

## **Psikoedukasi Kesehatan Mental sebagai Upaya Promotif dan Preventif Stres Kehamilan pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Jatiwangi**

**Dini Wulandari<sup>1</sup>, Alia Zahwa Sabila<sup>2</sup>, Sri Mulyani<sup>3</sup>, Yusfani Anastasya<sup>4</sup>, Ridha Habibah<sup>5</sup>, Wina Julianingsih<sup>6</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka, Indonesia*

### **Corresponding Author**

Nama Penulis: Dini Wulandari

E-mail: [10dini.wulandari@gmail.com](mailto:10dini.wulandari@gmail.com)

### **Abstrak**

*Stres selama kehamilan merupakan salah satu faktor risiko yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai stres kehamilan melalui psikoedukasi kesehatan mental. Metode kegiatan yang digunakan adalah pemberian psikoedukasi kesehatan mental dengan evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Kegiatan ini melibatkan 13 ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jatiwangi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi kesehatan mental efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai stres kehamilan dan kesehatan mental.*

**Kata Kunci** - dukungan sosial, kesehatan mental ibu hamil, pencegahan IUFD, psikoedukasi, stres kehamilan

### **Abstract**

*Stress during pregnancy is one of the risk factors that can negatively affect the health of both the mother and the fetus. This activity aimed to increase pregnant women's knowledge about pregnancy-related stress through mental health psychoeducation. The method used in this activity was the provision of mental health psychoeducation with evaluation using pretest and posttest. This activity involved 13 pregnant women in the working area of UPTD Puskesmas Jatiwangi. The evaluation results showed an increase in the average knowledge scores of pregnant women after participating in the psychoeducation activity. It can be concluded that mental health psychoeducation is effective as a promotive and preventive effort to improve pregnant women's knowledge about pregnancy stress and mental health.*

**Keywords** - IUFD prevention, maternal mental health, pregnancy-related stress, psychoeducation, social support

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode fisiologis yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat meningkatkan kerentanan ibu terhadap stres (Hasriantirisna et al., 2024). Perubahan hormonal, tuntutan peran sosial, serta kekhawatiran terhadap kondisi kehamilan dan persalinan menjadikan ibu hamil lebih rentan mengalami stres psikologis dibandingkan perempuan yang tidak hamil (Kartini et al., 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres prenatal merupakan salah satu faktor risiko penting yang berkontribusi terhadap terjadinya komplikasi kehamilan dan persalinan, seperti persalinan prematur dan pre-eklampsia (Anjani et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Hasda dan Kurniyawan (2024) menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara stres pada ibu hamil dan kejadian persalinan prematur. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Anjani et al., 2025) yang menemukan bahwa ibu hamil dengan tingkat stres sedang hingga tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami persalinan prematur, terutama pada trimester akhir kehamilan, akibat ketidakseimbangan hormon stres yang memengaruhi kontraksi uterus. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan komplikasi kehamilan yang berkaitan dengan stres, seperti pre-eklampsia, memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami persalinan prematur dibandingkan ibu hamil tanpa komplikasi (Noorjannah et al., 2024). Secara fisiologis, stres memicu pelepasan hormon-hormon stres seperti kortisol yang dapat mempercepat proses persalinan serta mengganggu kestabilan sistem fisiologis tubuh ibu selama kehamilan (Hasriantirisna et al., 2024).

Selain persalinan prematur, stres emosional dan psikologis pada ibu hamil juga diketahui memengaruhi kesehatan ibu dan pertumbuhan janin secara lebih luas. Yunaningsih et al. (2024) menemukan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi, seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, serta potensi gangguan pertumbuhan janin. Kondisi psikologis berpengaruh terhadap perilaku kesehatan ibu, seperti menurunnya kepatuhan terhadap pemeriksaan antenatal dan pola istirahat yang tidak adekuat, sehingga berpotensi memperburuk kondisi kehamilan (Kartini et al., 2024). Selain itu, stres prenatal yang berlangsung kronis dapat memengaruhi pertumbuhan janin melalui peningkatan hormon kortisol yang menghambat aliran darah uteroplasenta, sehingga meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan janin dan berat badan lahir rendah (Hasriantirisna et al., 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa stres pada ibu hamil tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga memiliki implikasi fisiologis yang signifikan terhadap kesehatan ibu dan janin.

