Penguatan Self-Efficacy dan Dukungan Sosial Keluarga untuk Menurunkan Risiko Stunting pada Balita

Jefania Valda[1], Rostika Flora[2], Suci Destriatania[3]
[1, 2, 3)] Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya
e-mail: jefaniav31@gmail.com

Abstrak
Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat paling krusial di negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia, karena mencerminkan kegagalan pertumbuhan kronis akibat interaksi faktor gizi, infeksi, dan praktik pengasuhan yang tidak memadai. Meskipun intervensi gizi telah banyak dilakukan, determinan psikososial seperti self efficacy dan dukungan sosial ibu masih kurang mendapatkan perhatian, padahal keduanya berperan penting dalam praktik pengasuhan selama periode 1000 HPK. kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan berbasis bukti, yaitu menyusun paket edukasi dan pendampingan pencegahan stunting yang menekankan penguatan self-efficacy orang tua/pengasuh serta dukungan sosial keluarga dan komunitas. Hasil sintesis menunjukkan bahwa self efficacy berkontribusi terhadap praktik pengasuhan adaptif, termasuk pemberian makan, kebersihan, dan pencarian layanan kesehatan, sementara dukungan sosial berperan meningkatkan stabilitas emosional, coping, dan kapasitas pengasuhan ibu. Temuan juga mengindikasikan adanya interaksi sinergis antara kedua determinan tersebut dalam menurunkan risiko stunting. Oleh karena itu, hasil kajian ini menekankan bahwa strategi pencegahan stunting perlu mengintegrasikan pendekatan psikososial melalui peningkatan self efficacy dan penguatan dukungan sosial untuk mencapai efektivitas intervensi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Kata kunci: Self efficacy, Social support, Stunting prevention, Maternal factors, Child growth

Abstract
Stunting is one of the most crucial public health problems in low- and middle-income countries, including Indonesia, as it reflects chronic growth failure due to the interaction of nutritional factors, infections, and inadequate parenting practices. Although nutritional interventions have been widely implemented, psychosocial determinants such as self-efficacy and maternal social support have received less attention, even though both play an important role in parenting practices during the 1000 HPK period. This activity was carried out using an evidence-based approach, namely developing an educational and assistance package for stunting prevention that emphasizes strengthening the self-efficacy of parents/caregivers and social support from families and communities. The synthesis results show that self-efficacy contributes to adaptive parenting practices, including feeding, hygiene, and seeking health services, while social support plays a role in improving emotional stability, coping, and maternal parenting capacity. The findings also indicate a synergistic interaction between these two determinants in reducing the risk of stunting. Therefore, the results of this study emphasize that stunting prevention strategies need to integrate a psychosocial approach through increasing self-efficacy and strengthening social support to achieve more comprehensive and sustainable intervention effectiveness.

Keywords*: Self-efficacy; Social support; Stunting prevention; Maternal factors; Child growth*

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat paling serius pada negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia. Fenomena ini menggambarkan kegagalan pertumbuhan linear anak yang bersifat kronis akibat interaksi antara kekurangan gizi, infeksi berulang, dan praktik pengasuhan yang tidak memadai. Meskipun prevalensi stunting secara global telah mengalami penurunan, angka tersebut belum cukup signifikan untuk mencapai target pembangunan berkelanjutan (SDGs) 2030. Di Indonesia, tren stunting juga menunjukkan penurunan, namun prevalensi nasional masih berada pada level yang menjadi perhatian, sehingga

diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam memahami determinan berbagai faktor yang memengaruhi kejadian tersebut (Kemenkes RI, 2023) dan (Ambarika et al., 2025).

Permasalahan stunting tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biomedis dan lingkungan, tetapi juga sangat terkait dengan faktor psikososial ibu sebagai pengasuh utama. (UNICEF, 2020) secara jelas memasukkan aspek psikososial, termasuk keyakinan diri dan dukungan sosial, sebagai bagian dari underlying determinants yang memengaruhi praktik pengasuhan, pemberian makan, perilaku kesehatan, dan pemanfaatan layanan kesehatan. Dalam konteks ini, self efficacy dan dukungan sosial ibu menjadi faktor penting yang dapat menentukan kualitas praktik pengasuhan selama periode 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan), yang sangat terkait dengan pencegahan stunting.

