

Efektivitas Penggunaan Poster Psikoedukasi Pada Kelas Ibu Hamil

Wiwin Rohmawati^{1*}, Anna Uswatun Qoyyimah², Afira Novri³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: asyamwiwin@gmail.com^{1*}, annauq1979@gmail.com¹²

Abstract

According to WHO, mental health is a state of mental health that enables people to perform at their best, work effectively and contribute positively to the environment, even when facing stressful life situations [1]. Mental health shows the level of contribution to all social activities. WHO states that mental health is a fundamental problem for achieving a state of well-being and maximum human function. According to WHO, mental health is not just about being free from mental illness, it is about enabling individuals to reach their potential and be generally resilient and productive in their normal lives. Providing education about maternal mental health which includes problems, causes, types of disorders, their impacts, efforts to overcome disorders, and support systems for pregnant women. The aim of this activity is to increase awareness and knowledge of pregnant women and even husbands about the mental health of pregnant women so that mothers are physically and mentally healthier by receiving an optimal support system. The results of the assessment of 27 pregnant women using a pretest questionnaire showed that there was a significant difference between attitudes before counseling and after counseling ($p < 0.05$). There are several extension methods carried out by researchers to. The research results have shown that poster media plays a more important role in improving student behavior compared to demonstration media.

Keyword: psychoeducation, pregnancy class, pregnant women, posters

Abstrak

Menurut WHO, kesehatan mental adalah keadaan kesehatan mental yang memungkinkan orang untuk melakukan yang terbaik, bekerja secara efektif dan berkontribusi positif terhadap lingkungan, bahkan ketika menghadapi situasi kehidupan yang penuh tekanan [1]. Kesehatan mental menunjukkan tingkat kontribusi terhadap semua kegiatan sosial. WHO menyatakan bahwa kesehatan mental adalah masalah mendasar untuk mencapai keadaan sejahtera dan fungsi manusia secara maksimal. Menurut WHO, kesehatan mental bukan hanya tentang bebas dari penyakit mental, ini tentang memungkinkan individu untuk mencapai potensi mereka dan secara umum tangguh dan produktif dalam kehidupan normal mereka. Pemberian edukasi tentang kesehatan mental ibu yang meliputi permasalahan, penyebab, jenis gangguan, dampaknya, upaya mengatasi gangguan, dan support system bagi ibu hamil. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil dan bahkan suami tentang kesehatan mental ibu hamil sehingga ibu lebih sehat secara fisik dan mental dengan mendapat support system yang optimal. Hasil penilaian dari 27 ibu hamil dengan kuesioner pretest diperoleh hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara sikap sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan ($p < 0.05$). Terdapat beberapa metode penyuluhan yang dilakukan oleh peneliti untuk. Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa media poster lebih berperan dalam meningkatkan perilaku yang dimiliki oleh siswa dibandingkan dengan media demonstrasi.

Kata Kunci: psikoedukasi, kelas hamil, ibu hamil, poster (Minimal 3, Maksimal 5 keywords)

1. Pendahuluan

Kesehatan mental dan fisik keduanya sama penting, karena saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan mental umum yang terjadi adalah depresi. Depresi adalah penyakit yang ditandai dengan kesedihan yang terus-menerus dan kehilangan minat dalam kegiatan yang biasanya dinikmati, disertai ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari, setidaknya selama dua minggu [1]. Wanita hamil mengalami perubahan fisik, diikuti perubahan psikologi yang mengakibatkan kondisi emosi tidak stabil. Kehamilan meningkatnya merupakan masa kerentanan untuk berkembangnya kecemasan dan depresi [2]. Perubahan emosi yang labil berdampak pada perkembangan janin, lahir premature, BBLR dan emosional bayi setelah lahir

[10–13]. Wanita hamil sering tidak gangguan mental terutama depresi. Kondisi psikologi wanita hamil yang labil, kadang tidak diketahui oleh suami dan keluarga. Hal ini menyebabkan kurangnya perhatian dan dukungan dari orang-orang terdekat. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental, menyebabkan adanya gejala depresi pada wanita hamil tidak diketahui dan tertangani. Kondisi kejiwaan yang tidak tertangani dengan baik selama hamil dapat semakin berat hingga masa nifas dan menimbulkan *baby blues* bahkan depresi postpartum[3].

