi diri, niat, dan perencanaan aksi. Pendekatan ini efektif dalam memfasilitasi perubahan perilaku preventif jangka panjang.
7	<i>Effectiveness of Theory-Based Intervention on Knowledge Level, Psychological Constructs, Metabolic Index and Physical Activity Status in Patients with Type 2 Diabetes: Application of the Health Action Process Approach (HAPA) Model (Neko et al., 2023)</i>	RCT	Aktivitas fisik dan perilaku kesehatan pada pasien diabetes tipe 2	Australia: N = 495; AS: N = 701	<i>Risk Perception, Outcome Expectancy, Action Self-Efficacy, Maintenance Self-Efficacy, Action Planning, Coping Planning, Behavioral Intention.</i>	Intervensi edukasi HAPA secara signifikan memperkuat konstruk psikologis seperti self-efficacy dan perencanaan, serta meningkatkan aktivitas fisik dan parameter metabolik pada pasien diabetes tipe 2. HAPA efektif mendukung perubahan perilaku kesehatan kronis.
8	<i>Effectiveness Of An Intervention</i>	RCT	Perilaku diet & aktivitas	Iran: N = 100	<i>Behavioral intention, task</i>	Intervensi berbasis HAPA pada pasien

	<i>Designed Based On The Health Action Process Approach On Obesity Surgery Outcomes In Patients Who Have Undergone Bariatric Surgery After One Year: A Randomized Controlled Trial (Moghaddam et al., 2025)</i>		fisik pasca-bariatric		<i>& coping self-efficacy, action planning, coping planning, risk perception</i>	pasca-bariatric meningkatkan niat, efikasi diri tugas dan koping, serta perencanaan aksi dan koping. Hasil klinis, termasuk kadar hemoglobin dan zat besi, juga mengalami perbaikan signifikan.
9	<i>Home-Based Cardiac Rehabilitation for Ischemic Heart Disease Patients (Okati-Aliabad et al., 2022)</i>	RCT	Kepatuhan rehabilitasi jantung dan gaya hidup sehat	Pasien penyakit jantung iskemik di 3 rumah sakit, ukuran sampel tidak disebutkan	<i>Self-efficacy, action planning, coping planning, outcome expectancies</i>	Program rehabilitasi jantung berbasis rumah (HBCR) berbasis pendekatan HAPA efektif meningkatkan akses pasien penyakit jantung iskemik (IHD) ke layanan rehabilitasi, serta berpotensi memperbaiki kualitas hidup, status psikologis, dan faktor risiko kardiovaskular dalam jangka pendek.
10	<i>A Theory-Based Intervention To Promote Medication Adherence In Patients With Rheumatoid Arthritis: A Randomized Controlled Trial (Asgari et al., 2021)</i>	RCT	Kepatuhan pengobatan pada pasien rheumatoid arthritis	Iran, N=200	<i>Action planning, intention, coping planning, self-monitoring</i>	Intervensi HAPA meningkatkan kepatuhan pengobatan pada pasien rheumatoid arthritis melalui peningkatan efikasi diri, perencanaan tindakan, dan koping. Efek ini mendukung perubahan perilaku jangka panjang yang berkelanjutan.
11	<i>The effectiveness of an intervention designed based on HAPA on diet and medication adherence among patients with type 2 diabetes (Ranjbaran et al., 2022)</i>	RCT	Diet dan kepatuhan minum obat	Pasien diabetes tipe 2, N= 248	<i>Action self-efficacy, coping self-efficacy, recovery self-efficacy, planning, intention, social support</i>	Intervensi meningkatkan efikasi diri dan perencanaan, yang secara signifikan meningkatkan kepatuhan diet dan pengobatan melalui penguatan proses volisional.