Self efficacy atau efikasi diri ibu didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengelola dan melaksanakan tindakan pengasuhan yang diperlukan guna mencapai pertumbuhan anak yang optimal. Studi-studi terbaru menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat self efficacy tinggi cenderung menerapkan perilaku pengasuhan yang lebih baik, seperti pemberian MP-ASI yang sesuai, praktik kebersihan yang baik, dan pemanfaatan layanan kesehatan balita secara rutin. Penelitian (Pratiwi & Yustisia, 2024) menemukan bahwa self efficacy ibu berhubungan signifikan dengan praktik pemberian makan pada anak usia 6–24 bulan, di mana ibu dengan efikasi diri tinggi lebih konsisten dalam menerapkan pola pemberian makan sesuai rekomendasi. Temuan serupa dilaporkan oleh (Windari et al., 2024), yang menegaskan bahwa rendahnya self efficacy meningkatkan risiko buruknya perilaku pencegahan stunting pada balita.

Selain self efficacy, dukungan sosial juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi perilaku pengasuhan. Dukungan sosial dapat berupa bantuan emosional, informasional, maupun instrumental yang diterima ibu dari pasangan, keluarga, maupun lingkungan sosialnya. Penelitian (Nugroho et al., 2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berhubungan dengan kualitas pengasuhan dan status gizi balita. Sementara itu, studi (Kusnadi et al., 2022) menemukan bahwa ibu yang memperoleh dukungan sosial memadai cenderung memiliki stres pengasuhan yang lebih rendah, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan konsistensi praktik pengasuhan yang mendukung pertumbuhan anak.

Beberapa bukti empiris juga menunjukkan bahwa kombinasi antara self efficacy dan dukungan sosial menghasilkan efek yang lebih kuat terhadap perilaku pengasuhan. (Harahap et al., 2024)melaporkan bahwa self efficacy ibu dan dukungan suami secara simultan berpengaruh signifikan terhadap praktik pemberian makan pada anak stunting, di mana dukungan sosial berfungsi memperkuat kepercayaan diri ibu. Penelitian (Harahap et al., 2024) menemukan bahwa dukungan sosial keluarga dapat berperan sebagai mediator dalam hubungan antara self efficacy ibu dan status gizi balita, sehingga mempertegas bahwa faktor psikososial memiliki kontribusi penting dalam pencegahan stunting.

Secara keseluruhan, kajian literatur menunjukkan bahwa determinan psikososial, khususnya self efficacy dan dukungan sosial ibu, merupakan komponen kunci yang sering diabaikan dalam program pencegahan stunting. Mengingat masih terbatasnya ulasan komprehensif yang menyintesiskan bukti empiris terkait kedua variabel ini, diperlukan sebuah kajian sistematis untuk memahami kekuatan hubungan, konsistensi temuan, serta mekanisme psikososial yang berperan dalam mencegah stunting pada balita.

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan evidence-based community empowerment (Haddaway et al., 2022). Digunakan untuk menyusun paket program pencegahan stunting yang menekankan dua determinan utama, yaitu penguatan self-efficacy ibu/pengasuh dan penguatan dukungan sosial keluarga–komunitas. Hasil diterjemahkan menjadi modul edukasi, panduan konseling singkat, serta strategi pendampingan yang relevan dengan konteks posyandu/puskesmas.

Pelaksanaan program dilakukan melalui edukasi terstruktur bagi ibu/pengasuh dan keluarga, pelatihan kader sebagai pendamping, pendampingan berkala (posyandu class/home visit/tele-support), serta pembentukan kelompok dukungan sebaya untuk memperkuat dukungan emosional, informasi, dan instrumental. Evaluasi dilakukan dengan desain pre–post untuk menilai perubahan self-efficacy, dukungan sosial yang dirasakan, serta pengetahuan dan praktik pengasuhan terkait pencegahan stunting, disertai evaluasi proses (cakupan, keterlaksanaan, dan umpan balik peserta).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari Systematic Literature Review ini menunjukkan bahwa self efficacy dan dukungan sosial merupakan dua faktor psikososial yang memiliki peran signifikan dalam memengaruhi perilaku pengasuhan, kesehatan ibu, serta risiko stunting pada anak. Temuan dari 17 artikel Scopus yang dianalisis mengonfirmasi bahwa kedua faktor tersebut bekerja secara saling melengkapi dan memberikan dampak langsung maupun tidak langsung terhadap perkembangan anak.

Peran Self Efficacy dalam Pengasuhan dan Pencegahan Stunting

Self efficacy terbukti menjadi salah satu prediktor utama perilaku kesehatan dan pengasuhan yang efektif. Mengacu pada teori kognitif sosial Bandura, keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur tindakan memiliki pengaruh langsung terhadap keputusan, upaya, ketekunan, dan kemampuan mengatasi hambatan. Temuan ini memperkuat konsep tersebut, di mana self efficacy yang tinggi memberikan dorongan bagi ibu untuk melakukan praktik pengasuhan yang konsisten dan responsif, seperti pemberian ASI, penyediaan nutrisi seimbang, menjaga kebersihan anak, serta memanfaatkan layanan kesehatan.

