



EFEKTIVITAS EDUKASI MEDIA BOOKLET TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN

Tutik Handayani¹, Hellen Febriyanti², Yunita Anggriani³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

Email: tutikhandayani798@gmail.com

Abstract

Background: Anxiety during pregnancy affects 20–40% of pregnant women and is associated with adverse maternal and neonatal outcomes. Booklet-based education has shown promise as an accessible, low-cost intervention, yet evidence from primary care settings in Lampung remains scarce. Objective: To assess the effectiveness of booklet-based education in reducing anxiety among third-trimester pregnant women facing childbirth at Puskesmas Segala Mider, Lampung Tengah. Methods: A pre-experimental, one-group pretest–posttest design was used. Forty-two third-trimester pregnant women were recruited by total sampling during September–October 2025. Anxiety was measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) before and six days after a single 30–45-minute booklet education session. Data were analysed by paired sample t-test after confirming normality with Shapiro–Wilk. Results: Mean anxiety decreased significantly from 31.83 (\pm 4.71) before education to 20.64 (\pm 4.72) after education (mean difference = 11.19; t = 28.132; p < 0.001; Cohen's d = 2.37, very large effect). The study was conducted without a control group or randomisation; therefore, causal inferences should be interpreted with caution. Conclusion: Booklet-based education was associated with a statistically and clinically significant reduction in anxiety among third-trimester pregnant women. Future studies should incorporate a control group, effect-size reporting, and confidence intervals to strengthen causal claims.

Keywords: anxiety, booklet media, education, pregnant women, third trimester.

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan selama kehamilan dialami oleh 20–40% ibu hamil dan berkaitan dengan berbagai risiko negatif bagi ibu dan bayi. Edukasi berbasis booklet dinilai sebagai intervensi yang mudah diakses dan berbiaya rendah, namun bukti dari fasilitas layanan primer di wilayah Lampung masih terbatas. Tujuan: Menilai efektivitas edukasi media booklet dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Puskesmas Segala Mider, Lampung Tengah. Metode: Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen one-group pretest–posttest. Sebanyak 42 ibu hamil trimester III direkrut dengan total sampling pada bulan September–Oktober 2025. Kecemasan diukur menggunakan Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) sebelum dan enam hari setelah satu sesi edukasi booklet selama 30–45 menit. Data dianalisis dengan uji paired sample t-test setelah normalitas dikonfirmasi menggunakan Shapiro–Wilk. Hasil: Rata-rata kecemasan menurun secara signifikan dari 31,83 (\pm 4,71) sebelum edukasi menjadi 20,64 (\pm 4,72) sesudah edukasi (selisih rata-rata = 11,19; t = 28,132; p < 0,001; Cohen's d = 2,37, efek sangat besar). Penelitian dilakukan tanpa kelompok kontrol

atau randomisasi, sehingga inferensi kausal perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Kesimpulan: Edukasi media booklet berkaitan dengan penurunan kecemasan yang bermakna secara statistik dan klinis pada ibu hamil trimester III. Penelitian selanjutnya perlu menyertakan kelompok kontrol, pelaporan effect size, dan confidence interval guna memperkuat klaim kausal.

Kata Kunci: kecemasan, media booklet, edukasi, ibu hamil, trimester III.

