

Promosi Kesehatan Pada Ibu Hamil dengan Pendekatan *Theory Planned Behavior* (TPB) : Literatur Review

Yuni Retnowati ^{1)*}, Suryo Ediyono ²⁾

¹⁻²Sekolah Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret

*Email: yuni100682@gmail.com

History Artikel

Submitted: 05 Oktober 2024

Received: 03 Desember 2024

Accepted: 27 Desember 2024

Published: 30 Desember 2024

Abstrak

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memahami perilaku kesehatan ibu hamil adalah *Theory of Planned Behavior* (TPB). Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas TPB dalam mempromosikan perilaku kesehatan ibu hamil melalui tinjauan literatur. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan literatur dengan seleksi artikel dari beberapa database utama seperti PubMed, Scopus, dan Google Scholar. Kriteria inklusi meliputi penelitian yang membahas intervensi kesehatan berbasis TPB pada ibu hamil yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa TPB dapat secara signifikan menjelaskan niat ibu hamil dalam menjalankan perilaku sehat, termasuk nutrisi, aktivitas fisik, pencegahan anemia, dan manajemen depresi. Kontrol perilaku yang dipersepsikan dan niat merupakan prediktor terkuat dari perilaku kesehatan ibu hamil. Namun, terdapat kesenjangan antara niat dan perilaku aktual, yang menunjukkan perlunya strategi tambahan untuk mendukung implementasi perilaku sehat. Dukungan sosial dari keluarga dan tenaga kesehatan serta peningkatan self-efficacy ditemukan penting untuk mengatasi hambatan yang dihadapi ibu hamil dalam merealisasikan niat sehat mereka. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa program berbasis TPB harus memperhatikan faktor-faktor psikologis dan sosial yang dapat mempengaruhi kemampuan ibu hamil untuk menerapkan perilaku sehat secara efektif.

Kata Kunci: Kehamilan, Kontrol Perilaku, Promosi Kesehatan, Theory of Planned Behavior

Abstract

Health Promotion For Pregnant Women Using The Theory Of Planned Behavior (TPB) Approach: A Literature Review. One approach that can be used to understand the health behaviors of pregnant women is the Theory of Planned Behavior (TPB). This article aims to evaluate the effectiveness of TPB in promoting health behaviors among pregnant women through a literature review. The research method used is a literature review, with the selection of articles from major databases such as PubMed, Scopus, and Google Scholar. Inclusion criteria include studies discussing TPB-based health interventions for pregnant women published in the last ten years. The results of the review show that TPB can significantly explain pregnant women's intentions to engage in healthy behaviors, including nutrition, physical activity, anemia prevention, and depression management. Perceived behavioral control and intention were found to be the strongest predictors of health behaviors among pregnant women. However, there is a gap between intention and actual behavior, indicating the need for additional strategies to support the implementation of healthy behaviors. Social support from family and healthcare providers, as well as increased self-efficacy, were found to be crucial in overcoming the barriers faced by pregnant women in realizing their healthy intentions. The implications of this research indicate that TPB-based programs should consider psychological and social factors that may influence pregnant women's ability to effectively adopt healthy behaviors.

Keywords: Behavioral Control, Health, Pregnancy, Theory Of Planned Behavior



1. Pendahuluan

Kesehatan ibu hamil merupakan aspek fundamental dalam kesehatan masyarakat karena kondisi kesehatan ibu selama kehamilan sangat berpengaruh pada kesehatan janin dan perkembangan anak di masa depan. Dalam beberapa dekade terakhir, intervensi kesehatan ibu hamil menjadi salah satu fokus utama pemerintah dan lembaga kesehatan internasional guna menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi, terutama di negara berkembang. Salah satu tantangan yang dihadapi adalah rendahnya tingkat adopsi perilaku kesehatan yang baik di kalangan ibu hamil, seperti tidak teraturnya pemeriksaan antenatal, konsumsi nutrisi yang tidak mencukupi, dan tidak menghindari faktor risiko seperti merokok atau konsumsi alkohol (Lee et al., 2016; Sharma et al., 2014).

