

## **PAKET INFORMASI TANDA BAHAYA KEHAMILAN (INTAN) BERPENGARUH TERHADAP TINGKAT PRENATAL DISTRESS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIBITUNG**

Ike Puspasari Ayu<sup>1\*</sup>, Lisnawati Yupartini<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia

\*Correspondence: ike.puspasari@untirta.ac.id

---

### **Abstrak**

Tidak sedikit ibu hamil yang merasa khawatir dengan kehamilannya. Salah satu usaha dalam mengurangi tingkat stress ibu hamil adalah melalui pemberian informasi tentang tanda bahaya kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh Paket INTAN terhadap tingkat prenatal distress. Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I, II, dan III yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Cibitung Kabupaten Pandeglang yang berjumlah 30 orang. Hasil analisa univariat tingkat prenatal distress sebelum intervensi terdapat sebagian kecil ibu hamil yang memiliki tingkat prenatal distress rendah (30%) dan sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat prenatal distress tinggi (70%). Tingkat prenatal distress setelah intervensi menunjukkan terdapat sangat sedikit ibu hamil yang mengalami prenatal distress tinggi (10%) dan hampir seluruh ibu hamil memiliki tingkat prenatal distress rendah (90%). Hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Paket INTAN terhadap tingkat prenatal distress dengan  $p$  value = 0,000. Petugas kesehatan hendaknya melakukan penyuluhan dengan media atau metode yang lebih efektif dan aplikatif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengenali tanda bahaya kehamilan.

**Kata kunci:** distress, Paket INTAN, prenatal

### **Abstract**

*Pregnancy danger signs information package (INTAN) influences prenatal distress levels in the work area of Cibitung Community Health Center. Many pregnant women are worried about their pregnancy. One effort to reduce the stress level of pregnant women is by providing information about pregnancy danger signs. This study aims to identify the effect of the INTAN Package on the level of prenatal distress. This study used a quasi-experimental design. The population in this study were pregnant women in the first, second, and third trimesters who lived in the working area of the Cibitung Health Center, Pandeglang Regency, totaling 30 people. The results of the univariate analysis of the level of prenatal distress before the intervention showed that a small number of pregnant women had a low level of prenatal distress (30%) and most pregnant women had a high level of prenatal distress (70%). The level of prenatal distress after the intervention showed that there were very few pregnant women who experienced high prenatal distress (10%) and almost all pregnant women had a low level of prenatal distress (90%). The results of the bivariate analysis showed that there was an effect of providing the INTAN Package on the level of prenatal distress with a  $p$  value = 0.000. Health workers should provide counseling with more effective and applicable media or methods in increasing the knowledge of pregnant women in recognizing pregnancy danger signs.*

**Keywords:** distress, INTAN Package, prenatal

---

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang membawa perubahan besar, baik secara fisik, hormonal, emosional, maupun psikososial. Meskipun kehamilan pada dasarnya adalah proses alami, namun tidak dapat dipungkiri bahwa setiap kehamilan memiliki risiko tersendiri, terutama ketika tidak disertai dengan pemahaman dan kesiapan ibu terhadap berbagai kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi. Salah satu dampak yang cukup signifikan dari ketidaksiapan tersebut adalah munculnya prenatal distress, yaitu kondisi stres psikologis yang dialami ibu selama masa kehamilan yang dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun emosional ibu dan janin (Puspita, 2023).

Prenatal distress merupakan fenomena yang semakin mendapat perhatian dalam dunia kesehatan maternal karena terbukti berkorelasi dengan berbagai dampak negatif, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, gangguan tumbuh kembang, serta gangguan kecemasan atau depresi pasca persalinan. Salah satu pemicu utama dari prenatal distress adalah ketidaktahuan ibu hamil terhadap tanda-tanda bahaya kehamilan dan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan cepat ketika gejala-gejala tersebut muncul. Kondisi ini diperparah dengan minimnya edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan kepada ibu hamil di tingkat layanan primer (Ayu, Rachmawati & Ungsianik, 2019).

