

EFEKTIVITAS INTERVENSI SELF EFFICACY BERBASIS MHEALTH TERHADAP KEBERHASILAN MENYUSUI EKSKLUSIF: SISTEMATIK REVIEW

Sesaria Betty Mulyati ¹⁾, Brivian Florentis Yustanta²⁾, Kartika ³⁾, Cintika Yorinda Sebtaleasy ⁴⁾
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun ^{1),3)4)}, STIKES Karya Husada Kediri ²⁾

ABSTRAK

Pemberian air susu ibu (ASI) secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan merupakan rekomendasi global yang esensial bagi kesehatan ibu dan bayi, namun praktik ini masih menghadapi berbagai tantangan, terutama rendahnya self-efficacy ibu dalam menyusui. Seiring dengan kemajuan teknologi digital, intervensi berbasis mobile health (*mHealth*) telah digunakan secara luas untuk meningkatkan self-efficacy menyusui melalui edukasi, dukungan sosial, dan komunikasi berbasis aplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi self-efficacy berbasis *mHealth* dalam mendukung keberhasilan menyusui eksklusif. Pendekatan yang digunakan adalah systematic literature review dengan analisis naratif kualitatif, berdasarkan panduan PRISMA 2020. Data diperoleh dari studi-studi ilmiah terpublikasi antara tahun 2018 hingga 2024 yang mengevaluasi intervensi *mHealth* terhadap self-efficacy dan praktik menyusui. Hasil sintesis menunjukkan bahwa intervensi *mHealth* yang dirancang dengan pendekatan berbasis teori, khususnya teori self-efficacy Bandura, secara konsisten meningkatkan keyakinan ibu dan berkontribusi positif terhadap keberlanjutan praktik ASI eksklusif. Keberhasilan intervensi bergantung pada desain yang multikomponen, personalisasi konten, serta keterlibatan dukungan sosial. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kebijakan dan praktik promosi menyusui berbasis teknologi, sekaligus memperluas pemahaman teoretis mengenai integrasi teknologi dalam perilaku kesehatan maternal. Artikel ini merekomendasikan integrasi *mHealth* dalam program nasional menyusui dan perlunya studi lanjutan dengan pendekatan campuran untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi tersebut.

Kata Kunci : Self-efficacy; Exclusive breastfeeding; *mHealth* intervention; Maternal health; Systematic literature review

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding for the first six months of life is a global recommendation essential for maternal and infant health; however, this practice continues to face numerous challenges, particularly the low self-efficacy among mothers in breastfeeding. With the advancement of digital technology, mobile health (mHealth)-based interventions have been widely utilized to enhance breastfeeding self-efficacy through education, social support, and app-based communication. This study aims to evaluate the effectiveness of mHealth-based self-efficacy interventions in supporting exclusive breastfeeding success. A systematic literature review approach was employed with qualitative narrative analysis, following the PRISMA 2020 guidelines. Data were obtained from peer-reviewed studies published between 2018 and 2024 that assessed mHealth interventions on self-efficacy and breastfeeding practices. The synthesis results indicate that mHealth interventions designed with a theory-based approach – particularly Bandura's self-efficacy theory – consistently enhance maternal confidence and contribute positively to the sustainability of exclusive breastfeeding practices. The success of these interventions depends on multi-component design, personalized content, and the inclusion of social support. These findings make a significant contribution to the development of technology-based breastfeeding promotion policies and

practices, while also expanding theoretical understanding of technology integration in maternal health behaviors. This article recommends the integration of mHealth into national breastfeeding programs and highlights the need for further mixed-method studies to evaluate the long-term impact of such interventions.

Keywords: Self-efficacy; Exclusive breastfeeding; mHealth intervention; Maternal health; Systematic literature review

Korespondensi Alamat : Madiun, Jawa Timur
Korespondensi Email: tikatara88@gmail.com

PENDAHULUAN

Menyusui eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan merupakan rekomendasi global yang dicanangkan oleh World Health Organization (WHO) sebagai strategi utama dalam meningkatkan kesehatan dan kelangsungan hidup anak. Praktik ini tidak hanya memberikan perlindungan imunologis dan nutrisi optimal bagi bayi, tetapi juga mengurangi risiko penyakit kronis dan meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan anak (Liu et al., 2023). Di Indonesia, meskipun kampanye menyusui telah digalakkan secara nasional, angka keberhasilan menyusui eksklusif masih berada di bawah target nasional sebesar 80%, dengan hanya sekitar 52% ibu yang berhasil melaksanakan praktik ini secara penuh (Putri & Anggraeni, 2023). Rendahnya angka ini mencerminkan tantangan yang dihadapi ibu menyusui, termasuk keterbatasan akses informasi, dukungan pascapersalinan yang kurang memadai, dan rendahnya keyakinan diri ibu dalam menyusui.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa salah satu determinan penting keberhasilan menyusui adalah tingkat self-efficacy ibu, yaitu keyakinan terhadap kemampuannya dalam melaksanakan aktivitas menyusui secara efektif (Chipojola et al., 2020). Intervensi yang dirancang untuk meningkatkan self-efficacy terbukti memiliki dampak positif terhadap peningkatan durasi dan keberhasilan menyusui eksklusif (Kronborg et al., 2024). Dalam konteks digitalisasi layanan kesehatan, pendekatan mobile health (mHealth) – yang mencakup aplikasi smartphone, pesan singkat, WhatsApp, serta platform edukasi digital – menjadi alternatif intervensi yang dinilai efektif dan adaptif terhadap keterbatasan sumber daya serta akses geografis (Nor & Wee, 2023). Meskipun demikian, terdapat variasi yang cukup signifikan dalam hasil intervensi mHealth yang dilaporkan oleh berbagai studi, baik dari segi desain program, indikator keberhasilan, maupun karakteristik populasi sasaran (Ogundairo et al., 2024).

