

# JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

## Bagaimana *Health Coaching* Meningkatkan *Self-efficacy* Pasien Dengan Penyakit Pernafasan Kronis? *Scoping Review*

### *How Health Coaching Improves Self-Efficacy of Patients with Chronic Respiratory Disease? Scoping Review*

A. Sri Ulfi Nofriati, Mardiana Mardiana, Irawati Irawati

Akademi Keperawatan Batari Toja, Watampone, Indonesia

#### Article Info

##### Article History

Received: 08 Jan 2023

Revised: 15 Jan 2023

Accepted: 22 Jan 2023

#### ABSTRACT / ABSTRAK

*Health coaching is a patient-centered method of determining goals related to their health. This method has been proven to improve self-efficacy in patients with chronic respiratory diseases, including COPD, TB, and asthma. This scoping review aims to determine how health coaching increases self-efficacy in patients with chronic respiratory diseases. Various databases used are Google Scholar, PubMed, Wiley Online, ProQuest, Science Direct, and secondary search. Several techniques are used in health coaching to improve self-efficacy in patients with chronic respiratory disease effectively. Among them is the use of ask-tell-ask, teach-back, and action planning techniques which are collaborative conversation styles between patients and health coaches who can identify patient needs, provide education and feedback, and set agreed plans to improve their health. In addition, the involvement of motivational interviewing can motivate patients to change their behavior, and increase self-confidence in completing the action plan, self-management, and medication adherence with the participation of several techniques used in health coaching to be able to change patient behavior, influence a healthier lifestyle and be able to manage their chronic diseases.*

**Keywords:** *health coaching, self-Efficacy, respiratory*

*Health coaching* adalah metode yang berpusat pada pasien untuk menentukan tujuan yang berkaitan dengan kesehatan mereka. Metode ini telah terbukti meningkatkan *self-efficacy* pada pasien penyakit pernapasan kronis termasuk PPOK, TB, dan asma. Tujuan dari *scoping review* ini adalah untuk mengetahui bagaimana *health coaching* bekerja dalam meningkatkan *self-efficacy* pada pasien dengan penyakit pernapasan kronis. Berbagai database yang digunakan adalah *Google Scholar, PubMed, Wiley Online, ProQuest, Science Direct* dan pencarian sekunder. Terdapat beberapa teknik yang digunakan dalam *health coaching* agar dapat secara efektif meningkatkan *self-efficacy* pada pasien penyakit pernapasan kronis. Diantaranya adalah penggunaan teknik *ask-tell-ask, teach-back* dan *action planning* yang merupakan gaya percakapan kolaboratif antara pasien dan pembina kesehatan yang mampu mengidentifikasi kebutuhan pasien, memberikan edukasi, umpan balik dan menetapkan rencana yang disepakati untuk meningkatkan kesehatannya. Selain itu, keterlibatan *motivational interviewing* juga mampu memotivasi pasien untuk mengubah perilakunya, meningkatkan kepercayaan diri dalam menyelesaikan rencana tindakan, manajemen diri dan kepatuhan pengobatan. Dengan keterlibatan beberapa teknik yang digunakan dalam *health coaching* sehingga mampu mengubah perilaku pasien, memengaruhi gaya hidup yang lebih sehat dan mampu mengelola penyakit kronisnya sendiri.

**Kata kunci:** *health coaching, self-efficacy, pernafasan*

#### Corresponding Author:

Name : A. Sri Ulfi Nofriati

Affiliate : Akademi Keperawatan Batari Toja Watampone

Address : Jl. Poros Majang, Kecamatan No. 17, Kecamatan Tanete Riattang Barat, Kab. Bone, Prov. Sulawesi Selatan 92711

