

Efektivitas Media Leaflet dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Masa Pandemi Covid-19

Febri Hedayasari Prabandari^{1*}, Indah Purnamasari¹, Lia Ayu Kusumawardani¹

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

*pepifbry89@gmail.com, indahpurnamasari_30912@gmail.com, chindriaqilla@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 25, 2023

Accepted February 6, 2023

Published February 10, 2023

Kata Kunci:

Leaflet
Tingkat Kecemasan
Pandemi Covid-19

Key words:

Leaflet
Level of Anxiety
Pandemic Covid-19

DOI:

<https://10.48092/jik.v9i2.189>

ABSTRAK

Latar Belakang: Selama proses kehamilan terjadi perubahan yang disebabkan oleh hormon kehamilan sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil. Ketidaknyamanan fisik secara berkelanjutan akan menimbulkan kecemasan pada ibu hamil. Dengan adanya pandemi Covid-19 menyebabkan terjadinya peningkatan kecemasan pada ibu hamil. Ketakutan akan sesuatu yang dapat terjadi padanya dan anaknya menjadi salah satu kecemasan pada ibu hamil. Terbatasnya pelayanan kesehatan pada saat pandemi Covid-19 juga menjadi kekhawatiran ibu hamil tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas media leaflet dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Desain yang digunakan adalah quasi experimental. Analisa data yang digunakan yaitu analisis bivariate dengan uji *paired t-test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan edukasi menggunakan media leaflet adalah mayoritas kategori sedang yaitu sebanyak 21 orang (88.0%) dan setelah dilakukan edukasi menggunakan media leaflet adalah terjadi perubahan yang ditunjukkan dengan hasil skor tingkat kecemasan rendah meningkat menjadi 9 orang (29%) dan tingkat kecemasan tinggi menurun menjadi 3 orang (10.0%). Hasil penelitian didapatkan *p-value* sebesar $0,000 < 0,005$. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa media leaflet efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19.

ABSTRACT

The Effectiveness of Leaflet Media in Reducing Anxiety Levels in Pregnant Women during the Covid-19 Pandemic

Background: During the pregnancy process there are changes caused by pregnancy hormones that can cause physical discomfort in pregnant women. Physical discomfort on an ongoing basis will cause anxiety in pregnant women. With the Covid-19 pandemic causing increased anxiety in pregnant women. The fear of something that could happen to her and her child is one of the worries of pregnant women. Limited health services during the Covid-19 pandemic were also a concern for these pregnant women. The purpose of this study was to determine the effectiveness of leaflet media in reducing anxiety levels in pregnant women during the Covid-19 pandemic. **Methods:** This type of research is quantitative. The design used is quasi experimental. The data analysis used is bivariate with the *paired t-test*. **Results:** The results showed that the anxiety level of pregnant women before being educated using leaflet media was in the moderate category, namely 21 people (88.0%) and after being educated using leaflet media, there was a change as indicated by the results of a low anxiety level score increasing to 9 people (29 %) and high anxiety levels decreased to 3 people (10.0%). The research results obtained a *p-value* of $0.000 < 0.005$. **Conclusion:** It can be concluded that leaflet media is effective in reducing anxiety levels in pregnant women during the Covid-19 pandemic.

This open access article is under the CC-BY-SA license.





PENDAHULUAN

Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO (*World Health Organization*) telah menetapkan pandemi COVID-19 sebagai keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian dunia internasional. Berdasarkan data Gugus Tugas COVID-19 Republik Indonesia, per tanggal 12 Agustus 2020, jumlah pasien total positif COVID-19 di dunia mencapai 20.388.408 orang, yang diakumulasi dari pasien positif dirawat, pasien positif sembuh, serta pasien positif meninggal. Negara Indonesia, total pasien positif COVID-19 sebesar 130.718 orang, dengan pasien sembuh sebesar 85.798 orang dan pasien meninggal sebesar 5.908 orang. (Wang C dkk., 2020)

