

EFEKTIVITAS *HEALTH COACHING* DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI AYAH MENJALANKAN TUGAS KESEHATAN KELUARGA

Hieronimus Amandus^{1*}, Halina Rahayu², Nurbani³, Alvi Roelanda⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Pontianak, Jl. 28 Oktober, Kel. Siantan Hulu, Kec. Pontianak
Utara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat

*Corresponding author: amanduserkulanus@yahoo.co.id

ABSTRACT

Providing health coaching to family heads to become family health promoters can increase their self-esteem so that self-confidence will also increase. This study aims to determine the effect of health coaching on the self-confidence of the father figure as the head of the family in his readiness to carry out family health duties. This type of research is a quasi experimental pre and post test control group two groups in pairs. The sample size was 30 respondents in the treatment group and 30 respondents in the control group. taken using purposive sampling technique. Data were analyzed using paired t test and frequency distribution. Result shows mean of self-confidence the head of the family in the pre-test treatment group was 56.50 and post-test was 67.66 with mean difference between two groups was -11.16 and standard deviation was 8.87, while the mean of pre-test control group was 43 and post-test was 43.16, with mean difference between two groups being -0.16 and standard deviation was 4.25. In the treatment group the value of $p < \alpha = 0.05$, while in the control group the value of $p > \alpha = 0.05$. Providing health coaching on how to educate a father figure as the head of the family is proven to increase the confidence of the head of the family. Further research can be conducted to determine the effects of health promotion given by the father.

Keywords : father, health coaching, self confidence

ABSTRAK

Memberikan *health coaching* kepada kepala keluarga untuk menjadi promotor kesehatan keluarga bisa meningkatkan harga diri mereka sehingga kepercayaan diri akan meningkat juga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *health coaching* terhadap kepercayaan diri figure ayah sebagai kepala keluarga dalam kesiapannya menjalankan tugas kesehatan keluarga. Jenis penelitian quasi eksperimental *pre and post test control group* dua kelompok berpasangan. Besar sampel 30 responden pada kelompok perlakuan dan 30 responden pada kelompok kontrol. yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa data yang digunakan *paired t test* dan distribusi frekuensi. Hasil diperoleh nilai rata-rata kepercayaan diri kepala keluarga kelompok perlakuan pre test adalah 56,50 dan post test adalah 67,66 dengan nilai selisih rata-rata kedua kelompok adalah -11,16 dan standar deviasi adalah 8,87, sedangkan nilai rata-rata kelompok kontrol pre test adalah 43 dan post test adalah 43,16 dengan nilai selisih rata-rata kedua kelompok adalah -0,16 dan standar deviasi adalah 4,25. Pada kelompok perlakuan $p \text{ value} < \alpha = 0.05$, sedangkan kelompok kontrol $p \text{ value} > \alpha = 0.05$. Memberikan *health coaching* tentang bagaimana cara melakukan edukasi kepada figure seorang ayah sebagai kepala keluarga terbukti dapat meningkatkan

kepercayaan diri kepala keluarga. Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengetahui efek dari promosi kesehatan yang diberikan oleh ayah.

Kata kunci : ayah, *health coaching*, kepercayaan diri

PENDAHULUAN

Sebagian besar keluarga (56%) dapat memelihara kesehatan keluarga lansia dengan baik (Kelen et al., 2016). Peran Ayah Keluarga Cerdik (PAK Cerdik) merupakan suatu model pemberdayaan keluarga melalui *health coaching* promosi kesehatan kepada kepala keluarga seorang ayah kepada lansia hipertensi dalam mengenal masalah kesehatan, mengambil keputusan, merawat anggota keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan rumah dan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan pada lansia hipertensi dalam upaya memelihara kesehatan anggota keluarga melalui upaya promotif dan preventif dengan cara mengimplementasikan tugas - tugas kesehatan keluarga.

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* (Petroliene, 2013).

Tingkat penerimaan *health coaching* seseorang sangat dipengaruhi oleh pelatihan, keterampilan, pengalaman dan pengetahuan yang sudah ada sebelumnya (Conn & Curtain, 2019). Melibatkan dan memberikan *health coaching* kepada kepala keluarga untuk menjadi promotor kesehatan keluarga bisa meningkatkan harga diri mereka sehingga kepercayaan diri akan meningkat juga. Kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal pada dirinya (Afifah et al., 2019). Kepercayaan diri sudah terbukti secara empiris memegang peran penting dalam proses pembelajaran dan pengembangan keterampilan serta pengetahuan baru (Klassen & Klassen, 2018).