Email : A.sriulfinofriati@gmail.com

## PENDAHULUAN

Masih menjadi masalah yang lazim terjadi terkait ketidakpatuhan dalam pengobatan pada pasien dengan penyakit kronis, meskipun telah diberikan pendidikan kesehatan, pengetahuan dan beberapa metode lainnya (Cutler et al., 2018). Keberhasilan dalam setiap rejimen pengobatan tergantung pada kepatuhan dari tiap individu. Sayangnya, ketidakpatuhan pengobatan yang memiliki efek merugikan masih sangat umum ditemukan di antara pasien dengan penyakit kronis (Addo et al., 2018). Salah satu yang menjadi faktor prediktor terhadap ketidakpatuhan dalam menjalani pengobatan adalah rendahnya *self-efficacy* yang dimiliki oleh pasien (Chen, et al., 2014). Efikasi dianggap sebagai konsep yang penting dalam penilaian kesehatan dengan kondisi kronik misalnya manajemen diri, kualitas hidup, kepatuhan pengobatan, modifikasi perilaku dan gaya hidup, kesehatan mental dan fisik serta pencegahan penyakit. Salah satu metode pembinaan dan edukasi kesehatan yang efektif digunakan untuk meningkatkan *self-efficacy* dan kepatuhan pengobatan pada pasien adalah *health coaching*. *Health coaching* adalah salah satu strategi yang bertujuan untuk mendorong pilihan gaya hidup yang lebih sehat dan mempromosikan pengelolaan kondisi yang lebih baik dengan potensi biaya yang relatif lebih rendah dengan tingkat kenyamanan yang tinggi dibanding layanan kesehatan tradisional (Carmona-terés et al., 2015).

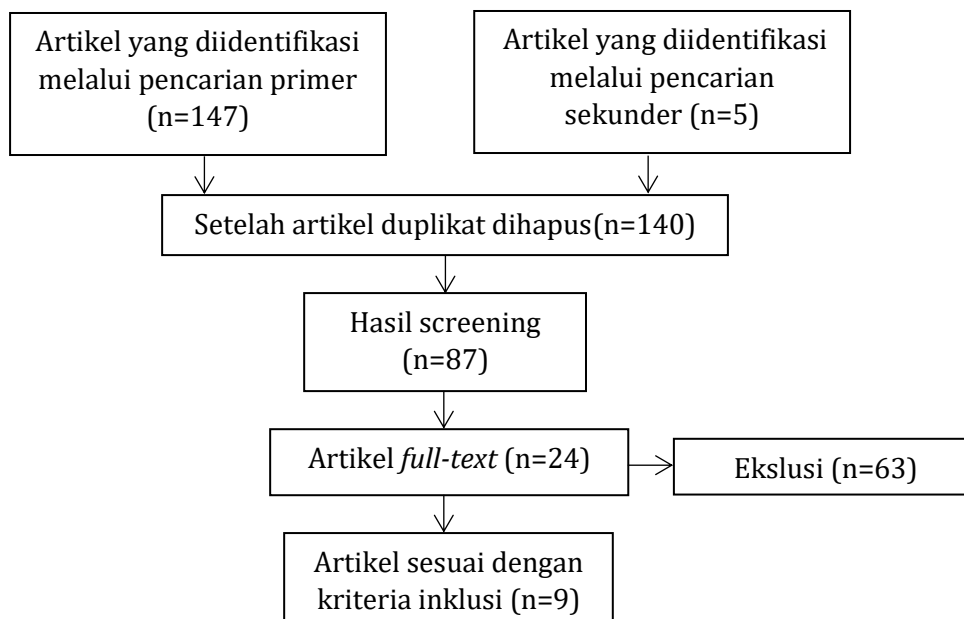
Berdasarkan hasil uji *systematic review* menemukan bahwa metode *health coaching* ini efektif dalam perubahan perilaku individu misalnya dalam menetapkan tujuan, perencanaan tindakan, membuat pemecahan masalah, mengatasi hambatan, menemukan sumber daya, pemantauan diri dan membangun *self-efficacy* pada pasien (Wolever et al., 2013). Telah banyak penelitian yang menunjukkan keefektifan intervensi *health coaching* dalam manajemen penyakit kronis, namun perlu diketahui jenis teknik yang digunakan dalam metode ini sehingga mampu mengubah perilaku pasien dalam meningkatkan *self-efficacy* hingga patuh terhadap pengobatannya. Oleh karena itu, tujuan dari *scoping review* ini untuk mengidentifikasi beberapa jurnal yang ada di dalam topik terkait cara kerja metode *health coaching* dan akan menjawab pertanyaan bagaimana metode *health coaching* dapat meningkatkan *self-efficacy* pada pasien dengan penyakit respirasi kronis?