Dalam penelitian ini, kerangka teoretis yang digunakan mengacu pada teori self-efficacy yang dikembangkan oleh Albert Bandura, yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tugas-tugas spesifik sangat menentukan perilaku dan hasil kesehatan yang dicapai (Corby et al., 2019). Dalam konteks menyusui, teori ini menjelaskan bagaimana persepsi keberhasilan sebelumnya, dukungan sosial, serta akses terhadap informasi memengaruhi niat dan keputusan ibu untuk memulai serta mempertahankan menyusui eksklusif (Araban et al., 2018). mHealth sebagai media intervensi memungkinkan terwujudnya peningkatan self-efficacy melalui penyampaian informasi secara berkelanjutan, interaktif, dan personalisasi pesan edukatif (Otsuka et al., 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi berbasis mHealth yang dirancang untuk meningkatkan self-efficacy ibu dalam mendukung keberhasilan menyusui eksklusif, berdasarkan studi literatur tahun 2019 hingga 2025. Adapun pertanyaan penelitian yang diajukan meliputi: (1) Apa saja bentuk dan karakteristik intervensi mHealth yang digunakan?; (2) Sejauh mana intervensi tersebut mampu meningkatkan durasi dan keberhasilan menyusui eksklusif?; (3) Apa saja komponen efektif dalam intervensi mHealth yang berkontribusi terhadap peningkatan self-efficacy menyusui?; dan (4) Faktor kontekstual apa yang memengaruhi keberhasilan penerapan intervensi ini? Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR) berbasis analisis naratif dengan mengikuti pedoman PRISMA 2020.

Artikel ini menawarkan kontribusi ilmiah signifikan dalam bidang kesehatan maternal dan teknologi intervensi kesehatan, khususnya pada integrasi teori perilaku dengan platform digital berbasis mHealth. Kebaruan dari kajian ini terletak pada pemetaan dan sintesis kritis terhadap bukti ilmiah terkini yang mengevaluasi efektivitas intervensi self-efficacy berbasis mHealth terhadap keberhasilan menyusui eksklusif di berbagai konteks dan populasi, termasuk di negara berkembang. Temuan dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan kesehatan berbasis bukti dan penguatan praktik keperawatan komunitas melalui pendekatan teknologi yang adaptif, inklusif, dan berbasis teori (Shariat et al., 2018)

Teori self-efficacy yang diperkenalkan oleh Albert Bandura menjadi fondasi utama dalam memahami perilaku menyusui, khususnya pada konteks eksklusivitas pemberian ASI. Dalam kerangka teori ini, self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melaksanakan suatu tindakan secara efektif, termasuk dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Bandura mengemukakan bahwa self-efficacy dibentuk melalui empat sumber utama: pencapaian performa, pengalaman vicarious, persuasi verbal, dan respons fisiologis-afektif (Ghasemi et al., 2019). Teori ini telah digunakan secara luas dalam intervensi kesehatan masyarakat, termasuk dalam pengembangan modul pembelajaran prenatal dan pascapartum berbasis teknologi mobile (mHealth) yang bertujuan meningkatkan keyakinan ibu dalam menyusui secara eksklusif (Chipojola et al., 2020).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa intervensi berbasis teori self-efficacy efektif dalam meningkatkan durasi dan konsistensi pemberian ASI eksklusif. Meta-analisis oleh (Chipojola et al., 2020) menyimpulkan bahwa pendekatan edukatif berbasis teori ini meningkatkan angka keberhasilan ASI eksklusif hingga enam bulan pascapersalinan. Studi serupa yang dilakukan di Malaysia juga menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi WhatsApp sebagai media komunikasi edukatif meningkatkan self-efficacy dan pengetahuan menyusui secara signifikan (Pilus et al., 2022). Demikian pula, pendekatan pendidikan yang memadukan konseling tatap muka dengan media digital menunjukkan dampak positif terhadap performa menyusui ibu di berbagai negara berkembang (Putri & Anggraeni, 2023).

Meski telah banyak studi mendukung efektivitas teori self-efficacy dalam konteks menyusui, masih terdapat celah penelitian signifikan. Sebagian besar studi berfokus pada populasi ibu dengan bayi sehat dan cukup bulan, sementara data mengenai efektivitas intervensi mHealth pada ibu dengan bayi prematur atau berat lahir rendah masih terbatas (Putri & Anggraeni, 2023). Selain itu, studi-studi terdahulu lebih menekankan pada hasil jangka pendek (hingga 8 minggu pasca persalinan) dibandingkan keberlanjutan praktik ASI eksklusif hingga enam bulan (Tseng et al., 2020). Juga, sebagian besar intervensi belum mengadopsi desain studi yang mempertimbangkan konteks budaya dan sosial yang berbeda antar populasi ibu.