Theory of Planned Behavior (TPB) merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku ibu hamil dalam konteks kesehatan (Ajzen, 1991). TPB menjelaskan bahwa niat seseorang untuk melakukan suatu perilaku dipengaruhi oleh tiga komponen utama: sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan (Ajzen, 1991). Sikap merujuk pada pandangan positif atau negatif individu terhadap perilaku tertentu, norma subjektif berkaitan dengan tekanan sosial atau harapan dari orang-orang terdekat, sedangkan kontrol perilaku yang dipersepsikan mengacu pada seberapa besar keyakinan individu bahwa mereka mampu melakukan perilaku tersebut (Bosnjak et al., 2020; HEALTH et al., 2021).

Penggunaan TPB dalam promosi kesehatan ibu hamil memberikan perspektif holistik untuk memahami bagaimana sikap, dukungan sosial, dan kontrol yang dipersepsikan mempengaruhi niat serta tindakan ibu hamil untuk menjalani perilaku sehat (Malek et al., 2017). Dalam konteks promosi kesehatan, pemahaman ini dapat digunakan untuk merancang program

intervensi yang lebih efektif, seperti meningkatkan pengetahuan mengenai nutrisi kehamilan, mengurangi hambatan yang dirasakan untuk mengakses layanan kesehatan, dan memperkuat dukungan sosial dari keluarga dan petugas Kesehatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa program intervensi berbasis TPB dapat membantu meningkatkan perilaku sehat di kalangan ibu hamil, terutama dalam hal kepatuhan terhadap pemeriksaan antenatal dan pengelolaan nutrisi (Malek et al., 2017; Whitaker et al., 2016).

Dengan menggunakan TPB, promosi kesehatan dapat diarahkan untuk mempengaruhi ketiga komponen utama tersebut guna meningkatkan niat dan perilaku kesehatan ibu hamil. Sebagai contoh, sikap terhadap pemeriksaan kehamilan dapat ditingkatkan melalui edukasi tentang pentingnya pemeriksaan bagi kesehatan ibu dan janin. Demikian pula, norma subjektif dapat diperkuat melalui dukungan dari pasangan, keluarga, dan petugas kesehatan, sedangkan kontrol perilaku yang dipersepsikan dapat ditingkatkan dengan memberikan informasi yang jelas mengenai akses layanan kesehatan dan keterampilan praktis dalam perawatan kehamilan (Chitsaz et al., 2017; Lee et al., 2016)

2. Metode

Artikel ini merupakan tinjauan literatur yang bertujuan untuk mengevaluasi penerapan Theory of Planned Behavior (TPB) dalam promosi kesehatan pada ibu hamil. Proses pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan beberapa database akademik utama, seperti PubMed, Scopus, dan Google Scholar, guna mendapatkan artikel-artikel yang relevan dengan topik penelitian ini. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian antara lain adalah "*Theory Planned Behavior*," "*health promotion*," "*pregnant women*," dan "*maternal health*".

Kriteria inklusi untuk artikel yang dipilih dalam tinjauan ini mencakup penelitian yang membahas intervensi kesehatan ibu hamil

berbasis TPB, baik di negara berkembang maupun negara maju, dengan fokus pada promosi kesehatan seperti peningkatan pemeriksaan antenatal, perbaikan nutrisi, dan pengurangan risiko perilaku tidak sehat. Artikel-artikel yang dipilih juga harus dipublikasikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, untuk memastikan bahwa tinjauan ini memperhatikan tren terbaru dalam penggunaan TPB di bidang kesehatan ibu hamil. Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi, penyaringan, dan penilaian kelayakan. Artikel yang relevan dievaluasi untuk menilai metodologi, hasil penelitian, serta relevansi dalam konteks promosi kesehatan ibu hamil. Setelah proses penyaringan, sebanyak 7 artikel terpilih yang dianggap sesuai dengan kriteria inklusi digunakan dalam penulisan artikel ini. Data dari artikel-artikel tersebut diekstraksi,

dianalisis, dan dibandingkan untuk memberikan pandangan yang komprehensif mengenai penerapan TPB dalam promosi kesehatan ibu hamil

3. Hasil

Hasil dari tinjauan literatur menunjukkan bahwa *Theory of Planned Behavior (TPB)* memiliki potensi yang signifikan dalam mempromosikan perilaku kesehatan ibu hamil. Tinjauan ini melibatkan 7 artikel yang membahas penerapan TPB dalam konteks kesehatan ibu hamil. Tiga aspek utama dari TPB, yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan, berperan penting dalam mempengaruhi niat ibu hamil untuk menjalani perilaku sehat.