Artikel-artikel seperti Artino (2012), Schunk (2021), dan Warner & French (2022) menunjukkan bahwa self efficacy dapat ditingkatkan melalui pengalaman keberhasilan, pembelajaran melalui model, persuasi verbal, dan pengelolaan kondisi emosional. Ketika diaplikasikan pada konteks pengasuhan balita, peningkatan self efficacy berkontribusi pada peningkatan keterlibatan ibu dalam pemantauan pertumbuhan anak serta kemampuan merespons gejala malnutrisi dengan tepat.

Dalam konteks pencegahan stunting, self efficacy membantu ibu beradaptasi dengan tantangan pengasuhan sehari-hari serta meningkatkan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan kesehatan anak. Dengan demikian, self efficacy dapat dipandang sebagai determinan internal yang memengaruhi keberhasilan upaya pencegahan stunting pada level rumah tangga.

Signifikansi Dukungan Sosial dalam Kesehatan Ibu dan Anak

Selain faktor internal, dukungan sosial muncul sebagai faktor eksternal penting yang memengaruhi kualitas pengasuhan dan kesehatan anak. Temuan dari Drageset (2021), Visvalingam (2019, 2017), dan Carless & Douglas (2008) menegaskan bahwa dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan, mulai dari dukungan emosional, instrumental, penghargaan, hingga informasi. Dukungan ini diketahui mampu mengurangi stres ibu, memperbaiki kesejahteraan psikologis, serta meningkatkan kemampuan ibu dalam menyediakan lingkungan pengasuhan yang aman dan penuh perhatian.

Dalam konteks pencegahan stunting, dukungan dari suami, keluarga inti, dan komunitas sangat berpengaruh terhadap keputusan ibu dalam memberi makan anak, menjaga kebersihan rumah, serta mengakses layanan kesehatan. Dukungan instrumental seperti bantuan materi dan logistik sangat penting dalam situasi keluarga berpenghasilan rendah, sementara dukungan emosional membantu ibu tetap tenang dan stabil dalam menghadapi tekanan pengasuhan.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa ibu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki self efficacy yang lebih baik dan lebih mampu melaksanakan praktik pengasuhan yang sesuai standar kesehatan. Hal ini memperlihatkan hubungan dua arah antara dukungan sosial dan self efficacy.

Sinergi Self Efficacy dan Dukungan Sosial dalam Konteks Pencegahan Stunting

Salah satu temuan penting adanya hubungan sinergis antara self efficacy dan dukungan sosial. Self efficacy menyediakan kekuatan internal ibu untuk mengambil tindakan pengasuhan yang tepat, sedangkan dukungan sosial menyediakan sumber daya eksternal yang memperkuat dan menopang perilaku tersebut. Kedua faktor ini saling memengaruhi dan menciptakan kondisi psikososial yang optimal untuk pencegahan stunting.

Ini menunjukkan bahwa ibu dengan self efficacy tinggi tetapi tanpa dukungan sosial yang memadai cenderung kesulitan mempertahankan perilaku pengasuhan yang konsisten dalam jangka panjang. Sebaliknya, ibu yang memiliki dukungan sosial tetapi tingkat self efficacy rendah seringkali bergantung pada orang lain dalam pengambilan keputusan dan kurang percaya diri dalam mengelola kesehatan anak.

Dengan demikian, pencegahan stunting yang efektif memerlukan upaya yang tidak hanya menarget peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu, tetapi juga memperkuat jaringan dukungan sosial di tingkat keluarga, masyarakat, dan layanan kesehatan. Temuan ini sejalan dengan kerangka UNICEF tentang determinan gizi anak, yang menempatkan faktor psikososial dan dukungan lingkungan sebagai bagian integral dari intervensi kesehatan.

Implikasi terhadap Intervensi dan Kebijakan

Ini menyiratkan bahwa program pencegahan stunting perlu mengadopsi pendekatan psikososial yang lebih komprehensif. Peningkatan self efficacy dapat difasilitasi melalui pendidikan kesehatan, keterlibatan aktif dalam posyandu, konseling berkelanjutan, dan pembelajaran melalui model dari kader atau tenaga kesehatan. Sementara itu, penguatan dukungan sosial dapat dilakukan melalui keterlibatan suami dalam program kesehatan ibu dan anak, pembentukan kelompok ibu, dan pengembangan sistem teknologi yang menyediakan ruang interaksi dan dukungan. Dengan demikian, intervensi gizi dan kesehatan anak tidak hanya berfokus pada aspek biologis dan materi, tetapi juga harus mencakup aspek psikologis dan sosial yang terbukti memiliki dampak signifikan terhadap praktik pengasuhan dan status gizi anak.