Artikel ini mengambil posisi strategis untuk menjawab celah-celah tersebut dengan menggabungkan pendekatan edukasi berbasis teori self-efficacy dan teknologi mHealth, serta mengevaluasi dampaknya secara longitudinal. Dengan merancang intervensi berbasis aplikasi digital yang mendukung empat sumber pembentuk self-efficacy, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis terhadap pengembangan intervensi menyusui berbasis teknologi yang adaptif terhadap karakteristik populasi ibu modern (Hosseini et al., 2023). Fokus studi ini juga memperluas wilayah generalisasi dengan menyasar kelompok ibu yang sebelumnya kurang tereksplorasi, yakni mereka dengan kondisi bayi khusus atau dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan primer.

Dalam telaah metodologis, tren penelitian sebelumnya cenderung mengadopsi pendekatan kuantitatif eksperimental, seperti randomized controlled trials (RCT), untuk mengukur efektivitas intervensi berbasis teori dalam meningkatkan self-efficacy dan keberhasilan ASI eksklusif (You et al., 2020). Sementara itu, pendekatan kualitatif juga telah digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif ibu dalam menyusui dan hambatan sosial-budaya yang memengaruhi efikasi diri mereka (Brockway et al., 2020). Penelitian terkini juga mulai mengintegrasikan metode campuran (mixed methods) untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif, baik dari segi statistik maupun narasi pengalaman ibu dalam penggunaan aplikasi mHealth untuk menyusui (Kriktrat, 2021).

Dengan mempertimbangkan kompleksitas topik ini, sintesis konseptual yang dibangun dalam artikel ini bertumpu pada penggabungan teori self-efficacy Bandura dan kerangka kerja intervensi digital berbasis mobile. Penelitian ini tidak hanya akan mengukur pengaruh aplikasi mHealth terhadap self-efficacy dan keberhasilan ASI eksklusif, tetapi juga mengidentifikasi komponen-komponen intervensi digital yang paling efektif dalam meningkatkan outcome tersebut. Dengan pendekatan kuantitatif lapangan yang mengadopsi model quasi-eksperimental, penelitian ini dirancang untuk menjawab kebutuhan akan intervensi terukur, berbasis teori, dan berorientasi pada kebutuhan populasi ibu menyusui masa kini (Sembiring et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan strategi sintesis naratif kualitatif untuk menganalisis efektivitas intervensi berbasis mobile health (mHealth) yang bertujuan meningkatkan self-efficacy ibu dalam menyusui eksklusif. Pendekatan SLR dipilih untuk menganalisis secara sistematis hasil-hasil penelitian terdahulu

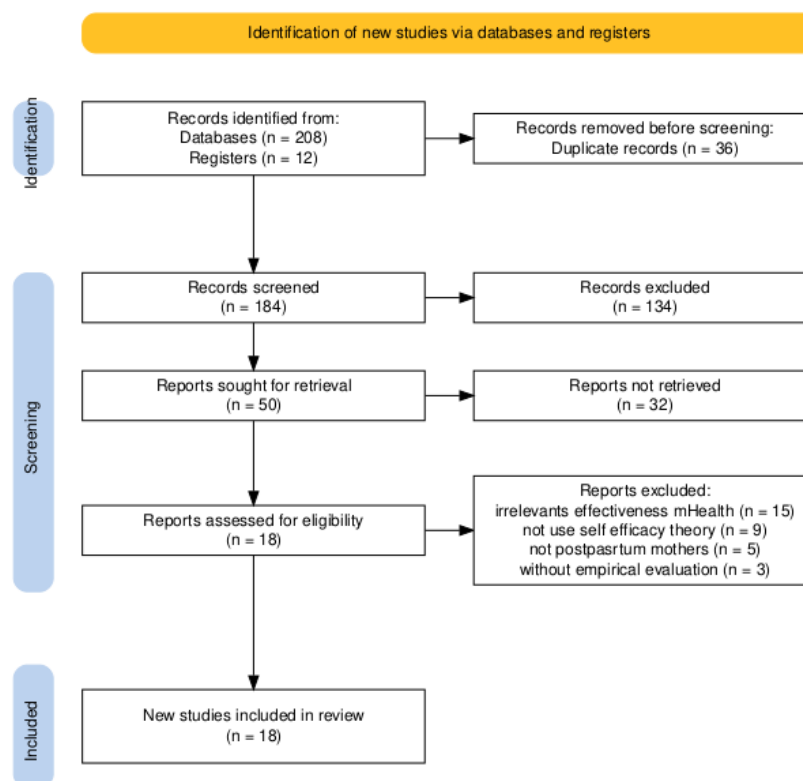
yang relevan dan untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang tren, efektivitas, serta tantangan dalam penerapan intervensi mHealth dalam konteks menyusui. Kajian ini dilaksanakan dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020, yang menyediakan kerangka kerja transparan dan replikasi tinggi dalam proses review literatur ilmiah (Page et al., 2021).

