Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (3) 2025, Page 37002-37009

Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Relaksasi Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Di Kelurahan DS

Adelia Putri Ayunda[1], Rahma Kusumandari[2]
[1,2]Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Corresponding Author: Adelia Putri Ayunda, e-mail: 1542300046@surel.untag-sby.ac.id, rahmakusumandari@untag-sby.ac.id

Published: December, 2025

ABSTRACT
The purpose of this study was to examine the effectiveness of a psychoeducation program based on relaxation and positive affirmations in reducing pre-delivery anxiety among pregnant women in DS Village. **Materials and Methods.** The research employed an experimental method with a Single Group Pretest–Posttest design, involving 15 pregnant women in their first to third trimesters. The instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The intervention consisted of psychoeducation on prenatal anxiety, deep-breathing relaxation techniques, and positive affirmations. **Results** of the Paired Sample t-Test indicated a significant decrease in anxiety from the pretest score (M = 26.80) to the posttest score (M = 20.27), $p < 0.05$. **Conclusions.** This study concludes that psychoeducation based on relaxation and positive affirmations is effective in reducing prenatal anxiety and can be implemented as a preventive program in public health services, particularly in Pregnancy Classes.

Keywords: Effectiveness, Psychoeducation, Prenatal Anxiety, Relaxation, Positive Affirmations

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Layanan psikologi di Puskesmas Pembantu Kelurahan DS, Kecamatan M, Kota Surabaya, dirancang untuk mendukung kesejahteraan ibu hamil secara menyeluruh, mencakup aspek fisik dan psikologis. Melalui pembentukan kelompok Ibu Hamil (*Kelas Bumil*), kegiatan ini memfasilitasi edukasi kesehatan, pemeriksaan rutin, serta dukungan emosional menjelang persalinan. Komunitas ini terdiri dari lima belas peserta dengan usia kehamilan beragam, didampingi bidan wilayah dan kader kesehatan yang aktif memberikan pendampingan. Hubungan sosial yang dekat antaranggota menjadikan kelompok ini sebagai wadah saling berbagi pengalaman dan dukungan emosional. Interaksi yang terjalin baik dalam pertemuan formal maupun informal memperkuat rasa kebersamaan dan kepedulian antar peserta. Suasana ini menciptakan lingkungan sosial yang kondusif bagi penerapan layanan psikologis berbasis komunitas.

Meskipun demikian, hasil asesmen awal menunjukkan bahwa para ibu hamil masih menghadapi dua permasalahan psikologis utama, yakni kecemasan menjelang persalinan dan perubahan suasana hati yang tidak stabil. Faktor penyebab yang paling menonjol meliputi kurangnya pengetahuan tentang proses melahirkan, pengaruh informasi yang menyesatkan dari media sosial, serta minimnya dukungan dari pasangan dan keluarga. Kurangnya keterampilan dalam mengelola emosi membuat sebagian ibu sulit menenangkan diri ketika menghadapi tekanan. Oleh karena itu, intervensi psikologis berupa *psikoedukasi* menjadi langkah penting untuk meningkatkan literasi emosional dan keterampilan koping adaptif. Program ini disusun dengan mengacu pada pendekatan kognitif-perilaku (Beck, 1976) dan teori stres serta koping yang menekankan keseimbangan antara persepsi dan penanganan tekanan (Lazarus, 1984). Dengan demikian, kegiatan ini berfungsi sebagai upaya preventif yang memperkuat ketahanan psikologis selama masa kehamilan.

Sebagian besar keluhan yang muncul berhubungan dengan kekhawatiran terhadap keselamatan janin dan ketakutan menghadapi persalinan. Beberapa ibu melaporkan kecemasan berlebih akibat cerita negatif dari lingkungan atau media daring yang tidak tervalidasi. Kondisi ini

diperburuk oleh kurangnya dukungan emosional dari pasangan, sehingga banyak peserta merasa sendirian dalam menghadapi proses kehamilan. Beberapa juga masih mempercayai mitos kehamilan yang menimbulkan larangan-larangan tidak rasional dan meningkatkan rasa takut. Di sisi lain, gangguan tidur dan *overthinking* menjadi keluhan umum yang memperburuk kondisi emosional ibu. Fenomena ini menunjukkan perlunya edukasi psikologis yang sistematis untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan mengelola stres secara sehat.