## BAHAN DAN METODE

Proses pencarian artikel pada *scoping review* ini melalui database elektronik yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, *Wiley Online*, *ProQuest* dan *Science Direct* dengan memasukkan beberapa kata kunci yang relevan (misalnya: "*health coaching*" AND "*self efficacy*" AND "*respiratory diseases*"). Selanjutnya memilih jurnal berdasarkan kriteria inklusi yaitu: studi dengan responden pasien dewasa dengan penyakit pernapasan kronis, studi dengan intervensi *health coaching*, dipublikasikan mulai tahun 2013-2022, *full text* dan berbahasa inggris. Dari seluruh database dan sumber lain terdapat 152 abstrak dan judul sesuai dengan metode pencarian. Setelah menghapus beberapa artikel duplikat sehingga tersisa 140 artikel. Judul kemudian disaring untuk melihat relevansi dan tersisa 87 artikel. Dari jumlah tersebut, 24 yang dianggap berhubungan langsung dengan pertanyaan penelitian dan memiliki teks lengkap untuk ditinjau. Selanjutnya 14 artikel dihapus sesuai penentuan kriteria inklusi dan tersisa total 9 artikel yang relevan untuk selanjutnya akan direview berdasarkan metode

flowchart PRISMA (*Preffered Reporting Items for Systematic Review and Meta-analyses*) sebagai berikut:

**Gambar 1.**  
**Diagram PRISMA**



## HASIL

Ringkasan jurnal penelitian yang memenuhi kriteria inklusi akan disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Format Tabel**

Artikel	Teknik Efektif <i>Health Coaching</i>	
	Teknik	Temuan
Huang et al., 2017; Rasulnia et al., 2018; Munjiati et al., 2018 Tuluca et al., 2018	<i>Ask-tell-ask</i>	Dengan pertanyaan terbuka yang diberikan oleh <i>health coach</i> , mampu mengidentifikasi apa yang diketahui oleh pasien dan apa yang tidak mereka ketahui dalam pengelolaan PPOK, asma dan TB. Agar pasien mengetahui manfaat pengobatan dan dampak ketidakpatuhan
Huang et al., 2017	<i>Teach Back</i>	Pasien mampu menjelaskan kembali dengan informasi yang diberikan oleh pelatih kesehatan dengan menggunakan kata-kata sendiri mengenai penyakitnya, pentingnya melakukan aktivitas fisik, berhenti merokok dan rehabilitasi paru
Jolly et al., 2018; Sidhu et al., 2015; Thom et al., 2018; Huang et al., 2017; Wang & Mårtensson, 2018; Rasulnia et al., 2018	<i>Action Planning</i>	Pasien PPOK dan asma bersama dengan petugas kesehatan dan tenaga kesehatan mendiskusikan rencana tindakan yang akan dilakukan pasien sesuai dengan kebutuhan dan keinginan pasien itu sendiri (misal melakukan aktivitas fisik, olahraga, diet, kepatuhan minum obat dan pengaturan jadwal minum obat)

Dwinger et al., 2013; Sidhu et al., 2015; Thom et al., 2018; Rasulnia et al., 2018	<i>Motivational Interviewing</i>	Pasien PPOK dan asma mampu termotivasi dengan perubahan perilaku mereka misalnya: berhenti merokok, mengikuti pengobatan, melaksanakan rencana tindakan, meningkatkan gaya hidup sehat dan percaya diri untuk dapat menyelesaikan pengobatan
---	--------------------------------------	--