12	<i>Effects Of Comprehensive Care Measures Based On The HAPA Model On Self-Care, Neurotransmitters And Clinical Outcomes In Cerebral Infarction Patients (Tian et al., 2023)</i>	RCT	Perawatan diri pada pasien stroke	Pasien Stroke N= 110	fase volisional HAPA	Perawatan komprehensif berbasis HAPA pada pasien stroke meningkatkan kemampuan perawatan diri, mempercepat pemulihan neurologis, serta meningkatkan pengetahuan dan tanggung jawab kesehatan, dengan prognosis yang lebih baik dibanding kontrol.
13	<i>Determinants of Medication Adherence Among Iranian Patients With Type 2 Diabetes (Ranjbaran et al., 2020)</i>	Cross-sectional	Medication adherence	734 patients	Task self-efficacy, coping self-efficacy, coping planning, intention	Kepatuhan dipengaruhi secara signifikan oleh efikasi diri dan perencanaan coping, yang menunjukkan bahwa keduanya merupakan mekanisme utama perubahan perilaku dalam HAPA.
14	<i>Covariates of a Healthy Diet and Physical Activity Self-Management Post-Bariatric Surgery (Maghsoodlo et al., 2023)</i>	Cross-sectional	Diet and physical activity	Post-bariatric surgery patients, N= 272	Coping planning, task self-efficacy, outcome expectancies	Perencanaan coping dan task self-efficacy adalah prediktor utama perilaku sehat, memperkuat peran sentral kedua komponen tersebut dalam perubahan perilaku berdasarkan HAPA.
15	<i>Interventions Supporting Cardiac Rehabilitation Completion: Process Evaluation Investigating Theory-Based Mechanisms Of Action (McCleary et al., 2020)</i>	RCT	Penyelesaian rehabilitasi jantung	588 pasien pasca infark miokard	Niat, prioritas tujuan, outcome expectancies, persepsi risiko, efikasi diri, dukungan sosial, perencanaan aksi dan coping	Intervensi mailouts dengan dukungan telepon meningkatkan niat melalui peningkatan prioritas tujuan, efikasi diri, dan outcome expectancies; serta memperkuat penyelesaian rehabilitasi melalui peningkatan efikasi diri dan perencanaan aksi. Namun, persepsi

						risiko memiliki efek negatif terhadap niat.
16	<i>Healthy Eating And Active Lifestyle After Bowel Cancer (HEAL ABC)—Feasibility Randomised Controlled Trial (Sremanakova et al., 2024)</i>	<i>Feasibility Randomised Controlled Trial</i>	Pola makan sehat dan aktivitas fisik pada penyintas kanker usus	Pasien penyintas kanker usus besar, N= 35	<i>Self-efficacy, action planning, coping planning, outcome expectancies</i>	Intervensi berbasis HAPA layak dan diterima baik, meningkatkan kesadaran, niat, dan perencanaan aksi untuk gaya hidup sehat pada penyintas kanker usus.
17	<i>Examining Behavioural Determinants Among Caregivers Of Children With Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Using The Human Action Process Framework (Dianti et al., 2024)</i>	Studi kuantitatif survei longitudinal dengan intervensi edukasi	Perilaku pengasuh dalam mengelola anak ADHD dan menjaga kesehatan mental pengasuh	24 pengasuh anak dengan ADHD, 19 mengikuti intervensi edukasi	<i>Intensi, action planning, coping planning, self-efficacy</i>	Intervensi HAPA meningkatkan pengetahuan dan kesiapan pengasuh dalam pengelolaan ADHD dan kesehatan mental melalui peningkatan niat dan perencanaan koping.
18	<i>Explain The Behavior Change And Maintenance In Diabetic Patients Using MTM-HAPA Framework (Y. Wu et al., 2024)</i>	CRT	Perubahan dan pemeliharaan perilaku kesehatan pada pasien diabetes tipe 2	N= 406 Pasien Diabetes type 2	<i>Self-efficacy (initiation & maintenance), Risk Perception, Intention, Action Planning, Coping Planning, Outcome Expectancies, Changes in Physical/Social Environment</i>	Persepsi kerugian menurunkan niat memulai perubahan, sementara persepsi keuntungan, efikasi diri, dan perubahan lingkungan fisik meningkatkan niat. Niat ini mendorong perencanaan aksi dan koping yang memicu inisiasi perubahan. <i>Outcome expectancies</i> , persepsi risiko, dan efikasi diri mendukung pemeliharaan perilaku sehat melalui perubahan emosional, praktik, dan lingkungan sosial. HAPA efektif menjelaskan proses inisiasi dan pemeliharaan perilaku pada pasien diabetes.