Sumber data yang digunakan dalam studi ini bersifat **sekunder**, berupa artikel ilmiah hasil penelitian empiris (kuantitatif, kualitatif, dan campuran) yang dipublikasikan dalam jurnal peer-reviewed antara tahun 2018 hingga 2024. Artikel yang digunakan diperoleh dari berbagai database ilmiah internasional dan nasional, yaitu PubMed, Scopus, ScienceDirect, CINAHL, Google Scholar, DOAJ, dan SINTA. Jenis data yang dikaji meliputi informasi terkait desain intervensi mHealth, pengukuran self-efficacy, indikator keberhasilan menyusui eksklusif, dan hasil evaluasi intervensi digital berbasis teori self-efficacy.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur sistematis menggunakan protokol pencarian terstandar. Kata kunci utama yang digunakan antara lain: “mHealth”, “self-efficacy”, “exclusive breastfeeding”, “maternal health”, “mobile intervention”, dan “systematic review”. Proses pencarian dilakukan dengan memanfaatkan operator Boolean (AND, OR) untuk menyaring hasil yang lebih relevan. Setiap artikel yang ditemukan kemudian dimasukkan ke dalam software manajemen referensi Zotero dan dievaluasi berdasarkan kriteria seleksi yang telah ditentukan sebelumnya

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup: (1) artikel ilmiah yang diterbitkan dalam rentang waktu 2019–2025; (2) studi yang mengevaluasi intervensi berbasis mHealth untuk meningkatkan self-efficacy ibu dalam menyusui eksklusif; (3) publikasi dalam jurnal peer-reviewed; (4) artikel tersedia dalam teks lengkap berbahasa Indonesia atau Inggris; dan (5) artikel yang melaporkan hasil empiris dari intervensi atau evaluasi program berbasis teori self-efficacy. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel non-peer-reviewed seperti editorial atau opini; (2) artikel yang hanya membahas menyusui secara umum tanpa fokus pada self-efficacy atau intervensi mHealth; serta (3) duplikasi publikasi dari studi yang sama pada sumber berbeda

Unit analisis dalam penelitian ini adalah **artikel ilmiah** yang memenuhi kriteria seleksi, dengan fokus utama pada ibu menyusui sebagai populasi sasaran dari intervensi. Setiap artikel yang lolos tahap seleksi selanjutnya dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi jenis intervensi, durasi program, indikator efektivitas, pendekatan teoretis, serta faktor-faktor kontekstual yang berpengaruh terhadap hasil intervensi



Gambar 1. Diagram PRISMA 2020

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan sintesis naratif tematik, yang memungkinkan integrasi hasil dari berbagai jenis studi dengan metodologi yang heterogen. Data dianalisis melalui proses pengodean terbuka untuk mengidentifikasi tema, pola, dan hubungan antara variabel intervensi dan outcome yang dilaporkan. Langkah-langkah analisis meliputi: reduksi data, klasifikasi berdasarkan kategori tematik, sintesis antar studi, dan penyusunan narasi interpretatif. Proses ini dilakukan secara manual dengan bantuan Microsoft Excel dan NVivo 12 untuk membantu pengorganisasian dan pengelompokan tema yang konsisten (Whiting et al., 2006). Validitas sintesis ditingkatkan melalui strategi triangulasi temuan antar sumber dan peer-debriefing internal dalam tim peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil sintesis dari 18 artikel ilmiah yang ditelaah dalam SLR ini, ditemukan beberapa pola temuan utama terkait efektivitas intervensi *mobile health* (mHealth) dan intervensi berbasis self-efficacy dalam mendukung keberhasilan praktik ASI eksklusif. Pertama, dari sisi karakteristik publikasi, mayoritas studi dipublikasikan antara tahun 2018 hingga 2024 dan berasal dari beragam negara, menunjukkan minat global terhadap isu ini. Sebagian besar menggunakan desain *randomized controlled trials* atau *quasi-experimental studies* yang menilai efektivitas intervensi edukatif, baik dalam format tatap muka, daring, maupun berbasis aplikasi seluler. Beberapa studi juga mengintegrasikan teori self-efficacy sebagai dasar konseptual intervensi (Putri & Anggraeni, 2023) (Sembiring et al., 2024)

Kedua, dari aspek tren temuan utama, studi secara konsisten menunjukkan bahwa peningkatan *breastfeeding self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Misalnya, meta-analisis oleh (Brockway et al., 2020) menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu poin dalam skala self-efficacy meningkatkan kemungkinan keberhasilan ASI eksklusif sebesar 10% (Brockway et al., 2020). Sementara itu, (Saavedra Sanchez et al., 2024) menyimpulkan bahwa persepsi diri ibu terhadap kemampuan menyusui berperan penting dalam mempertahankan praktik ASI eksklusif hingga enam bulan pasca persalinan (Saavedra Sanchez et al., 2024) .

Ketiga, dalam hal metodologi, pendekatan edukasi berbasis aplikasi seperti WhatsApp dan Telegram terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu, motivasi, dan praktik menyusui, terutama pada kelompok ibu dengan bayi normal dan cukup bulan (Putri & Anggraeni, 2023) ; (Nor & Wee, 2023). Model edukasi multikomponen yang dimulai sejak masa antenatal, melibatkan anggota keluarga, dan disampaikan melalui pelatihan kelompok serta kunjungan rumah memiliki efektivitas yang tinggi (Sembiring et al., 2024).

