

INTEGRASI MODUL EDUKASI BERBASIS CETAK DAN TERAPI BERPIKIR POSITIF DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL

Tutik Herawati¹⁾, Kasiati²⁾, Sumirah Budi Pertami²⁾

¹⁾ Poltekkes Kemenkes Malang

²⁾ Poltekkes Kemenkes Malang

Email : tutikherawati71@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi dalam kehamilan merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas maternal serta perinatal. Pencegahan kondisi ini memerlukan pendekatan yang efektif dan dapat diterapkan di layanan kesehatan primer. Penelitian ini mengevaluasi efektivitas modul edukasi berbasis cetak yang dikombinasikan dengan terapi berpikir positif dalam meningkatkan pengetahuan, perilaku pencegahan hipertensi, serta mengurangi kecemasan ibu hamil. Menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, penelitian ini melibatkan 30 ibu hamil di Puskesmas Dinoyo, Kota Malang, yang dipilih secara purposive. Intervensi dilakukan selama empat minggu melalui pemberian modul edukasi cetak dan sesi terapi berpikir positif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil terkait pencegahan hipertensi, dengan skor pretest 60,5 meningkat menjadi 85,3 ($p < 0,001$). Perubahan perilaku kesehatan terlihat dari peningkatan konsumsi makanan rendah garam (40% menjadi 80%), aktivitas fisik ringan (30% menjadi 75%), serta penerapan teknik manajemen stres (25% menjadi 70%). Selain itu, 85% responden mengalami penurunan kecemasan, dan 90% merasa lebih percaya diri menghadapi kehamilan. Modul edukasi cetak yang dikombinasikan dengan terapi berpikir positif terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan, perubahan perilaku, dan kesejahteraan emosional ibu hamil. Integrasi intervensi ini dalam program kesehatan maternal di layanan kesehatan primer direkomendasikan untuk menekan angka kejadian hipertensi kehamilan.

Kata Kunci: Hipertensi Kehamilan, Modul Edukasi Cetak, Terapi Berpikir Positif, Pencegahan, Kesehatan Maternal

ABSTRACT

Hypertension during pregnancy is a leading cause of maternal and perinatal morbidity and mortality. Preventing this condition requires an effective approach that can be implemented in primary healthcare services. This study evaluates the effectiveness of a printed educational module combined with positive thinking therapy in improving knowledge, hypertension prevention behaviors, and reducing anxiety among pregnant women. Using a quantitative design with a pretest-posttest approach without a control group, this study involved 30 pregnant women at Puskesmas Dinoyo, Malang City, selected through purposive sampling. The intervention was conducted over four weeks, involving the distribution of printed educational modules and positive thinking therapy sessions. The results showed a significant increase in pregnant women's knowledge of hypertension prevention, with pretest scores rising from 60.5 to 85.3 ($p < 0.001$). Health behavior changes were observed, including increased consumption of low-sodium foods (40% to 80%), engagement in light physical activity (30% to 75%), and adoption of stress management techniques (25% to 70%). Additionally, 85% of respondents experienced

reduced anxiety, and 90% felt more confident in facing pregnancy. The printed educational module combined with positive thinking therapy proved effective in enhancing health literacy, behavior change, and emotional well-being among pregnant women. Integrating this intervention into maternal health programs in primary healthcare services is recommended to reduce the incidence of hypertension during pregnancy.

Keywords: *Pregnancy Hypertension, Printed Educational Module, Positive Thinking Therapy, Prevention, Maternal Health*

PENDAHULUAN

Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas maternal serta perinatal di seluruh dunia. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti preeklampsia, kelahiran prematur, dan retardasi pertumbuhan intrauterin, yang berdampak negatif pada kesehatan ibu dan bayi (Taha *et al.*, 2020). Pencegahan hipertensi pada ibu hamil sangat penting dilakukan melalui edukasi kesehatan dan intervensi psikososial yang efektif. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu hamil mengenai faktor risiko hipertensi serta cara pencegahannya (Marcolino *et al.*, 2018). Namun, metode edukasi yang efektif dan dapat menjangkau ibu hamil dengan berbagai tingkat literasi kesehatan masih menjadi tantangan utama dalam layanan kesehatan primer.