Berdasarkan data awal yang dihimpun dari wilayah kerja Puskesmas Cibitung, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap tanda bahaya kehamilan masih tergolong rendah. Banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya memperhatikan gejala-

gejala seperti perdarahan, nyeri perut hebat, sakit kepala berat, pandangan kabur, dan gerakan janin yang berkurang. Di sisi lain, masih sering ditemukan kasus keterlambatan dalam pencarian bantuan medis karena ibu merasa ragu, takut, atau cemas, yang pada akhirnya memperbesar risiko morbiditas bahkan mortalitas ibu dan bayi.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan suatu bentuk intervensi edukatif yang tidak hanya mampu meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dapat mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan ibu hamil. Salah satu inovasi yang dapat dikembangkan adalah paket informasi tanda bahaya kehamilan (INTAN). Paket INTAN merupakan media edukasi yang dirancang dalam bentuk modul cetak dan digital, leaflet bergambar, video singkat, serta infografis yang mudah dipahami oleh ibu hamil dari berbagai latar belakang pendidikan. Paket INTAN juga disusun berdasarkan pedoman klinis WHO dan Kementerian Kesehatan RI, sehingga isi materinya kredibel dan kontekstual.

Keunikan dari Paket INTAN terletak pada penyajiannya yang komunikatif, visual, dan adaptif terhadap kebutuhan lokal. Tidak hanya menyampaikan informasi mengenai jenis dan gejala tanda bahaya kehamilan, tetapi juga memberikan panduan praktis mengenai langkah-langkah yang harus diambil oleh ibu jika mengalami gejala tersebut. Dalam penyusunan dan penyebarannya, Paket INTAN juga melibatkan tenaga kesehatan, kader posyandu, dan keluarga sebagai agen edukatif yang dapat memberikan dukungan emosional sekaligus membantu ibu mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Melalui pendekatan edukatif berbasis komunitas ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap tanda bahaya

kehamilan, peningkatan rasa percaya diri dalam menghadapi kehamilan, serta penurunan tingkat prenatal distress secara signifikan. Selain itu, intervensi ini juga sejalan dengan agenda Sustainable Development Goals (SDGs) poin ke-3, yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia, khususnya dalam upaya menurunkan angka kematian ibu dan bayi (Ayu, Alifiani, Alpredo & Al-Hurry, 2023).

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk mengkaji pengaruh dari penerapan Paket Informasi Tanda Bahaya Kehamilan (INTAN) terhadap tingkat prenatal distress pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Cibitung. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah serta menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan edukatif yang lebih komprehensif dalam rangka peningkatan pelayanan kesehatan maternal di tingkat primer.

## Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Pra-Eksperiment* dengan *one group pra-post test design*, yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh Paket INTAN terhadap tingkat prenatal distress.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat prenatal distress adalah *Prenatal Distress Questionnaire (PDQ)* dari Lobel, Cannella, Graham, DeVincent, Schneider, & Meyer, (2008). Kuesioner ini dapat dijadikan alat ukur prenatal distress karena berisi pernyataan mengenai kekhawatiran yang sering dirasakan ibu hamil berupa kekhawatiran tentang perubahan fisik dan emosional, hubungan dengan orang lain, proses persalinan serta citra tubuh. Skala yang

digunakan yaitu skala likert dengan rentang nilai 0-2. Hasil skor akhir dikatakan tingkat prenatal distress tinggi jika nilai total  $\geq 12$  sebagai nilai tengah sedangkan dikatakan tingkat prenatal distress rendah jika nilai total  $< 12$ . Peneliti sudah melakukan korespondensi untuk ijin penggunaan kuesioner ini. Kuesioner juga sudah diterjemahkan melalui lembaga bahasa Inggris resmi oleh peneliti sebelumnya. Kuesioner ini pernah digunakan oleh Ayu, Rachmawati dan Ungsianik (2019) untuk mengukur tingkat prenatal distress di Kota Serang serta sudah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai *r alpha*: 0,92.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup univariat dan bivariat. Analisa univariat mendeskripsikan tingkat prenatal distress sebelum intervensi dan setelah intervensi. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistic t-dependen, dengan batas kemaknaan  $\alpha = 0,05$  untuk mengetahui analisis hubungan antara dua variabel, yaitu variabel independen (Paket INTAN) dengan variabel dependen (prenatal distress).