Table 1. Analisis Literature

No	Author & Judul	Metode & Subjek	Hasil
1	Malek L, et al (2017) Predicting healthy eating intention and adherence to dietary recommendations during pregnancy in Australia using the Theory of Planned Behaviour	cross-sectional study 455 Ibu hamil	Theory of Planned Behavior (TPB) sangat efektif dalam menjelaskan niat wanita hamil untuk makan sehat, tetapi tidak cukup efektif dalam menjelaskan perilaku makan yang sebenarnya. Meskipun banyak faktor TPB yang mempengaruhi niat, realisasi niat tersebut dalam bentuk perilaku aktual masih rendah, menunjukkan perlunya pendekatan tambahan untuk memahami dan mengatasi kesenjangan antara niat dan perilaku makan sehat selama kehamilan.
2	Withaker, et al (2016) Pregnant women's perceptions of weight gain, physical activity, and nutrition using Theory of Planned Behavior constructs	mixed methods study design 189 Ibu hamil	Theory of Planned Behavior (TPB) adalah kerangka yang berguna untuk mengeksplorasi niat wanita hamil terkait perilaku terkait berat badan selama kehamilan, termasuk aktivitas fisik dan nutrisi. Hasil ini memberikan wawasan penting untuk mengembangkan intervensi yang lebih baik dalam mengelola penambahan berat badan dan perilaku terkait kesehatan selama kehamilan.
3	Khayeri et al (2019) Effect of the theory of planned behavior education on nutritional behaviors of overweight and obese women before pregnancy	Randomized controlled trial (RCT) 100 wanita	Pelatihan berbasis TPB efektif dalam meningkatkan perilaku nutrisi pada wanita dengan kelebihan berat badan dan obesitas sebelum kehamilan. Oleh karena itu, konten pelatihan ini disarankan untuk dimasukkan dalam program pra-kehamilan guna meningkatkan hasil kesehatan ibu dan bayi.
4	Khani et al (2021) Effect of educational program based on theory of planned behavior on promoting nutritional behaviors preventing Anemia in a sample of Iranian pregnant women	quasi-experimental study 150 Ibu Hamil	Intervensi pendidikan berbasis TPB efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, kontrol perilaku yang dipersepsikan, norma subjektif, niat perilaku, dan kinerja nutrisi terkait pencegahan anemia defisiensi besi pada wanita hamil. Studi ini menunjukkan efek positif dari program pendidikan nutrisi berbasis TPB pada peningkatan perilaku pencegahan anemia pada wanita hamil
5	Kim H et al (2022) Intentions of preventive depression management for a healthy pregnancy by gender among unmarried college students in Korea: a cross-sectional study	cross-sectional survey 828 wanita	Studi ini menyoroti perlunya intervensi preventif bagi mahasiswa untuk meningkatkan niat dalam manajemen depresi, khususnya sebelum kehamilan. Intervensi perlu mencakup semua konstruk TPB, terutama self-efficacy, untuk meningkatkan niat manajemen pencegahan depresi baik pada pria maupun wanita. Selain itu, penting untuk memeriksa dan menangani kondisi depresi saat ini pada mahasiswa wanita yang belum menikah
6	Lee C, et al (2016) Using the Theory of Planned Behavior to predict pregnant women's intention to engage in regular exercise	cross-sectional survey 621 ibu hamil	Kontrol perilaku yang dipersepsikan (PBC) merupakan faktor terpenting dalam menentukan niat wanita hamil untuk berolahraga secara teratur, diikuti oleh norma subjektif (SN). Tenaga medis sebaiknya membantu wanita hamil mengatasi hambatan untuk berolahraga secara teratur, misalnya dengan memberikan sumber daya yang sesuai dan dukungan praktis agar lebih mudah melaksanakan olahraga selama kehamilan