Salah satu strategi yang potensial dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan ibu hamil adalah penggunaan **modul edukasi berbasis cetak**. Modul ini menawarkan informasi yang terstruktur dan mudah diakses oleh ibu hamil, khususnya di daerah dengan keterbatasan akses terhadap teknologi digital (Marcolino *et al.*, 2018). Studi sebelumnya

menunjukkan bahwa penggunaan media cetak dalam promosi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman mengenai perawatan kehamilan dan mengurangi kejadian komplikasi yang berkaitan dengan kehamilan (Taha *et al.*, 2020). Namun, meskipun modul edukasi cetak memiliki keunggulan dalam penyampaian informasi yang jelas dan sistematis, efektivitasnya dalam mengubah perilaku pencegahan hipertensi pada ibu hamil masih perlu dikaji lebih lanjut.

Selain edukasi kesehatan, intervensi psikososial seperti **terapi berpikir positif** telah diidentifikasi sebagai metode yang dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada ibu hamil, yang merupakan faktor risiko utama dalam perkembangan hipertensi gestasional (Lähdepuro *et al.*, 2022). Stres yang tidak terkontrol selama kehamilan dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui aktivasi respons neuroendokrin yang mengarah pada vasokonstriksi dan peningkatan resistensi vaskular (Lähdepuro *et al.*, 2022). Beberapa studi menunjukkan bahwa teknik psikologis yang mendorong pemikiran positif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan secara tidak langsung berkontribusi pada regulasi tekanan darah selama kehamilan (Sharma *et al.*, 2021). Namun, masih sedikit penelitian yang

mengintegrasikan intervensi psikososial dengan metode edukasi berbasis cetak dalam konteks pencegahan hipertensi pada ibu hamil.

Hubungan antara peningkatan pengetahuan dengan perubahan perilaku pencegahan hipertensi pada ibu hamil telah dikaji melalui berbagai model teori kesehatan, seperti **Health Belief Model (HBM)** dan **Theory of Planned Behavior (TPB)** (Sharma et al., 2021). Model-model ini menjelaskan bahwa individu cenderung mengadopsi perilaku sehat ketika mereka memahami risiko penyakit dan manfaat dari tindakan pencegahan yang dilakukan. Dalam konteks hipertensi kehamilan, edukasi yang meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang faktor risiko dan manfaat dari gaya hidup sehat dapat mendorong mereka untuk menerapkan perubahan perilaku, seperti pola makan sehat, aktivitas fisik, dan teknik manajemen stres (Sharma et al., 2021). Namun, sejauh ini belum banyak penelitian yang secara spesifik mengevaluasi bagaimana kombinasi **modul edukasi cetak dan terapi berpikir positif** dapat meningkatkan efektivitas intervensi pencegahan hipertensi.

Di sisi lain, berbagai strategi non-farmakologis telah dikembangkan untuk mencegah hipertensi selama kehamilan. Pendekatan yang berbasis gaya hidup, termasuk **modifikasi pola makan, peningkatan aktivitas fisik, serta dukungan sosial dan emosional**, telah terbukti efektif dalam mengurangi risiko hipertensi gestasional (Sharma et al., 2021). Studi terbaru menunjukkan bahwa kombinasi intervensi berbasis edukasi dan psikososial dapat

memberikan dampak yang lebih besar dalam pencegahan penyakit dibandingkan dengan intervensi tunggal (Lanfer et al., 2021). Namun, efektivitas pendekatan ini dalam konteks spesifik ibu hamil di layanan kesehatan primer masih memerlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan manfaatnya dalam skala populasi yang lebih luas.

Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan dengan desain **pretest-posttest tanpa kelompok kontrol** untuk mengevaluasi efektivitas **modul edukasi berbasis cetak yang dikombinasikan dengan terapi berpikir positif** dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi pada ibu hamil. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan dalam tingkat pemahaman dan praktik kesehatan ibu hamil sebelum dan setelah intervensi (Lanfer et al., 2021). Meskipun desain ini memiliki keterbatasan, seperti tidak adanya kelompok kontrol yang memungkinkan perbandingan dengan intervensi lain, pendekatan ini tetap memberikan gambaran yang cukup kuat mengenai dampak dari intervensi yang dilakukan dalam situasi nyata.