## Hasil dan Pembahasan

Hasil pengumpulan data distribusi ibu hamil berdasarkan tingkat prenatal distress sebelum intervensi dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

**Tabel. 1**  
**Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Sebelum diberikan Intervensi Berdasarkan Tingkat Prenatal Distress di Wilayah Kerja Puskesmas Cibitung Tahun 2025**

Tingkat Prenatal Distress	Frekuensi	Peresentase
Rendah	9	30%
Tinggi	21	70%
Total	30	100%

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat prenatal distress tinggi sebelum

dilakukannya intervensi. Sementara itu, hasil pengumpulan data distribusi ibu hamil berdasarkan tingkat prenatal distress setelah dilakukannya intervensi dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

**Tabel.2**  
**Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Setelah**  
**diberikan Intervensi**  
**Berdasarkan Tingkat Prenatal Distress di**  
**Wilayah Kerja Puskesmas Cibitung**  
**Tahun 2025**

Tingkat Prenatal Distress	Frekuensi	Peresentase
Rendah	27	90%
Tinggi	3	10%
Total	30	100%

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui sangat sedikit ibu hamil yang memiliki tingkat prenatal distress tinggi dan hampir seluruhnya memiliki tingkat prenatal distress yang rendah setelah dilakukannya intervensi. Untuk melihat adanya pengaruh yang bermakna atau tidak antara sebelum intervensi dan setelah intervensi maka digunakan uji statistik t-dependen dengan batas kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Berikut hasil analisis tergambar dalam tabel 3:

**Tabel. 3**  
**Perbedaan Tingkat Prenatal Distress Sebelum**  
**dan Sesudah Pemberian Paket INTAN**  
**di Wilayah Kerja Puskesmas Cibitung**  
**Tahun 2025**

Variabel	Mean	SD	SE	p-value	95% CI
Pre test	16,17	1,899	0,396		
Post test	18,74	1,096	0,22	0.000	(-3,100) - (-2,030)

Hasil analisis pengaruh sebelum intervensi dan sesudah intervensi pemberian paket INTAN terhadap tingkat prenatal distress pada 30 ibu hamil didapatkan hasil *pre test* mempunyai nilai rata-rata (*mean*) 16,17, dengan sebaran data (*std.deviation*) 1.899, dan *std.error* 0,396. Sedangkan hasil *post test* mempunyai nilai rata-rata (*mean*)

18,74, dengan sebaran data (*std.deviation*) 1,096, dan *std.error* 0,229. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *post test* lebih tinggi daripada nilai *pre test*. Pada hasil *output* uji *paired samples correlations* diperoleh hasil bahwa nilai probabilitas (*sig.*) 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara nilai *pretest* dan *posttest* adalah kuat dan signifikan, karena nilai probabilitas  $< 0,05$ .

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Paket Informasi Tanda Bahaya Kehamilan (INTAN) berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat prenatal distress pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Cibitung. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis informasi yang disusun secara sistematis, komunikatif, dan kontekstual mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu selama masa kehamilan.

Penurunan tingkat prenatal distress setelah diberikan intervensi melalui Paket INTAN dapat dijelaskan melalui beberapa aspek. Pertama, peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap tanda bahaya kehamilan membuat mereka lebih siap secara mental dan emosional menghadapi risiko kehamilan. Ketika ibu hamil memahami gejala-gejala yang perlu diwaspadai seperti perdarahan, nyeri perut hebat, tekanan darah tinggi, atau gerakan janin berkurang, mereka akan merasa lebih percaya diri dan mampu mengambil tindakan secara cepat dan tepat. Pemahaman ini menurunkan kecemasan berlebih yang biasanya disebabkan oleh ketidaktahuan atau ketidakpastian (Ayu dkk, 2024).

Kedua, Paket INTAN dirancang dengan pendekatan visual dan praktis, yang terbukti mempermudah pemahaman, terutama bagi ibu

dengan tingkat pendidikan menengah ke bawah. Materi berbasis gambar, infografis, video, dan leaflet interaktif mampu menjangkau kelompok ibu hamil yang mungkin kesulitan memahami teks atau penjelasan verbal dari tenaga kesehatan. Dengan media yang ramah pengguna, informasi menjadi lebih mudah diakses dan dicerna, yang pada akhirnya memperkuat kesiapan mental ibu menghadapi proses kehamilan (Ayu, 2020).

Ketiga, dukungan emosional dan sosial yang dibangun melalui distribusi paket secara terintegrasi dengan penyuluhan dan diskusi kelompok juga turut berperan dalam mengurangi prenatal distress. Melibatkan bidan, kader, serta keluarga dalam pemberian edukasi menciptakan lingkungan pendukung (*supportive environment*) bagi ibu hamil. Lingkungan yang suportif terbukti memiliki korelasi positif dengan kestabilan emosional ibu dan menurunkan risiko stres prenatal (Ayu, 2024).

Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif secara signifikan mampu meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Studi oleh Glover et al. (2018) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai kehamilan dan risiko komplikasi dapat menurunkan gejala kecemasan pada trimester kedua dan ketiga. Penelitian lain oleh Aprilia, Anwar dan Gamayani (2023) juga membuktikan bahwa pendekatan edukasi berbasis visual dan diskusi kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada ibu hamil.

