



INTERVENSI SELF-EFFICACY UNTUK PERUBAHAN PERILAKU GIZI CALON PENGANTIN PEREMPUAN DI KABUPATEN JENEPONTO

Firdayanti^{1*}, Syamsul Ishak², Rika³

^{1,2}Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

³Program Studi Kebidanan, Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

firdayanti645@gmail.com^{1*}, syamsulishak1@gmail.com², syarika4@gmail.com³

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia dan perlu dicegah sejak fase prakonsepsi. Calon pengantin perempuan sebagai calon ibu memiliki peran strategis dalam pencegahan stunting melalui penerapan perilaku gizi yang sehat. Namun, pengetahuan gizi yang baik belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku tanpa adanya keyakinan diri (self-efficacy). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi self-efficacy terhadap perubahan perilaku gizi calon pengantin perempuan di Kabupaten Jeneponto. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan one group pretest–posttest design yang melibatkan 165 calon pengantin perempuan yang terbagi dalam kelompok intervensi dan kontrol. Intervensi dilakukan melalui edukasi gizi berbasis penguatan self-efficacy, konseling, diskusi, dan monitoring. Data dianalisis menggunakan uji paired t-test dan independent t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor self-efficacy yang signifikan pada kelompok intervensi dari nilai rata-rata 59,0 menjadi 75,8 ($p<0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol peningkatannya tidak signifikan. Skor perilaku gizi pada kelompok intervensi juga meningkat secara signifikan dari 61,0 menjadi 79,2 ($p<0,05$). Perbandingan antar kelompok menunjukkan bahwa peningkatan self-efficacy dan perilaku gizi pada kelompok intervensi secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis self-efficacy efektif dalam meningkatkan perilaku gizi calon pengantin perempuan sebagai upaya preventif stunting.

Kata kunci : Self-efficacy, perilaku gizi, calon pengantin perempuan, stunting

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that has long-term impacts on human resource quality and must be prevented starting from the preconception period. Female prospective brides, as future mothers, play a strategic role in stunting prevention through the adoption of healthy nutritional behaviors. However, good nutritional knowledge does not always lead to behavioral change without strong self-efficacy. This study aimed to analyze the effectiveness of a self-efficacy-based intervention on changes in nutritional behavior among female prospective brides in Jeneponto Regency. This study employed a quasi-experimental design with a one group pretest–posttest approach involving 165 female prospective brides divided into intervention and control groups. The intervention consisted of nutrition education integrated with self-efficacy strengthening, counseling, discussion, and monitoring. Data were analyzed using paired t-test and independent t-test. The results showed a significant increase in self-efficacy scores in the intervention group from a mean of 59.0 to 75.8 ($p<0.05$), while the control group showed no significant improvement. Nutritional behavior scores in the intervention group also increased significantly from 61.0 to 79.2 ($p<0.05$). Comparisons between groups indicated that improvements in self-efficacy and nutritional behavior were significantly higher in the intervention group than in the control group. In conclusion, the self-efficacy-based intervention is effective in improving nutritional behavior among female prospective brides as a preventive effort against stunting.

Keywords : Self-efficacy, nutritional behavior, female prospective brides, stunting

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan berdampak jangka panjang terhadap kesehatan, kecerdasan, serta produktivitas sumber daya manusia (WHO, 2020). Di Indonesia, stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang prioritas, sehingga pencegahan perlu dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Salah satu strategi penting dalam pencegahan stunting adalah intervensi pada fase prakonsepsi, khususnya pada calon pengantin perempuan sebagai calon ibu. Status gizi dan perilaku gizi sebelum kehamilan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan ibu dan janin serta risiko terjadinya stunting pada anak di kemudian hari (UNICEF, 2019). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik belum tentu diikuti oleh perilaku gizi yang optimal (Notoatmodjo, 2014).

Salah satu strategi penting dalam pencegahan stunting adalah intervensi pada fase prakonsepsi, khususnya pada calon pengantin perempuan sebagai calon ibu. Status gizi dan perilaku gizi sebelum kehamilan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan ibu dan janin serta risiko terjadinya stunting pada anak di kemudian hari (UNICEF, 2019). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik belum tentu diikuti oleh perilaku gizi yang optimal (Notoatmodjo, 2014). Perubahan perilaku gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial, salah satunya adalah self-efficacy. Bandura (1997) mendefinisikan self-efficacy sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih mampu mengadopsi dan mempertahankan perilaku kesehatan, termasuk perilaku gizi seimbang (Glanz, Rimer, & Viswanath, 2015).

Beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi berbasis self-efficacy efektif meningkatkan perilaku kesehatan, seperti kepatuhan diet, pola makan sehat, dan pencegahan masalah gizi (Schwarzer & Luszczynska, 2008). Oleh karena itu, pendekatan edukasi gizi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada penguatan self-efficacy, menjadi penting untuk mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Kabupaten Jeneponto merupakan salah satu wilayah yang masih menghadapi tantangan masalah gizi dan stunting. Intervensi pada calon pengantin perempuan di wilayah ini diharapkan dapat menjadi langkah preventif yang strategis. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menganalisis efektivitas intervensi self-efficacy terhadap perubahan perilaku gizi calon pengantin perempuan di Kabupaten Jeneponto sebagai upaya preventif stunting.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan one group pretest–posttest design. Desain ini digunakan untuk menilai perubahan self-efficacy dan perilaku gizi sebelum dan sesudah diberikan intervensi

pada kelompok yang sama. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Kantor Urusan Agama (KUA) Kabupaten Jeneponto, Sulawesi Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh calon pengantin perempuan yang terdaftar dan mengikuti bimbingan pranikah di Kantor Urusan Agama (KUA) Kabupaten dengan jumlah total sebanyak 280 orang. Untuk memperoleh sampel yang representatif, peneliti menentukan jumlah sampel menggunakan rumus slovin dengan $e=5\%$, jumlah sampel penelitian ini sebanyak 165 calon pengantin perempuan.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Sebanyak 165 calon pengantin perempuan berpartisipasi dalam penelitian ini, yang terbagi menjadi kelompok intervensi (83 responden) dan kelompok kontrol (82 responden).

Tabel 1. Karakteristik Responden Calon Pengantin Perempuan

Karakteristik	Intervensi (n= 83)	Kontrol (n=82)
Usia 20–25 tahun	55 (66,3%)	53 (64,6%)
Pendidikan SMA/ sederajat	59 (71,1%)	57 (69,5%)
Tidak bekerja	46 (55,4%)	44 (53,7%)
Pernah edukasi gizi pranikah	22 (26,5%)	24 (29,3%)

Berdasarkan di atas, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–25 tahun, baik pada kelompok intervensi maupun kontrol. Tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan SMA/ sederajat, dan lebih dari separuh responden tidak bekerja. Proporsi responden yang pernah mendapatkan edukasi gizi pranikah relatif rendah pada kedua kelompok. Secara umum, karakteristik responden antara kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan kondisi yang relatif homogen, sehingga layak untuk dilakukan perbandingan efek intervensi.

2. Perubahan Skor Self-Efficacy

Tabel 2. Perbedaan Skor Self-Efficacy Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pretest (Mean±SD)	Posttest (Mean±SD)	ΔMean	p-value
Intervensi (n=83)	59,0 + 6,1	75,8 + 5,6	+16,8	0,000
Kontrol (n=82)	59,4 + 6,0	62,1 + 6,3	+2,7	0,072

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis perubahan skor self-efficacy disajikan pada pada kelompok intervensi, terjadi peningkatan skor self-efficacy yang bermakna dari nilai rata-rata pretest 59,0 + 6,1 menjadi 75,8 + 5,6 pada posttest, dengan selisih rata-rata peningkatan sebesar 16,8 poin ($p < 0,05$). Sebaliknya, pada kelompok kontrol hanya terjadi peningkatan kecil sebesar 2,7 poin dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis self-efficacy berperan penting dalam meningkatkan keyakinan diri responden untuk menerapkan perilaku gizi sehat.

3. Perubahan Skor Perilaku Gizi

Tabel 3. Perbedaan Skor Perilaku Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pretest (Mean±SD)	Posttest (Mean±SD)	Δ Mean	p-value
Intervensi (n=83)	61,0 +7,0	79,2 + 6,1	+18,2	0,000
Kontrol (n=82)	61,3 + 6,8	65,1 + 6,9	+3,8	0,058

Berdasarkan tabel diatas, perubahan skor perilaku gizi responden ditunjukkan pada kelompok intervensi mengalami peningkatan signifikan skor perilaku gizi dari 61,0 +7,0 menjadi 79,2 + 6,1 dengan peningkatan rata-rata sebesar 18,2 poin ($p < 0,05$). Sementara itu, kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan sebesar 3,8 poin dan tidak signifikan secara statistik. Hasil ini mengindikasikan bahwa peningkatan self-efficacy yang diperoleh melalui intervensi berkontribusi terhadap perubahan perilaku gizi yang lebih positif.