Secara psikologis, kecemasan menjelang persalinan merupakan masalah psikologis yang banyak dialami ibu hamil, ditandai dengan kekhawatiran berlebih, ketegangan fisik, pikiran negatif, dan ketakutan terkait proses melahirkan (Field, 2017). Fenomena ini juga ditemukan pada hasil asesmen awal di Kelurahan DS yang menunjukkan sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan sedang hingga berat, dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan, paparan informasi yang keliru dari media sosial, serta minimnya dukungan emosional dari pasangan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan intervensi efektif dalam menurunkan kecemasan kehamilan (Rachmawati & Puspitasari, 2020). Beberapa studi bahkan menekankan kata efektivitas secara langsung dalam judul dan menemukan hasil yang signifikan. Selain itu, penelitian sejenis yang menguji efektivitas teknik relaksasi dan afirmasi positif juga menunjukkan hasil signifikan dalam menurunkan kecemasan ibu hamil (Dunkel Schetter & Tanner, 2012; Glover, 2014).

Melihat temuan asesmen dan hasil riset terdahulu, diperlukan sebuah program psikoedukasi yang sistematis dan berbasis bukti. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas program psikoedukasi berbasis relaksasi afirmasi positif dalam menurunkan kecemasan prenatal pada kelompok ibu hamil di Kelurahan DS.

Secara keseluruhan, dinamika kelompok ibu hamil di Kelurahan DS menggambarkan adanya keseimbangan antara keterlibatan sosial dan tekanan emosional internal. Para ibu cenderung menunjukkan sikap adaptif di lingkungan sosial, tetapi menyimpan kecemasan secara pribadi karena norma budaya yang menekankan ketahanan emosional. Rendahnya literasi emosional membuat banyak ibu tidak mengenali atau mengekspresikan kecemasan secara terbuka. Kurangnya ruang aman untuk berbagi perasaan juga memperburuk kondisi psikologis yang mereka alami. Oleh sebab itu, intervensi psikososial yang bersifat *transformative* dibutuhkan untuk membangun kesadaran emosional dan mengubah norma sosial yang membatasi ekspresi emosi. Upaya semacam ini diharapkan dapat memperkuat jejaring sosial dan menciptakan budaya komunitas yang lebih peduli terhadap kesehatan mental ibu hamil.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Single Group Pretest–Posttest Experiment, yaitu memberikan intervensi psikoedukasi kepada satu kelompok, kemudian membandingkan skor kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan Paired Sample t-Test.. Asesmen dilakukan terhadap lima belas ibu hamil dengan menggunakan tiga metode utama, yaitu wawancara, observasi, dan pengukuran psikologis menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Wawancara dilakukan untuk menggali pandangan, pengalaman, serta persepsi ibu hamil, bidan, dan kader Posyandu terkait kecemasan selama kehamilan. Observasi digunakan untuk mengamati ekspresi nonverbal, perilaku cemas, serta dinamika komunikasi ibu hamil selama kegiatan berlangsung. Sementara itu, instrumen HARS berfungsi untuk mengidentifikasi tingkat keparahan kecemasan berdasarkan gejala fisik dan psikis yang dialami peserta. Kombinasi ketiga metode tersebut memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi emosional ibu hamil serta menjadi dasar dalam perancangan intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan koping dalam mengelola kecemasan menjelang persalinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

A. Pelaksanaan Asesmen

Asesmen dilakukan terhadap 15 ibu hamil berusia 19 hingga 37 tahun yang tersebar di beberapa titik layanan kesehatan, seperti puskesmas, klinik bidan, dan komunitas ibu hamil di wilayah Kelurahan DS. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur selama 20–30 menit per individu, disesuaikan dengan kondisi fisik dan kenyamanan ibu. Observasi dilakukan selama sesi konsultasi dan kegiatan kelompok diskusi ringan yang memungkinkan pengamatan ekspresi, partisipasi, dan respons emosional mereka terhadap topik-topik kecemasan. Skrining HARS diberikan kepada seluruh partisipan untuk mengukur Tingkat kecemasan selama kehamilan.

