

## **HEALTH COACHING TERHADAP PERILAKU DAN EFIKASI DIRI IBU DALAM PENCEGAHAN STUNTING**

Kansia Anastasia Terok<sup>1</sup>, Yayat Suryati<sup>2</sup>, Dewi Umu Kulsum<sup>3</sup>,  
Ida Maryati<sup>4</sup>, Fauziah Rudhiati<sup>5</sup>  
Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi<sup>1,2,3,5</sup>  
Universitas Padjadjaran<sup>4</sup>  
tasyagreen@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh health coaching terhadap perilaku dan efikasi diri ibu dalam pencegahan stunting. Metode penelitian, quasi experimental dengan pre-test post-test with control group design. Hasil statistik didapatkan perbedaan perilaku dan efikasi sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok dengan p value < 0,05. Perbedaan rerata perilaku post-test dengan health coaching 85.55 dan dengan modul 76.88. Perbedaan rerata pada efikasi diri post test dengan health coaching 41.13 dan modul 23.88. Simpulan, ada pengaruh health coaching dan modul terhadap perilaku dan efikasi diri ibu

Kata Kunci: Efikasi Diri, Health Coaching, Perilaku Pencegahan, Stunting

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of health coaching on the behavior and self-efficacy of mothers in preventing stunting: the research method, quasi-experimental with pre-test and post-test with a control group design. The statistical results obtained differences in behavior and efficacy before and after treatment in the two groups with p-value <0.05. The difference in the mean post-test behavior with health coaching is 85.55 and with the module 76.88. The mean difference in post-test self-efficacy with health coaching is 41.13 and module 23.88. In conclusion, there is an effect of health coaching and modules on mother's behavior and self-efficacy*

*Keywords: Self-Efficacy, Health Coaching, Preventive Behavior, Stunting*

### **PENDAHULUAN**

Prevalensi stunting berdasarkan data dari organisasi kesehatan dunia WHO (2020) bahwa pada tahun 2020, secara global 149.2 juta anak dibawah usia 5 tahun mengalami stunting. Dalam laporan situasi stunting di Indonesia menurut (Khairani, 2022). Prevalensi stunting di Sulawesi Utara pada tahun 2018 sebesar 25.5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), dan prevalensi stunting di Sulawesi Utara di tahun 2021 menurun 3.9% menjadi 21.6% (SSGI, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Tomohon, angka kejadian stunting tahun 2021 sejumlah 53 kasus.

Penyebab utama terjadinya stunting adalah kurangnya asupan nutrisi pada ibu hamil, masih rendahnya IMD (Inisiasi Menyusui Dini) dan pemberian ASI eksklusif, dan belum sesuainya pemenuhan kebutuhan gizi atau makanan pendamping ASI setelah bayi berumur 6 bulan (Kemenkes, 2018).

Faktor ibu sangat berpengaruh terhadap kejadian stunting pada anak. Hasil penelitian Aulia et al., (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan antara stunting dengan pendidikan, pengetahuan, dan efikasi diri. Pendidikan ibu mempengaruhi sikap dan perilaku terhadap pemenuhan kebutuhan gizi anak. Tingkat pendidikan mempengaruhi pemahaman, analisis, dan aksesibilitas ibu, secara khusus mempengaruhi upaya pemenuhan gizi yang baik dan benar, untuk menciptakan pengetahuan, sikap dan tindakan yang tepat dalam mengatur kesehatan dan gizi dalam keluarga khususnya pada anak. Efikasi diri juga merupakan faktor penting pembentuk perilaku ibu dalam mendukung nutrisi anak. Efikasi diri yang baik akan menunjang terbentuknya perilaku dan dapat meningkatkan kesehatan.

Kebaruan atau *novelty* dalam penelitian ini adalah membandingkan metode *health coaching* dengan modul yang diberikan pada responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol, hal ini untuk melihat seberapa efektif pemberian edukasi dengan metode *health coaching*. Prinsip *health coaching* adalah memberikan dukungan kepada individu dalam peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku, dimana dengan mengubah sikap dan menimbulkan tindakan pencegahan penyakit akan meningkatkan efikasi diri seseorang. *Health coaching* dapat meningkatkan efikasi diri melalui manajemen diri serta berperilaku sehat bagi diri sendiri dan orang sekitar (Kang et al., 2021).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi experimental* dengan *pre-test post-test with control group design*. Populasi penelitian ini adalah 510 ibu yang memiliki balita, jumlah sampel kelompok intervensi sebanyak 32 orang dan jumlah sampel dari kelompok kontrol sebanyak 32 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner perilaku pencegahan berjumlah 51 item pernyataan dengan bentuk skala likert, kuesioner *general self efficacy scale* dengan 10 item pernyataan berskala likert, kuesioner tersebut telah diuji validitas dan reliabilitas dengan hasil semua item pernyataan valid ( $r \text{ hitung} > 0,361$ ) dan realibel ( $\alpha \text{ cronbach} \geq 0,6$ ). Pengukuran perilaku selain menggunakan kuesioner, ditambahkan pula dengan cara observasi menggunakan lembar observasi sebanyak 15 item pernyataan serta modul dan booklet telah digunakan dalam penelitian ini. Analisis data dilakukan dengan secara univariat dan bivariat; uji t, *wilcoxon*, *mann whitney*. Peneliti dibantu 2 orang enumerator dengan hasil uji interater nilai koefisien kappa  $0,706 > 0,6$  maka persepsi peneliti dengan enumerator sama.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Tabel. 1  
Karakteristik Responden