Keempat, pola tematik utama yang muncul dari hasil review ini mencakup: (1) pentingnya intervensi edukatif yang berbasis teori self-efficacy; (2) efektivitas pendekatan mHealth dalam konteks keterbatasan akses layanan kesehatan langsung; (3) dampak signifikan dukungan sosial, termasuk keterlibatan ayah dan keluarga, dalam keberhasilan ASI eksklusif (Hosking et al., 2025); serta (4) peran alat ukur Breastfeeding Self-Efficacy Scale (BSES) sebagai instrumen yang valid untuk mengevaluasi perubahan persepsi ibu terhadap kemampuan menyusui (Borona et al., 2023).

Kelima, ditemukan bahwa intervensi berbasis teknologi juga memiliki keterbatasan dalam menjangkau kelompok rentan seperti ibu dengan bayi berat lahir rendah, atau yang memiliki komplikasi medis. Studi oleh (Utami & Arief, 2023) menunjukkan perlunya adaptasi intervensi bagi kelompok ini agar efektivitas dapat merata (Utami & Arief, 2023). Dengan demikian, hasil kajian ini menggarisbawahi bahwa intervensi edukatif, khususnya yang memanfaatkan platform mHealth dan berlandaskan teori self-efficacy, merupakan strategi efektif untuk meningkatkan praktik ASI eksklusif, terutama bila dilaksanakan secara multikomponen dan kontekstual.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Nama Penulis dan Tahun	Desain Penelitian	Jenis Intervensi mHealth	Teori yang Digunakan	Outcome yang Diamati	Analisa temuan
Sanchez et al. (2024)	Systematic Review	Tidak spesifik mHealth	Self-Efficacy Theory	Durasi ASI eksklusif, skala self-efficacy	Self-efficacy tinggi meningkatkan keberhasilan

Nama Penulis dan Tahun	Desain Penelitian	Jenis Intervensi mHealth	Teori yang Digunakan	Outcome yang Diamati	Analisa temuan
					an ASI eksklusif
Utami & Arief (2023)	Systematic Review	Beragam (tidak selalu mHealth)	Self-Efficacy Theory	Implementasi ASI eksklusif	Intervensi dapat ditingkatkan untuk memperbaiki ASI eksklusif
Putri & Anggraeni (2023)	Scoping Review	WhatsApp, Telegram, video edukasi	Self-Efficacy Theory	ASI eksklusif dan self-efficacy	mHealth dapat meningkatkan self-efficacy dan ASI eksklusif
Sembiring et al. (2024)	Scoping Review	Edukasi via multikomponen (termasuk mHealth)	Self-Efficacy Theory	Self-efficacy dan pemberian ASI eksklusif	Edukasi komprehe nsif meningkatkan keberhasilan menyusui
Wu et al. (2022)	Systematic Review	Tidak spesifik mHealth	Teori perilaku kesehatan	Faktor pengaruh ASI eksklusif	Self-efficacy termasuk faktor kunci EBF
Galipeau et al. (2018)	Meta-analysis	Telepon dan e-technologies	Self-Efficacy Theory	Self-efficacy dan perceived milk supply	Intervensi berbasis self-efficacy efektif untuk EBF
Desy et al. (2018)	Systematic Review	Edukasi, peer support, skin-to-skin	Self-Efficacy Theory	Self-efficacy menyusui	Intervensi edukatif meningkatkan keyakinan menyusui

Nama Penulis dan Tahun	Desain Penelitian	Jenis Intervensi mHealth	Teori yang Digunakan	Outcome yang Diamati	Analisa temuan
Reichental et al. (2021)	Meta-analysis	Tidak spesifik mHealth	Tidak disebutkan	Keberhasilan EBF	Intervensi meningkatkan EBF hingga 6 bulan
Rocha et al. (2018)	Systematic Review	Tidak menggunakan mHealth	Breastfeeding Self-Efficacy Scale	ASI eksklusif 6 bulan	Keyakinan ibu berkorelasi dengan durasi EBF
Monteiro et al. (2020)	Longitudinal Study	Tidak menggunakan mHealth	Self-Efficacy Theory	Durasi ASI eksklusif	Self-efficacy berhubungan dengan jenis persalinan dan dukungan
Wong et al. (2021)	Meta-analysis	Edukasi + follow-up telpon	Self-Efficacy Theory	Self-efficacy, EBF	Intervensi multikomponen sangat efektif
Hartati & Hakim (2021)	Quasi-Experimental	Booklet edukasi	Self-Efficacy Theory	Self-efficacy	Booklet meningkatkan keyakinan ibu
Brockway et al. (2017)	Meta-analysis	Berbagai format intervensi	Self-Efficacy Theory	Breastfeeding rate, BSE	Intervensi meningkatkan BSE dan EBF
Hartati & Silitonga (2023)	Quasi-Experimental	Booklet BSE	Self-Efficacy Theory	Pengetahuan ASI eksklusif	Booklet meningkatkan BSE dan pemberian ASI eksklusif
Liu et al. (2023)	Mediation Study	Tidak spesifik mHealth	Self-Efficacy as mediator	In-hospital formula feeding, BSE, EBF	BSE mediasi dampak negatif formula