1) Wawancara

a) Wawancara dengan Bidan Kelurahan DS

Wawancara dilakukan dengan salah satu bidan yang aktif memfasilitasi kelas ibu hamil di wilayah Kelurahan DS. Dalam wawancara yang berlangsung sekitar 30 menit tersebut, bidan menyampaikan bahwa sebagian besar permasalahan yang dihadapi oleh para peserta kelas ibu hamil berkaitan dengan kecemasan terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin, terutama pada ibu hamil yang baru pertama kali menjalani kehamilan. "Ibu-ibu itu sebenarnya banyak yang cemas, tapi mereka tidak tahu cara mengungkapkannya. Kalau ditanya soal bayi gerak atau berat badan janin, mereka langsung was-was. Tapi, soal stres atau emosi, mereka belum paham itu bisa berpengaruh. Selama ini kami lebih banyak kasih info soal fisik, belum sempat bahas psikologis karena waktu terbatas. Kalau ada program psikoedukasi seperti ini, saya rasa sangat penting."

b) Wawancara dengan Kader (KSH)

Sebagian besar ibu hamil di Kelurahan DS menunjukkan beragam bentuk kecemasan yang berkaitan dengan kondisi fisik, emosional, dan sosial selama masa kehamilan. Hasil wawancara menggambarkan kekhawatiran terhadap perubahan bentuk tubuh, ketakutan gagal melahirkan normal, hingga rasa panik saat mengalami kontraksi ringan. Beberapa peserta juga baru menyadari bahwa stres dapat memengaruhi janin, sementara yang lain terus-menerus merasa cemas bahkan saat beristirahat. Gangguan tidur dan pikiran yang terus aktif menjadi keluhan umum, menunjukkan adanya beban psikologis yang signifikan. Selain itu, paparan informasi yang tidak akurat di media sosial memperburuk kecemasan dan kebingungan para ibu hamil. Berdasarkan hasil skrining *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), sebagian besar peserta berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat, terutama yang mengalami gejala somatik seperti ketegangan tubuh dan kelelahan. Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis yang berfokus pada edukasi, regulasi emosi, dan teknik relaksasi sederhana.

Kader Posyandu melaporkan bahwa kegiatan Kelas Bumil di Kelurahan DS mendapatkan respon positif dan diikuti dengan antusias oleh para peserta. Namun, sebagian besar ibu hamil mengikuti kelas tanpa didampingi oleh suami, yang menandakan lemahnya dukungan emosional dari pasangan. Minimnya keterlibatan laki-laki dalam kegiatan edukasi ini berdampak pada tingginya kecemasan dan perasaan terisolasi pada ibu hamil. Beberapa peserta bahkan mengaku merasa sedih karena suami tidak memahami kondisi psikologis mereka, atau menganggap kehamilan sepenuhnya urusan perempuan. Menurut teori ekologi perkembangan (Bronfenbrenner, 1979), hal ini mencerminkan lemahnya hubungan antar mikrosistem, yakni antara lingkungan keluarga dan layanan kesehatan. Akibatnya, dukungan sosial yang seharusnya melindungi ibu hamil dari tekanan justru menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, pelibatan pasangan dalam kegiatan psikoedukasi menjadi strategi penting untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan efektivitas intervensi pada ibu hamil.

2) Interpretasi Data

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan skrining kecemasan menggunakan HARS terhadap 15 responden ibu hamil, ditemukan bahwa mayoritas mengalami kecemasan dengan tingkat bervariasi. Sebanyak 7 orang yaitu AN, BR, FR, GR, IR, OP, OM menunjukkan kecemasan berat dengan skor HARS. Hal ini menunjukkan adanya kondisi emosional yang sangat terganggu, yang ditandai oleh keluhan seperti gangguan tidur, overthinking, ketegangan fisik, panik, dan pikiran obsesif terhadap kondisi janin maupun proses persalinan. Sementara itu, sebanyak 5 orang CT, DN, JL, NM, LM berada pada kategori kecemasan sedang, yang terlihat melalui adanya kekhawatiran berlebihan, perasaan kesepian, kurangnya dukungan sosial (terutama dari pasangan/suami), serta kepercayaan terhadap informasi mitos atau tidak ilmiah yang memicu kecemasan. Mereka masih memiliki kontrol terhadap diri, namun mulai menunjukkan penurunan ketenangan secara emosional dan mental. Adapun sebanyak 3 orang MN, PT, PR menunjukkan kecemasan ringan, ditandai dengan kekhawatiran yang masih dalam batas wajar dan dapat dikendalikan, meskipun tetap memerlukan dukungan psikoedukasi dan penguatan coping strategi agar tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih berat.