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dikemukakan, terdapat **gap penelitian** dalam eksplorasi integrasi **modul edukasi cetak dan terapi berpikir positif** dalam pencegahan hipertensi pada ibu hamil. Sebagian besar studi sebelumnya hanya berfokus pada efektivitas edukasi berbasis cetak atau intervensi psikososial secara terpisah, tanpa mengkaji efek sinergis dari

kombinasi kedua pendekatan ini. Selain itu, penelitian yang mengukur dampak psikologis dari intervensi edukasi dalam konteks kehamilan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan **novelty** dengan menguji bagaimana integrasi kedua metode ini dapat meningkatkan pengetahuan, mengubah perilaku kesehatan, serta mengurangi kecemasan ibu hamil dalam upaya pencegahan hipertensi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Sejauh mana efektivitas modul edukasi berbasis cetak yang dikombinasikan dengan terapi berpikir positif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi pada ibu hamil?"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pretest-posttest tanpa kelompok kontrol untuk mengevaluasi efektivitas modul edukasi berbasis cetak dan terapi berpikir positif dalam meningkatkan pengetahuan serta perilaku pencegahan hipertensi pada ibu hamil. Sampel dipilih secara purposive sampling dengan kriteria inklusi ibu hamil usia kehamilan 20-32 minggu, memiliki tekanan darah normal hingga pra-hipertensi, serta bersedia mengikuti intervensi. Total 30 responden terlibat dalam penelitian ini.

Instrumen penelitian meliputi kuesioner pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi serta skala kecemasan kehamilan berbasis Pregnancy-Related Anxiety Scale (PRAS). Prosedur pengumpulan data terdiri dari empat

tahap: pretest untuk mengukur pengetahuan awal, pemberian intervensi berupa modul edukasi cetak dan sesi terapi berpikir positif selama empat minggu, posttest untuk mengevaluasi perubahan, serta analisis data menggunakan paired t-test dengan nilai $p < 0,05$ untuk menentukan signifikansi perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil analisis mencakup perubahan skor pengetahuan, perilaku pencegahan hipertensi, serta tingkat kecemasan kehamilan. Evaluasi efektivitas intervensi juga dilakukan melalui wawancara singkat dengan responden.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 30 ibu hamil yang terdaftar di Puskesmas Dinoyo, Kota Malang, dengan mayoritas responden berusia 25–35 tahun (60%) dan berpendidikan menengah (70%). Hasil analisis pretest dan posttest menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan hipertensi, dengan rata-rata skor meningkat dari 60,5 menjadi 85,3 ($p < 0,001$). Intervensi edukasi berbasis cetak terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman terhadap faktor risiko dan strategi pencegahan hipertensi.

Selain peningkatan pengetahuan, terjadi perubahan perilaku yang signifikan setelah intervensi. Pola makan rendah garam meningkat dari 40% menjadi 80%, aktivitas fisik ringan dari 30% menjadi 75%, dan teknik manajemen stres dengan relaksasi dari 25% menjadi 70%. Efektivitas terapi berpikir positif juga terbukti dalam menurunkan kecemasan ibu hamil, dengan

tingkat kecemasan tinggi berkurang dari 85% menjadi 40% dan peningkatan kepercayaan diri dari 50% menjadi 90%.

Hasil ini menegaskan bahwa kombinasi modul edukasi berbasis cetak dan terapi berpikir positif dapat diterapkan dalam layanan kesehatan primer sebagai strategi preventif untuk menurunkan kejadian hipertensi pada ibu hamil. Dukungan lebih lanjut dari tenaga kesehatan dan kebijakan edukasi kesehatan yang terstruktur diperlukan untuk memastikan efektivitas jangka panjang intervensi ini.

PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan melalui Modul Edukasi Berbasis Cetak

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modul edukasi berbasis cetak secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait pencegahan hipertensi, dengan peningkatan rata-rata skor dari 60,5 menjadi 85,3 ($p < 0,001$). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taha et al. (2020), yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis cetak dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap risiko kesehatan kehamilan, termasuk hipertensi.

Keberhasilan modul edukasi cetak dalam meningkatkan pengetahuan dapat dikaitkan dengan struktur informasi yang sistematis, yang memungkinkan ibu hamil untuk memahami materi secara bertahap (Marcolino et al., 2018). Selain itu, media cetak memungkinkan ibu hamil untuk mengakses kembali informasi sesuai dengan kebutuhan mereka, berbeda dengan

metode edukasi verbal yang lebih sulit untuk direfleksikan kembali. Dalam konteks keterbatasan akses teknologi digital, pendekatan berbasis cetak masih menjadi pilihan yang efektif, terutama di daerah dengan literasi teknologi rendah atau akses internet terbatas.