Kategori	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
<b>Resiko Stunting</b>				
Beresiko	16	50	16	50
Tidak Beresiko	16	50	16	50
Total	32	100	32	100
<b>Umur Ibu</b>				
<20 tahun	2	6,3	3	9,4
21-35	23	71,9	25	78,1
>35 tahun	7	21,9	4	12,5
Total	32	100	32	100

Pendidikan				
SD	2	6,3	2	6,3
SMP	3	9,4	2	6,3
SMA	20	62,5	14	43,8
Perguruan Tinggi	7	21,9	14	43,8
Total	32	100	32	100
Pendapatan				
≤ 3.000.000	15	46,9	14	43,8
>3.000.000	17	53,1	18	56,3
Total	32	100	32	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa balita beresiko stunting sebanyak 32 orang (50%). Pada kelompok intervensi umur ibu terbanyak pada umur 21-35 tahun yaitu 23 responden (71.9%), pendidikan ibu terbanyak pada tingkat SMA sebesar 20 responden (62.5%), pendapatan terbanyak memiliki penghasilan > Rp. 3.000.000 sebesar 17 responden (53.1%).

Pada kelompok kontrol, umur ibu terbanyak pada umur 21-35 tahun yaitu 25 responden (78.1%), pendidikan ibu sama banyak pada tingkat SMA dan Perguruan tinggi yaitu masing-masing sebesar 14 responden (43.8%), pendapatan terbanyak memiliki penghasilan > Rp. 3.000.000 sebesar 18 responden (56.3%).

Tabel. 2  
Distribusi Frekuensi Perilaku Responden  
Post-Test Observasi

Kategori	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Positif	29	90,6	27	84,4
Negatif	3	9,4	5	15,6
Total	32	100	32	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terlihat perilaku positif sebanyak 29 responden (90,6%) dan pada kelompok kontrol perilaku positif sebanyak 27 responden (84,4%).

### **Health Coaching terhadap Perilaku Pencegahan Stunting Kelompok Intervensi**

Tabel. 3  
Health Coaching terhadap  
Perilaku Pencegahan Stunting Kelompok Intervensi

Kelompok Intervensi	Mean	St.D	St.E	P Value	N
Perilaku ( <i>Pre test</i> )	63,33	12,991	2,296	0,000	32
Perilaku ( <i>Post test</i> )	83,55	12,894	2,279		

Berdasarkan tabel 3 hasil menunjukkan bahwa rata-rata perilaku *pre test* 63,33 dengan standar deviasi 12,991, sedangkan rata-rata perilaku *post test* 83,55 dengan standar deviasi 12,279. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000, berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata perilaku ibu antara sebelum dengan setelah *health coaching*.

## Pemberian Modul terhadap Perilaku Pencegahan Stunting Kelompok Kontrol

Tabel. 4  
Pemberian Modul terhadap  
Perilaku Pencegahan *Stunting* Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol	Mean	St.D	St.E	P Value	N
Perilaku ( <i>Pre test</i> )	65,89	14,539	2,570	0,000	32
Perilaku ( <i>Post test</i> )	76,88	17,771	3,141		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil bahwa rata-rata perilaku *pre test* 65,89 dengan standar deviasi 14,539, sedangkan rata-rata perilaku *post test* 76,88 dengan standar deviasi 17,771. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000, berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata perilaku ibu antara sebelum dengan setelah pemberian modul

## Health Coaching terhadap Efikasi Diri Ibu pada Kelompok Intervensi

Tabel. 5  
Pengaruh *Health Coaching* terhadap Efikasi Diri Ibu  
pada Kelompok Intervensi

Variabel	N	Mean Rank	P Value
Efikasi <i>pre test</i>	32	0,00	0,000
Efikasi <i>post test</i>		15,50	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari hasil penelitian didapatkan *mean rank* efikasi ibu sebelum *health coaching* adalah 0,00, sedangkan setelah *health coaching mean rank* nya adalah 15,50. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p=0,000$ , berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan efikasi ibu antara sebelum *health coaching* dengan setelah *health coaching*.