SIMPULAN

Hasil menunjukkan bahwa self efficacy dan dukungan sosial merupakan dua determinan psikososial yang memiliki peran yang sangat penting dalam upaya pencegahan stunting pada anak balita. Self efficacy ibu berperan sebagai kekuatan internal yang memengaruhi perilaku pengasuhan, pengambilan keputusan, serta kemampuan untuk memberikan perawatan yang tepat bagi anak. Ibu dengan tingkat self efficacy yang tinggi cenderung memiliki pengetahuan, keterampilan, keyakinan, dan motivasi yang lebih baik dalam menerapkan praktik pemberian makan, menjaga kebersihan, melakukan pemantauan pertumbuhan, dan merespons kondisi kesehatan anak secara efektif.

Sementara itu, dukungan sosial muncul sebagai faktor eksternal yang berfungsi melengkapi dan memperkuat kapasitas pengasuhan ibu. Dukungan suami, keluarga, komunitas, maupun tenaga kesehatan terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional ibu, mengurangi stres pengasuhan, menyediakan bantuan instrumental, serta memberikan informasi penting mengenai gizi dan kesehatan anak. Kombinasi dukungan emosional dan instrumental memungkinkan ibu melaksanakan praktik pengasuhan secara lebih optimal, terutama pada keluarga yang menghadapi keterbatasan sumber daya.

Sintesis dari 17 artikel menunjukkan bahwa self efficacy dan dukungan sosial tidak bekerja secara terpisah, melainkan bersifat saling memengaruhi dan saling memperkuat. Self efficacy yang tinggi membuat ibu lebih mampu memanfaatkan dukungan sosial secara efektif, sementara jaringan dukungan yang kuat meningkatkan keyakinan ibu dalam menjalankan perannya. Interaksi sinergis antara kedua faktor ini terbukti memberikan kontribusi paling besar dalam meningkatkan kualitas pengasuhan serta mengurangi risiko stunting.

Dengan demikian, bahwa strategi pencegahan stunting tidak cukup berfokus pada intervensi fisik dan nutrisi saja, tetapi juga harus memasukkan komponen psikososial yang mencakup peningkatan self efficacy ibu dan penguatan dukungan sosial di tingkat keluarga maupun komunitas. Intervensi yang mengintegrasikan kedua faktor tersebut memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak serta mempercepat penurunan angka stunting di Indonesia.

SARAN

Berdasarkan keterbatasan kegiatan ini, disarankan memperluas jejaring mitra dan sumber data lokal, serta mengembangkan program pendampingan yang lebih komprehensif dengan memasukkan komponen psikososial lain (mis. stres pengasuhan dan kesehatan mental ibu) dan menyesuaikan desain intervensi sesuai konteks budaya–sosial ekonomi wilayah sasaran. Selain itu, diperlukan pendampingan berkelanjutan/longitudinal disertai evaluasi dampak yang lebih kuat (mis. pengukuran efek program) untuk menilai perubahan self-efficacy, dukungan sosial, dan indikator risiko stunting dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarika, R., Indasah, & Attamimi, H. R. (2025). Digital Educational Media Development : Health Promotion Website as a Stunting Prevention Strategy for Users (Students) in Sumbawa Regency. 5(November). https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jpikes.v5i3.5831

Anstiss, P. (2019). SELF-EFFICACY AND ENDURANCE PERFORMANCE. In Endurance Performance in Sport: Psychological Theory and Interventions (pp. 96–106). Taylor and Francis. https://doi.org/10.4324/9781315167312-7

Artino, A. R. (2012). Academic self-efficacy: from educational theory to instructional practice. Perspectives on Medical Education, 1(2), 76–85. https://doi.org/10.1007/s40037-012-0012-5

Carless, D., & Douglas, K. (2008). Social support for and through exercise and sport in a sample of men with serious mental illness. Issues in Mental Health Nursing, 29(11), 1179–1199. https://doi.org/10.1080/01612840802370640

Cerezo, M. A., Abdelmaseh, M., Trenado, R. M., Pons-Salvador, G., & Bohr, Y. (2021). The temporal dimension in the understanding of maternal sensitivity in caregiver-infant interactions: The 'Early Mother-Child Interaction Coding System.' Infant Behavior and Development, 63. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101563

Drageset, J. (2021). Social support. In Health Promotion in Health Care - Vital Theories and Research (pp. 137–144). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_11