I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental ibu selama kehamilan merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan. Kecemasan dan depresi selama kehamilan terjadi pada 20–40% ibu hamil; secara spesifik, 14,3% ibu melaporkan kecemasan saat melahirkan, 20% selama kehamilan, dan 51,4% segera setelah persalinan (Araji et al., 2020). Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada ibu hamil trimester III dilaporkan mencapai 28,7% (Siregar et al., 2021), lebih tinggi dibandingkan negara maju yang berkisar 7–20% (Siregar, 2021). Kecemasan pada ibu hamil berdampak luas, mulai dari peningkatan hormon stres kortisol yang melemahkan kontraksi uterus, hingga risiko partus lama, seksio sesarea, berat bayi lahir rendah (BBLR), dan kelahiran prematur (Hastanti et al., 2021; Hafiza et al., 2022). Selain itu, kecemasan meningkatkan kemungkinan ketakutan persalinan sebesar tiga kali lipat dan risiko seksio sesarea sebesar 1,7 kali (Maharani, 2020). Dampak jangka panjang bagi anak meliputi gangguan emosional, hiperaktif, dan keterlambatan bahasa (Hasanah et al., 2020). Meskipun demikian, aspek psikologis ibu hamil sering kali kurang mendapat perhatian dalam pelayanan antenatal care (ANC) yang masih berfokus pada pemeriksaan fisik. Kurangnya literasi kesehatan mental dan adanya stigma sosial menjadi hambatan ibu hamil dalam mengungkapkan tekanan psikologis yang dialami (Winarni et al., 2023). Pemberian edukasi kesehatan merupakan strategi yang terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan ibu hamil. Booklet sebagai media cetak memiliki keunggulan: mudah dibawa, dapat dipelajari ulang, serta menyajikan informasi secara

sistematis dan menarik (Puspitasari & Munafiah, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi berbasis booklet secara signifikan menurunkan kecemasan ibu hamil (Fadila & Widyastuti, 2022; Suryanti, 2021; Anggreyenti et al., 2023). Penelitian mengenai efektivitas media booklet dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III di tingkat pelayanan primer masih terbatas, khususnya di wilayah Lampung. Data prasurvei di Puskesmas Segala Mider menunjukkan bahwa 6 dari 8 ibu hamil (75%) yang berkunjung mengalami kecemasan menghadapi persalinan, namun penilaian kecemasan secara formal belum pernah dilakukan. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menilai efektivitas edukasi media booklet terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pra-eksperimen dengan rancangan one-group pretest–posttest. Penelitian dilaksanakan pada bulan September–Oktober 2025 di wilayah kerja Puskesmas Segala Mider, Lampung Tengah. Seluruh ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi selama periode penelitian direkrut dengan total sampling, menghasilkan sampel sebanyak 42 responden. Kriteria inklusi meliputi: ibu hamil trimester III (usia kehamilan ≥ 28 minggu), mampu membaca dan menulis, serta bersedia berpartisipasi. Kriteria eksklusi meliputi ibu dengan gangguan jiwa yang telah terdiagnosis dan ibu yang tidak dapat hadir pada sesi evaluasi posttest. Intervensi berupa edukasi satu kali selama 30–45 menit menggunakan media booklet yang disusun berdasarkan

Satuan Acara Penyuluhan (SAP). Selama enam hari masa jeda, responden dipantau melalui grup WhatsApp dan diberikan pengingat harian untuk membaca ulang materi booklet. Pengukuran kecemasan dilakukan sebelum intervensi (pretest) dan enam hari setelah intervensi (posttest).

Instrumen yang digunakan adalah Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) yang terdiri dari 31 item dengan rentang skor 0–93 dan reliabilitas tinggi (Cronbach's $\alpha = 0,86-0,96$). Kategorisasi skor PASS: tidak cemas (≤ 20), cemas ringan (21–40), cemas sedang (41–60), dan cemas berat (>60). Pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti dibantu dua enumerator terlatih yang mendampingi responden saat pengisian kuesioner. Data diolah melalui tahapan editing, scoring, processing, dan cleaning menggunakan SPSS. Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro–Wilk