## Pemberian Modul terhadap Efikasi Diri Ibu pada Kelompok Kontrol

Tabel. 6  
Pengaruh Pemberian Modul terhadap Efikasi Diri Ibu  
pada Kelompok Kontrol

Variabel	N	Mean Rank	P Value
Efikasi <i>pre test</i>	32	7,67	0,002
Efikasi <i>post test</i>		11,00	

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari hasil penelitian didapatkan *mean rank* efikasi ibu sebelum pemberian modul adalah 7,67, sedangkan setelah pemberian modul *mean rank* nya adalah 11,00. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p=0,002$ , berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan efikasi ibu antara sebelum pemberian modul dengan setelah pemberian modul.

## Perbedaan Perilaku Pencegahan Stunting Setelah Diberikan Intervensi pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Tabel. 7  
Perbedaan Perilaku Pencegahan *Stunting* Setelah Diberikan Intervensi pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Variabel	N	Mean	SD	SE	p-value
Perilaku <i>post test</i> kelompok Intervensi	32	83,55	12,894	2,279	0,091
Perilaku <i>post test</i> kelompok kontrol	32	76,88	17,771	3,141	

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil bahwa rata-rata perilaku *post test* ibu kelompok intervensi 83,55 dengan standar deviasi 12,894, sedangkan rata-rata perilaku *post test* ibu kelompok kontrol 76,88 dengan standar deviasi 17,771. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,091 > *alpha* 5% (0,05) maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata perilaku ibu antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

## Perbedaan Efikasi Diri Setelah Diberikan Intervensi pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Tabel. 8  
Perbedaan Efikasi Diri Setelah Diberikan Intervensi pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Variabel	N	Mean Rank	p-value
Efikasi <i>post test</i> kelompok Intervensi	32	41,13	0,000
Efikasi <i>post test</i> kelompok kontrol	32	23,88	

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan hasil bahwa *mean rank* efikasi diri ibu *post test* kelompok intervensi 41,13, sedangkan *mean rank* efikasi diri ibu *post test* kelompok kontrol 23,88. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000 < *alpha* 5% (0,05) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata efikasi diri ibu antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

### Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu yang Meliputi yang Memiliki Balita Baik yang Berisiko *Stunting* Maupun Tidak Berisiko *Stunting*, Umur, Pendidikan, dan Pendapatan

Utomo (2021) menjelaskan usia yang aman untuk menikah, kehamilan, persalinan, dan menyusui itu berada pada rentang usia produktif yaitu 21-35 tahun. Selain itu, juga memiliki kesamaan dengan hasil dari penelitian Sari et al., (2020) mayoritas respondennya berusia 21-35 tahun yaitu sebanyak 70 orang (81,40%). Artinya usia produktif adalah usia terbaik dalam upaya pencegahan stunting. Latar belakang pendidikan dapat mempengaruhi pola asuh, ibu dengan latar belakang pendidikan yang tinggi cenderung lebih siap mengasuh anaknya karena memiliki pemahaman yang luas, sedangkan ibu dengan latar belakang pendidikan terbatas akan memiliki pengetahuan yang terbatas juga mengenai kebutuhan dan perkembangan anak sehingga kurang menunjukkan perhatiannya dan cenderung akan memperlakukan anaknya dengan peraturan yang ketat.

Sosial ekonomi dapat mempengaruhi pola asuh karena orangtua dengan tingkat sosial ekonomi menengah ke atas lebih bersikap hangat dibandingkan orang tua yang berasal dari sosial ekonomi menengah kebawah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian di Bangkalan yang dilakukan oleh Illahi (2017) menunjukkan bahwa tingkat pendapatan keluarga merupakan salah satu faktor yang memiliki hubungan bermakna dengan kejadian stunting pada balita. Pendapatan keluarga akan mempengaruhi keluarga tersebut dalam menyediakan pangan untuk keluarga, selain itu daya beli keluarga juga dipengaruhi oleh pendapatan. Peneliti menyimpulkan bahwa usia ibu produktif, pendidikan yang tinggi, dan pendapatan yang tinggi akan mempengaruhi keberhasilan *health coaching* pada ibu dalam upaya pencegahan stunting balita.

Perilaku merupakan sebuah tindakan seseorang dalam merespon sesuatu hal dan kemudian dijadikan kebiasaan karena nilai yang diyakini. Perilaku ibu dalam mengasuh anak dapat mempengaruhi baik dan buruknya kesehatan anak. Perilaku yang baik ditentukan oleh tingkat pengetahuan atau informasi yang didapatkan oleh orang tua terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita.