19	<i>Effects of a Web-Based Behavioral Activation Intervention on Depressive Symptoms, Activation, Motivation, and Volition: Results of a Randomized Controlled Trial (Mueller-Weinitschke et al., 2024)</i>	RCT	<i>Behavioral Activation</i> pada depresi	128 peserta dengan episode depresi mayor	Motivasi (intensi), volisi (perencanaan aksi, kontrol diri), perilaku aktif	Intervensi HAPA berbasis web secara signifikan menurunkan gejala depresi dan meningkatkan motivasi serta kontrol diri untuk perubahan perilaku aktif pada pasien depresi.
----	--	-----	---	--	---	---

Sumber: Data Primer, 2025

Karakteristik Studi

Dari total 668 artikel yang diidentifikasi melalui empat basis data (Scopus, PubMed, Sage, dan Wiley Online Library), sebanyak 19 studi memenuhi kriteria inklusi. Studi-studi ini dilakukan di berbagai negara seperti Iran, Australia, Jerman, Tiongkok, dan Amerika Serikat, dengan jumlah partisipan yang bervariasi antara 24 hingga 734 orang. Perilaku kesehatan yang menjadi target juga beragam, meliputi kepatuhan minum obat ($n = 4$), perilaku diet ($n = 4$), kebersihan mulut ($n = 2$), aktivitas fisik ($n = 3$), perilaku sedentari ($n = 1$), pencegahan influenza ($n = 1$), manajemen diri diabetes ($n = 2$), dan aktivasi perilaku untuk depresi ($n = 2$). Mayoritas studi menggunakan desain eksperimental acak (*randomized controlled trial*/RCT) dan desain longitudinal, dengan sebagian lainnya merupakan studi korelasional berbasis survei..

Penerapan Konstruk HAPA

Secara umum, konstruk dalam fase motivasional seperti persepsi risiko, ekspektasi hasil, dan efikasi diri terbukti berkaitan erat dengan pembentukan niat untuk berubah perilaku. Dalam fase volisional, perencanaan aksi dan perencanaan coping secara konsisten dilaporkan sebagai prediktor kuat terhadap pelaksanaan perilaku. Konstruk seperti efikasi diri dalam tugas, efikasi diri dalam menghadapi hambatan (*coping*), dan efikasi diri untuk mempertahankan perubahan (*maintenance*) sangat relevan dalam memprediksi keberlanjutan perilaku dalam jangka panjang. Beberapa intervensi yang menargetkan kedua fase model HAPA menunjukkan peningkatan baik dalam konstruk psikologis antara maupun dalam hasil perilaku secara objektif.

Ringkasan Temuan

Intervensi yang secara eksplisit menargetkan pembentukan niat (melalui peningkatan persepsi risiko, ekspektasi hasil, dan efikasi diri motivasional) serta perencanaan (baik aksi maupun coping) cenderung lebih berhasil dalam menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Konstruk yang paling sering dikaitkan dengan hasil perilaku meliputi: 1) Efikasi diri (tugas, coping, maintenance): secara konsisten berkorelasi dengan pembentukan niat dan pelaksanaan perilaku.; 2) Niat (*intention*): merupakan mediator yang kuat antara faktor motivasional dan Tindakan; 3) Perencanaan aksi dan coping: konstruk volisional utama yang berperan dalam peningkatan kepatuhan, perilaku diet, dan aktivitas fisik. Dalam studi yang mengevaluasi hasil jangka panjang, konstruk seperti kontrol aksi (*action control*) dan efikasi diri untuk pemulihan (*recovery self-efficacy*) muncul sebagai faktor penting dalam mempertahankan perubahan perilaku.

Risiko Bias dan Kualitas Studi

Secara umum, kualitas metodologis studi-studi yang disertakan tergolong sedang hingga tinggi. Sebagian besar RCT telah mengikuti prosedur randomisasi dan *blinding* yang memadai; namun, keterbatasan umum yang ditemukan antara lain ketergantungan pada data self-report, potensi bias sosial, dan durasi tindak lanjut yang relatif singkat. Hanya sedikit studi yang mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku lebih dari tiga hingga enam bulan, sehingga membatasi kesimpulan mengenai efektivitas jangka panjang intervensi berbasis HAPA.

PEMBAHASAN

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa meskipun perilaku kesehatan yang menjadi target dalam berbagai studi sangat beragam, seluruhnya memiliki struktur dasar perubahan perilaku yang serupa sesuai dengan kerangka *Health Action Process Approach* (HAPA). Proses perubahan tersebut dimulai dari pemahaman terhadap risiko, pembentukan niat, perencanaan tindakan, pelaksanaan perilaku nyata, hingga pemeliharaan dan pencegahan relaps (Chen et al., 2020). Setiap tahap tersebut didukung oleh keberadaan efikasi diri sebagai faktor penunjang utama.