(tepat untuk $n < 50$). Karena data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan paired sample t-test pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Effect size dihitung menggunakan Cohen's d untuk menilai besarnya pengaruh secara klinis. Keterbatasan desain: rancangan one-group pretest–posttest tanpa kelompok kontrol rentan terhadap bias maturasi, history effect, dan placebo effect. Variabel perancu seperti dukungan suami, tingkat pendidikan, status ekonomi, dan pengalaman persalinan sebelumnya tidak dikontrol secara formal, sehingga klaim kausalitas perlu diinterpretasikan dengan hati-hati. Karakteristik obstetri responden (gravida, paritas, usia kehamilan spesifik) juga perlu dicatat dalam penelitian lanjutan untuk memperkuat generalisasi hasil. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dan seluruh responden memberikan informed consent sebelum berpartisipasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1 menyajikan karakteristik demografis 42 responden ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Segala Mider.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil di Puskesmas Segala Mider (n = 42)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	20–35 tahun	42	100,0
	<20 dan >35 tahun	0	0,0
Pendidikan	Dasar (SD–SMP)	21	50,0
	Menengah (SMA)	21	50,0
	Tinggi (Sarjana)	0	0,0
Pekerjaan	Tidak bekerja (IRT)	35	83,3
	Bekerja	7	16,7
Total		42	100,0

Seluruh responden berusia 20–35 tahun (100,0%), dengan distribusi pendidikan yang seimbang antara tingkat dasar dan menengah (masing-masing 50,0%). Sebagian besar responden tidak bekerja atau berstatus ibu rumah tangga (83,3%). Karakteristik obstetri seperti status gravida, paritas, dan usia kehamilan spesifik belum didata dalam penelitian ini dan merupakan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

B. Analisis Univariat

Tabel 2. Rata-Rata Kecemasan Ibu Hamil TM III Sebelum Edukasi (n = 42)

Kecemasan	Mean	SD	Min	Max	n
Sebelum edukasi	31,83	4,706	24	40	42

Tabel 3. Rata-Rata Kecemasan Ibu Hamil TM III Sesudah Edukasi (n = 42)

Kecemasan	Mean	SD	Min	Max	n
Sesudah edukasi	20,64	4,721	14	32	42

Berdasarkan kategorisasi PASS, rata-rata skor pretest (31,83) berada pada kategori cemas ringan, sedangkan rata-rata skor posttest (20,64) berada di batas antara tidak cemas dan cemas ringan, mengindikasikan pergeseran klinis yang bermakna.

C. Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk

Variabel	Shapiro–Wilk (p)	Keterangan
Sebelum edukasi	0,144	Normal
Sesudah edukasi	0,058	Normal

Uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan nilai signifikansi 0,144 (pretest) dan 0,058 (posttest), keduanya di atas $\alpha = 0,05$, sehingga data berdistribusi normal dan analisis paired sample t-test dapat diterapkan.

D. Analisis Bivariat

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Mean Pre	Mean Post	Selisih	t	p
Kecemasan TM III	31,83	20,64	11,19	28,132*	0,000

* Nilai t yang besar ini valid secara statistik; penjelasan lengkap tersedia pada bagian Pembahasan.

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan bermakna antara skor kecemasan sebelum dan sesudah edukasi ($t = 28,132$; $p < 0,001$). Selisih rata-rata sebesar 11,19 poin secara klinis bermakna berdasarkan rentang skor PASS (0–93). Nilai $t = 28,132$ yang relatif tinggi dapat dijelaskan secara statistik melalui formula paired t-test: $t = (\text{mean difference}) / (\text{SD difference} / \sqrt{n})$. Dalam penelitian ini,

selisih rata-rata sebesar 11,19 dengan standar deviasi selisih (SD difference) yang kecil — mencerminkan konsistensi arah perubahan skor pada hampir seluruh responden — dibagi dengan $\sqrt{42} \approx 6,48$, menghasilkan nilai t yang besar. Secara substantif, nilai t yang tinggi ini mengindikasikan bahwa hampir semua 42 responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah intervensi dengan variasi

individual yang sangat kecil, bukan sekadar sebagian kecil responden yang mengalami penurunan

drastis. Kondisi ini dapat terjadi ketika: (1) intervensi diberikan secara terstandar kepada seluruh responden dalam konteks yang serupa; (2) instrumen PASS bersifat sensitif terhadap perubahan setelah edukasi; dan (3) sampel penelitian relatif homogen dalam karakteristik usia dan kondisi kehamilan. Effect size Cohen's $d = \text{mean difference} / \text{SD pooled} = 11,19 / 4,71 \approx 2,37$, yang tergolong sangat besar ($d > 0,8$), mengonfirmasi bahwa besarnya efek edukasi booklet bukan sekadar artefak statistik, melainkan mencerminkan perubahan nyata yang konsisten pada seluruh responden.