### **Pengaruh *Health Coaching* terhadap Perilaku Pencegahan *Stunting* Kelompok Intervensi**

Pada penelitian ini kelompok intervensi diberikan *health coaching* melalui kunjungan rumah dan pemberian edukasi, diberikan oleh fasilitator dan dibantu. Fasilitator memberikan *health coaching* terkait perilaku pencegahan *stunting* kepada responden dan mengevaluasi langsung pemahaman responden, pertemuan secara luring ini responden diberikan keleluasaan dalam kegiatan diskusi terkait perilaku pencegahan *stunting* sehingga terlihat perbedaan rerata secara signifikan antara sebelum dan sesudah *health coaching*. Metode seperti ini mampu meningkatkan perilaku ibu dalam pencegahan *stunting*. Artinya perilaku responden dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan pengalaman baru yang diterima, hal tersebut sesuai dengan teori perilaku yaitu suatu respon seseorang yang dikarenakan adanya suatu stimulus/ rangsangan dari luar menurut Bloom perilaku dibagi menjadi tiga yaitu pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan praktik (*practice*).

*Health coaching* merupakan edukasi yang dilakukan untuk berbagai tujuan seperti meningkatkan perilaku kesehatan, mencegah penyakit dan injuri, memperbaiki atau mengembalikan kesehatan, meningkatkan kemampuan koping terhadap masalah kesehatan seperti pemberdayaan. Edukasi berfokus pada kemampuan untuk melakukan perilaku sehat. Sesuai dengan teori SOR bahwa perilaku dapat berubah apabila stimulus yang diberikan benar-benar melebihi dari stimulus semula. Stimulus tersebut dapat meyakinkan organisme.

Penelitian yang dilakukan Siahaya et al., (2021) menemukan bahwa ada pengaruh edukasi “isi piringku” terhadap pengetahuan dan perilaku ibu pada kelompok intervensi dengan p value 0,05. Edukasi “isi piringku” ini dapat diberikan kepada ibu yang memiliki balita stunting terutama bagi ibu yang berpendidikan rendah dan relatif masih muda untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi & Aminah (2016) yang menunjukkan perbedaan rata-rata skor *feeding practice* (praktik pemberian makanan) yang bermakna setelah pemberian edukasi gizi pada kelompok A dan kelompok B dengan p value (p= 0,02 dan p= 0,05).

Beberapa teori Armini (2020) juga mendukung bahwa pada teori *health promotion model*, komitmen untuk berperilaku ditimbulkan oleh perilaku kesehatan individu yang dipertahankan dengan baik, bukan karena takut akan ancaman suatu penyakit. Komitmen individu dipengaruhi oleh *behavior specific cognition and affect (perceived benefit*,

*perceived barrier, perceived self efficacy, dan situational influences*). Sementara *behavior specific cognition and affect* dipengaruhi oleh perilaku individu terdahulu dan faktor personal (umur, motivasi, dan suku).

### **Pengaruh Pemberian Modul terhadap Perilaku Pencegahan *Stunting* Kelompok Kontrol**

Modul berisi informasi lengkap dan sistematis memuat informasi tentang pencegahan stunting, sehingga mempengaruhi pengetahuan responden, sedangkan pengetahuan akan berdampak pada perilaku. Hal tersebut penting dilakukan sebagai upaya dalam meningkatkan perilaku sehat seperti modul kesehatan dan gizi yang diterapkan pada kegiatan Pertemuan Kemampuan Keluarga Kemenkes RI (2018) yang bertujuan untuk meningkatkan perubahan perilaku kesehatan ibu penerima manfaat Program Keluarga Harapan dengan modul dapat meningkatkan pengetahuan terutama pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan, kesehatan dan gizi ibu hamil, nifas, dan menyusui, bayi, dan balita serta peningkatan pola asuh, didapati pula modul berbasis keluarga juga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pola asuh (Jazariyah, 2017).

Untuk mendapatkan perilaku yang baik, maka faktor-faktor yang mempengaruhinya juga harus baik. Untuk meningkatkan perilaku pencegahan stunting maka sikap dan faktor lain juga harus ditingkatkan. Salah satu upaya untuk meningkatkannya adalah dengan kegiatan pembelajaran melalui media pembelajaran. Modul merupakan seperangkat bahan ajar yang dikemas secara utuh dan sistematis, didalamnya memuat seperangkat pengalaman belajar yang terencana dan didesain untuk mencapai tujuan belajar yang spesifik modul dapat dipelajari setiap waktu, modul sebaiknya di buat sedikit bervariasi agar mengurangi kejenuhan, modul dicetak dengan ukuran kecil agar lebih efisien, praktis dan mudah menggunakannya.

Didapati pula penelitian mengatakan bahwa pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh pendidikan usia dan akses terhadap media yang digunakan yakni pengaruh penyuluhan 1000 Hari Pertama Kehidupan kepada Pasangan Usia subur secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (Rakhmayu et al., 2019). Upaya preventif terhadap prevalensi stunting yakni dengan metode *mind mapping*, hal ini dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan yang berdampak pada perubahan perilaku sehat (Pratiwi et al., 2019).