3) Deskripsi Permasalahan Psikologi Kelompok

Permasalahan psikologis yang dialami oleh kelompok ibu hamil ini mengarah pada kondisi kecemasan prenatal dengan intensitas yang bervariasi, mulai dari ringan, sedang, hingga berat. Berdasarkan hasil skoring HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), dari 15 responden, sebanyak 7 orang tergolong dalam kategori kecemasan berat, 5 orang dalam kategori sedang, dan 3 orang dalam kategori ringan. Kecemasan ini mencakup keluhan psikis seperti pikiran berulang mengenai keselamatan janin (AN, FR, MN), gangguan tidur dan ketegangan fisik (GR, OM), serta ketakutan berlebih terhadap proses persalinan (BR, OP).

Permasalahan ini dikategorikan sebagai problem intragrup, karena gejala kecemasan tidak hanya dialami secara individual, tetapi muncul secara kolektif dalam kelompok bumil di komunitas tersebut. Terdapat kesamaan pola seperti kurangnya dukungan emosional dari pasangan (CT, JL, NM), paparan informasi menakutkan dari media atau lingkungan sosial (FR, PT, IR), serta keyakinan tradisional yang memicu kecemasan (DN). Permasalahan ini berada dalam ranah mesosistem, terutama pada hubungan antara ibu hamil dan pasangan (suami). Beberapa ibu menyampaikan bahwa kurangnya perhatian atau keterlibatan suami dalam kehamilan memperburuk perasaan tidak aman dan memperkuat perasaan terisolasi (CT: "Saya ngerasa sendiri banget. Suami juga jarang tanya soal kondisi saya."). Ini menunjukkan lemahnya koordinasi antar subsistem utama (keluarga dan kesehatan) dalam mesosistem yang berdampak langsung terhadap kesehatan mental ibu hamil.

Permasalahan ini, jika tidak ditangani secara tepat, dapat berdampak pada kesejahteraan ibu dan janin. Namun, berdasarkan literatur, psikoedukasi yang disertai dukungan emosional dari suami dapat secara signifikan menurunkan kecemasan ibu hamil (Noonan et al., 2021; Fitriani et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi psikoedukatif berbasis pasangan, melalui penyebaran materi seperti leaflet atau poster bertema "Peran Suami dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil", menjadi strategi preventif dan kuratif yang dapat diterapkan dalam kelas ibu hamil di tingkat komunitas.

4) Pemahaman dan Kesadaran Konteks/Budaya/Sistem

Asesmen ini dilakukan dengan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya di mana para ibu hamil berada. Lingkungan komunitas di Kelurahan DS masih memandang kesehatan selama kehamilan terutama dari aspek fisik, sementara aspek psikologis belum menjadi perhatian utama. Pembicaraan tentang emosi, kecemasan, atau stres selama kehamilan masih dianggap tabu atau sebagai tanda kelemahan, sehingga banyak ibu merasa tidak nyaman untuk mengungkapkan perasaannya secara terbuka. Selain itu, minimnya keterlibatan pasangan dan keluarga dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil turut memperburuk kondisi

psikologis mereka. Akses terhadap informasi terpercaya juga terbatas, sehingga sebagian ibu lebih bergantung pada media sosial atau mitos yang beredar di masyarakat. Oleh karena itu, intervensi yang dirancang perlu mempertimbangkan sensitivitas budaya, norma lokal, serta kebutuhan untuk membangun ruang aman bagi ibu hamil agar mereka dapat mengakses edukasi psikologis tanpa merasa dihakimi atau disalahkan.