Salah satu orang yang sangat berperan dalam implementasi tugas keluarga adalah sosok seorang ayah. Ayah adalah sosok pria yang memiliki kedudukan khusus di dalam sebuah keluarga. Selain berperan sebagai kepala keluarga dan pencari

nafkah keluarga, sosok ayah juga bisa berperan sebagai motivator bagi anggota keluarga (Psikologi Mania, 2016). Peran ayah yang selalu terlibat aktif memberikan perspektif positif terhadap anggota keluarga (Gebhardt, 2015) diharapkan bisa mendukung kesehatan anggota keluarganya.

Figure ayah sebagai kepala keluarga harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menjalankan tugas keluarga. Seseorang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan dapat berusaha lebih kuat dan sukses dalam melaksanakan tugasnya, sedangkan individu yang memiliki kepercayaan diri rendah mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, mengambil tanggung jawab dan berkomunikasi dengan orang lain (Şar et al., 2010). Kepercayaan diri merupakan suatu unsur yang harus ada di dalam individu, salah satunya adalah kepala keluarga. Kepercayaan diri adalah sikap mental yang dimiliki oleh seorang individu untuk menilai sesuatu, sehingga seseorang secara mandiri dapat melakukan sesuatu berdasarkan kemampuan yang dia miliki (Ghufron *cit* Amal, 2016). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *health coaching* terhadap peningkatan kepercayaan diri figure ayah sebagai

kepala keluarga dalam kesiapannya menjalankan tugas kesehatan keluarga.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian *Quasi eksperimental pre and post test non equivalent control group design* dua kelompok berpasangan. Populasi penelitian ini adalah kepala keluarga seorang ayah yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 1 kelompok perlakuan dan 1 kelompok kontrol. Sampel diambil menggunakan *non random sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Besar sampel 30 responden untuk kelompok perlakuan dan 30 responden untuk kelompok kontrol yang diambil dengan menggunakan rumus estimasi uji hipotesis beda 2 *mean* kelompok berpasangan. Data dikumpulkan menggunakan instrumen dalam bentuk kuisioner untuk mengukur kepercayaan diri kepala keluarga menggunakan skala interval. Analisis validitas dan reliabilitas kuisioner menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dan nilai koefisien *cronbach's alpha*. Hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen kepada 20 orang responden. Hasil uji Validitas kuisioner sampel 20 yaitu r tabel yaitu $0,44 < r$ hitung, sedangkan *cronbach's alpha* kuisioner *self confidence* yaitu 0,76. Analisa data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah *paired t test*, sedangkan

distribusi frekuensi digunakan untuk menganalisa data diskriptif kuantitatif.

Pengumpulan data dilakukan peneliti dibantu oleh asisten peneliti setelah mendapatkan *ethical clearance* yang dikeluarkan oleh Komisi Etika Penelitian Poltekkes Kemenkes Pontianak. Peneliti mengumpulkan data tahap pertama pada 2 kelompok sebelum intervensi dilakukan. Kemudian peneliti memberikan intervensi pada kelompok perlakuan dengan cara memberikan pemahaman tugas-tugas kesehatan keluarga yang harus dilakukan terhadap anggota keluarga lansia hipertensi kepada figure ayah melalui *health coaching* dengan menyisipkan program cerdas di dalam tugas pemeliharaan kesehatan keluarga, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Figure ayah sebagai

kepala keluarga peneliti lakukan *health coaching* promosi kesehatan menggunakan video yang dikirim ke media komunikasi *whatsapp*. Kepala keluarga diminta untuk menonton video dalam satu minggu sebanyak 2 kali dengan durasi waktu 20 menit selama 4 minggu. Pengumpulan data tahap kedua dilakukan setelah intervensi selesai dilakukan dengan mengukur kepercayaan diri responden pada 2 kelompok.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Figur Seorang Ayah Sebagai Kepala Keluarga

Variabel	Responden			
	Kelompok Perlakuan n = 30		Kelompok Kontrol n = 30	
	f	%	f	%
1. Usia				
a. 30 – 45 tahun	7	24	14	47
b. 46 – 60 tahun	17	57	15	50
c. > 60 tahun	6	19	1	3
2. Pekerjaan				
a. Swasta	12	40	14	47
b. Petani	7	24	8	26
c. PNS	5	17	5	17
d. Pensiunan	6	19	3	10
3. Pendidikan				
a. SD	2	6	3	10
b. SMP	5	17	7	24
c. SMA	16	53	12	40
d. PT	7	24	8	26

Tabel 2. Hasil Perbedaan Nilai Rata-Rata Kepercayaan Diri Figur Seorang Ayah Sebagai Kepala Keluarga Pada Kelompok Perlakuan