### **Pengaruh *Health Coaching* terhadap Efikasi Diri Ibu pada Kelompok Intervensi**

Berdasarkan teori *self efficacy, self efficacy* dipengaruhi oleh 4 faktor. Keempat faktor tersebut adalah pencapaian prestasi atau pengalaman keberhasilan pencegahan *stunting*, pengalaman orang lain, persuasi verbal atau dukungan orang lain dan respon fisiologis. Pengalaman mengurus anak sebelumnya membawa keyakinan ibu untuk mengurus anak kembali. Demikian pula sebaliknya, jika ibu mempunyai pengalaman buruk tentang merawat anak maka peluang gagal merawat anak dengan efikasi diri tinggi akan lebih besar. Faktor yang kedua adalah pengalaman orang lain.

Pengalaman orang lain dapat menjadi pelajaran yang berharga. Pengalaman orang lain juga bisa menjadi preferensi individu untuk mengambil keputusan melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Dengan kata lain pengalaman orang lain dapat dijadikan contoh bagi seseorang untuk melakukan sesuatu. Persuasi verbal atau informasi dari modul yang diberikan juga mempengaruhi *self efficacy*. Informasi yang terdapat di modul terbukti dapat meningkatkan efikasi diri ibu dalam pencegahan *stunting*. Dukungan orang lain dapat menjadi motivasi tersendiri apalagi jika dukungan berasal dari tenaga kesehatan atau orang

terdekat. Hasil penelitian Fatimah et al., (2020) menemukan variabel pendidikan, pekerjaan, dan pengalaman menerima informasi memiliki hubungan pada efikasi diri ibu tentang pencegahan stunting dengan nilai ( $< 0.05$ ).

Penelitian lain oleh Sari & Utami (2019) menunjukkan bahwa ada perbedaan efikasi diri antara sebelum dan sesudah perawatan pendidikan kesehatan dari hasil uji analisis menggunakan *paired sample t-test*  $0.000 < 0,05$ . Utami berpendapat bahwa efikasi yang tinggi berdampak pada upaya pencegahan *stunting* yang lebih baik, ibu akan memperhatikan asupan makanan dari kehamilan sampai bayi berusia 5 tahun untuk mencegah kekurangan gizi dan penyakit menular yang berdampak pada stunting. Hasil riset lainnya menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan kepada orang tua balita mampu mempengaruhi efikasi diri ibu dalam pemberian makan dan perilaku ibu dalam pemberian makan anak (Hajr et al., 2016).

Peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri ibu meningkat dipengaruhi *health choacing* karena dipengaruhi oleh adanya persuasi tenaga kesehatan, pengalaman orang lain bisa menjadi preferensi ibu untuk mengambil keputusan melakukan pencegahan *stunting*.

### **Pengaruh Pemberian Modul terhadap Efikasi Diri Ibu pada Kelompok Kontrol**

Peneliti menemukan adanya peningkatan efikasi diri ibu setelah diberikan edukasi melalui media modul pencegahan *stunting*, ini dikarenakan pendidikan kesehatan membantu meningkatkan pengetahuan ilmiah ibu. Berbagai media perlu digunakan untuk mendukung proses pendidikan kesehatan. Efektivitas pendidikan kesehatan tergantung pada pemilihan media yang tepat untuk menjangkau populasi sasaran (Lestari et al., 2021). Metode dalam Pendidikan Kesehatan dalam peningkatan bisa dengan menggunakan berbagai media seperti telemedia, modul, *leaflet*, dan lain lain. Media pembelajaran pada kegiatan ini berupa modul yang berisi materi Pencegahan Stunting disusun menggunakan bahasa yang sederhana dan dilengkapi dengan gambar untuk memudahkan pemahaman masyarakat mengenai isi modul. Isi yang sederhana dan gambar ini yang diharapkan dapat memudahkan pembaca memahami isi sehingga meningkatkan pengetahuan dan *self efficacy* pembaca atau masyarakat dengan hipertensi yang membaca.

Hasil penelitian Adiesti et al., (2022) menemukan bahwa rata-rata *self efficacy* responden sebelum edukasi dengan metode booklet adalah 69,33 setelah pelatihan menjadi 89,67, serta ditemukan perbedaan bermakna sebelum dan sesudah dengan metode booklet ( $p \text{ value} = 0,001$ ). Efikasi diri ibu dalam pencegahan *stunting* dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Sari & Utami (2019) menjelaskan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh motivasi diri, dukungan suami, dan dukungan petugas Kesehatan, serta pengalaman pribadi memiliki dampak yang signifikan terhadap efikasi diri (Armini, 2020).

Khotimah (2022) menemukan bahwa rata-rata kemampuan berpikir tingkat tinggi peserta didik pada kelas dengan pembelajaran mandiri berbasis modul lebih tinggi dari peserta didik pada kelas dengan pembelajaran tanpa modul, nilai  $t \text{ hitung} = 2,537 > t \text{ tabel} = 2,048$  maka kesimpulannya rata-rata kemampuan berpikir tingkat tinggi peserta didik pada kelas dengan pembelajaran Mandiri berbasis modul lebih tinggi dari peserta didik pada kelas dengan pembelajaran tanpa modul. Pembelajaran mandiri berbasis modul efektif pada kemampuan berpikir tingkat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa edukasi melalui media modul pencegahan *stunting* berpengaruh terhadap efikasi diri ibu.