5) Identifikasi dan Kesimpulan Masalah

Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Kelurahan DS mengalami permasalahan psikologis yang berfokus pada kecemasan selama masa kehamilan. Rendahnya kesadaran tentang kecemasan dan dampaknya terhadap kesehatan ibu maupun janin menyebabkan banyak peserta tidak mampu mengenali atau mengelola emosinya dengan baik. Sebagian besar ibu menggunakan strategi koping yang kurang adaptif, seperti menangis atau mencari informasi di media sosial yang justru memperburuk kondisi emosional mereka. Selain itu, terdapat kecenderungan untuk menormalisasi kecemasan yang intens sehingga kondisi tersebut dibiarkan tanpa penanganan yang tepat. Permasalahan ini berdampak pada dinamika kelompok, ditandai dengan partisipasi yang pasif dan kurangnya dukungan emosional antaranggota. Oleh karena itu, kelompok ini memerlukan peningkatan literasi psikologis, pelatihan teknik relaksasi, serta penguatan keterampilan koping melalui psikoedukasi yang aplikatif dan mudah dipahami. Upaya ini diharapkan dapat membantu ibu hamil mengelola kecemasan secara lebih efektif demi menjaga kesejahteraan psikologis ibu dan perkembangan janin.

B. Intervensi

Intervensi yang dirancang dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan dukungan emosional dan kemampuan pengelolaan kecemasan pada ibu hamil melalui pendekatan *psikoedukasi* dengan metode relaksasi afirmasi positif dan latihan pernapasan. Program ini ditujukan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran diri, dan keterampilan koping sebagai bentuk pencegahan terhadap gangguan psikologis selama kehamilan. Intervensi ini dipilih karena terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil (Dunkel Schetter, 2012). Kegiatan dilakukan pada lima belas peserta dengan karakteristik ibu hamil trimester pertama hingga ketiga yang belum memiliki pengetahuan memadai tentang kesehatan mental. Prosedur intervensi meliputi tahap *pre-test*, pembentukan kontrak kelompok, penyampaian materi tentang kecemasan, praktik teknik relaksasi, dan *post-test* sebagai evaluasi hasil. Target perubahan perilaku mencakup peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental, kesadaran terhadap dampak kecemasan pada janin, serta kemampuan menerapkan teknik relaksasi sederhana dan memilah informasi yang valid dari media sosial. Dengan demikian, intervensi ini diharapkan dapat membantu ibu hamil mengembangkan strategi koping adaptif dan menghadapi kehamilan dengan lebih tenang serta percaya diri.

Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 19-21 Juni 2025, pukul 09.00–11.30 WIB, bertempat di Puskesmas Pembantu Kelurahan DS. Pelaksanaan intervensi berlangsung sesuai dengan rencana dan mendapat respon positif dari para peserta yang menunjukkan antusiasme tinggi dalam setiap sesi kegiatan. Peserta mengikuti praktik dan *roleplay* dengan baik sesuai arahan fasilitator serta aktif berpartisipasi dalam diskusi dan latihan relaksasi. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa ini merupakan pengalaman pertama mereka mengikuti pelatihan pengelolaan kecemasan, dan kegiatan tersebut membantu mereka lebih mengenali kondisi emosionalnya. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai kecemasan dan dampaknya terhadap kehamilan. Selain itu, para ibu hamil mampu mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri dan menunjukkan peningkatan rasa percaya diri. Kegiatan ini juga menciptakan suasana terbuka yang mendorong peserta lebih nyaman membicarakan perasaan dan pengalaman emosionalnya. Secara keseluruhan, intervensi ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kesadaran psikologis dan keterampilan koping pada ibu hamil.

C. Evaluasi

Pelaksanaan intervensi berjalan sesuai rencana, dengan sedikit kendala teknis seperti keterlambatan dimulainya sesi akibat penyesuaian tempat duduk. Namun secara umum, prosedur berjalan efektif dan partisipatif.