Variabel	Kelompok Perlakuan n = 30		Diff	p
	<i>pre test</i>	<i>post test</i>		
<i>Mean</i>	56,50(1,64)	67,66(1,97)	-11,16	
<i>SD</i>	9,01	10,8	8,87	0,000
<i>CI 95%</i>	53,15/59,86	63,63/71,70	1,844586	
<i>t</i>	-6,8916			

Tabel 3. Hasil Perbedaan Nilai Rata-Rata Kepercayaan Diri Figur Seorang Ayah Sebagai Kepala Keluarga Pada Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok Kontrol n = 30		Diff	p
	<i>pre test</i>	<i>post test</i>		
<i>Mean</i>	43(1,61)	43,16(1,38)	-0,16	
<i>SD</i>	8,86	7,59	4,25	0,83
<i>CI 95%</i>	39,68/46,31	40,32/46	-	
<i>t</i>	-0,2147		1,23239	

Tabel 1. Menunjukkan usia sebagian besar dari responden pada berada di rentang 46 sampai dengan 60 tahun pada kelompok perlakuan (57%) dan kelompok kontrol (50%) Hampir setengah dari responden memiliki pekerjaan swasta pada kelompok perlakuan (40%) dan kelompok kontrol (47%). Sebagian besar dari responden pada kelompok perlakuan memiliki pendidikan setingkat SMA (53%) sedangkan kelompok kontrol hampir setengah dari responden (40%). Berdasarkan Tabel 2. dan Tabel 3. diperoleh nilai rata-rata kelompok perlakuan *pre test* adalah 56,50 dan *post test* adalah 67,66 dengan nilai selisih rata-rata kedua kelompok adalah -11,16 dan *standar deviasi* adalah 8,87, sedangkan nilai rata-rata kelompok kontrol *pre test* adalah 43 dan *post test* adalah 43,16 dengan nilai selisih rata-rata kedua kelompok adalah -0,16 dan *standar deviasi* adalah 4,25. Hasil uji statistik *paired t-test* nilai *p 2-tailed* yang diperoleh pada kelompok perlakuan adalah 0,000 lebih kecil dari nilai signifikansi 0.05 atau *p value* < $\alpha = 0.05$. Nilai *t* hitung dengan *degrees of freedom* 29 dan $\alpha/2$ adalah 0,025 yaitu 2,045 menunjukkan *t* hitung > $\alpha/2$ pada kelompok perlakuan atau $6,8916 > 2,045$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan *t* hitung < $\alpha/2$ pada kelompok kontrol atau $-0,2147 < 2,045$ maka H_0

diterima H_a ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan yang bermakna nilai rata-rata kepercayaan diri kepala keluarga *pre test* dan *post test* jika dibandingkan pada kelompok kontrol yang tidak ada perbedaan dimana *p value* $0,83 > \alpha = 0.05$.

PEMBAHASAN

Health coaching kepada seorang ayah terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menjalankan tugas kesehatan keluarga. Figure seorang ayah dalam keluarga memiliki peran yang besar dalam mempengaruhi derajat kesehatan keluarga. Kuatnya garis keturunan yang berasal dari ayah di sebagian besar masyarakat Indonesia membuat figure seorang ayah sangat dihormati di dalam keluarga, oleh karena itu sangat penting keterlibatan figure ayah melalui *health coaching* di dalam merawat dan meningkatkan kesehatan keluarga.

Kepercayaan diri merupakan salah satu contoh faktor internal yang harus selalu mendapatkan stimulus dari lingkungan luar. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Borimnejad *et al.*, (2018) yang mana implementasi pemberdayaan berfokus pada keluarga dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam merawat pasien remaja yang

menderita thalesemia. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendrix *et al.*, (2016) yang melakukan penelitian tentang efek pelatihan penggunaan protokol pengobatan penderita kanker yang dilakukan oleh pengasuh pasien, dimana terjadi peningkatan kepercayaan diri pengasuh pasien setelah diberikan pelatihan.

Penelitian yang dilakukan oleh Long *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa *health coaching* dapat meningkatkan kualitas hidup pasien PPOK dan menurunkan angka perawatan pasien PPOK di rumah sakit, oleh karena ini *health coaching* bisa menjadi strategi yang efektif dalam melakukan promosi kesehatan (Shahnazari *et al.*, 2013) dan bisa menjadi intervensi yang menjanjikan seperti penelitian yang dilakukan oleh (Rethorn *et al.*, 2020).