Stres pada ibu hamil juga berkaitan erat dengan meningkatnya risiko gangguan kehamilan lainnya, seperti pre-eklampsia. Handayani et al. (2023) menemukan bahwa ibu hamil dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko 4,29 kali lebih besar mengalami pre-eklampsia dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengalami stres. Temuan ini didukung oleh studi nasional lain yang melaporkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian pre-eklampsia pada ibu hamil (Apriliyanti et al., 2023; Yunaningsih et al., 2024). Secara fisiologis, stres dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres yang menyebabkan vasokonstriksi, peningkatan tekanan darah, serta proses inflamasi yang berkontribusi pada terjadinya pre-eklampsia (Hasriantirisna et al., 2024).

Stres selama kehamilan merupakan faktor risiko signifikan yang dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan janin. Stres yang tidak tertangani dapat meningkatkan risiko persalinan prematur, pre-eklampsia, serta berbagai komplikasi kehamilan lainnya yang berpotensi membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin. Meskipun demikian, aspek kesehatan mental ibu hamil masih sering kurang mendapatkan perhatian dalam pelayanan antenatal. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan mental untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai stres kehamilan dan cara pengelolannya. Dalam kegiatan ini, pendekatan *pretest* dan *posttest* digunakan sebagai kerangka evaluasi untuk menggambarkan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi, sehingga perubahan tingkat

pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah kegiatan psikoedukasi dapat digambarkan secara sistematis sebagai bentuk evaluasi kegiatan.

## METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan *pretest-posttest* melalui pelaksanaan psikoedukasi kesehatan mental untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai stres selama kehamilan. Pendekatan ini memungkinkan tim pelaksana membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara sistematis sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Peserta kegiatan berjumlah 13 ibu hamil yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jatiwangi. Pemilihan peserta dilakukan berdasarkan kesediaan ibu hamil untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan psikoedukasi. Lokasi kegiatan dipilih karena merupakan fasilitas pelayanan kesehatan primer yang berperan dalam pemantauan kehamilan serta pelaksanaan promosi kesehatan ibu. Seluruh peserta merupakan ibu hamil yang aktif melakukan pemeriksaan kehamilan di UPTD Puskesmas Jatiwangi.

Kegiatan psikoedukasi kesehatan mental disusun berdasarkan faktor-faktor yang berkaitan dengan stres selama kehamilan. Materi yang diberikan meliputi pengertian stres kehamilan, dampak stres terhadap kesehatan ibu dan janin termasuk risiko IUFD, serta pentingnya menjaga kesehatan mental selama masa kehamilan. Selain itu, kegiatan juga mencakup pengenalan teknik pengelolaan stres dan peran dukungan keluarga dalam menjaga kesejahteraan psikologis ibu hamil. Materi dirancang agar mudah dipahami serta relevan dengan kondisi dan pengalaman peserta selama kehamilan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pemaparan materi secara terstruktur, diskusi terarah, serta praktik sederhana teknik pengelolaan stres. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman sekaligus mendorong keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran. Seluruh kegiatan dilaksanakan dalam satu rangkaian sesi psikoedukasi kesehatan mental.

Instrumen evaluasi yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan mengenai stres kehamilan dan kesehatan mental. Kuesioner diberikan pada tahap *pretest* sebelum kegiatan dimulai dan *posttest* setelah kegiatan selesai untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan. Penggunaan instrumen yang sama bertujuan menjaga konsistensi pengukuran.

Hasil evaluasi kegiatan kemudian dianalisis dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Analisis ini dilakukan untuk menggambarkan sejauh mana materi yang diberikan dapat dipahami oleh peserta serta efektivitas metode penyampaian yang digunakan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, evaluasi juga mempertimbangkan partisipasi aktif peserta selama sesi diskusi dan praktik pengelolaan stres sebagai indikator keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi kesehatan mental. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan rata-rata skor pengetahuan pada pengukuran setelah kegiatan dibandingkan sebelum kegiatan. Perbandingan skor pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1.