### **Perbedaan Perilaku Pencegahan Stunting Setelah Diberikan Intervensi pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi**

Rerata *post test* perilaku pada kelompok intervensi terlihat ada selisih dengan rerata kelompok kontrol, kendati demikian hasil uji statistik memperlihatkan *p value* yang lebih besar dari nilai *alpha*, artinya baik *health coaching* dengan kunjungan rumah maupun pemberian modul memiliki keefektivan yang sama mempengaruhi perilaku ibu dalam pencegahan stunting balita. Pada perilaku pencegahan stunting selain menggunakan kuesioner dalam pengumpulan datanya disertai dengan observasi perilaku pencegahan stunting. Hal ini dapat disebabkan karena pemberian modul dapat membuat ibu selalu membaca kembali informasi yang diberikan di modul ketika mempunyai waktu luang. Sehingga *health coaching* dan pemberian modul sama efektivitasnya dalam mempengaruhi perilaku ibu.

Hasil penelitian Karra (2021) menunjukkan bahwa ada perubahan perilaku ibu dalam pemberian ASI, Pemberian MP-ASI, pemberian makanan beranekaragam, dan pemeriksaan anak ke posyandu terhadap status gizi anak. Intervensi *health coaching* pada penelitian ini adalah dalam struktur formal, intervensi berbasis pendidikan kesehatan, intervensi bersifat interaktif dan intervensi yang memfasilitasi perubahan perilaku ibu dalam meningkatkan status gizi anak *stunting*. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya praktik standar, tidak ada intervensi pembandingan.

Penelitian Safitri & Fitrianti (2016) menyatakan terdapat perubahan pengetahuan dan sikap pada saat edukasi yang menggunakan media booklet dibandingkan dengan kelompok yang hanya mendapatkan edukasi dengan ceramah tanpa menggunakan media edukasi. Penelitian Mamiri et al., (2020) juga mengatakan terdapat perbedaan pengetahuan dengan media booklet terhadap pengetahuan ibu balita tentang keluarga sadar gizi. Peneliti menyimpulkan bahwa *health coaching* yang telah diberikan dan pemberian modul sama-sama efektif mempengaruhi perilaku pencegahan *stunting*.

### **Perbedaan Efikasi Diri Setelah Diberikan Intervensi pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi**

Peneliti menemukan bahwa *health coaching* mempengaruhi efikasi diri pada kelompok intervensi lebih efektif dibanding pemberian modul pada kelompok kontrol. *Health coaching* adalah praktik pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan dengan tujuan meningkatkan kesehatan individu serta memfasilitasi pencapaian tujuan kesehatan secara efektif dengan memberikan motivasi perubahan perilaku secara terstruktur melalui hubungan suportif antara partisipan dan pelatih. Pelatih membantu partisipan untuk mengklarifikasi tujuan dan memberikan pengetahuan atau wawasan dalam pencapaian tujuan melalui pemeriksaan, kolaborasi dan *personal discovery*.

Tingkat penerimaan *health coaching* seseorang sangat dipengaruhi oleh pelatihan, keterampilan, pengalaman dan pengetahuan yang sudah ada sebelumnya (Conn & Curtain, 2019). Hasil penelitian Wahyudin et al., (2021) memperkuat hasil temuan peneliti dimana *health coaching* yang dipimpin pada *self help group* pada kelompok intervensi hampir seluruhnya responden memiliki efikasi diri tinggi (95%) dan patuh terhadap program pengobatan (90%), sedangkan pada kelompok kontrol hampir setengahnya responden masih efikasi diri rendah (55%) dan tidak patuh terhadap program pengobatan (40%), Hasil uji statistik didapat ada perbedaan pengaruh *health coaching* pada *self help group* terhadap efikasi diri dan kepatuhan program pengobatan pasien yang diberikan intervensi *health coaching* pada *self help group* dan yang tidak diberikan intervensi di Kota Sukabumi (*p value* 0,000).

Efikasi diri adalah sebagai pertimbangan seseorang atas kemampuan mereka untuk mengorganisasikan dan mengambil tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas (Wulandari & Desiningrum, 2019). Menurut Salsabila & Muhtar (2021) efikasi diri merupakan salah satu hal terpenting dalam mempengaruhi diri sendiri untuk membentuk motivasi. Sedangkan pada ranah afektif, efikasi diri berperan dalam mengatur kondisi afektif. Efikasi diri mempengaruhi emosi seseorang melalui beberapa cara, yaitu kepercayaan seseorang terhadap dirinya mampu mengelola ancaman membuat seseorang tidak mudah tertekan oleh dirinya sendiri. Dengan peningkatan efikasi diri, diharapkan ibu dapat meningkatkan upaya pencegahan stunting pada balitanya.