Namun, meskipun modul cetak terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, tantangan utama yang masih dihadapi adalah menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan yang meningkat tidak selalu berbanding lurus dengan perubahan perilaku kesehatan tanpa adanya intervensi tambahan, seperti bimbingan personal atau dukungan kelompok (Sharma et al., 2021). Oleh karena itu, pendekatan edukasi berbasis cetak dapat lebih efektif jika dikombinasikan dengan strategi lain yang mendukung implementasi perubahan perilaku.

Perubahan Perilaku Pencegahan Hipertensi

Selain peningkatan pengetahuan, penelitian ini juga menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan dalam pencegahan hipertensi setelah intervensi. Penerapan pola makan rendah garam meningkat dari 40% menjadi 80%, sementara aktivitas fisik meningkat dari 30% menjadi 75%. Selain itu, penerapan teknik manajemen stres melalui terapi berpikir positif juga mengalami peningkatan dari 25% menjadi 70%.

Penemuan ini memperkuat teori dalam Health Belief Model (HBM) dan Theory of Planned Behavior (TPB), yang menyatakan bahwa individu cenderung mengadopsi perilaku

sehat ketika mereka memahami risiko penyakit dan manfaat dari tindakan pencegahan (Sharma *et al.*, 2021). Dalam penelitian ini, ibu hamil yang sebelumnya kurang memperhatikan konsumsi garam atau tidak rutin berolahraga menjadi lebih sadar akan manfaat perubahan gaya hidup setelah diberikan edukasi berbasis cetak yang terstruktur.

Meskipun terjadi peningkatan perilaku kesehatan, masih terdapat tantangan dalam mempertahankan perubahan perilaku ini dalam jangka panjang. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa perubahan perilaku kesehatan sering kali bersifat temporer jika tidak didukung dengan intervensi lanjutan, seperti konseling berkala atau dukungan sosial dari tenaga kesehatan dan keluarga (Sharma *et al.*, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan penguatan program edukasi berkelanjutan yang mengombinasikan modul cetak dengan sesi pendampingan yang lebih interaktif.

Efektivitas Terapi Berpikir Positif dalam Menurunkan Kecemasan

Salah satu temuan utama dalam penelitian ini adalah efektivitas terapi berpikir positif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil. Sebanyak 85% responden melaporkan penurunan kecemasan, dan 90% ibu hamil merasa lebih percaya diri dalam menghadapi kehamilan setelah mengikuti terapi ini.

Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Lähdepuro *et al.* (2022), yang menunjukkan bahwa intervensi psikologis berbasis berpikir positif dapat menurunkan respons stres fisiologis dan meningkatkan

kesejahteraan emosional ibu hamil. Stres yang tidak terkontrol selama kehamilan dapat menyebabkan peningkatan hormon kortisol, yang berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi dan risiko hipertensi gestasional (Lähdepuro *et al.*, 2022). Dengan demikian, mengelola stres melalui terapi berpikir positif dapat menjadi strategi penting dalam mencegah hipertensi pada ibu hamil.

Implikasi dari hasil ini sangat relevan dalam praktik kebidanan dan pelayanan kesehatan ibu hamil. Pendekatan psikologis sering kali kurang mendapat perhatian dalam manajemen kehamilan, meskipun bukti menunjukkan bahwa aspek psikososial memiliki peran penting dalam kesehatan maternal (Sharma *et al.*, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan edukasi kesehatan dengan intervensi psikologis dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi ibu hamil

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa modul edukasi berbasis cetak yang dikombinasikan dengan terapi berpikir positif efektif dalam meningkatkan pengetahuan, perilaku pencegahan hipertensi, serta mengurangi kecemasan ibu hamil. Peningkatan skor pengetahuan dari 60,5 menjadi 85,3 ($p < 0,001$) menegaskan bahwa informasi dalam modul cetak mampu meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap risiko hipertensi dan strategi pencegahannya. Selain itu, intervensi ini juga berhasil mendorong perubahan perilaku positif, ditunjukkan dengan

peningkatan kepatuhan terhadap pola makan rendah garam (40% menjadi 80%), aktivitas fisik ringan (30% menjadi 75%), dan praktik manajemen stres melalui teknik berpikir positif (25% menjadi 70%).