Sumber: Database, 2013-2018

Beberapa teknik yang digunakan dalam menentukan keberhasilan metode *health coaching* untuk meningkatkan *self-efficacy* pada pasien dengan penyakit pernapasan kronis, sebagai berikut:

### **Ask-tell-ask**

Berdasarkan tabel di atas dari artikel yang telah dikumpulkan, terdapat 5 artikel yang menggunakan teknik *ask-tell-ask* dalam memastikan keberhasilan *health coaching*. Menurut *American Medical Association* (AMA) teknik ini adalah teknik dasar dalam *health coaching* untuk menciptakan hubungan kolaboratif antara pasien dan pelatih kesehatan sehingga dapat mendorong partisipasi pasien. Melalui teknik ini, pelatih kesehatan dapat mengidentifikasi kebutuhan pasien, memberikan pendidikan yang ditargetkan, umpan balik dan menetapkan rencana yang disepakati bersama untuk langkah berikutnya (Shapiro et al., 2018). Teknik ini dimulai dengan pelatih kesehatan yang mengajukan pertanyaan terbuka kepada pasien untuk menilai apa yang mereka pahami dan tidak mengerti tentang penyakitnya dan rencana perawatan mereka sebelum memberikan informasi kepada pasien. Pelatih kesehatan mengajukan pertanyaan terbuka apa yang sudah diketahui oleh pasien tentang manajemen penyakitnya dan bertanya bagaimana mereka mengelola penyakitnya. Pelatih kesehatan membangun hubungan dengan pasien dengan menghindari penilaian, mengekspresikan empati terhadap tantangan dalam mengelola penyakitnya, membahas tentang *self-efficacy* dan bagaimana aktivasi diri.

### **Teach Back**

Berdasarkan tabel 1 terdapat 1 penelitian yang mengaplikasikan teknik *teach back* dalam melakukan *health coaching*. *Teach-back* adalah teknik dimana pasien mengulang kembali informasi yang baru saja diberikan oleh pelatih kesehatan dengan menggunakan kata-kata mereka sendiri. *Teach-back* bukan tentang menguji pengetahuan pasien, tetapi merupakan cara untuk mengkonfirmasi bahwa pendidik telah menjelaskan apa yang penting dan dengan cara yang dipahami oleh pasien (Farris, 2015). Pada pasien dengan penyakit PPOK, mereka diminta untuk menjelaskan kembali tentang bagaimana melakukan manajemen penyakitnya misalnya penggunaan inhaler, obat-obatan dan penghentian merokok sesuai dengan penjelasan dari pelatih kesehatan sebelumnya dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

### **Action Plan**

Dari tabel 1 sebanyak 6 penelitian membahas bagaimana pasien bersama dengan pelatih kesehatan dan dokter mereka membuat *action planning* dalam management penyakit PPOK dan asma sesuai kebutuhan, misalnya melakukan aktivitas fisik, olahraga, meningkatkan pola makan sehat, mengurangi stres atau meningkatkan kepatuhan pengobatan. *Action planning* adalah perjanjian antara pasien, penyedia layanan kesehatan dan