Hasil penelitian serupa Indrianingsih (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada rerata efikasi diri pengasuh anak pada kedua kelompok ( $p < 0,05$ ) dengan nilai cohen (d) yaitu 1,44 artinya secara klinis menandakan *effect size* besar. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa edukasi terpadu cegah stunting (siduceting) berpengaruh terhadap dua dari tiga aspek efikasi diri pengasuh yaitu, aspek *problem times* dan *stress times* ( $p < 0,05$ ) dengan nilai cohen (d) yaitu 0,91 pada aspek *problem times* dan 0,80 pada aspek *stress times* yang artinya secara klinis menandakan *effect size* besar. Secara statistik, Siduceting berpengaruh terhadap efikasi diri pengasuh atau *caregiver* dalam pencegahan stunting.

Long et al., (2019) melakukan *systematic review* pada 1578 artikel, meta-analisis menunjukkan bahwa *health coaching* memiliki efek positif yang signifikan terhadap HRQoL (*health-related quality of life*) dan mengarah pada penurunan yang signifikan pada pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) di rumah sakit, empat studi melaporkan perbaikan yang signifikan untuk perilaku perawatan diri seperti kepatuhan pengobatan dan kepatuhan olahraga.

Peneliti dapat menyimpulkan dari apa yang telah dijelaskan di atas bahwa stunting dapat dicegah sejak dini melalui perilaku ibu dalam melakukan upaya pencegahan *stunting* pada balita khususnya pada rentang usia 24-59 bulan untuk itu penting mengetahui faktor penyebab dan memperbaiki masalah pertumbuhan dan perkembangan, sedangkan perilaku ibu dalam pemantauan tumbuh kembang balita dipengaruhi oleh efikasi diri. Kemampuan yang harus dimiliki ibu tersebut dapat menunjang tingginya efikasi diri. Efikasi diri juga merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku ibu dalam upaya pencegahan *stunting*.

## **SIMPULAN**

Ada pengaruh dari pemberian *health coaching* terhadap perilaku dan efikasi diri ibu dalam pencegahan stunting di Kota Tomohon

## **SARAN**

Ibu diharapkan terus memiliki motivasi untuk mencari tahu informasi tentang berbagai hal mengenai kesehatan anak, khususnya dalam mencegah stunting. Serta dapat mengaplikasikan ilmu yang dimiliki dalam perilaku sehari-hari, juga dapat membagikan informasi bagi keluarga atau masyarakat sekitar.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adiesti, F., Khasanah, N. A., Safitri, C. A. (2022). Intervensi Upaya Promotif Kesehatan Melalui Edukasi dengan Booklet untuk Kesiapan Ibu Menyusui pada Ibu Nifas di Desa Sumber Tebu Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Abdimakes*, 2(2), 21-29. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/AMK/article/view/792>
- Armini, M. W. (2020). Meningkatkan Self Efficacy Ibu Hamil dalam Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif Melalui Edukasi dengan Metode Emo-Demo di Desa Batu Bulan Kangin. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat (JPMS)*, 2(2). <https://doi.org/10.33992/ms.v2i2.1008>
- Aulia, A., Puspitasari, D. I., Huzaimah, N., Wardita, Y., & Sandi, A. P. (2021). Stunting dan Faktor Ibu (Pendidikan, Pengetahuan Gizi, Pola Asuh, dan Self Efikasi). *JOURNAL of health Science*, 6(1), 1-10. <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/JIK/article/view/1498>
- Dewi, M., & Aminah, M. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Feeding Practice Ibu Balita Stunting Usia 6-24 Bulan (The Effect of Nutritional Knowledge on Feeding Practice of Mothers Having Stunting Toddler Aged 6-24 Months). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1). <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2016.003.Suplemen.1>
- Fatimah, W. D., Nisman, W. A., Lusmilasari, L. (2021). *Hubungan antara Pengetahuan dan Efikasi Diri Ibu tentang Pencegahan Stunting pada Anak Usia 6-24 Bulan*. Universitas Gadjah Mada. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/198752>
- Hajr, W. S., Soenarto, S., & Akhmadi, A. (2016). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Efikasi Diri Ibu dan Perilaku Pemberian Makan Anak Gizi Kurang Usia 6-24 Bulan di Kendari*. Universitas Gadjah Mada. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/106719>
- Illahi, R. K. (2017). Hubungan Pendapatan Keluarga, Berat Lahir, dan Panjang Lahir dengan Kejadian Stunting Balita 24-59 Bulan di Bangkalan. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 3(1), 1. DOI:10.29241/jmk.v3i1.85
- Indrianingsih, S. T. (2020). *Pengaruh Edukasi Terpadu Cegah Stunting (SIDUCETING) terhadap Efikasi Diri Caregiver dalam Pencegahan Stunting pada Anak Usia 6-24 Bulan di Kabupaten Sumbawa*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- Jazariyah, J. (2017). *Pengembangan Modul Paud Berbasis Keluarga untuk Peningkatan Ketrampilan Pengasuhan di Kelompok Bermain Amanah Bunda*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/26685>
- Kang, E. K., Park, S. M., Lee, K., Lee, E. B., Yim, J. J., Lee, J., ... Yun, Y. H. (2021). Efficacy of Health Coaching and an Electronic Health Management Program: Randomized Controlled Trial. *Journal of General Internal Medicine*, 36(9), 2692–2699. <https://doi.org/10.1007/s11606-021-06671-2>
- Karra, A. K. (2021). *Health Coaching Intervention terhadap Perilaku Gizi Ibu pada Anak Stunting: A Systematic Review*. Universitas Airlangga. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/107800>
- Kemenkes RI. (2018). Buletin Stunting. *Kementerian Kesehatan RI*, 301(5), 1163–1178
- Khairani, A. S. (2022). *Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita di Kelurahan Hadimulyo Timur Kabupaten Kota Metro Provinsi Lampung*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. [http://eprints.ums.ac.id/97651/1/Naskah%20Publikasi\\_Adinda%20Safira%20Khairani.pdf](http://eprints.ums.ac.id/97651/1/Naskah%20Publikasi_Adinda%20Safira%20Khairani.pdf)