Pandemi Covid-19 merubah kehidupan manusia di dunia. Segala aspek kehidupan terdampak akibat Covid-19. Aktivitas manusia terhenti, terjadi pembatasan sosial. Kegiatan manusia seperti bekerja, belajar, jual beli, pelayanan kesehatan menjadi terbatas. Sejak masuk di Indonesia, pandemic Covid-19 menimbulkan perubahan semua tatanan kehidupan meliputi tatanan sosial, budayawan keagamaan. Pandemi Covid-19 juga menimbulkan kekhawatiran pada setiap orang. Hal ini karena adanya pembatasan kegiatan oleh manusia, ketakutan akan tertular penyakit covid-19, ketakutan tidak bisa mendapatkan pelayanan kesehatan dan ketakutan akan kematian yang bisa kapan saja datang. (Liu dkk., 2020)

Salah satu kelompok masyarakat yang terkena dampak dari pandemi covid-19 adalah ibu hamil. Kehamilan merupakan hal fisiologis yang dialami oleh wanita usia reproduksi. Selama proses kehamilan terjadi perubahan yang disebabkan oleh hormon kehamilan. Perubahan tersebut mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologis ibu hamil. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil tersebut menyebabkan ketidaknyamanan fisik. Ketidaknyamanan fisik secara berkelanjutan akan menimbulkan kecemasan pada ibu hamil. Kehamilan merupakan hal fisiologis yang dialami oleh wanita usia reproduksi. Perubahan - perubahan tersebut dipengaruhi karena adanya hormon kehamilan. Salah satu efek yang dirasakan adalah perubahan mood. Ketidaknyamanan dan perubahan mood yang dialami ibu hamil ini juga dapat menyebabkan munculnya kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan dapat berdampak kurang baik pada kesehatan ibu hamil. Faktor risiko kecemasan selama kehamilan secara umum hampir sama dengan orang yang tidak hamil, termasuk pengalaman masa kecil yang buruk. Riwayat gangguan mental pada orangtua dan status sosialekonomi yang rendah juga termasuk risiko yang meningkatkan kecemasan. Kecemasan dan gejala depresi dalam kehamilan berdampak antara 10-25%. Meningkatnya gejala depresi dan kecemasan berhubungan dengan peningkatan kelahiran preterm, depresi postpartum (Siregar dkk., 2021).

Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup tentang sesuatu. Pandemi Covid-19 membuat seseorang rentan mengalami kecemasan yang berat. Tidak terkecuali kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan wanita hamil rentan mengalami kecemasan antara 15-23% dibandingkan dengan 3-5% gejala kecemasan secara umum. Berdasarkan hasil analisis dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan kecemasan pada wanita hamil pada masa pandemi COVID-19. Wanita hamil mudah mengalami perasaan kekhawatiran akan sesuatu yang akan terjadi padanya dan anaknya. Adapun faktor lain yang mempengaruhi adalah ada tidaknya dukungan dari suami, keluarga serta tenaga kesehatan dalam membantu mengurangi persepsi risikonya yang memicu perasaan ketidaknyamanan dan menimbulkan kecemasan. Tingkat kecemasan ibu semakin meningkat dan perasaan ketidaknyamanan pada ibu hamil yang seharusnya itu bersifat normal menjadi persepsi tidak normal dikarenakan adanya COVID-19 ini. Ibu merasa tidak aman dan tidak nyaman dalam menghadapi kehamilannya. Walaupun sudah terdapat adanya media dan sumber informasi lain dari berbagai sumber, tapi seorang ibu hamil masih memerlukan perhatian khusus atau informasi khusus yang mampu menjelaskan secara detail dan rinci agar kepanikan atau kecemasan dalam kehamilan di masa pandemic covid-19 ini dapat teratasi dengan baik. (Tantona M, 2020)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah media leaflet efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil di masa pandemi covid-19.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen semu (*quasi experimental research*), karena peneliti tidak memungkinkan untuk mengontrol semua variabel luar yang relevan. Rancangan penelitian ini menggunakan test awal dan test akhir dengan satu kelompok (*one group pretest – posttest design*). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I sebanyak 31 orang ibu hamil.

Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah total sampling, sehingga jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 31 orang ibu hamil. Bentuk intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melakukan pendidikan kesehatan tentang kehamilan. Langkah awal penelitian ini adalah melakukan *pre-test* dengan instrumen penelitian kemudian dengan jangka waktu 7 hari melakukan pendidikan kesehatan tentang kehamilan pada responden. Setelah 7 hari kemudian melakukan *post-test* dengan instrumen penelitian yang sama pada responden, yang dilakukan sesudah sesi diskusi dari penyuluhan. Kemudian data yang diperoleh akan dilakukan analisa data yaitu menggunakan uji *Paired T-test*.



Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Depok II, Sleman, Yogyakarta pada bulan Mei sampai Agustus 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Ibu Sebelum dan Setelah Edukasi dengan Media Leaflet

Hasil penelitian tentang tingkat kecemasan ibu sebelum dilakukannya edukasi menggunakan leaflet diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Ibu Sebelum Edukasi Menggunakan Media Leaflet

	F	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	4	12.0	18.9	18.9
Sedang	21	69.1	69.1	88.0
Tinggi	6	18.9	100.0	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan edukasi menggunakan media leaflet adalah kategori sedang yaitu sebanyak 21 orang (88.0%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Ibu Setelah Edukasi Menggunakan Media Leaflet

	F	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	9	29	29	29
Sedang	19	61	61	90
Tinggi	3	10	100.0	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Dari tabel di atas diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil setelah dilakukan edukasi menggunakan media leaflet adalah terjadi perubahan yang ditunjukkan dengan hasil skor tingkat kecemasan rendah meningkat menjadi 9 orang (29%)

dan tingkat kecemasan tinggi turun menjadi 3 orang (10.0%).

Banyaknya ibu hamil yang mengalami kecemasan karena responden yang peneliti teliti itu adalah ibu primigravida dimana ibu mendapat informasi yang terbatas di awal kehamilannya dan belum punya banyak pengalaman serta timbul kecemasan dalam menghadapi kehamilannya. Ibu yang tidak mengalami kecemasan saat hamil, dikarenakan ibu mempunyai pengetahuan tinggi tentang kehamilannya, ibu jugasering menggali informasi seputar kehamilannya, dan ibu memang pribadi yang tidak mudah cemas atau bisa mengontrol rasa khawatir atau cemasnya dengan caranya sendiri.

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah dengan pemberian informasi mengenai perawatan kehamilan. Salah satu metode dalam pemberian informasi adalah menggunakan leaflet. Leaflet adalah lembaran kertas berukuran kecil yang mengandung pesan tercetak untuk disebarakan kepada masyarakat yang bertujuan untuk memberikan informasi mengenai suatu hal.

Hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Leaflet terhadap peningkatan pengetahuan tentang Persalinan Preterm didapatkan hasil bahwa penggunaan media leaflet dalam promosi kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang persalinan preterm (Lestari dkk., 2021).

2. Efektivitas Media Leaflet terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19

Hasil penelitian tentang efektivitas media leaflet terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di masa pandemic covid-19 ditunjukkan dalam tabel berikut :

Tabel 3. Uji Paired T-Test

	Paired Differences							
	Mean	SD	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of Difference		t	df	p-value
				Lower	Upper			
Pretest - Posttest	-2.234	5.558	.422	-3.068	-1.401	-5.289	174	0.000

Hasil uji statistik menggunakan *paired t-test* didapatkan p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. yang artinya ada perbedaan rata-rata kecemasan ibu hamil antara sebelum dan setelah dilakukan edukasi menggunakan media leaflet. Hal ini

menunjukkan bahwa media leaflet efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19.

Kecemasan saat hamil umumnya disebabkan oleh perubahan kadar hormon di dalam tubuh. Perubahan



kadar hormon saat hamil bisa berpengaruh pada kadar zat kimia di otak yang berperan pada pengaturan perasaan. Inilah sebabnya mengapa ibu hamil cenderung mudah cemas, gelisah, dan khawatir.