pelatih kesehatan untuk membantu pasien mencapai tujuan mereka dalam hal ini meningkatkan kesehatannya. Ini adalah alat yang digunakan untuk melibatkan pasien dalam diskusi perubahan perilaku yang dapat membantu pasien mencapai tujuan bersama dengan dokter dan pelatih kesehatan. *Action planning* harus dibuat spesifik realistis (pasien memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap keberhasilan dari rencana tindakan). Pelatih kesehatan bertanya lebih lanjut tentang perincian yang spesifik dan mencatatnya pada formulir rencana aksi yang berisi apa jenis perencanaan aksinya, berapa banyak, kapan akan dilakukan, seberapa sering, di mana dan dengan siapa. Setelah pasien mengidentifikasi rencana tindakan tersebut, lalu meminta pasien untuk menilai tingkat *self-efficacy*-nya dalam mencapai tindakan (menggunakan skala 0-10). Jika tingkat kepercayaan kurang dari skala 8, tanyakan bagaimana tujuan dapat diubah untuk meningkatkan skala tersebut. Sebuah penelitian menunjukkan, bahwa dengan membuat *action planning* berupa olahraga pada pasien dengan tanda-tanda awal infeksi dada/eksaserbasi cenderung meningkatkan kepatuhan pengobatannya dan mengurangi gejala *dyspnea* ringan. Setelah membuat *acion planning*, pelatih kesehatan kemudian melakukan tindak lanjut melalui *telephone health coaching* untuk memastikan pasien telah melakukan tugas-tugas management diri yang seharusnya diselesaikan.

### **Motivational Interviewing**

Keterlibatan *motivational interviewing* (MI) juga berperan besar dalam keberhasilan *health coaching* dengan memberikan motivasi dan meningkatkan komitmen pasien untuk dapat berubah. Sebanyak 4 artikel pada *scoping review* ini yang menggunakan teknik MI dalam melakukan *health coaching* pada pasien dengan PPOK dan asma. Pasien dengan kondisi pernapasan kronis akan termotivasi untuk mengubah perilaku dan gaya hidup dengan meningkatkan kesehatan mereka misalnya memobilisasi, olahraga dan berhenti merokok serta mendukung perawatan mandiri di rumah. Penelitian menunjukkan bahwa *motivational interviewing* melalui telepon mampu meningkatkan *self-efficacy* dan management pengobatan pada pasien dengan PPOK dan asma. Dalam memberikan *health coaching*, pelatih kesehatan menggunakan teknik motivasi wawancara untuk menemukan hambatan pasien dan membantu menemukan solusi untuk mereka. *Health coaching* berbasis MI adalah intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemandirian pasien, aktivasi dan persepsi status kesehatan global, meningkatkan *self-efficacy* dan kesiapan dalam perubahan gaya hidup yang lebih baik. Pasien yang menentukan sendiri jumlah sesi pelatihan yang akan mereka ikuti, rata-rata hanya tiga sesi selama periode studi. Lebih lanjut dijelaskan, peneliti menyimpulkan keberhasilan dari intervensi lebih disebabkan oleh teknik MI yang digunakan daripada hanya dengan menggunakan intervensi *health coaching* saja. Oleh karena itu, dengan motivasi wawancara yang diberikan pada pasien dengan penyakit respirasi kronis mampu memberikan motivasi untuk mengubah perilaku, meningkatkan *self-efficacy* dan kepatuhan pengobatan.

## **PEMBAHASAN**

*Health coaching* adalah sebuah pendekatan yang berpusat pada pasien di mana pasien setidaknya sebagian menentukan tujuan mereka, menggunakan proses pembelajaran aktif bersama dengan pelatih kesehatan untuk bekerja mencapai tujuan mereka (Wolever, 2013).

*Health coaching* merupakan kerangka kerja konseptual dan konkret yang memiliki potensi untuk meningkatkan perawatan, membantu pasien mendapatkan pengetahuan keterampilan, alat dan kepercayaan diri untuk menjadi peserta aktif dalam perawatan mereka sendiri sehingga dapat mencapai tujuan kesehatan yang telah diidentifikasi sendiri pula. Dengan memberdayakan pasien, membantu membuat pemecahan masalah yang bersifat kolaboratif, dan peningkatan *self-efficacy* adalah menjadi kunci keberhasilan dalam intervensi *health coaching*. *Health coaching* telah terbukti bermanfaat dan efektif dalam berbagai konteks kesehatan. Ini termasuk mendukung pasien untuk mengelola sendiri penyakit kronis, di mana hasilnya termasuk peningkatan kesehatan, penilaian diri, peningkatan *self-efficacy*, kepatuhan pengobatan dan perubahan positif lainnya yang berhubungan dengan kesehatan (Wolever, 2013).