Model HAPA menegaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan adalah proses dinamis yang terbagi menjadi dua fase utama, yaitu fase motivasional yang berfokus pada pembentukan niat dan fase volisional yang mengarahkan pelaksanaan tindakan (Chen et al., 2020). Temuan pada studi-studi yang direview memperlihatkan bahwa penggabungan kedua fase ini sangat penting untuk menghasilkan perubahan perilaku yang efektif dan tahan lama. Hal ini sejalan dengan teori Schwarzer (2008) dalam (Parkinson et al., 2023) yang menegaskan bahwa niat tanpa didukung oleh mekanisme pengaturan diri seperti perencanaan aksi dan efikasi diri tidak cukup untuk mendorong perilaku sehat. Penelitian oleh Luszczynska dan Schwarzer (2005) dalam (Moghaddam et al., 2025) juga mendukung bahwa konstruksi perencanaan dan efikasi diri dalam fase volisional merupakan prediktor penting untuk keberhasilan perubahan perilaku.

Efikasi diri menjadi konstruk yang sangat dominan dalam memengaruhi perubahan perilaku pada studi-studi yang direview. Efikasi diri tidak hanya membantu dalam membentuk niat, tetapi juga sangat penting untuk menjalankan dan mempertahankan perilaku baru (Okati-Aliabad et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian (Moghaddam et al., 2025) yang menemukan efikasi diri sebagai prediktor utama di semua tahap perubahan perilaku, mulai dari pembentukan niat hingga pemeliharaan. Bandura (1997) dalam (Ouyang et al., 2023) juga menegaskan bahwa efikasi diri merupakan sumber motivasi dan kontrol diri yang esensial untuk menghadapi hambatan serta tantangan yang muncul selama proses perubahan perilaku. Berbagai bentuk efikasi diri seperti coping, maintenance, dan recovery self-efficacy memberikan fleksibilitas dalam merancang intervensi sesuai dengan konteks perilaku yang berbeda (Okati-Aliabad et al., 2022).

Perencanaan aksi dan perencanaan coping juga terbukti menjadi faktor penting yang mendukung transisi dari niat menjadi tindakan nyata. Studi oleh Sniehotta et al. (2005) dalam (Ranjbaran et al., 2020) menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan kedua jenis perencanaan ini berhasil meningkatkan keberhasilan perubahan perilaku. Perencanaan aksi membantu individu menetapkan langkah konkret yang harus dilakukan, sedangkan perencanaan coping mempersiapkan strategi untuk menghadapi hambatan yang mungkin timbul (Maghsoodlo et al., 2023). (Neko et al., 2023) melaporkan bahwa variasi efektivitas

perencanaan mungkin disebabkan oleh perbedaan intensitas intervensi dan kurangnya pelatihan keterampilan perencanaan yang memadai pada peserta.

Peran niat sebagai mediator antara faktor motivasional dan tindakan nyata menjadi temuan signifikan dalam banyak studi. Niat berfungsi sebagai penghubung psikologis yang mengaitkan persepsi risiko dan ekspektasi hasil dengan perilaku yang diinginkan (Mueller-Weinitschke et al., 2024). (McCleary et al., 2020) mendukung bahwa niat memiliki pengaruh optimal bila didukung oleh kemampuan regulasi diri serta lingkungan yang kondusif. Oleh sebab itu, intervensi yang tidak hanya meningkatkan kesadaran tetapi juga memperkuat kesiapan dan keyakinan diri untuk bertindak akan lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku.

Meski banyak penelitian menunjukkan hasil positif terhadap penerapan kerangka HAPA, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penggunaan data self-report dalam banyak studi berpotensi menimbulkan bias sosial dan overestimasi perilaku sehat seperti yang dijelaskan oleh (Y. Wu et al., 2024). Selain itu, durasi tindak lanjut yang singkat menjadi kendala dalam menilai efektivitas jangka panjang intervensi. (Maghsoodlo et al., 2023) menunjukkan bahwa tanpa strategi pemeliharaan yang kuat, efek perubahan perilaku cenderung menurun setelah enam bulan. Oleh sebab itu, penelitian lanjutan dengan durasi lebih panjang dan metode pengukuran yang lebih objektif sangat diperlukan untuk memperoleh gambaran efektivitas intervensi yang lebih akurat.