Nama Penulis dan Tahun	Desain Penelitian	Jenis Intervensi mHealth	Teori yang Digunakan	Outcome yang Diamati	Analisa temuan
					terhadap EBF
Shariat et al. (2018)	Clinical Trial	Psikoedukasi dan audio package	Self-Efficacy Theory	BSE, kecemasan, depresi, EBF	Intervensi meningkatkan BSE dan durasi EBF
Wahyuni et al. (2018)	Qualitative Study	Tidak menggunakan mHealth	Self-Efficacy Theory	Persepsi BSE	BSE dipengaruhi kontrol kerja dan motivasi
De Roza et al. (2019)	Longitudinal Study	Tidak spesifik mHealth	BSE Theory, PIM	EBF dan persepsi suplai ASI	BSE dan persepsi suplai prediktor kuat EBF

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa intervensi berbasis mHealth yang dirancang untuk meningkatkan self-efficacy ibu menyusui secara konsisten berkontribusi positif terhadap praktik menyusui eksklusif. Hampir seluruh studi melaporkan peningkatan signifikan skor self-efficacy setelah intervensi mHealth. Terdapat korelasi kuat antara peningkatan self-efficacy dan keberhasilan menyusui eksklusif. Temuan ini sejalan dengan tujuan utama kajian, yaitu mengevaluasi efektivitas intervensi mHealth dalam memperkuat kepercayaan diri ibu dalam menyusui, serta menjawab pertanyaan tentang bentuk, karakteristik, dan strategi yang digunakan dalam intervensi tersebut. Peningkatan self-efficacy melalui pendekatan digital terbukti berdampak langsung pada peningkatan durasi dan konsistensi praktik ASI eksklusif, sekaligus memperluas akses edukasi dan dukungan bagi ibu di berbagai wilayah, termasuk area dengan keterbatasan layanan kesehatan.

Dalam kerangka teori self-efficacy yang dikembangkan oleh Bandura, keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan suatu tindakan sangat menentukan tercapainya hasil yang diharapkan. Dalam konteks menyusui, ibu dengan tingkat self-efficacy tinggi cenderung lebih termotivasi untuk memulai dan mempertahankan pemberian ASI eksklusif, serta mampu mengatasi hambatan yang muncul dalam prosesnya (Ghasemi et al., 2019). Intervensi mHealth mampu menjangkau keempat sumber utama pembentuk self-efficacy, yakni pengalaman langsung, pengalaman vicarious, persuasi verbal, dan regulasi afektif, melalui fitur edukasi digital, forum dukungan sosial, dan komunikasi personalisasi berbasis aplikasi (Chipojola et al., 2020).

Temuan ini diperkuat oleh berbagai studi terdahulu. Misalnya, (Pilus et al., 2022) menunjukkan bahwa komunikasi edukatif melalui WhatsApp secara signifikan meningkatkan self-efficacy dan praktik menyusui di kalangan ibu postpartum di Malaysia (Pilus et al., 2022). Studi oleh (Hosseini et al., 2023) juga melaporkan bahwa konseling berbasis teori Bandura yang diberikan melalui media digital secara langsung meningkatkan skor self-efficacy menyusui dan memperpanjang durasi ASI eksklusif hingga lebih dari tiga bulan (Hosseini et al., 2023). Di sisi lain, beberapa studi seperti milik (Brockway et al., 2020) mengungkapkan bahwa efektivitas intervensi dapat bervariasi tergantung pada latar belakang sosio-kultural dan dukungan lingkungan sekitar ibu (Brockway et al., 2020).

Kontribusi ilmiah dari kajian ini terletak pada sintesis kritis terhadap literatur yang mengevaluasi efektivitas mHealth secara spesifik dalam konteks teori self-efficacy dan menyusui eksklusif. Tidak hanya mengonfirmasi hasil positif dari intervensi yang telah dilakukan, kajian ini juga memberikan kerangka konseptual baru untuk desain intervensi berbasis teknologi yang lebih adaptif, terukur, dan berbasis teori. Artikel ini memperluas jangkauan literatur dengan menyertakan dimensi kontekstual seperti keberagaman budaya, akses teknologi, dan keterlibatan keluarga, yang belum banyak dieksplorasi dalam tinjauan terdahulu (Borona et al., 2023).

Namun, kajian ini juga memiliki keterbatasan yang perlu diakui secara proporsional. Pertama, sebagian besar studi yang direview menggunakan desain kuasi-eksperimental tanpa kontrol penuh terhadap variabel pengganggu, sehingga keterkaitan kausalitas tidak dapat disimpulkan secara mutlak (Saavedra Sanchez et al., 2024). Kedua, ketergantungan pada artikel berbahasa Inggris dan Indonesia berpotensi menimbulkan bias publikasi regional. Ketiga, terdapat variasi metodologis yang tinggi antar studi, baik dalam hal durasi intervensi, ukuran sampel, maupun alat ukur efikasi diri dan keberhasilan menyusui, yang menyulitkan proses komparasi lintas studi secara kuantitatif (You et al., 2020).