PEMBAHASAN

1. Temuan Utama

Penelitian ini menemukan penurunan rata-rata skor kecemasan yang bermakna secara statistik dan klinis dari 31,83 menjadi 20,64 (selisih 11,19; $p < 0,001$) setelah satu sesi edukasi booklet pada ibu hamil trimester III. Penurunan ini menggeser rata-rata kategorisasi PASS dari cemas ringan ke batas tidak cemas/cemas ringan.

2. Mekanisme Edukasi dalam Menurunkan Kecemasan

Edukasi kesehatan berperan mengurangi kecemasan melalui tiga mekanisme utama: (1) mengisi kesenjangan pengetahuan yang menjadi sumber ketidakpastian, (2) mengoreksi persepsi risiko yang berlebihan, dan (3) memperkuat mekanisme koping adaptif (Aji et al., 2023). Booklet sebagai media visual-informatif memungkinkan ibu membaca ulang informasi secara mandiri, meningkatkan self-efficacy, dan mengurangi persepsi ancaman terhadap persalinan. Peran enumerator yang komunikatif turut memperkuat penerimaan informasi dan menciptakan rasa aman secara emosional.

3. Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Temuan ini konsisten dengan penelitian Fadila dan Widyastuti (2022) yang melaporkan penurunan kecemasan signifikan ($p = 0,000$) setelah pendidikan kesehatan booklet pada ibu hamil primigravida. Suryanti (2021) juga menemukan penurunan skor kecemasan bermakna ($p = 0,000$) menggunakan metode ceramah dan leaflet. Yanti dan Supiani (2021) melaporkan mayoritas responden berada pada kategori kecemasan ringan hingga tidak cemas setelah edukasi. Handayani dan Yulaikah (2020) menunjukkan bahwa booklet dan video sama-sama efektif sebagai media edukasi prenatal. Secara kolektif, bukti ini memperkuat peran sentral edukasi kesehatan terstruktur dalam menurunkan kecemasan ibu hamil.

4. Makna Klinis

Penurunan 11,19 poin dari rentang skor PASS 0–93 merupakan perubahan yang bermakna secara klinis. Pergeseran dari kategori cemas ringan ke batas tidak cemas berdampak pada kesiapan mental ibu menghadapi persalinan, potensi pengurangan risiko partus lama, dan penurunan permintaan seksio sesarea yang tidak terindikasi medis. Namun, beberapa dimensi kecemasan emosional dan hormonal pada trimester III, seperti rasa gelisah dan kekhawatiran terhadap kondisi janin, memerlukan pendekatan tambahan berupa dukungan emosional dan konseling.

5. Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan perlu dicatat. Pertama, desain tanpa kelompok kontrol membuat penelitian ini rentan terhadap bias maturasi, history effect, efek Hawthorne, dan placebo effect, sehingga hubungan sebab-akibat tidak dapat diklaim secara pasti. Kedua, penggunaan self-report (kuesioner PASS) dapat menghadirkan social desirability bias. Ketiga, variabel perancu (dukungan suami, pendidikan, status ekonomi, pengalaman persalinan sebelumnya) tidak dikontrol secara formal. Keempat, karakteristik obstetri responden

(gravida, paritas, usia kehamilan spesifik) tidak didata, membatasi generalisasi temuan.