Berdasarkan penelitian oleh Wang et al., menunjukkan bahwa angka kejadian gejala kecemasan (59%) meningkat di atas skor batas berdasarkan studi kohort praCOVID-19 sebelumnya dengan menilai gejala pada wanita hamil dengan profil demografis yang serupa. Hasil Survei pada penduduk Tiongkok di awal wabah COVID-19, sebanyak 29% dilaporkan mengalami kecemasan tingkat sedang hingga parah. Tingkat gejala kecemasan yang meningkat pada kelompok wanita kehamilan yang tinggi ini menunjukkan bahwa dampak psikologis dari wabah tersebut mungkin menjadi perhatian khusus bagi individu hamil. Sehingga diperlukan upaya dalam pemberian informasi secara khusus agar ibu hamil dapat mengatasi rasa ketidaknyamanan dan kecemasannya tersebut sampai tercipta kondisi sehat pada ibu dan bayi. Dari penelitian di Amerika Serikat menunjukkan presentasi prevalensi adanya peningkatan gejala kecemasan, secara umum pada tahun 2019 sebesar 16%. Sedangkan berdasarkan meta-analisis presentase kecemasan masa kehamilan sebesar 18-25%. Sedangkan pada masa pandemi COVID-19, terjadi signifikansi peningkatan kecemasan pada wanita hamil menjadi 59% berdasarkan studi cohort. Presentase kecemasan pada kehamilan meningkat karena adanya pandemi COVID-19.

Kecemasan tidak dapat melakukan pemeriksaan dalam *Antenatal Care* yang adekuat selama pandemic ini menjadi faktor pemicu terjadinya kecemasan pada ibu hamil karena munculnya berbagai gejala dan penyakit lain ataupun ketidaknyamanan dalam kehamilan yang seharusnya normal namun bisa menjadi abnormal. Untuk itu diperlukan edukasi pada ibu hamil. Edukasi sangat diperlukan agar dapat memberikan ilmu dan wawasan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil baik dalam menurunkan kecemasan dan peningkatan pengetahuan dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi pada saat kehamilan di masa pandemic COVID-19.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa media leaflet efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19.

Saran dan rekomendasi untuk peneliti selanjutnya adalah bisa menggunakan media edukasi lainnya untuk melakukan penelitian untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil.

REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan dasar & Rujukan Bagi Tenaga Kesehatan. www.searo.who.int/indonesia/documents/976-602-235-265-5-buku-saku
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: PPSDM. Hal 3-4.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Panduan Bagi Ibu Hamil, Nifas dan Bayi Baru Lahir selama Social Distancing. Jakarta: PPSDM <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman%20bagi%20Ibu%20Hamil,%20Bersalin,%20Nifas%20dan%20BL%20di%20Era%20Pandemi%20COVID%2019.pdf>
- Lebel, C., Mackinnon, A., Bagshawe, M., & Lianne Tomfohr-Madsen, G. G. (2020). Elevated depression and anxiety symptoms among pregnant individuals during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 277, 5–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.126>
- Lestari Puji, Nisa Illa, Wagiyo. (2021). Perbedaan Media Edukasi Booklet dengan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Manajemen Kesehatan Ibu Hamil pada Masa Era Baru Normal di Puskesmas Sarwodadi Kabupaten Pematang. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/12669>
- Liu, Chen, M., Wang, Y., Sun, L., Zhang, J., Shi, Y., Wang, J., Zhang, H., Sun, G., Baker, P. N., Luo, X., & Qi, H. (2020). Prenatal anxiety and obstetric decisions among pregnant women in Wuhan and Chongqing during the COVID-19 outbreak: a crosssectional study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 127(10), 1229–1240. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.16381>
- Siregar N, Kias C, Nurfatihmah N, et all. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7653/>
- Tantona Dwiky Muhamad. (2020). Gangguan Kecemasan Pada Wanita Hamil Di Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional. Global Health Science Group*. Volume 2 Nomor 4, November 2020 e-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757 Hal 381 –



392 <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>

Wang, C., Riyu, P., Xiaoyang, W., Yilin, T., Linkang, X., Cyrus, S. H., & Roger, Ho, C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 113(5), 311–312. <https://doi.org/doi:10.3390/ijerph17051729>