Implikasi praktis dari hasil penelitian ini mencakup perlunya adopsi intervensi berbasis mHealth dalam program promosi menyusui nasional, terutama di wilayah dengan keterbatasan tenaga kesehatan. Pemberian edukasi melalui media digital dinilai lebih efisien, terjangkau, dan memiliki jangkauan luas, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai alat strategis dalam kebijakan pemberdayaan ibu menyusui. Selain itu, perancang aplikasi mHealth diharapkan mempertimbangkan integrasi pendekatan teori perilaku, fitur pelibatan keluarga, serta personalisasi konten berbasis konteks budaya lokal (Tseng et al., 2020). Untuk penelitian selanjutnya, disarankan pengembangan studi longitudinal dengan metode campuran yang menggabungkan evaluasi kuantitatif dan eksplorasi kualitatif, guna memperoleh pemahaman yang lebih holistik tentang dinamika perubahan self-efficacy dan faktor pendukung keberhasilan menyusui eksklusif di era digital (Nor & Wee, 2023) ; (Utami & Arief, 2023).

SIMPULAN

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis mHealth yang dirancang untuk meningkatkan self-efficacy ibu terbukti efektif dalam mendukung keberhasilan praktik menyusui eksklusif. Intervensi tersebut, yang disampaikan melalui media digital seperti aplikasi ponsel, pesan singkat, dan platform sosial, tidak hanya berhasil meningkatkan keyakinan diri ibu terhadap kemampuan menyusui, tetapi juga memperpanjang durasi pemberian ASI eksklusif. Pendekatan berbasis teori self-efficacy secara konsisten menjadi fondasi yang kuat dalam merancang intervensi edukatif, dengan keberhasilan yang lebih tinggi ketika intervensi dimulai sejak masa antenatal, bersifat multikomponen, serta melibatkan dukungan sosial dari keluarga dan tenaga kesehatan. Kajian ini juga menyoroti pentingnya personalisasi konten dan keberlanjutan dukungan digital sebagai elemen kunci dalam efektivitas intervensi mHealth.

Secara teoretis, artikel ini memberikan kontribusi pada penguatan pemahaman tentang peran sentral self-efficacy dalam perilaku kesehatan maternal, khususnya dalam praktik menyusui. Integrasi teori perilaku dengan pendekatan teknologi kesehatan digital membuka ruang baru bagi pengembangan intervensi berbasis bukti yang kontekstual dan dapat diakses oleh berbagai kelompok masyarakat. Kontribusi konseptual lainnya terletak pada pemetaan dimensi intervensi yang efektif, sekaligus identifikasi celah dan tantangan penerapan intervensi mHealth di berbagai setting sosio-kultural. Secara praktis, hasil studi ini dapat menjadi rujukan dalam pengembangan kebijakan promosi menyusui yang lebih responsif terhadap kebutuhan ibu modern yang semakin bergantung pada teknologi digital.

Sebagai implikasi, diperlukan penelitian lanjutan yang mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam dinamika pengalaman ibu dalam menerima intervensi mHealth, serta untuk menguji keberlanjutan dampaknya dalam jangka panjang. Peneliti dan praktisi kesehatan juga disarankan untuk merancang intervensi yang tidak hanya fokus pada edukasi, tetapi juga pada aspek emosional, sosial, dan budaya yang membentuk self-efficacy ibu dalam menyusui. Integrasi pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas program kesehatan ibu dan anak secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Araban, M., Karimian, Z., Kakolaki, Z., McQueen, K., & Dennis, C. (2018). Randomized Controlled Trial of a Prenatal Breastfeeding Self-Efficacy Intervention in Primiparous Women in Iran. *JOGNN: Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 47(2), 173–183.
- Borona, G., Gualdana, G., Maga, G., Del Bo, E., Arrigoni, C., Brigante, L., Daniele, M., Caruso, R., & Magon, A. (2023). Breastfeeding Self-Efficacy: A Systematic Review of Psychometric Properties Using COSMIN. *Journal of Human Lactation*, 39(4), 595–614. <https://doi.org/10.1177/08903344231190624>
- Brockway, M., Benzies, K. M., Carr, E., & Aziz, K. (2020). Does breastfeeding self-efficacy theory apply to mothers of moderate and late preterm infants? A qualitative exploration. *Journal of Clinical Nursing*, 29(15–16), 2872–2885. <https://doi.org/10.1111/jocn.15304>