Waktu Pengukuran	Rata-Rata Skor	Simpangan Baku (SD)	Kategori Pengetahuan
Pretest	62,40	6,85	Sedang
Posttest	78,90	7,12	Baik
Selisih	16,50	-	Meningkat

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor pengetahuan ibu hamil menunjukkan peningkatan setelah mengikuti psikoedukasi kesehatan mental. Pada tahap *pretest*, rata-rata skor pengetahuan sebesar 62,40 berada pada kategori sedang, kemudian meningkat menjadi 78,90 pada tahap *posttest* dengan kategori baik. Secara deskriptif, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 16,50 poin setelah kegiatan psikoedukasi diberikan. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan dalam waktu yang relatif singkat, yang mengindikasikan bahwa psikoedukasi kesehatan mental mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai stres kehamilan dan kesehatan mental. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi memberikan dampak positif terhadap aspek kognitif peserta.

Peningkatan skor pengetahuan tersebut tidak terlepas dari karakteristik kegiatan yang diberikan kepada peserta. Seluruh peserta merupakan ibu hamil yang aktif melakukan pemeriksaan kehamilan di UPTD Puskesmas Jatiwangi dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara utuh, mulai dari *pretest*, pelaksanaan psikoedukasi, hingga *posttest*. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner dengan rentang skor 0–100 yang mencerminkan pemahaman ibu hamil terhadap stres kehamilan, faktor penyebab, dampak terhadap ibu dan janin, serta upaya pengelolaan stres. Penggunaan instrumen ini membantu tim pelaksana melihat perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan.

Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa sebelum kegiatan dilaksanakan, pengetahuan ibu hamil mengenai stres kehamilan dan kesehatan mental masih berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun ibu hamil telah memperoleh informasi dasar terkait kehamilan, pemahaman mengenai aspek kesehatan mental belum sepenuhnya optimal. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh keterbatasan edukasi kesehatan mental dalam pelayanan antenatal rutin, serta anggapan bahwa stres merupakan kondisi yang wajar selama kehamilan.

Setelah diberikan psikoedukasi, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan menjadi kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu mengisi kesenjangan informasi terkait kesehatan mental ibu hamil. Peningkatan skor tersebut juga memperkuat hasil pada Tabel 1 yang menunjukkan bahwa psikoedukasi kesehatan mental memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Dengan demikian, kegiatan yang dilaksanakan tidak hanya meningkatkan skor pengetahuan, tetapi juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terhadap materi yang diberikan.

Efektivitas psikoedukasi dalam kegiatan ini juga dipengaruhi oleh metode penyampaian materi yang digunakan. Materi disampaikan secara terstruktur melalui pemaparan, diskusi terarah, serta latihan sederhana yang mendorong keterlibatan aktif peserta. Pendekatan ini membantu ibu hamil mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi selama kehamilan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2020) yang menyatakan bahwa metode edukasi yang komunikatif dan kontekstual lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Dengan keterlibatan aktif peserta, proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dan mudah dipahami.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa psikoedukasi kesehatan mental efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai kondisi psikologis selama kehamilan. Penelitian Sari dan Fitriani (2020) serta Patel (2023) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan melalui edukasi dapat membantu ibu hamil mengenali stres dan memilih strategi koping yang lebih adaptif. Dalam konteks kegiatan ini,

peningkatan pengetahuan diharapkan menjadi langkah awal bagi perubahan sikap dan perilaku ibu hamil dalam mengelola stres. Dengan pemahaman yang lebih baik, ibu hamil diharapkan mampu menjaga kesejahteraan psikologis selama kehamilan. Kondisi ini berpotensi mendukung kesehatan ibu dan janin secara keseluruhan. Temuan ini juga sejalan dengan teori efikasi diri dalam kesehatan maternal yang dikemukakan dalam penelitian Dolofu et al. (2024), yang menyatakan bahwa psikoedukasi kesehatan mental mampu meningkatkan keyakinan ibu hamil dalam menghadapi perubahan psikologis selama kehamilan, sehingga berkontribusi pada pengelolaan stres yang lebih adaptif. Selain itu, penelitian Usman dan Sudirman (2025) menjelaskan bahwa edukasi kesehatan mental maternal berperan sebagai dasar perubahan kognitif dan perilaku ibu hamil dalam menjaga kesehatan psikologis selama masa kehamilan.