7	Chitsaz, et al (2017) The predictors of healthy eating behavior among pregnant women: An application of the theory of planned behavior	longitudinal study 182 Ibu hamil	Theory of Planned Behavior (TPB) secara signifikan menjelaskan variasi niat dan perilaku makan sehat pada wanita hamil. Studi ini menunjukkan bahwa kontrol perilaku yang dipersepsikan (PBC) dan niat merupakan faktor penting dalam mempromosikan perilaku makan sehat pada wanita hamil. Studi masa depan sebaiknya menargetkan PBC dan niat untuk meningkatkan perilaku makan sehat pada wanita hamil
---	---	-------------------------------------	---

4. Pembahasan

Dari berbagai studi yang diulas, penerapan Theory of Planned Behavior (TPB) dalam promosi kesehatan pada wanita hamil menunjukkan hasil yang signifikan dalam memahami dan memprediksi niat serta perilaku kesehatan terkait nutrisi, aktivitas fisik, manajemen depresi, dan pencegahan anemia. TPB terbukti menjadi kerangka teoritis yang andal untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi niat wanita hamil dalam menjalani perilaku kesehatan yang lebih baik. Meskipun demikian, terdapat beberapa tantangan dalam penerapan TPB yang perlu diperhatikan agar intervensi menjadi lebih efektif.

1. Keberhasilan dan Tantangan Penerapan TPB dalam Berbagai Konteks Kesehatan Ibu Hamil

Studi oleh Malek et al. (2017) menunjukkan bahwa TPB dapat secara efektif menjelaskan niat untuk makan sehat pada wanita hamil, tetapi tidak cukup efektif dalam menjelaskan perilaku aktual. Meskipun faktor seperti sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan mempengaruhi niat secara signifikan, terdapat kesenjangan yang cukup besar antara niat dan perilaku makan yang sebenarnya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun wanita memiliki niat tinggi untuk makan sehat, hambatan sehari-hari dan kurangnya sumber daya dapat menghalangi mereka untuk merealisasikan niat tersebut. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan tambahan, seperti dukungan sosial dan strategi mengatasi hambatan, untuk mengurangi kesenjangan antara niat dan perilaku aktual

(Bosnjak et al., 2020; Malek et al., 2017). Khani et al. (2021) memberikan wawasan tentang bagaimana pendidikan berbasis TPB dapat meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada wanita hamil. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam sikap, kontrol perilaku, norma subjektif, niat, dan perilaku nutrisi terkait pencegahan anemia setelah intervensi. Ini menegaskan bahwa pendekatan yang komprehensif dalam intervensi kesehatan—yang melibatkan perubahan sikap, penguatan kontrol diri, dan peningkatan dukungan sosial—dapat secara signifikan meningkatkan hasil kesehatan ibu dan bayi (Khani Jeihooni et al., 2021; Mehrabioun, 2024)

2. Peran Kontrol Perilaku yang Dipersepsikan dan Niat

Berdasarkan penelitian Chitsaz et al. (2017) dan Lee et al. (2016), kontrol perilaku yang dipersepsikan (PBC) merupakan faktor yang paling kuat dalam menentukan niat wanita hamil untuk melakukan perilaku sehat, seperti makan sehat dan berolahraga selama kehamilan. PBC memiliki pengaruh yang signifikan karena menggambarkan tingkat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melaksanakan suatu tindakan. Semakin tinggi PBC, semakin besar kemungkinan wanita hamil memiliki niat kuat untuk menjalankan perilaku sehat (Chitsaz et al., 2017; Lee et al., 2016). Studi oleh Lee et al. (2016) juga mengungkapkan bahwa norma subjektif (SN), yaitu persepsi mengenai dukungan dari orang-orang di sekitar seperti keluarga dan tenaga kesehatan, menjadi faktor penting dalam menentukan niat untuk berolahraga selama kehamilan. Dukungan keluarga dan lingkungan sekitar berperan

dalam membentuk keyakinan dan mendorong wanita hamil untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, tenaga medis disarankan untuk memberikan dukungan praktis dan mengurangi hambatan yang dihadapi wanita hamil dalam melaksanakan aktivitas fisik (Bosnjak et al., 2020; Lee et al., 2016)