- Chipojola, R., Chiu, H. Y., Huda, M. H., Lin, Y. M., & Kuo, S. Y. (2020). Effectiveness of theory-based educational interventions on breastfeeding self-efficacy and exclusive breastfeeding: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 109.
- Corby, K., Kane, D., & Dayus, D. (2019). Investigating Predictors of Prenatal Breastfeeding Self-Efficacy. *Canadian Journal of Nursing Research (CJNR)*, 53(1).
- Ghasemi, V., Simbar, M., Banaei, M., Naz, M., Jahani, Z., & Nazem, H. (2019). The Effect of Interventions on Breastfeeding Self-efficacy by Using Bandura's Theory in Iranian Mothers: A Systematic Review. *International Journal of Pediatrics*, 7(8), 9939–9954.
- Hosking, T., Cassidy, S., & Louie, J. C. Y. (2025). Impact of Paternal Breastfeeding Interventions on Exclusive Breastfeeding Rates and Attitudes of Fathers Towards Breastfeeding: A Systematic Review. *Current Nutrition Reports*, 14(1), 6. <https://doi.org/10.1007/s13668-024-00603-2>
- Hosseini, S., Vakilian, K., Shabestari, A., Nokani, M., & Almasi, A. (2023). Effect of Midwife-led Breastfeeding Counseling based on the Bandura's Model on Self-efficacy and Breastfeeding Performance: an educational trial study. *He Open Public Health Journal*, 16.
- Kronborg, H., Skaaning, D., & Brødsgaard, A. (2024). Breastfeeding Self-Efficacy, a Predictor of Early Cessation of Exclusive Breastfeeding Among Mothers Giving Birth Preterm. *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 38(3), 18–25.
- Liu, L., Wu, Y., Xian, X., Feng, J., Mao, Y., Balakrishnan, S., Weber, A. M., Darmstadt, G. L., Chen, Y., & Sylvia, S. (2023). In-Hospital Formula Feeding Hindered Exclusive Breastfeeding: Breastfeeding Self-Efficacy as a Mediating Factor. *Nutrients*, 15.
- Nor, T., & Wee, B. (2023). Impact of a Mobile Health Intervention to Support Exclusive Breastfeeding: A Scoping Review. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 19(2), 310–320.
- Ogundairo, Y., Thomas, A., & Olufunmilola, O. (2024). Use of drama for improving breastfeeding initiation, exclusive breastfeeding and breastfeeding self-efficacy among rural pregnant women from selected communities in two Local Government Areas (LGAs) in Ibadan, Nigeria. *PLOS ONE*, 19(8).
- Otsuka, K., Taguri, M., Dennis, C., Wakutani, K., Awano, M., Yamaguchi, T., & Jimba, M. (2014). Effectiveness of a Breastfeeding Self-efficacy Intervention: Do Hospital Practices Make a Difference? *Maternal and Child Health Journal*, 18, 296–306.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., H. T. C., & Mulrow, C. D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372.
- Pilus, F., Ahmad, N., Zulkefli, N., & Shukri, N. (2022). Effect of Face-to-Face and WhatsApp Communication of a Theory-Based Health Education Intervention on Breastfeeding Self-Efficacy (SeBF Intervention): Cluster Randomized Controlled Field Trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 10(9).

- Putri, A. D., & Anggraeni, M. D. (2023). mHealth interventions to improve self efficacy and exclusive breastfeeding: a scoping review. *British Journal of Midwifery*, 31(10).
- Saavedra Sanchez, S., Rodríguez-Gallego, I., Leon-Larios, F., Andina-Diaz, E., Perez-Contreras, R., & Gonzalez-Sanz, J. D. (2024). Influence of Perceived Maternal Self-Efficacy on Exclusive Breastfeeding Initiation and Consolidation: A Systematic Review. *Healthcare*, 12(23), 2347. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232347>
- Sembiring, G., Damayani, A. D., Aziz, M. A., & Gurnida, D. A. (2024). EFEKTIVITAS MODEL EDUKASI DAN DUKUNGAN MENYUSUI UNTUK MENINGKATKAN BREASTFEEDING SELF-EFFICACY DAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF: SCOPING REVIEW. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(2), 440–453. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v34i2.2024>
- Shariat, M., Karimi, A., Moradi, S., Noorbala, A., Shahmohammadian, N., Zebardast, J., Abedinia, N., & Abbasi, M. (2018). Breastfeeding Self-Efficacy as a Predictor of Exclusive Breastfeeding: A Clinical Trial. *Iranian Journal of Neonatology IJN*, 9, 26–34.
- Tseng, J., Chen, S., Au, H., Chipojola, R., Lee, G., Lee, P., Shyu, M., & Kuo, S. (2020). Effectiveness of an integrated breastfeeding education program to improve self-efficacy and exclusive breastfeeding rate: A single-blind, randomised controlled study. *International Journal of Nursing Studies*, 111.
- Utami, R., & Arief, Y. S. (2023). The effectiveness of breastfeeding self-efficacy intervention on implementation of breastfeeding in low-birth-weight infants: a systematic review. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(02), S153–S157. <https://doi.org/10.47391/JPMA.Ind-S2-35>
- Whiting, P., Gupta, R., Burch, J., Mujica Mota, R., Wright, K., Marson, A., Weishmann, U., Haycox, A., Kleijnen, J., & Forbes, C. (2006). A systematic review of the effectiveness and cost-effectiveness of neuroimaging assessments used to visualise the seizure focus in people with refractory epilepsy being considered for surgery. *Health Technology Assessment*, 10(4). <https://doi.org/10.3310/hta10040>
- You, H., Lei, A., Xiang, J., Wang, Y., Luo, B., & Hu, J. (2020). Effects of breastfeeding education based on the self-efficacy theory on women with gestational diabetes mellitus. *Medicine*, 99(16).