Beberapa penelitian telah menunjukkan keefektifan *health coaching* yang mampu meningkatkan *self-efficacy* pasien dengan penyakit pernapasan kronis (PPOK, TB paru dan asma) dengan keterlibatan teknik dialog atau wawancara yang digunakan yaitu *ask-tell-ask*, *teach back*, *action planning* dan *motivational interviewing*. Dengan memberikan pertanyaan terbuka dalam teknik *ask-tell-ask*, pelatih kesehatan mampu mengidentifikasi apa yang ingin diketahui dan dibutuhkan pasien untuk melakukan management penyakit PPOK, asma dan TB paru. Dalam teknik ini pula, pelatih kesehatan akan memberikan edukasi pada pasien tentang proses perjalanan penyakit mereka dan bagaimana cara mengatasinya, serta manfaat untuk melakukan pengobatan sehingga pasien akan patuh pada pengobatannya. Setelah itu, pada teknik *teach back* pasien akan diminta untuk menjelaskan kembali edukasi yang telah diberikan dengan menggunakan kata-kata mereka sendiri. lalu kemudian barulah pasien bersama pelati kesehatan dan penyedia kesehatan mendiskusikan rencana kegiatan berdasarkan kebutuhan dan keinginan pasien sendiri.

Selain teknik tersebut, *motivational interviewing* juga merupakan kunci keberhasilan dalam metode *health coaching* untuk meningkatkan *self-efficacy*. *Health coaching* berbasis MI menawarkan dasar konseptual dalam teori pendekatan perubahan perilaku dan motivasi intrinsik, pasien memiliki otonomi untuk menentukan tujuan spesifik yang akan mereka tetapkan dan bagaimana mereka akan mencapainya dan menekankan hubungan penyedia dengan pasien, pentingnya empati, penerimaan dan hubungan dengan manusia (Simmons & Wolever, 2013). Pelatih kesehatan yang telah dilatih secara profesional dalam memberikan wawancara motivasi baik secara langsung atau melalui telepon, mampu mewujudkan antusiasme pasien termasuk kesediaan pelatih untuk berinteraksi, mendengarkan dan memahami pasien dan pemberdayaan untuk mengadopsi perilaku yang mereka anggap perlu untuk menjalani perawatan bahkan berkaitan langsung dengan penyakit mereka. Interaksi ini dibentuk oleh pemahaman tentang apa yang memicu perubahan dan rencana perawatan adalah proses kolaboratif, di mana pelatih kesehatan dan pasien mengidentifikasi tujuan kesehatan secara bersama dan menyepakati rencana konkret dan nyata untuk mencapai tujuan. Tujuan yang ditentukan secara kolaboratif ini dicapai dengan memotivasi pasien dan memanfaatkan kesediaan mereka untuk mengubah gaya hidup dan mendukung perawatan diri di rumah (Kivela et al., 2014). Pasien dengan penyakit pernapasan kronis dapat termotivasi untuk mengubah gaya hidup mereka untuk lebih baik, mengintensifkan aktivitas fisik, percaya diri pada potensi mereka untuk menyelesaikan perawatan untuk mencapai kesembuhan.

Dari beberapa teknik yang digunakan dalam *health coaching*, teknik *motivational interviewing* merupakan satu satunya teknik dalam *health coaching* yang sepenuhnya dapat dijelaskan dan konsisten dalam mengubah perilaku positif pada pasien bahkan keberhasilan intervensi ini lebih disebabkan oleh teknik MI. Selain mampu mengubah perilaku, teknik MI mampu menemukan hambatan pasien, mendorong penciptaan solusi dalam mencapai tujuan kesehatan mereka dan memotivasi pasien untuk konsisten dalam menjalankan *action planning* yang telah direncanakan sebelumnya. Sehingga hal ini yang menjadikan MI teknik yang paling efektif dalam keberhasilan intervensi pembinaan kesehatan