Tabel 1. Uji Paired Sample T-Test Pre dan Post Pre Pemahaman Materi

Paired Samples Test									
Paired Differences							t	df	Sig. (2-tailed)
Mean			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Nilai Pretest - Nilai Posttest	-16.000	12.984	3.352	-23.190	-8.810	-4773	14	.000

Tabel 2. Uji Paired Sample T-Test Pre dan Post Kecemasan Perinatal

Paired Samples Test									
Paired Differences							t	df	Sig. (2-tailed)
Mean			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Nilai Pretest - Nilai Posttest	6.533	2.748	.710	5.011	8.055	9.207	14	.000

Intervensi psikoedukasi yang diberikan kepada ibu hamil mencakup edukasi mengenai kecemasan prenatal, pentingnya dukungan sosial, serta pelatihan teknik relaksasi napas dalam. Secara keseluruhan, terdapat peningkatan dari rata-rata pengetahuan mengenai gangguan kecemasan dan cara mengatasinya dari pretest dan posttest. Peserta juga sudah mampu mempraktekkan cara-cara mengatasi gangguan kecemasan dengan mengatur penafasan / olah naas dan teknik pelukan kupu-kupu.

Berdasarkan hasil analisis *Paired-Samples* t-Test terhadap pemahaman materi yang diberikan, menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretes dan postes (t= -4,773; p = 0,000 < 0,05).Rata-rata skor pretest sebesar 69.33, sedangkan rata-rata posttest meningkat menjadi 85.33. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap materi secara signifikan setelah intervensi diberikan.

Pada hasil analisis Paired-Samples t-Test terhadap skor kecemasan ibu hamil yang diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), diperoleh rata-rata skor pretest = 26.80 (SD = 5.240) kategori sedang dan rata- rata skor posttest = 20.27 (SD = 3.882) kategori ringan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan sebesar 6.53 poin setelah intervensi diberikan. Hasil uji T Test menunjukkan penurunan signifikan skor kecemasan (t = 9.207; p= 0.000 < 0.05). Dengan demikian, psikoedukasi ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hasil ini mendukung bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif dalam pelayanan psikologis preventif di populasi ibu hamil.

Pelaksanaan intervensi memberikan sejumlah *lesson learned* penting, antara lain bahwa kesehatan mental ibu hamil masih sering terabaikan dan peran suami dalam mengelola kecemasan perlu lebih ditekankan melalui edukasi psikologis di *Kelas Bumil*. Rendahnya literasi emosional menunjukkan perlunya pendekatan sederhana, empatik, dan kontekstual agar materi mudah dipahami. Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan afirmasi positif terbukti mudah diterima serta efektif menurunkan kecemasan. Selain itu, kolaborasi antara bidan, mahasiswa psikologi, dan pihak puskesmas menciptakan suasana edukatif yang suportif dan aman. Program juga perlu dilaksanakan secara berkelanjutan agar hasil positif dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Dari sisi anggaran, intervensi tergolong efisien dengan biaya utama meliputi pencetakan media edukatif, penyediaan bingkisan peserta, serta perlengkapan praktik sederhana. Secara keseluruhan,

kegiatan ini menunjukkan bahwa dukungan lintas sektor dengan pendekatan humanis dapat meningkatkan efektivitas layanan kesehatan mental bagi ibu hamil.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Kelurahan DS mengalami kecemasan prenatal dengan tingkat yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, yang disebabkan oleh faktor psikologis, sosial, dan informasi yang salah. Temuan ini sejalan dengan hasil *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang menunjukkan 7 peserta mengalami kecemasan berat, 5 sedang, dan 3 ringan. Kecemasan berat umumnya dipicu oleh kekhawatiran berlebihan terhadap keselamatan janin, gangguan tidur, dan ketegangan fisik yang berkepanjangan. Faktor eksternal seperti kurangnya dukungan emosional dari pasangan dan pengaruh informasi keliru dari media sosial turut memperburuk kondisi psikologis ibu hamil. Kecenderungan untuk menormalisasi kecemasan sebagai hal wajar juga memperbesar risiko stres kronis yang tidak tertangani. Dalam konteks komunitas, dinamika kelompok menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya dialami secara individual, tetapi menyebar secara sosial melalui diskusi dan interaksi sesama ibu hamil. Kondisi ini menegaskan pentingnya pendekatan berbasis kelompok untuk membangun kesadaran emosional dan saling dukung dalam mengelola kecemasan.