Temuan ini memberikan implikasi penting terhadap praktik pelayanan antenatal, khususnya dalam konteks layanan primer seperti Puskesmas. Pemberian edukasi tentang

tanda bahaya kehamilan seharusnya tidak hanya dilakukan secara verbal saat kunjungan, tetapi juga melalui media yang sistematis dan dapat diakses kapan saja oleh ibu hamil. Dengan demikian, Paket INTAN dapat diadopsi sebagai model edukasi berbasis komunitas yang mendukung program nasional dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi serta meningkatkan kualitas hidup ibu selama kehamilan.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas Paket INTAN, masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, seperti durasi intervensi yang singkat, keterbatasan pengukuran distress dengan instrumen subjektif, serta keterlibatan keluarga yang bervariasi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan cakupan lebih luas dan pendekatan longitudinal sangat dianjurkan untuk memperkuat bukti efektivitas jangka panjang dari Paket INTAN.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa Paket Informasi Tanda Bahaya Kehamilan (INTAN) dapat menjadi solusi inovatif dan efektif dalam menurunkan prenatal distress pada ibu hamil, khususnya di wilayah kerja layanan primer seperti Puskesmas Cibitung. Pendekatan edukatif yang tepat, mudah dipahami, dan didukung lingkungan sosial yang positif akan sangat membantu menciptakan pengalaman kehamilan yang sehat secara fisik maupun psikologis.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada Paket INTAN berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat prenatal distress di wilayah kerja Puskesmas Cibitung. Hasil penelitian ini merekomendasikan pihak Puskesmas dan tenaga kesehatan untuk

mengadopsi dan mengimplementasikan Paket INTAN sebagai bagian dari standar edukasi antenatal, khususnya dalam penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan. Kader dan keluarga perlu dilibatkan secara aktif dalam penyebarluasan informasi Paket INTAN guna memperkuat dukungan sosial bagi ibu hamil dan mendorong kesiapan menghadapi tanda bahaya kehamilan secara tepat waktu.

## Daftar Pustaka

- Aprilia, R., Anwar, A. D., Gamayani, U. (2023). Pelayanan Antenatal dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Penurunan Kecemasan dengan Metode Tele-edukasi dan Booklet: Studi Quasi Eksperimen. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 16(1), pp. 42-52. DOI: <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v16i1.3517>
- Ayu, I. P., Rachmawati, I. N & Ungsianik, T. (2019). Maternal age as a main factor influencing prenatal distress in Indonesian primigravida. *Enfermeria Clinica*, 29 (2), pp. 310-314. doi: 10.1016/j.enfcli.2019.04.039.
- Ayu, I. P. (2020). Prenatal Distress pada Primigravida. 1 ed. Rosyidi K, editor. Tamanan Bondowoso: KHD Production.
- Ayu, I. P., Masruroh, A., Bagus, G., Ika, K., Panjaitan, N., Rahardjo, N., dkk. (2022). Keperawatan Maternitas. Sari M, Sahara RM, editor. Padang Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Ayu, I. P., Alifiani, H., Alpredo, D., Al-Hurry, S. (2023). Effectiveness of ``Paket BerSIH`` on Prenatal Distress. Dalam: KnE Social Sciences. Knowledge E DMCC.
- Ayu, I. P. (2024). Terapi Relaksasi Benson Efektif terhadap Penurunan Prenatal Distress pada Ibu Pekerja Pabrik di Kawasan Kota Industri. *Optimal Nursing Journal*, 1(2). <https://journal.optimalbynfc.com/index.php/onj/article/view/24>
- Ayu, I. P., Harwijayanti, B. P., Riyanti, E., Filia, A., Tiwatu, V., Kartini. M., dkk. (2024). Keperawatan Maternitas 2. Oktavianis, editor. Padang Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Glover, et al. (2018). Prenatal maternal stress, fetal programming, and mechanisms underlying later psychopathology-A global perspective. *Development and Psychopathology*. DOI: 10.1017/S095457941800038X
- Lobel, M., Cannella, D. L., Graham, J. E., DeVincent, C., Schneider, J & Meyer, B. A. (2008). Pregnancy-specific stress, prenatal health behaviors, and birth outcomes. *Health Psychology*, 27(5), 604–615.
- Puspita, A. A. (2023). Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan di Puskesmas Kalasan Kabupaten Sleman. Dalam: KTI Prodi D-III Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.