**Gambar 1.**

Kegiatan Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil Di UPTD Puskesmas Jatiwangi



**Gambar 2.**

Pemaparan Materi Dan Diskusi Interaktif Dalam Kegiatan Psikoedukasi Kesehatan Mental Kepada Ibu Hamil Di UPTD Puskesmas Jatiwangi



**Gambar 3.**

Partisipasi Audiens Dalam Kegiatan Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil Di UPTD Puskesmas Jatiwangi

## KESIMPULAN

Intervensi psikoedukasi kesehatan mental di UPTD Puskesmas Jatiwangi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan mengenai stres kehamilan. Kegiatan yang melibatkan 13 responden menunjukkan kenaikan rata-rata skor pengetahuan dari 62,40 (kategori sedang) menjadi 78,90 setelah intervensi diberikan. Kegiatan ini juga memberikan pemahaman mengenai cara mengenali dan mengelola stres secara lebih sehat. Oleh karena itu, psikoedukasi kesehatan mental dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UPTD Puskesmas Jatiwangi yang telah memberikan izin dan dukungan sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses kegiatan psikoedukasi. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu hamil yang telah bersedia menjadi peserta dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan psikoedukasi kesehatan mental.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Wulandari, N., & Putri, R. A. (2025). Hubungan stres pada ibu hamil dengan risiko kelahiran prematur. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(2), 1732–1741.
- Apriliyanti, E., Putri, R., & Nancy, A. (2023). Hubungan riwayat pre-eklampsia dan tingkat stres dengan kejadian pre-eklampsia berat pada ibu hamil. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1214–1224.
- Dolofu, M., Khair, K., & Yustiari. (2024). The effect of maternal mental health psychoeducation class on self-efficacy of pregnant women and family support. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 16(3), 215–223.
- Handayani, R. T., Atmojo, J. T., Widiyanto, A., & Anasulfalah, H. (2023). Hubungan stres dengan kejadian pre-eklampsia pada ibu hamil: Meta-analisis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 611–620.
- Hasda, & Kurniyawan, F. (2024). Stres ibu selama kehamilan merupakan risiko persalinan prematur. *JUMANTIK*, 9(1), 109–115. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.18263>
- Hasda, H., & Kurniyawan, E. H. (2024). Hubungan stres ibu hamil dengan kejadian persalinan prematur. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 18(1), 45–53.
- Hasriantirisna, H., Nanda, K. R., & Munawwarah, M. S. (2024). Effects of stress during pregnancy on maternal and fetal health: A systematic review. *Advances in Healthcare Research*, 2(2), 103–115.
- Kartini, A., Mantasia, & Sumarmi. (2024). Prenatal distress dan perilaku kesehatan kehamilan pada ibu primigravida. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(3), 594–601.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. *Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 7(1), 1–8.
- Noorjannah, N., Rahmawati, E., & Sari, D. P. (2024). Hubungan pre-eklampsia dengan kejadian persalinan prematur pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(2), 89–97.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Patel, I. (2023). What is prenatal stress? A scoping review of how prenatal stress is defined and measured. *Health Psychology Open*. <https://doi.org/10.1177/17455057231191091>
- Sari, D., & Fitriani, R. (2020). Efektivitas konseling psikososial dalam menurunkan stres prenatal pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 25–33.
- Usman, S., & Sudirman, J. (2025). Efektivitas edukasi maternal mental health terhadap kesehatan mental ibu selama masa kehamilan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 3(4), 301–309.
- Yunaningsih, R., Latifah, L., & Fetriyah, U. H. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kejadian pre-eklampsia pada ibu hamil trimester II–III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(3), 561–570.