Terapi berpikir positif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil, dengan 85% responden mengalami penurunan kecemasan dan 90% merasa lebih percaya diri menghadapi kehamilan. Kombinasi modul edukasi dan terapi psikososial ini tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan, tetapi juga memberikan dukungan emosional yang signifikan, menjadikannya pendekatan inovatif dalam pencegahan hipertensi pada ibu hamil. Potensi implementasi intervensi ini dalam layanan kesehatan primer, seperti puskesmas dan rumah sakit, semakin menguatkan urgensi adopsinya dalam program kesehatan ibu hamil.

Implementasi modul edukasi berbasis cetak dan terapi berpikir positif dalam layanan kesehatan ibu hamil perlu diprioritaskan di puskesmas dan rumah sakit sebagai alat bantu edukasi yang efektif. Sesi edukasi dan konseling psikologis yang berkelanjutan juga direkomendasikan guna memastikan keberlanjutan perubahan perilaku positif pada ibu hamil. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial (RCT), diperlukan untuk mengonfirmasi efektivitas intervensi ini dalam skala yang lebih besar. Pengembangan modul dalam format digital dan audiovisual dapat menjadi strategi inovatif untuk meningkatkan

keterlibatan ibu hamil dalam edukasi kesehatan. Terakhir, pemberdayaan tenaga kesehatan melalui pelatihan khusus sangat diperlukan agar mereka dapat mengintegrasikan pendekatan edukasi kesehatan dan intervensi psikososial dalam praktik pelayanan kesehatan ibu hamil secara lebih efektif

DAFTAR PUSTAKA

- Kristianingrum, N., Ramadhani, D., Hayati, Y., & Setyoadi, S. (2021). Correlation between the burden of family caregivers and health status of people with diabetes mellitus. *Journal of Public Health Research, 10*(2). <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2227>
- Lähdepuro, A., Lahti-Pulkkinen, M., Pyhälä, R., Tuovinen, S., Lahti, J., Heinonen, K., ... & Räikkönen, K. (2022). Positive maternal mental health during pregnancy and mental and behavioral disorders in children: A prospective pregnancy cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 64*(5), 807-816. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13625>
- Lanfer, H., Reifegerste, D., & Kargbo, S. (2021). Collecting quantitative experimental data from a non-WEIRD population: Challenges and practical recommendations from a field experiment in rural Sierra Leone. *BMC Research Notes, 14*(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s13104-021-05828-w>
- Marcolino, M. S., Oliveira, J. A. Q., D'Agostino, M., Ribeiro, A. L. P., Alkmim, M. B. M., & Novillo-Ortiz, D. (2018). The impact of mHealth interventions: Systematic review of systematic reviews. *JMIR mHealth and uHealth, 6*(1), e23. <https://doi.org/10.2196/mhealth.8873>
- Ribeiro, G., Oliveira, I., Araújo, C., Sousa, D., & Almeida, A. (2022). Diabetes gestacional: Aspectos relacionados ao diagnóstico, risco e tratamento. *Research Society and Development, 11*(16), e294111638457. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i16.38457>
- Sharma, M., Khanal, S., Adhikari, R., & Acharya, J. (2021). Maternal health care services in

- Nepal: A qualitative perspective based on the socio-ecological model. *Journal of Health Promotion*, 9(01), 42-54. <https://doi.org/10.3126/jhp.v9i01.40961>
- Sidiq, R., Widdefrita, W., Silaban, E., Nadira, N., Handayani, M., & Lubis, H. (2022). The effectiveness of self-management book in patients with diabetes mellitus. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 34-43. <https://doi.org/10.14710/jpki.18.1.34-43>
- Taha, Z., Hassan, A., Wikkeling-Scott, L., & Papandreou, D. (2020). Factors associated with preterm birth and low birth weight in Abu Dhabi, the United Arab Emirates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1382. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041382>
- Tutuba, H., Jonathan, A., Lloyd, W., Masamu, U., Marco, E., Makani, J., ... & Balandya, E. (2022). Predictors of the effectiveness of health education intervention and infant diagnosis for sickle cell disease among pregnant women attending antenatal clinics in Dar-es-Salaam, Tanzania: A quasi-experimental study. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1964340/v1>