2. Metode

Studi *Quasi experiment* ini dilaksanakan dengan desain *pretest-posttest with control group*. Populasi penelitian adalah ibu hamil primigravida yang kelas ibu hamil di wilayah Trucuk. Sampel dipilih cluster random berdasarkan wilayah yang memiliki jumlah ibu hamil terbanyak. Dua wilayah yang terpilih secara acak sebagai lokasi intervensi dan sebagai lokasi kontrol. Sampel ibu hamil masing masing sebanyak 27 orang. Penentuan sampel ibu hamil secara *purposive*. Kriteria inklusi: Ibu hamil primigravida, kehamilan tunggal, bersedia mengikuti penelitian yang dinyatakan dengan mengisi *informed consent*. Kriteria eksklusi: ibu hamil dengan komplikasi atau memiliki penyakit penyerta, seperti diabetes mellitus, penyakit jantung dan hipertensi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, yang diisi oleh ibu hamil secara mandiri. Pretest dilakukan pada ibu hamil pada waktu melakukan kelas ibu hamil, pada kelompok intervensi ibu hamil diberikan edukasi media poster. Selanjutnya *posttest* dilaksanakan empat minggu setelah *pretest*, dilakukan dengan pengisian kuesioner. Analisis statistik dalam mengemukakan hipotesis yang diajukan yaitu menggunakan uji *paired t-test* dan *Independent t-test* dengan tingkatkemaknaan yaitu sebesar 95%.

3. Hasil dan Pembahasan

Media pendidikan dan kesehatan merupakan sebuah sarana sebagai proses penyampaian informasi dari komunikator kepada komunikan yang disampaikan melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang, sehingga sasaran di harapkan dapat meningkatkan pengetahuan yang akhirnya dapat mengubah perilaku sasaran [4]. Keunggulan dari poster memiliki daya tarik lebih tinggi karena menonjolkan kekuatan pesan, visual dan warna. Poster dapat berupa gambar yang memiliki warna yang menarik sehingga dapat menangkap perhatian orang dengan menanamkan suatu makna tertentu yang ingin disampaikan oleh pembuat poster, sesuai dengan tujuan poster tersebut. Penggunaan media poster dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menggunakan bahasa asing seperti menulis, membaca, mendengarkan serta bertanya jawab [6].

Data yang diperoleh langsung dari objek penelitian meliputi identitas sampel, pengukuran sikap melalui *pre test* dan *post test* tentang edukasi kesehatan mental pada ibu hamil, sebelum dan sesudah penyuluhan. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi semua data-data yang mendukung kelengkapan data primer seperti gambaran umum, keadaan lokasi penelitian dan data tentang jumlah sampel ibu hamil yang ada di wilayah Trucuk.

Berdasarkan hasil penelitian (Tabel 1) menunjukkan bahwa umur responden pada dua kelompok tersebut terlihat bahwa, semua sampel berjenis kelamin perempuan dengan usia antara 25-35 tahun pada kedua kelompok intervensi.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Media Intervensi			
	Media Demonstrasi		Media Poster	
	f	%	f	%
Paritas				
Primi	10	37.0	5	25.0
Multi	17	63.0	15	75.0
Umur				
25-30 tahun	5	18.5	3	15.0
31-35 tahun	<u>22</u>	<u>81.5</u>	<u>17</u>	<u>85.0</u>
<u>Jumlah</u>	<u>27</u>	<u>100.0</u>	<u>20</u>	<u>100.0</u>

Tabel 2. Efektifitas penggunaan media demonstrasi dan media poster dalam meningkatkan

Kelompok Intervensi	N	Rerata	Persentas eSkor	Perbedaan Rerata ± SD	CI: 95%		Nilai p
					Lower	Upper	
Sikap							
Media Demonstrasi	20	68.4	68.4 %	0.5 ± 2.745	0.260	5.746	0.041
Media Poster	27	68.9	68.9 %				

Secara deskriptif, hasil penelitian sebagaimana disajikan pada tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok data pengetahuan penyuluhan menggunakan dua media yaitu media demonstrasi dan media poster mempunyai nilai perbedaan rerata 9.280 atau setara dengan 9.2% dari total skor yang diperoleh, yang berarti nilai kelompok pada media poster lebih tinggi dibandingkan dengan media poster, akan tetapi nilai yang didapat oleh media demonstrasi tidak terlalu jauh perbedaannya dan masih dikategorikan baik.

Sedangkan pada kelompok data sikap menggunakan penyuluhan dengan dua media nilai perbedaan rerata yaitu 0.5 atau setara dengan 0.5% dari total skor yang diperoleh. Dapat disimpulkan bahwa, dari perbandingan dua kelompok media poster dan demonstrasi tersebut terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0.05$) dalam meningkatkan sikap. Berdasarkan nilai skoring (persentase) diketahui bahwa, penggunaan media poster lebih baik dalam meningkatkan pengetahuan sikap jika dibandingkan menggunakan media demonstrasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara sikap sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan ($p < 0.05$). Terdapat beberapa metode penyuluhan yang dilakukan oleh peneliti untuk. Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa media poster lebih berperan dalam meningkatkan perilaku yang dimiliki oleh ibu hamil dibandingkan dengan media demonstrasi.