## KESIMPULAN DAN SARAN

Menurut *scoping review* ini, intervensi *health coaching* adalah metode pendidikan pasien yang efektif untuk manajemen penyakit respirasi kronis misalnya PPOK, TB paru dan asma. Keberhasilan dari intervensi *health coaching* tidak lepas dari penggunaan beberapa teknik didalamnya yaitu *ask-tell-ask*, *teach back*, *action planning* dan *motivational interviewing* dalam mempromosikan perubahan perilaku dan gaya hidup terutama untuk jangka panjang, meningkatkan kemandirian, *self-efficacy*, aktivasi hingga kepatuhan dalam menjalani rejimen pengobatan pada pasien dengan kondisi kronis. Teknik *Ask-tell-ask* merupakan teknik paling dasar dalam *health coaching* yang bertujuan memberikan pendidikan kesehatan dan edukasi pada pasien tentang penyakitnya. Setelah pasien diberi edukasi oleh pelatih kesehatan, pasien diminta untuk menjelaskan kembali melalui teknik *teach back*. Dalam intervensi *health coaching*, pasien bersama dengan pelatih kesehatan dan *health provider* mendiskusikan rencana aksi yang akan dilakukan pasien untuk menunjang pencapaian tujuannya. Dari beberapa teknik dalam *health coaching*, *motivational interviewing* merupakan teknik yang paling efektif untuk menunjang pencapaian tujuan, karena fungsinya untuk memberi motivasi pasien dalam menjalankan *action planning* dan mampu mengubah perilaku untuk mencapai tujuan kesehatannya.

Diharapkan untuk penelitian lebih lanjut memerlukan pengembangan dan evaluasi terhadap pengaruh *health Coaching* jangka panjang terhadap *self-efficacy* terutama kepatuhan pengobatan pasien dengan penyakit pernafasan kronis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Addo, B., Sencherey, S., Babayara, M. N. K. (2018). Medication Noncompliance among Patients with Chronic Diseases Attending a Primary Health Facility in a Periurban District in Ghana. *International Journal of Chronic Diseases*, 2018(2),1-11. <https://doi.org/10.1155/2018/7187284>.
- Benzo, R., Vickers, K., Novotny, P. J., Tucker, S., Houlst, J., Neuenfeldt, P., et al. (2016). Health Coaching and Chronic Obstructive Pulmonary Disease Rehospitalization : A Randomized Study. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 194(6), 672-80. <https://doi.org/10.1164/rccm.201512-25030C>.
- Carmona-terés, V., Lumillo-gutiérrez, I., Jodar-fernández, L., Rodriguez-blanco, T. (2015). Effectiveness and Cost-Effectiveness of A Health Coaching Intervention to Improve the