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam lingkup variabel yang diteliti oleh karena hanya terbatas mengetahui peningkatan kepercayaan diri melalui pelatihan yang diberikan kepada figure seorang ayah sebagai kepala keluarga. Namun penelitian ini membuktikan bahwa figure ayah bisa dijadikan alternatif terbaik dalam kesiapan menjalankan tugas pemeliharaan kesehatan keluarga. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Allport *et al.*, 2018) menyatakan

keterlibatan seorang ayah bisa memberikan nilai positif dalam tumbuh kembang anak di keluarga.

KESIMPULAN

Kepercayaan diri seorang kepala keluarga sangat penting dalam memelihara tugas kesehatan keluarga. Keterlibatan figure seorang ayah yang merupakan kepala keluarga dapat menjadi suatu solusi terbaik dalam memelihara kesehatan keluarga. Memberikan *health coaching* tentang bagaimana cara melakukan edukasi kepada figure seorang ayah sebagai kepala keluarga terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri kepala keluarga.

Hasil ini merekomendasikan untuk dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui efek dari promosi kesehatan yang dilakukan oleh figure ayah sebagai kepala keluarga terhadap pengetahuan, sikap atau perilaku anggota keluarga yang diberikan edukasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini didanai oleh Poltekkes Kemenkes Pontianak melalui Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. Terima kasih peneliti ucapkan kepada Bapak Didik Hariyadi, S.Gz, M.Si selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak dan Bapak Edy

Waliyo, S.Gz, M.Gizi selaku Kapus PPM Poltekkes Kemenkes Pontianak.

REFERENSI

- Afifah, A., Hamidah, D., & Burhani, I. (2019). Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Antara Kelas Homogen Dengan Kelas Heterogen Di Sekolah Menengah Atas. *Happiness*, 3(1), 43–53.
- Allport, B. S., Johnson, S., Aqil, A., Labrique, A. B., Nelson, T., KC, A., Carabas, Y., & Marcell, A. V. (2018). Promoting Father Involvement for Child and Family Health. *Academic Pediatrics*, 18(7), 746–753.
- Amal, A. I. (2016). Kepercayaan diri perawat dalam menangani pasien kondisi perburukan akut di bangsal penyakit dalam. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 7, 1–6.
- Borimnejad, L., Parvizy, S., Haghaani, H., & Sheibani, B. (2018). The effect of family-centered empowerment program on self-efficacy of adolescents with thalassemia major: A randomized controlled clinical trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 6(1), 29–38.
- Conn, S., & Curtain, S. (2019). Health coaching as a lifestyle medicine process in primary care. *Australian Journal of General Practice*, 48(10), 677–680.
- Gebhardt, E. (2015). Fatherhood. *International Journal of Childbirth Education*, 30(1).
- Hendrix, C. C., Bailey, D. E., Steinhauser, K. E., Olsen, M. K., Stechuchak, K. M., Lowman, S. G., Schwartz, A. J., Riedel, R. F., Keefe, F. J., Porter, L. S., & Tulsy, J. A. (2016). Effects of enhanced caregiver training program on cancer caregiver's self-efficacy, preparedness, and psychological well-being. *Supportive Care in Cancer*, 24(1), 327–336.
- Kelen, A. P. L., Hallis, F., & Putri, R. M. (2016). Tugas Keluarga Dalam Pemeliharaan Kesehatan Dengan Mekanisme Koping Lansia. *Jurnal Care*, 4(1), 58–65.
- Klassen, R. M., & Klassen, J. R. L. (2018). Self-efficacy beliefs of medical students: a critical review. *Perspectives on Medical Education*, 7(2), 76–82.
- 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.
- Petroliene, R. (2013). Motivational Interviewing: Theoretical Model and Working Mecanism. *Social Transformations in Contemporary Society*, 2013(1), 61–69.
- Psikologi Mania. (2016). *13 Fungsi Ayah Dalam Keluarga*. <http://www.psikoma.com/fungsi-ayah-di-dalam-keluarga/>
- Rethorn, Z. D., Pettitt, R. W., Dykstra, E., & Pettitt, C. D. (2020). Health and wellness coaching positively impacts individuals with chronic pain and pain-related interference. *PLoS ONE*, 15(7 July), 1–15.
- Şar, A. H., Avcu, R., & Işiklar, A. (2010). Analyzing undergraduate students' self confidence levels in terms of some variables. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5(December 2010), 1205–1209.
- Shahnazari, M., Ceresa, C., Foley, S., Fong, A., Zidaru, E., & Moody, S. (2013). Nutrition-Focused Wellness Coaching Promotes a Reduction in Body Weight in Overweight US Veterans. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(7), 928–935.