Secara keseluruhan, model HAPA menunjukkan fleksibilitas yang tinggi dan dapat diterapkan pada berbagai perilaku kesehatan, baik yang bersifat preventif seperti diet dan aktivitas fisik, maupun yang bersifat terapeutik seperti kepatuhan minum obat dan manajemen penyakit kronis. Penyesuaian terhadap konteks perilaku yang ditargetkan menjadi kunci keberhasilan penerapan model ini. Tidak semua komponen HAPA perlu diterapkan secara utuh dalam setiap intervensi; pemilihan komponen yang paling relevan dan esensial harus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik perilaku yang ingin diubah (Mei et al., 2025). Hal ini membuka ruang bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam komponen-komponen HAPA mana yang paling efektif dalam berbagai konteks.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap 19 artikel kuantitatif, dapat disimpulkan bahwa Health Action Process Approach (HAPA) merupakan model yang komprehensif dan fleksibel untuk merancang intervensi perubahan perilaku kesehatan. Terlepas dari variasi target perilaku, seluruh studi menunjukkan bahwa proses perubahan perilaku mengikuti struktur dasar yang sama: dimulai dari pemahaman risiko, pembentukan niat, perencanaan aksi, pelaksanaan tindakan, hingga pemeliharaan dan pencegahan relaps, dengan dukungan efikasi diri sebagai kunci di setiap tahap. Hal ini menunjukkan bahwa HAPA memiliki sifat transdiagnostik dan adaptif terhadap berbagai jenis perilaku kesehatan, baik preventif maupun terapeutik. Oleh karena itu, intervensi berbasis HAPA sangat direkomendasikan untuk dikembangkan sesuai dengan konteks populasi sasaran, didukung oleh pelatihan regulasi diri, dan dipantau dalam jangka panjang guna memastikan keberlanjutan perubahan perilaku yang dicapai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini. Penghargaan khusus disampaikan kepada Program Pascasarjana Universitas Jember atas dukungan pendanaan melalui hibah penelitian, serta kepada institusi akademik yang telah memfasilitasi akses terhadap sumber referensi. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pembimbing atas arahan dan bimbingan yang berharga selama proses penulisan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyafei, A., & Easton-Carr, R. (2024). The Health Belief Model of Behavior Change. *Statpearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK606120/>
- Asgari, S., Abbasi, M., Hamilton, K., Chen, Y.-P., Griffiths, M. D., Lin, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2021). A Theory-Based Intervention to Promote Medication Adherence in Patients with Rheumatoid Arthritis: A Randomized Controlled Trial. *Clinical Rheumatology*, 40(1), 101–111. <https://doi.org/10.1007/s10067-020-05224-y>
- Chen, Y., Tan, D., Xu, Y., Wang, B., Li, X., Cai, X., Li, M., Tang, C., Wu, Y., Shu, W., Zhang, G., Huang, J., Zhang, Y., Yan, Y., Liang, X., & Yu, S. (2020). Effects Of A HAPA-Based Multicomponent Intervention To Improve Self-Management Precursors Of Older Adults With Tuberculosis: A Community-Based Randomised Controlled Trial. *Patient Education And Counseling*, 103(2), 328–335. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.09.007>
- De Fretes, F., Rambu Eka Putri, A., Pratiwi Elingsetyo Sanubari Fakultas Ilmu Kesehatan, T., & Kristen Satya Wacana, U. (2024). Medication Adherence Behavior Among Patients With Pulmonary Tuberculosis (TB) In West Sumba. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 13–25. <https://doi.org/10.32668/JKEP.V9I1.1201>
- Dianti, M. R., Nurmala, I., & Puspitasari, N. (2024). Examining Behavioural Determinants Among Caregivers Of Children With Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Using The Human Action Process Framework. *African Journal Of Reproductive Health*, 28(10), 81–92. <https://doi.org/10.29063/AJRH2024/V28I10S.10>
- Dillon, K., Rollo, S., & Prapavessis, H. (2022). A Combined Health Action Process Approach And Mhealth Intervention To Reduce Sedentary Behaviour In University Students–A Randomized Controlled Trial. *Psychology And Health*, 37(6), 692–711. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1900574>
- Godinho, C. A., Alvarez, M. J., & Lima, M. L. (2022). Formative Research On HAPA Model Determinants For Fruit And Vegetable Intake: Target Beliefs For Audiences At Different Stages Of Change. *Health Education Research*, 28(6), 1014–1028. <https://doi.org/10.1093/her/cyt076>
- Kendu, Y. M., Qodir, A., & Apriyanto, F. (2021). Hubungan Self-Efficacy Dengan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Pada Pendertia Hipertensi. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2, 13–21. File:///E:/Hipertensi/26-Article Text-217-1-10-20210322.Pdf
- Lestari, N. D., & Anisa, V. N. (2022). The Relationship Between Self Efficacy And Medication Adherence In Elderly With Hypertension. *Bali Medical Journal*, 11(3), 1660–1665. <https://doi.org/10.15562/BMJ.V11I3.3723>
- Maghsoodlo, M., Shakibazadeh, E., Barzin, M., Salimi, Y., Mokhtari, Z., & Yaseri, M. (2023). Covariates Of A Healthy Diet And Physical Activity Self-Management One Year After