Intervensi psikoedukasi yang diterapkan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan pengetahuan peserta tentang kesehatan mental. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan peningkatan skor pemahaman dari rata-rata 69,33 menjadi 85,33 setelah pelatihan, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang berarti perubahan tersebut signifikan. Selain itu, skor kecemasan rata-rata menurun dari 26,80 menjadi 20,27, menunjukkan perbaikan emosional yang nyata. Melalui pelatihan teknik relaksasi napas dalam dan afirmasi positif, peserta menjadi lebih mampu mengendalikan respon stresnya. Latihan ini juga meningkatkan rasa tenang, kepercayaan diri, dan kemampuan koping dalam menghadapi kecemasan prenatal. Intervensi berbasis *psikoedukasi* terbukti tidak hanya bermanfaat secara pengetahuan, tetapi juga memberikan efek terapeutik melalui proses berbagi pengalaman dan dukungan sosial antaranggota kelompok. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi bentuk pelayanan preventif yang efektif dalam konteks kesehatan masyarakat.

Lebih lanjut, temuan penelitian ini memperkuat penelitian-penelitian berjudul "efektivitas" sebelumnya seperti Fitriani et al. (2025), Kusuma & Hartini (2019), dan Rachmawati & Puspitasari (2020) yang menyatakan bahwa psikoedukasi merupakan model intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan prenatal. Penurunan signifikan pada posttest menunjukkan bahwa teknik relaksasi dan afirmasi positif memengaruhi regulasi fisiologis dan kognitif ibu hamil.

KESIMPULAN

Program psikoedukasi berbasis relaksasi dan afirmasi positif terbukti efektif menurunkan kecemasan ibu hamil dan dapat direkomendasikan sebagai program rutin di Kelas Ibu Hamil. Permasalahan utama yang teridentifikasi adalah rendahnya kesadaran terhadap kecemasan serta minimnya dukungan emosional dari pasangan dan lingkungan sekitar. Hasil intervensi menunjukkan peningkatan pengetahuan, keterampilan relaksasi, serta kemampuan peserta dalam mengenali dan mengelola emosi secara adaptif. Kegiatan ini juga berhasil memperkuat peran kader dan kolaborasi dengan tenaga kesehatan dalam pendampingan psikologis ibu hamil. Untuk tindak lanjut, disarankan agar psikoedukasi dijadikan program rutin di *Kelas Bumil* dengan dukungan pelatihan lanjutan bagi kader dan keterlibatan konselor puskesmas secara aktif. Penyediaan materi digital dan evaluasi pascaprogram juga direkomendasikan guna memastikan keberlanjutan dampak serta memperluas jangkauan edukasi kesehatan mental bagi ibu hamil di komunitas.

REFERENSI

Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals*. Handbook I: Cognitive Domain. New York: David McKay Company.

Dehshiri, M., Soltanifar, A., & Nouri, R. (2023). Partner Support and Psychological Well-being among Pregnant Women: The Role of Spousal Involvement in Prenatal Education. BMC Pregnancy and Childbirth, 23, Article 116

Dunkel Schetter, C., & Tanner, L. (2012). Anxiety, depression and stress in pregnancy. *Current Opinion in Psychiatry*.
Field, T. (2017). Prenatal anxiety effects. Current Psychiatry Reports.
Fitriani, Y., Wahyuni, S., & Nurlaela, L. (2025). Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Dukungan Suami terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi, 13(1), 45–52.
Glover, V. (2014). Maternal depression, anxiety and stress during pregnancy. *European Psychiatry*.
Kusuma, A., & Hartini, T. (2019). Peran Suami dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga. Jurnal Psikologi Perkembangan, 10(1), 13–22.
Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
Noonan, M., Jomeen, J., & Galvin, R. (2021). Father involvement and anxiety in pregnant women: A systematic review of interventions. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1850.
O'Connor, T. G., Monk, C., & Burke, A. S. (2016). Maternal affective illness in pregnancy and child development: Findings from the developmental origins of health and disease model. *Current Psychiatry Reports*.
Rachmawati, I. N., & Puspitasari, R. (2020). Psikoedukasi sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Kehamilan: Sebuah Review Literasi. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 11(2), 98–104.
WHO. (2020). *Mental Health and Substance Use in Pregnancy*. World Health Organization.