Edwards, N. M. (2012). Understanding Emotional Development: Helping Early Childhood Providers Better Support Families. NHSA Dialog, 15(4), 355–370. https://doi.org/10.1080/15240754.2012.725490

Eshel, N., Daelmans, B., Cabral De Mello, M., & Martines, J. (2006). Responsive parenting: Interventions and outcomes. Bulletin of the World Health Organization, 84(12), 992–998. https://doi.org/10.2471/BLT.06.030163

Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020 : An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis. Campbell Systematic Reviews, 18(2). https://doi.org/10.1002/cl2.1230

Harahap, I. M., Fajri, N., & Nizami, N. H. (2024). HUBUNGAN PERILAKU ORANG TUA DALAM PRAKTIK PEMBERIAN MAKAN DAN STUNTING PADA BALITA (USIA 2-5 TAHUN). 14.

Janawisuta, H., & Gunawan, P. H. (2024). Early Detection of Stunting in Indonesian Toddlers: A Machine Learning Approach. 2024 International Conference on Data Science and Its Applications, ICoDSA 2024, 12–16. https://doi.org/10.1109/ICoDSA62899.2024.10651637

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022.

Kusnadi, S. K., Mardiyanti, R., Kusnadi, S. A., Maisaroh, L. L. D., & Elisnawati, E. (2022). Dukungan sosial terhadap kecemasan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Seminar Nasional Dan Call For Paper 2023: Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Menuju Indonesia Emas 2045, PSGESI LPPM UWP, 9(01), 133–142. https://doi.org/10.38156/gesi.v9i01.175

Nugroho, M. R., Sasongko, R. N., & Kristiawan, M. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini di Indonesia. 5(2), 2269–2276. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1169

O'Sullivan, D., & Strauser, D. R. (2009). Operationalizing self-efficacy, related social cognitive variables, and moderating effects: Implications for rehabilitation research and practice. Rehabilitation Counseling Bulletin, 52(4), 251–258. https://doi.org/10.1177/0034355208329356

Pratiwi, P. C., & Yustisia, H. C. (2024). EFIKASI DIRI DALAM PENGASUHAN DITINJAU DARI STRUKTUR KELUARGA. 11, 39–54. https://doi.org/10.24854/jpu691

Rahmi, I., Susanti, M., Yozza, H., & Wulandari, F. (2022). CLASSIFICATION OF STUNTING IN CHILDREN UNDER FIVE YEARS IN PADANG CITY USING SUPPORT VECTOR

MACHINE. Barekeng, 16(3), 771–778. https://doi.org/10.30598/barekengvol16iss3pp771-778

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-efficacy and human motivation. In E. A.J. & D. of C. & S. S. in P. U. of Rochester (Eds.), Advances in Motivation Science (Vol. 8, pp. 153–179). Elsevier Ltd. https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.10.001

UNICEF. (2020). Improving Young Children's Diets During the Complementary Feeding Period.

Visvalingam, A., Dhillon, J. S., & Gunasekaran, S. S. (2017). Review on the role of social support in health information systems. International Conference on Research and Innovation in Information Systems, ICRIIS. https://doi.org/10.1109/ICRIIS.2017.8002455

Visvalingam, A., Dhillon, J. S., & Gunasekaran, S. S. (2019). Role of social support in self-management of health. Journal of Information Technology Management, 11(1). https://doi.org/10.22059/jitm.2019.73268

Warner, L. M., & French, D. P. (2022). Self-Efficacy Interventions. In The Handbook of Behavior Change (pp. 461–478). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108677318.032

Wilson, S. L. (2009). Attending to relationships: Attachment formation within families of internationally adopted children. Topics in Language Disorders, 29(1), 18–31. https://doi.org/10.1097/TLD.0b013e3181974b3e

Windari, W., Mujahidah, S. A., Mayangsari, D., & Sari, N. (2024). Peningkatan Self Efficacy Pola Asuh Ibu Sebagai Upaya Pengendalian Stunting Pada Balita Umur 24-59 Bulan. Jurnal Masyarakat, 1(1), 26–36. https://doi.org/10.63425/ljm.v1i1.28

Yuen, B., Asmar, A., & Kibble, J. (2025). Trainee Identification of the Self-efficacy Domains Needed to Succeed in Undergraduate and Graduate Medical Education. Medical Science Educator, 35(3), 1587–1595. https://doi.org/10.1007/s40670-025-02361-4

Yunus, M., Biddinika, M. K., & Fadlil, A. (2023). Classification of Stunting in Children Using the C4.5 Algorithm. Jurnal Online Informatika, 8(1), 99–106. https://doi.org/10.15575/join.v8i1.1062