4. Perbandingan Antar Kelompok

Tabel 4. Perbandingan Perubahan Skor Self-Efficacy dan Perilaku Gizi Antar Kelompok

Variabel	ΔMean Intervensi	Δ Mean kontrol	p-value
Self- efficacy	16,8	2,7	0,000
Perilaku gizi	18,2	3,8	0,000

Berdasarkan tabel diatas, perbandingan perubahan skor antara kelompok intervensi dan kontrol disajikan pada hasil uji independent t-test menunjukkan bahwa peningkatan skor self-efficacy dan perilaku gizi pada kelompok intervensi secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Hal ini menegaskan bahwa intervensi self-efficacy memberikan dampak yang lebih efektif dibandingkan edukasi gizi standar dalam mendorong perubahan perilaku gizi calon pengantin perempuan.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan kondisi yang relatif homogen dari segi usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan pengalaman mendapatkan edukasi gizi pranikah. Homogenitas ini penting karena meminimalkan potensi bias dan memperkuat validitas internal penelitian. Dengan karakteristik awal yang sebanding, perbedaan hasil yang muncul pada tahap post-intervensi dapat lebih diyakini sebagai dampak dari intervensi self-efficacy yang diberikan, bukan akibat perbedaan karakteristik dasar responden.

2. Skor Self-Efficacy Sebelum dan Sesudah Intervensi

Dengan adanya peningkatan skor self-efficacy yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan sebesar 16,8 poin pada kelompok intervensi mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi gizi yang dipadukan dengan konseling, diskusi, dan monitoring mampu meningkatkan keyakinan diri calon pengantin perempuan dalam menerapkan perilaku gizi sehat. Temuan ini sejalan dengan Teori Sosial Kognitif Bandura yang menyatakan bahwa self-efficacy dapat ditingkatkan melalui pengalaman keberhasilan, persuasi verbal, dan dukungan sosial. Sementara itu, peningkatan yang tidak signifikan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa edukasi gizi standar tanpa penguatan psikososial belum cukup efektif dalam membangun self-efficacy.

3. Perilaku Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Memperlihatkan perubahan perilaku gizi yang signifikan pada kelompok intervensi, dengan peningkatan rata-rata sebesar 18,2 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan self-efficacy berkontribusi nyata terhadap adopsi perilaku gizi sehat, seperti pemilihan makanan bergizi seimbang, keteraturan makan, dan kesadaran terhadap kebutuhan gizi prakonsepsi. Sebaliknya, perubahan perilaku gizi pada kelompok kontrol relatif kecil dan tidak signifikan, yang menegaskan bahwa pengetahuan gizi saja tidak selalu berujung pada perubahan perilaku tanpa adanya keyakinan diri dan motivasi internal.

4. Perubahan Skor Self-Efficacy dan Perilaku Gizi Antar Kelompok

Perbandingan antar kelompok semakin memperkuat temuan penelitian ini. Perbedaan selisih rata-rata skor self-efficacy dan perilaku gizi yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan bahwa intervensi self-efficacy memberikan dampak yang lebih kuat dibandingkan pendekatan konvensional. Hasil ini menegaskan peran self-efficacy sebagai mediator penting dalam proses perubahan perilaku gizi, di mana peningkatan keyakinan diri individu menjadi faktor kunci yang menjembatani pengetahuan gizi dengan praktik perilaku

gizi sehat secara konsisten dan berkelanjutan. Dengan self-efficacy yang lebih tinggi, calon pengantin perempuan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengambil keputusan gizi, mengatasi hambatan, serta mempertahankan perilaku gizi sehat sebagai bagian dari kesiapan prakonsepsi dan pencegahan stunting.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis self-efficacy efektif dalam meningkatkan perubahan perilaku gizi calon pengantin perempuan di Kabupaten Jeneponto sebagai upaya preventif stunting. Intervensi yang diberikan mampu meningkatkan keyakinan diri responden dalam menerapkan perilaku gizi sehat, yang selanjutnya berdampak pada perbaikan perilaku gizi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima edukasi gizi standar. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan self-efficacy berperan penting sebagai faktor psikososial yang menjembatani pengetahuan gizi dengan praktik perilaku gizi sehat secara berkelanjutan pada fase prakonsepsi.

Sebaiknya dilakukan program edukasi gizi pranikah di fasilitas pelayanan kesehatan dan Kantor Urusan Agama tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan penguatan self-efficacy melalui konseling, diskusi partisipatif, dan pendampingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Kantor Urusan Agama Kabupaten Jeneponto yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh calon pengantin perempuan yang telah berpartisipasi sebagai responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2021–2024*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional. (2020). *Rencana aksi nasional percepatan penurunan stunting*. Jakarta: Bappenas.
- Luszczynska, A., & Schwarzer, R. (2015). Social cognitive theory. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting and changing health behaviour* (3rd ed.). Maidenhead: Open University Press.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahman, A., Napirah, M. R., & Yusuf, S. (2022). Edukasi gizi prakonsepsi sebagai upaya pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 95–104.

- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2008). How to overcome health-compromising behaviors: The health action process approach. *European Psychologist*, 13(2), 141–151. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.2.141>.
- UNICEF. (2019). *Improving nutrition outcomes with better water, sanitation and hygiene*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2020). *Reducing stunting in children: Equity considerations for achieving the global nutrition targets 2025*. Geneva: WHO.