3. Intervensi Spesifik Berbasis Gender dan Kondisi Psikologis

Penelitian Kim H et al. (2022) memperluas penerapan TPB dalam konteks manajemen pencegahan depresi pada mahasiswa yang belum menikah sebagai persiapan kehamilan yang sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa niat untuk mengelola depresi lebih tinggi pada pria dibandingkan wanita, dan faktor yang paling berpengaruh adalah self-efficacy. Ini menekankan pentingnya meningkatkan kepercayaan diri dalam kemampuan untuk mengelola kesehatan mental, terutama pada wanita yang memiliki tingkat depresi lebih tinggi. Oleh karena itu, intervensi perlu memperhatikan aspek psikologis dan dukungan sosial untuk meningkatkan kesiapan mental sebelum memasuki fase kehamilan (Armitage & Conner, 2001; Kim et al., 2022)

4. Efektivitas Pendidikan Berbasis TPB dalam Pencegahan dan Manajemen Kesehatan

Penelitian Khayeri et al. (2019) dan Withaker et al. (2016) juga menyoroti efektivitas pendidikan berbasis TPB dalam mengubah perilaku kesehatan, terutama dalam konteks nutrisi dan pengelolaan berat badan selama kehamilan. Penerapan TPB untuk mempengaruhi sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan terbukti efektif dalam meningkatkan niat dan perilaku terkait nutrisi yang lebih baik pada wanita hamil dengan kelebihan berat badan dan obesitas. Peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap melalui pendidikan memiliki dampak langsung pada peningkatan perilaku nutrisi, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi (Al-

Barwani, 2017; Khanjari et al., 2023; Khayeri et al., 2019)

5. Kesenjangan antara Niat dan Perilaku Aktual

Sejumlah penelitian, termasuk yang dilakukan oleh Malek et al. (2017), menunjukkan adanya kesenjangan antara niat dan perilaku aktual dalam hal makan sehat selama kehamilan. Meskipun TPB berhasil menjelaskan niat yang kuat, perilaku nyata sering kali tidak sesuai dengan niat tersebut. Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor eksternal, seperti hambatan akses terhadap makanan sehat, kurangnya waktu, atau keterbatasan sumber daya keuangan. Faktor-faktor tersebut dapat menghalangi ibu hamil dalam menerjemahkan niat mereka menjadi perilaku makan sehat yang konsisten. Oleh karena itu, intervensi tidak hanya perlu memotivasi ibu hamil untuk memiliki niat yang kuat, tetapi juga harus mengurangi hambatan struktural yang dapat mencegah pelaksanaan niat tersebut (Malek et al., 2017)

Pendekatan ini dapat didukung dengan memberikan akses yang lebih mudah terhadap sumber makanan sehat dan edukasi mengenai cara yang efisien dan terjangkau untuk mempersiapkan makanan bernutrisi selama kehamilan. Selain itu, dukungan dari tenaga kesehatan yang mampu memahami dan membantu mengatasi hambatan yang dihadapi ibu hamil sangat penting dalam mendukung keberhasilan penerapan perilaku sehat.

6. Peran Edukasi Terhadap Kontrol Perilaku yang Dipersepsikan (PBC)

Dari beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh Khayeri et al. (2019) dan Khani et al. (2021), edukasi yang menggunakan pendekatan TPB terbukti efektif dalam meningkatkan kontrol perilaku yang dipersepsikan (PBC). PBC merupakan prediktor penting dalam menentukan apakah individu akan menjalankan suatu perilaku, karena mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatasi hambatan yang mungkin muncul. Dalam

konteks wanita hamil, misalnya, keyakinan bahwa mereka mampu memilih dan mengonsumsi makanan sehat, atau mampu menjalankan aktivitas fisik secara teratur, sangat penting untuk memastikan mereka dapat menjalani kehamilan yang sehat. Edukasi kesehatan yang berfokus pada peningkatan PBC dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan keterampilan praktis, seperti memasak makanan sehat, mengelola waktu, atau melibatkan keluarga dalam mendukung ibu hamil untuk menerapkan perilaku sehat (Khani Jeihooni et al., 2021; Khayeri et al., 2019)