- Bariatric Surgery: A Cross-Sectional Study. *Plos ONE*, 18(10 October). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0287137>,
- Mccleary, N., Ivers, N. M., Schwalm, J. D., Witteman, H. O., Taljaard, M., Desveaux, L., Bouck, Z., Grace, S. L., Grimshaw, J. M., & Presseau, J. (2022). Impacts Of Two Behavior Change Interventions On Determinants Of Medication Adherence: Process Evaluation Applying The Health Action Process Approach And Habit Theory Alongside A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Behavioral Medicine*, 45(5), 659–673. <https://doi.org/10.1007/S10865-022-00327-0>/METRICS
- Mccleary, N., Ivers, N. M., Schwalm, J. D., Witteman, H. O., Taljaard, M., Desveaux, L., Bouck, Z., Grace, S. L., Natarajan, M. K., Grimshaw, J. M., & Presseau, J. (2020). Interventions Supporting Cardiac Rehabilitation Completion: Process Evaluation Investigating Theory-Based Mechanisms Of Action. *Health Psychology*, 39(12), 1048–1061. <https://doi.org/10.1037/HEA0000958>,
- Mei, J., Xie, Y., Huang, P., Jin, Y., Wang, X., & Chen, Y. (2025). The Effects Of HAPA Theory-Based Case Management In Patients With Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease. *Annals Of Hepatology*, 30(2). <https://doi.org/10.1016/J.AOHEP.2025.101790>
- Moghaddam, F., Sargeran, K., Gholami, M., Jamali, J., & Shamshiri, A. R. (2025). Application Of Health Action Process Approach Model To Promote Toothbrushing Behavior Among Iranian Elderly Population: A Cluster Randomized Controlled Trial. *BMC Geriatrics*, 25(1), 92. <https://doi.org/10.1186/S12877-025-05761-8>/FIGURES/2
- Mueller-Weinitschke, C., Bengel, J., Baumeister, H., & Krämer, L. V. (2024). Effects Of A Web-Based Behavioral Activation Intervention On Depressive Symptoms, Activation, Motivation, And Volition: Results Of A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 92(6), 367–378. <https://doi.org/10.1159/000533679>,
- Neko, F. Z., Zeidi, I. M., Morshedi, H., Zeidi, B. M., Maleki, M. R., & Hajia, A. P. (2023). Effectiveness Of Theory-Based Intervention On Knowledge Level, Psychological Constructs, Metabolic Index And Physical Activity Status In Patients With Type 2 Diabetes: Application Of The Health Action Process Approach (HAPA) Model. *Clinical Diabetology*, 12(5), 290–300. <https://doi.org/10.5603/Cd.96203>
- Okati-Aliabad, H., Ansari- Moghaddam, A., Roohafza, H., Mohammadi, M., Vakili, L., Abbasi, M., Heidari, H., Masoudy, G., Yazdekhashti, S., & Sadeghi, M. (2022). The Effects Of Comprehensive Home-Based Cardiac Rehabilitation Versus Usual Care In Patients With Ischemic Heart Disease In Iran: Study Protocol For A Multicenter Randomized Controlled Trial. *International Journal Of Preventive Medicine*, 13(1), 4. https://doi.org/10.4103/IJPVM.IJPVM_492_20
- Ouyang, R. G., Long, Y., Zhang, J. Q., & Cao, Z. (2023). Interventions For Improving Self-Efficacy In Patients After Stroke Based On Self-Efficacy-Related Principles Of Bandura's Cognition Theory: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Topics In Stroke Rehabilitation*, 30(8), 820–832. <https://doi.org/10.1080/10749357.2023.2172832>;WGROU:STRING:PUBLICATION
- Parkinson, J., Hannan, T., Mcdonald, N., Moriarty, S., Nguyen, T. M., & Hamilton, K. (2023). Health Action Process Approach: Promoting Physical Activity, And Fruit And Vegetable Intake Among Australian Adults. *Health Promotion International*, 38(4). <https://doi.org/10.1093/Heapro/Daad095>
- Prasnantiawardani, A. A. S., & Devy, S. R. (2021). ANALYSIS OF MOTIVATION PHASE OF THE HAPA THEORY (HEALTH ACTION PROCESS APPROACH) AND INTENTION TO EXCLUSIVE