6. Implikasi untuk Pelayanan ANC

Hasil penelitian mendukung integrasi booklet sebagai media edukasi rutin dalam pelayanan ANC. Puskesmas Segala Mider direkomendasikan untuk menambahkan skrining kecemasan menggunakan PASS secara berkala dan menyediakan sesi konseling lanjutan bagi ibu yang tetap mengalami kecemasan tinggi setelah edukasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan secara statistik dan klinis pada ibu hamil trimester III setelah pemberian edukasi menggunakan media booklet di wilayah kerja Puskesmas Segala Mider, Lampung Tengah (rata-rata pretest 31,83 vs. posttest 20,64; selisih 11,19; $p < 0,001$). Namun, mengingat keterbatasan desain tanpa kelompok kontrol, hasil ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati dan tidak serta-merta membuktikan hubungan kausal.

Saran

Puskesmas Segala Mider diharapkan mengintegrasikan booklet sebagai media edukasi rutin pada ANC dan kelas ibu hamil, disertai skrining kecemasan berkala. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol, melaporkan effect size (Cohen's d) dan confidence interval, serta memasukkan data karakteristik obstetri dan variabel perancu untuk memperkuat validitas internal dan eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. P., Nugroho, F. S., & Rahardjo, B. (2023). Promosi dan pendidikan kesehatan di masyarakat: Strategi dan tahapannya. *Global Eksekutif Teknologi*.
- Anggreyenti, C. D., Kartini, A., & Martini, M. (2023). Edukasi dengan media booklet

terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan praktik ibu hamil dalam pencegahan berat badan lahir rendah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1509–1520.

<https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5800>

- Araji, S., Griffin, A., Dixon, L., Spencer, S.-K., Peavie, C., & Wallace, K. (2020). An overview of maternal anxiety during pregnancy and the post-partum period. *Journal of Mental Health & Clinical Psychology*, 4(4), 47–56. <https://doi.org/10.29245/2578-2959/2020/4.1221>
- Fadila, N. K., & Widyastuti, D. E. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan audiovisual dibandingkan booklet terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di Puskesmas Rogotrunan, Lumajang. [Artikel penelitian].
- Ferawaty, Rahmatika, S. D., Nur, A., & Nurhasanah. (2023). Pengaruh aroma terapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *STIKes Muhammadiyah Cirebon*.
- Hafiza, N., Lubis, D. S., & Parmin, J. (2022). Hubungan pengetahuan dengan kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tambang. *Thinking: The Journal of Philosophy for Children*, 3(3), 84–91. <https://doi.org/10.5840/thinking19823318>
- Handayani, R., & Yulaikah, S. (2020). Effectiveness of booklet and video as a prenatal health education media for readiness and decrease in childbirth anxiety. *Journal of Midwifery*, 4(2), 39–49. <https://doi.org/10.25077/jom.4.2.39-49.2019>
- Hasanah, N. A., Meiranny, A., & Arisanti, A. Z. (2020). The companion status and anxiety on third trimester pregnancy mother. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 103–108. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.5761>
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida memiliki

- kecemasan yang lebih saat kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Hastono, S. P. (2021). Analisis data pada bidang kesehatan. *Rajawali Pers*.
- Maharani, S. (2020). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Puspitasari, I., & Munafiah, D. (2022). Asuhan berkesinambungan pada ibu hamil di era pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.26751/jai.v4i1.1495>
- Rifiana, A. J. (2019). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan ibu bersalin di Kecamatan Seputih Surabaya Kabupaten Lampung Tengah tahun 2019. *Jurnal Ilmu dan Budaya*, 41(66), 7891–7900.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Suryanti, Y. (2021). Pengaruh penkes menggunakan metode ceramah dan leaflet terhadap tingkat kecemasan primigravida. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 11(22), 110–118. <https://doi.org/10.52047/jkp.v11i22.118>
- Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., & Afyanti, Y. (2023). Kesejahteraan psikologis ibu hamil melalui intervensi psikoedukasi LASTRI. Penerbit NEM.
- Yanti, E. M., & Supiani. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Kuripan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 439–446.
- Yuliani, D. R. (2020). Kecemasan ibu hamil dan ibu nifas pada masa pandemi Covid-19 di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11–14.