7. Norma Subjektif dan Dukungan Sosial

Penelitian Lee C, et al. (2016) dan Withaker, et al. (2016) mengungkapkan pentingnya norma subjektif atau dukungan sosial dalam membentuk niat wanita hamil untuk menjalankan perilaku sehat, seperti berolahraga atau mengelola berat badan. Dukungan sosial dari keluarga, pasangan, atau tenaga kesehatan memberikan motivasi tambahan bagi ibu hamil untuk menjalani perilaku sehat karena adanya tekanan sosial atau harapan dari orang-orang di sekitar mereka (Moshi et al., 2020). Dalam konteks ini, peran pasangan dan keluarga sangat penting. Memberikan edukasi kesehatan tidak hanya kepada ibu hamil tetapi juga kepada pasangan dan keluarga dapat meningkatkan efektivitas intervensi berbasis TPB. Hal ini karena dukungan yang diterima ibu hamil dari lingkungan sekitarnya dapat memperkuat norma subjektif yang mendorong mereka untuk mengikuti perilaku sehat (Lee et al., 2016).

8. Self-Efficacy dan Kesehatan Mental

Penelitian oleh Kim H et al. (2022) menyoroti pentingnya self-efficacy dalam konteks manajemen pencegahan depresi pada mahasiswa yang belum menikah yang sedang mempersiapkan kehamilan yang sehat. Self-efficacy, atau keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil mengatasi tantangan tertentu, ditemukan sebagai

prediktor paling signifikan untuk niat manajemen depresi baik pada pria maupun wanita. Ini menunjukkan bahwa peningkatan self-efficacy dapat membantu dalam menciptakan niat yang lebih kuat untuk menjaga kesehatan mental sebelum dan selama kehamilan. Studi ini juga menekankan pentingnya mencermati kondisi depresi pada wanita, karena depresi yang tidak diatasi dapat memengaruhi niat mereka dalam mempersiapkan diri untuk kehamilan yang sehat. Oleh karena itu, program intervensi kesehatan mental untuk wanita sebelum kehamilan harus menargetkan peningkatan self-efficacy serta memastikan adanya dukungan yang tepat untuk mengatasi gejala depresi (Kim et al., 2022).

9. Mengatasi Hambatan Struktural melalui Dukungan Sistem Kesehatan

Penelitian Chitsaz, et al. (2017) menunjukkan bahwa kontrol perilaku yang dipersepsikan dan niat adalah dua faktor yang sangat penting untuk mempromosikan perilaku makan sehat. Ini menekankan bahwa selain meningkatkan pengetahuan dan sikap, perlu juga ada intervensi untuk mengatasi hambatan struktural seperti ketersediaan makanan sehat dan akses layanan kesehatan.

Tenaga kesehatan dapat membantu mengatasi hambatan tersebut melalui program-program komunitas, seperti klinik nutrisi mobile atau kelas memasak gratis yang menyediakan informasi mengenai pilihan makanan sehat yang terjangkau. Selain itu, kerjasama dengan penyedia layanan kesehatan untuk memberikan voucher makanan sehat atau diskon di pasar lokal juga dapat membantu ibu hamil untuk mengatasi hambatan finansial dan mengakses makanan yang bergizi (Chitsaz et al., 2017).

10. Implikasi untuk Pengembangan Intervensi Kesehatan Ibu Hamil

Secara keseluruhan, penerapan TPB dalam promosi kesehatan ibu hamil menunjukkan potensi yang signifikan untuk meningkatkan

niat dan perilaku kesehatan. Namun, keberhasilan penerapan TPB juga bergantung pada kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengatasi hambatan yang mungkin menghalangi ibu hamil dalam mengimplementasikan niat mereka. Program intervensi yang lebih holistik harus mempertimbangkan faktor-faktor eksternal seperti akses terhadap sumber daya, kondisi psikologis ibu, serta dukungan dari lingkungan sosialnya.

Intervensi yang berhasil dalam meningkatkan kontrol perilaku yang dipersepsikan, self-efficacy, dan dukungan sosial akan meningkatkan kemungkinan ibu hamil dapat menerapkan perilaku kesehatan yang baik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi yang tidak hanya berfokus pada perubahan persepsi dan niat individu, tetapi juga mendukung mereka dalam menghadapi tantangan nyata yang dihadapi dalam menjalankan perilaku sehat

5. Kesimpulan

Theory of Planned Behavior (TPB) telah terbukti menjadi kerangka kerja yang kuat untuk memahami dan memprediksi niat serta perilaku kesehatan pada wanita hamil. Perceived Behavioral Control (PBC), self-efficacy, dan dukungan sosial merupakan elemen kunci dalam meningkatkan niat untuk menjalankan perilaku sehat. Namun, kesenjangan antara niat dan perilaku aktual perlu diatasi dengan pendekatan intervensi yang lebih mendalam dan menyeluruh, yang mencakup edukasi praktis, penguatan kontrol diri, serta penyediaan dukungan dan sumber daya yang memadai bagi ibu hamil. Dengan strategi ini, diharapkan intervensi kesehatan yang berbasis TPB dapat lebih efektif dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi secara keseluruhan.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penyusunan artikel ini.