- BREASTFEEDING IN THE SIDOSERMO PRIMARY HEALTHCARE CENTER, SURABAYA. *The Indonesian Journal Of Public Health*, 16(3), 416–425. <https://doi.org/10.20473/IJPH.V16I3.2021.416-425>
- Ranjbaran, S., Shojaeizadeh, D., Dehdari, T., Yaseri, M., & Shakibazadeh, E. (2020). Determinants Of Medication Adherence Among Iranian Patients With Type 2 Diabetes: An Application Of Health Action Process Approach. *Heliyon*, 6(7). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.E04442>
- Ranjbaran, S., Shojaeizadeh, D., Dehdari, T., Yaseri, M., & Shakibazadeh, E. (2022). The Effectiveness Of An Intervention Designed Based On Health Action Process Approach On Diet And Medication Adherence Among Patients With Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial. *Diabetology And Metabolic Syndrome*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/S13098-021-00773-X>,
- Sidenko, Y. (2025). Self-Efficacy: Cognitive And Affective Aspects Of The Phenomenon. *Psychological Journal*, 14, 38–46. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328729>
- Silva-Smith, A. L., Hanson, C. L., Neubeck, L., Rowat, A., & Mchale, S. (2024). Physical Activity Interventions Framed By The Health Action Process Approach For Adults With Long-Term Conditions: A Scoping Review. *International Journal Of Behavioral Medicine*, 31(6), 987–1017. <https://doi.org/10.1007/S12529-024-10305-2/TABLES/5>
- Sremanakova, J., Sowerbutts, A. M., Todd, C., Cooke, R., Pearce, L., Leiberman, D., Mclaughlin, J., Hill, J., Ashby, H., Ramesh, A., & Burden, S. (2024). Healthy Eating And Active Lifestyle After Bowel Cancer (HEAL ABC)—Feasibility Randomised Controlled Trial. *European Journal Of Clinical Nutrition*, 78(12). <https://doi.org/10.1038/S41430-024-01491-Z>,
- Tian, X. H., Chen, X., & Jiang, G. F. (2023). Effects Of Comprehensive Care Measures Based On The HAPA Model On Self-Care, Neurotransmitters And Clinical Outcomes In Cerebral Infarction Patients. *European Review For Medical And Pharmacological Sciences*, 27(10), 4462–4470. https://doi.org/10.26355/EURREV_202305_32452,
- Wu, W., Hu, L., Chen, Y., Cao, F., Ding, S., Wu, T., & Xu, J. (2022). Effectiveness Of An Online Application Of The Health Action Process Approach (HAPA) Theory On Oral Hygiene Intervention In Young Adults With Fixed Orthodontic Appliances: A Randomized Controlled Trial. *BMC Oral Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/S12903-022-02219-W>,
- Wu, Y., Yu, Z., Yin, X., Li, Y., Jiang, Y., Liu, G., & Sun, X. (2024). Explain The Behavior Change And Maintenance In Diabetic Patients Using MTM-HAPA Framework. *Frontiers In Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2024.1497872/PDF>
- Yin, Y. H., Liu, J. Y. W., & Välimäki, M. (2023). Dietary Behaviour Change Intervention For Managing Sarcopenic Obesity Among Community-Dwelling Older People: A Pilot Randomised Controlled Trial. *BMC Geriatrics*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/S12877-023-04327-W/TABLES/6>
- Zhang, C. Q., Zhang, R., Chung, P. K., Duan, Y., Lau, J. T. F., Chan, D. K. C., & Hagger, M. S. (2023). Promoting Influenza Prevention For Older Adults Using The Health Action Process Approach: A Randomized Controlled Trial. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 15(4), 1427–1445. <https://doi.org/10.1111/APHW.12445;PAGE:STRING:ARTICLE/CHAPTER>