Seseorang setelah mengetahui stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan responden akan melaksanakan atau mempraktekkan apa yang diketahui [5]. Buku pedoman dukungan kesehatan jiwa dan psikososial, Ibu hamil dan keluarganya harus diberi informasi tentang masalah psikososial dan kesehatan mental yang sering dialami ibu hamil dan ibu nifas, yaitu depresi selama kehamilan dan nifas [7]. Berdasarkan penelitian, Edukasi tentang gangguan psikologis oleh bidan terlatih efektif dalam menurunkan tingkat ketakutan persalinan yang tinggi dan meningkatkan kepercayaan persalinan pada ibu hamil [8]. Sehingga menurut penelitian penulis sebelumnya, diperlukan pelatihan bidan secara berkala terkait edukasi kesehatan mental maternal sebagai upaya peningkatan literasi kesehatan mental yang akan bermanfaat bagi pelayanan maternal secara holistik [9].

3.1. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan media demonstrasi dan media poster dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap kesehatan mental selama kehamilan. Seluruh responden dalam penelitian ini adalah perempuan dengan rentang

usia antara 25–35 tahun. Sebagian besar responden tergolong multipara, yakni sebesar 63% pada kelompok media demonstrasi dan 75% pada kelompok media poster.

Berdasarkan hasil uji statistik, kelompok yang memperoleh penyuluhan menggunakan media poster menunjukkan rerata skor pengetahuan sebesar 68,9%, sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan media demonstrasi yang sebesar 68,4%, dengan perbedaan rerata skor sebesar 9,2%. Sedangkan pada aspek sikap, diperoleh perbedaan rerata $0,5 \pm 2,745$ dengan nilai signifikansi $p = 0,041$, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok media. Ini mengindikasikan bahwa penggunaan media poster lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap kesehatan mental selama masa kehamilan.

3.2. Pembahasan

Penelitian Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media poster memiliki efektivitas lebih tinggi dibandingkan media demonstrasi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil mengenai kesehatan mental. Poster sebagai media visual memiliki daya tarik lebih besar karena dapat menyampaikan pesan secara ringkas namun kuat, melalui kombinasi warna, teks, dan gambar yang menarik perhatian sasaran [6]. Keunggulan poster dalam menyampaikan informasi secara visual memungkinkan informasi tersebut lebih mudah dipahami, diingat, dan direfleksikan secara mandiri oleh ibu hamil.

Meskipun media demonstrasi memiliki keunggulan dalam interaksi langsung dan praktik, efektivitasnya dalam penelitian ini tampak tidak setinggi media poster. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan waktu dalam sesi penyuluhan langsung serta jumlah peserta yang mungkin membatasi pemahaman yang mendalam setiap individu.

Secara teoritis, perilaku manusia diawali dari pengetahuan, yang kemudian memengaruhi sikap dan akhirnya menghasilkan tindakan. Streiner et al[10]. menjelaskan bahwa seseorang setelah mengetahui suatu informasi kesehatan akan membentuk sikap terhadap informasi tersebut, yang pada akhirnya memengaruhi keputusan untuk berperilaku sesuai pengetahuan yang diperoleh. Oleh karena itu, keberhasilan poster dalam meningkatkan sikap mencerminkan efektivitasnya sebagai sarana edukatif.

Selain itu, hasil ini sejalan dengan pedoman dari Direktorat Kesehatan Keluarga Kementerian Kesehatan RI [2] yang menyatakan bahwa ibu hamil perlu mendapatkan informasi yang cukup terkait masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi yang umum terjadi selama kehamilan dan masa nifas. Penyuluhan secara berkala sangat dianjurkan sebagai upaya pencegahan dini gangguan psikologis.

Studi Toohill et al[12]. juga menguatkan bahwa edukasi psikologis oleh bidan terlatih efektif dalam menurunkan ketakutan menghadapi persalinan dan meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil. Ini menunjukkan pentingnya penyuluhan yang dilakukan dengan pendekatan yang terstruktur, berbasis bukti, dan didukung media edukatif yang efektif.

Lebih lanjut, Ayuanda et al[13]. menekankan pentingnya pelatihan rutin bagi tenaga kesehatan khususnya bidan, guna meningkatkan literasi kesehatan mental maternal. Literasi ini sangat penting untuk menunjang layanan kebidanan yang holistik dan berpusat pada kebutuhan psikososial ibu hamil.