Referensi

- Al-Barwani, S. (2017). Employing the Theory of Planned Behavior to Predict Breastfeeding Intention and Intensity in Oman. *Employing the Theory of Planned Behavior to Predict Breastfeeding Intention & Intensity in Oman*.
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40(4).
<https://doi.org/10.1348/014466601164939>
- Bosnjak, M., Ajzen, I., & Schmidt, P. (2020). The theory of planned behavior: Selected recent advances and applications. In *Europe's Journal of Psychology* (Vol. 16, Issue 3).
<https://doi.org/10.5964/ejop.v16i3.3107>
- Chitsaz, A., Javadi, M., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2017). The predictors of healthy eating behavior among pregnant women: An application of the theory of planned behavior. *International Journal of Pediatrics*, 5(10).
<https://doi.org/10.22038/ijp.2017.25576.2176>
- HEALTH, COMMUNICATION, CAPACITY, & COLLABORATIVE. (2021). What is Theory of Planned Behavior? In *Health Communication Capacity Collaborative*.
- Khani Jeihooni, A., Rakhshani, T., Harsini, P. A., & Layeghiasi, M. (2021). Effect of educational program based on theory of planned behavior on promoting nutritional behaviors preventing Anemia in a sample of Iranian pregnant women. *BMC Public Health*, 21(1).

- <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12270-x>
- Khanjari, G., Rahimi, M., Kalantari, N., Afshar, S., Chaharlang, A., Dehghani, F., Amini, M., & Tarrahi, M. J. (2023). Study of exclusive breastfeeding behaviour based on the theory of planned behaviour in pregnant women in Isfahan in 2021. *Family Medicine and Primary Care Review*, 25(1). <https://doi.org/10.5114/fmPCR.2023.125493>
- Khayeri, A., Mahmoodi, Z., Rahimzadeh, M., Salehi, L., Moghadam, Z. B., & Saeieh, S. E. (2019). Effect of the theory of planned behavior education on nutritional behaviors of overweight and obese women before pregnancy. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 7(4). <https://doi.org/10.15296/ijwhr.2019.78>
- Kim, H. W., Kim, J., & Kang, S. Y. (2022). Intentions of preventive depression management for a healthy pregnancy by gender among unmarried college students in Korea: a cross-sectional study. *Reproductive Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12978-022-01380-3>
- Lee, C. F., Chiang, I. C., Hwang, F. M., Chi, L. K., & Lin, H. M. (2016). Using the Theory of Planned Behavior to predict pregnant women's intention to engage in regular exercise. *Midwifery*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.09.014>
- Malek, L., Umberger, W. J., Makrides, M., & ShaoJia, Z. (2017). Predicting healthy eating intention and adherence to dietary recommendations during pregnancy in Australia using the Theory of Planned Behaviour. *Appetite*, 116. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.028>
- Mehrabioun, M. (2024). A multi-theoretical view on social media continuance intention: Combining theory of planned behavior, expectation-confirmation model and consumption values. *Digital Business*, 4(1). <https://doi.org/10.1016/j.digbus.2023.100070>
- Moshi, F. V., Kibusi, S. M., & Fabian, F. (2020). Using the theory of planned behavior to explain birth in health facility intention among expecting couples in a rural setting Rukwa Tanzania: A cross-sectional survey. *Reproductive Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12978-020-0851-1>
- Sharma, M., Branscum, P. W., & Atri, A. (2014). Introduction to community and public health. In *Introduction to community and public health*.
- Whitaker, K. M., Wilcox, S., Liu, J., Blair, S. N., & Pate, R. R. (2016). Pregnant women's perceptions of weight gain, physical activity, and nutrition using Theory of Planned Behavior constructs. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(1). <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9672-z>