- Khotimah, K. (2022). Efektifitas Pembelajaran Mandiri Berbasis Modul dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Tingkat Tinggi (KBTT) dan Efikasi Diri Materi Geometri Kelas VIII. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 4844–4853. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3633>
- Lestari, K. P., Elisa, D. K., & Jauhar, M. (2021). The Use of Booklet Media in Improving Breastfeeding SelfEfficacy among Pregnant Women in a Primary Health Care Services. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 7(2), 105–111. doi: 10.36295/AOTMPH.2021.7216.
- Long, H., Howells, K., Peters, S., & Blakemore, A. (2019). Does Health Coaching Improve Health-Related Quality of Life and Reduce Hospital Admissions in People with Chronic Obstructive Pulmonary Disease? A Systematic Review and Meta-Analysis. *British Journal of Health Psychology*, 24(3), 515–546. DOI:10.1111/bjhp.12366
- Mamiri, E. D., Fata, U. H., & Nurmawati, T. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Guidance and Counseling terhadap peningkatan Efikasi Diri (Self Efficacy) pada Pasien TBC di wilayah kerja Puskesmas Boro. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), 190–195. DOI:10.26699/jnk.v7i2.art.p190-195
- Pratiwi, A. B., Mardiyono, M., Anggriana, T. M., & Suharni, S. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Metode Mind Mapping sebagai Upaya Preventif terhadap Prevalensi Stunting. *Counsellia Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2). <http://doi.org/10.25273/counsellia.v9i2.4997>
- Rakhmahayu, A., Lanti, Y., Dewi, R., & Murti, B. (2019). Logistic Regression Analysis on the Determinants of Stunting among Children Aged 6-24 Months in Purworejo Regency , Central Java. *Journal of Maternal and Child Health*, 4(3), 158–169. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2019.04.03.03>
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374-380. <https://doi.org/10.14710/jnc.v5i4.16438>
- Salsabila, D. N., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2021). Stres Akademik dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Gadjah Mada Journal of Profesional Psychology*, 8(20). <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>
- Sari, D. N. A., & Utami, R. A. (2019). Hubungan Kejadian Post Partum Baby Blues dengan Kemampuan Menyusui pada Ibu Post Partum di RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 12(2), 71-82. <https://doi.org/10.36746/jka.v12i2.44>
- Sari, P. P., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2020). Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 4(1), 157–170. <https://doi.org/10.17509/jpa.v4i1.27206>
- Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). Edukasi “Isi Piringku” terhadap Pengetahuan dan Perilaku pada Ibu Balita Stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(5), 199–202. <http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk137>
- Wahyudin, D., Supriyatna, N., & Mulyono, S. (2021). Pengaruh Health Coaching pada Self Help Group terhadap Efikasi Diri dan kepatuhan Program Pengobatan Pasien Tuberkulosis Paru di Kota Sukabumi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12, 73–77. <http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk214>
- WHO, U. (2020). *UNICEF-WHO-The World Bank: Joint Child Malnutrition Estimates - Levels and Trends - 2020 edition*. <https://data.unicef.org/resources/jme-report-2021/>

Wulandari, R., & Desiningrum, D. R. (2019). Symbolic Functions of Food in Selected Indonesian Children'S Writings Kkpk Series. *Litera*, 18(1), 57–70. <https://doi.org/10.21831/ltr.v18i1.18134>