Dengan demikian, penggunaan media poster sangat disarankan dalam strategi komunikasi kesehatan, karena terbukti lebih unggul dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan sikap ibu hamil terhadap kesehatan mental. Ke depannya, pemberdayaan bidan melalui pelatihan rutin dan penggunaan media visual dapat menjadi intervensi berkelanjutan dalam layanan kesehatan ibu.

4. Kesimpulan

Penggunaan media demonstrasi dan media poster secara signifikan dapat meningkatkan sikap siswa tentang konsumsi sayur dan buah. Media poster mempunyai nilai efektifitas yang lebih baik dibandingkan media demonstrasi dalam meningkatkan sikap tentang psikoedukasi pada ibu hamil. Media poster dapat lebih dikembangkan lagi secara baik dan berkualitas seperti dari design, warna agar lebih menarik. Media perlu diupload atau terlihat pada penyedia layanan

kesehatan agar ibu hamil mudah mendapatkan aksesnya. Dengan meningkatnya pemahaman dan kesadaran tentang psikoedukasi ini diharapkan menjadi bekal dalam mempersiapkan perubahan dan gangguan psikologis yang mungkin bisa terjadi pada masa perinatal dan suami juga memahami serta sadar terhadap tantangan terjadinya gangguan psikologis pada masa perinatal dan bagaimana *support* terbaik suami.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Klaten yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Dale, D. S., & Dale, E. A. (2019). *Psikologi Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- [2] Direktorat Kesehatan Keluarga. (2020). *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas, dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi Covid-19*. 9–12.
[http://www.kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas dan BBL di Era Pandemi COVID 19.pdf](http://www.kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman%20bagi%20Ibu%20Hamil,%20Bersalin,%20Nifas%20dan%20BBL%20di%20Era%20Pandemi%20COVID%2019.pdf)
- [3] Goodman, J. H. (2019). Perinatal depression and infant mental health. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(3), 217 – 224. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.01.010>
- [4] Yuli kusumawati, (2021). Booklet sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil. Surakarta.
- [3] Uppal, E. (2018). Neonatal mental health, bonding and attachment. *Practising Midwife*, 21(1), 36 – 45. <https://doi.org/10.55975/pxey4174>
- [4] Jellyfa, I., & Djunaidi. (2021). *Jellyfa Indah 1, Junaidi 2. 2*.
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes/article/view/311>
- [5] Rahayu, P. P., & Irsyadiyah, A. U. (2022). Psikoedukasi Tentang Kesehatan Mental Dan Psikopatologi Pada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Abdira)*, 2(2), 73–81.
<https://doi.org/10.31004/abdira.v2i2.135>
- [6] Megawati, F. (2017). Pengaruh Penggunaan Poster Terhadap Kemampuan Bahasa Inggris Siswa. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 8(2), 112–120
- [7] Lestari, S., & Wahyudianto, M. (2022). *2022 Psikoedukasi_Literasi_Kesehatan_Mental_S. 4(2)*, 146–157.
- [8] Elsenbruch S, Benson S, Rucke M, Rose M, Dudenhausen J, Pincus Knackstedt MK, et al. (2017) Social support during pregnancy: Effects on maternal depressive symptoms, smoking and pregnancy outcome. *Hum Reprod.*;22(3):869–77.
- [9] Higgins A, Downes C, Monahan M, Gill A, Lamb SA, Carroll M. (2018) Barriers to midwives and nurses addressing mental health issues with women during the perinatal period: The Mind Mothers study. *J Clin Nurs* [Internet]. May;27(9–10):1872–83. Available from: <http://doi.wiley.com/10.1111/jocn.14252> [16] Kusumawati Y, Zulaekah S.
- [10] Direktorat Kesehatan Keluarga. (2020). *Buku Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial untuk Ibu Hamil dan Keluarganya*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [11] Streiner, D. L., Norman, G. R., & Cairney, J. (2015). *Health Measurement Scales: A Practical Guide to Their Development and Use* (5th ed.). Oxford University Press.
- [12] Toohill, J., Fenwick, J., Gamble, J., & Creedy, D. K. (2014). A Randomised Controlled Trial of a Psycho-Education Intervention by Midwives in Reducing Childbirth Fear in Pregnant Women. *Birth*, 41(4), 384–394.
- [13] Ayuanda, D., Sari, Y. P., & Kusuma, H. (2022). Pelatihan Edukasi Kesehatan Mental untuk Bidan dalam Peningkatan Layanan Maternal. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(1), 23–31.
- [14] Yuli kusumawati, (2021). Booklet sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil. Surakarta.
- [15] Megawati, F. (2017). Pengaruh Penggunaan Poster Terhadap Kemampuan Bahasa Inggris Siswa. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 8(2), 112–120