- Lifestyle of Patients with Knee Osteoarthritis : Cluster Randomized Clinical Trial. *BMC Musculoskelet Disord*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12891-015-0501-x>.
- Chen, A. M. H., Yehle, K. S., Albert, N. M., Ferraro, K. F., & Murawski, M. M. (2014). Relationships between Health Literacy and Heart Failure Knowledge, Self-efficacy, and Self-care Adherence. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 10(2). 1–24. <https://doi.org/10.1016/j.sapharm.2013.07.001>.
- Cutler, R. L., Fernandez-Illimos, F., Frommer, M., Benrimoj, C., Garcia-cardenas, V. (2018). Economic Impact of Medication Non- adherence by Disease Groups: A Systematic Review. *BMG Open*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016982>.
- Dwinger, S., Dirmaier, J., Herbarth, L., Konig, H., Eckardt, M., Kriston, L., Bermejo, & Harter, M. (2013). Telephone-based health coaching for chronically ill patients: study protocol for a randomized controlled trial. *BioMed Central*, 14, 1–7.
- Farris, C. (2015). The Teach Back Method Q: At Our Home Healthcare Agency. *Home Healthcare Now*, 33(6), 344–345. <https://doi.org/10.1097/NHH.0000000000000244>.
- Huang, B., Willard-Grace, R., Vore, D. D., Wolf, J., Chirinos, C., ... Thom, D. H. (2017). Health coaching to improve self-management and quality of life for low income patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD): protocol for a randomized controlled trial. *BMC Pulmonary Medicine*, 17, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12890-017-0433-3>
- Jolly, K., Sidhu MS., Hewitt CA., Coventry PA., Daley A., Jordan R., ... Fitzmaurice, D. (2018). Self Management of Patients With Mild COPD in Primary Care : Randomised Controlled Trial. *BMJ*, 361, 17–1. <https://doi.org/10.1136/bmj.k2241>.
- Kivela, K., Elo, S., Kyngas, H., & Kaariainen, M. (2014). The Effects of Health Coaching on Adult Patients with Chronic Diseases : A Systematic Review. *Patient Education and Counseling*, 97(2), 147–157. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2014.07.026>.
- Munjiati, Prasetyo, H., Sukrillah, U. A., Nugroho, P., Kuswati, A., Mukhadiono. (2018). Tuberculosis Coaching Program towards the Performance of Drug Consumption Supervisors and Drug Taking Compliance among Tuberculosis Patients. *ARC Journal of Public Health and Community Medicine*, 3(1),1–5. <https://doi.org/10.20431/2456-0596.0301001>.
- Rasulnia, D. M., Burton, B. S., Ginter, R. P., Wang T. Y., Pleasants, R. A., Green, C. L., & Lugogo, N. (2017). Assessing the Impact of a Remote Digital Coaching Engagement Program on Patient Reported Outcomes in Asthma. *Journal of Asthma*, 55(7), 1–18. <https://doi.org/10.1080/02770903.2017.1362430>.
- Shapiro, J., Robins, L., Galowitz, P., Gallagher, T. H., Bell, S. (2018). Disclosure Caoching: An Ask-Tell-Ask Model to Support Clinicians in Disclosure Conversations. *Journal of Patient Safety*, 17(8), 1–7. <https://doi.org/10.1097/PTS.0000000000000491>.
- Sidhu, M. S., Daley, A., Jordan, R., Coventry, P. A., Heneghan, C., ... Jolly, K. (2015). Patient Self-management in Primary Care Patients with Mild COPD – Protocol of A Randomized Controlled Trial of Telephone Health Coaching. *BMC Pulmonary Medicine*, 15(16). 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12890-015-0011-5>.
- Simmons, L. A. & Wolever, R. Q. (2013). Integrative Health Coaching and Motivational Interviewing: Synergistic Approaches to Behavior Change in Healthcare. *Global Advences Health Medicine*, 2(4), 6–8. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2013.037>.



- Thom, D. H., Willard-Grace, R., Tsao, S., Hessler, D., Huang, B., ... Su, G. (2018). Randomized Controlled Trial of Health Coaching for Vulnerable Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). *ANNALSATS Articles in Press*, 15(10), 1-34. <https://doi.org/10.1513/AnnalsATS.201806-365OC>.
- Tuluçe, D., & Kutluturkan, S. (2018). The Effect of Health Coaching on Treatment Adherence, Self - Efficacy, and Quality of Life in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *International Journal of Nursing Practice*, 24(4), 1-11. <https://doi.org/10.1111/ijn.12661>.
- Wang, L., Martensson, J., Zhao, Y., & Nygardh, A. (2018). Experiences of A Health Coaching Self-Management Program in Patients with COPD: A Qualitative Content Analysis. *International Journal of COPD*, 13, 1527-1536. <https://doi.org/10.2147/COPD.S161410>.
- Wolever, R. Q., Simmons, L. A., Sforzo, G. A., Dill, D., Kaye, M., Bechard, E. M., et al. (2013). A Systematic Review of the Literature on Health and Wellness Coaching : Defining a Key Behavioral Intervention in Healthcare. *Global Advances Health Medicine*. 2(4), 38-57. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2013.042>.