

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA E-LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER I TENTANG KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN

Fyzria Qudratullah¹, Ria Gustiani², Dona Tri Sundari³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKES Mitra Adiguna

^{2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Mitra Adiguna

Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114

Email : fyzriaqudratullah@gmail.com¹ rgustiani16@gmail.com² dtrisundari@gmail.com³

ABSTRAK

Ketidaknyamanan pada kehamilan trimester I merupakan kondisi yang sering dialami ibu hamil akibat perubahan fisiologis dan hormonal, seperti mual muntah, pusing, kelelahan, dan perubahan emosi. Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan kehamilan dapat menyebabkan kecemasan dan penanganan yang kurang tepat. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, salah satunya dengan menggunakan media e-leaflet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet terhadap pengetahuan ibu hamil trimester I tentang ketidaknyamanan kehamilan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimental menggunakan metode one-group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan di PMB Ferawati pada bulan November – Desember Tahun 2025. Sampel penelitian berjumlah 50 ibu hamil trimester I dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan nilai p -value = 0,000 $< 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester I tentang ketidaknyamanan kehamilan. Diharapkan media e-leaflet dapat digunakan sebagai salah satu media edukasi dalam pelayanan antenatal care.

Kata kunci : pendidikan kesehatan, media e-leaflet, pengetahuan, ibu hamil trimester I, ketidaknyamanan kehamilan

ABSTRACT

Discomfort in the first trimester of pregnancy is a condition often experienced by pregnant women due to physiological and hormonal changes, such as nausea, vomiting, dizziness, fatigue, and emotional changes. Lack of knowledge of pregnant women regarding pregnancy discomfort can cause anxiety and inappropriate treatment. Health education is one effort to increase the knowledge of pregnant women, one of which is by using e-leaflet media. This study aims to determine the effect of health education using e-leaflet media on the knowledge of pregnant women in the first trimester about pregnancy discomfort. This study is a quantitative study with a pre-experimental design using the one-group pretest-posttest design method. The study was conducted at PMB Ferawati in November - December 2025. The study sample consisted of 50 pregnant women in the first trimester with a purposive sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon test. The results showed a p -value = 0.000 < 0.05 , which means there is an effect of health education using e-leaflet media on increasing the knowledge of pregnant women in the first trimester about pregnancy discomfort. It is hoped that e-leaflet media can be used as one of the educational media in antenatal care services.

Keywords: *health education, e-leaflet media, knowledge, pregnant women in the first trimester, pregnancy discomforts*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh seorang wanita, namun selama masa kehamilan terjadi berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Pada trimester pertama, peningkatan hormon estrogen dan progesteron memengaruhi sistem pencernaan, sistem saraf, serta kondisi emosional ibu hamil sehingga menimbulkan berbagai ketidaknyamanan seperti mual muntah (morning sickness), pusing, kelelahan, nyeri payudara, sering buang air kecil, serta perubahan suasana hati. Menurut Manuaba (2019), ketidaknyamanan tersebut merupakan kondisi yang normal, namun tetap memerlukan pemahaman yang baik agar tidak menimbulkan kecemasan berlebihan.

Teori adaptasi kehamilan menjelaskan bahwa ibu hamil harus mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi selama kehamilan baik secara fisik maupun psikologis. Keberhasilan adaptasi tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki ibu hamil. Pengetahuan yang baik akan membantu ibu memahami kondisi tubuhnya, menerima perubahan yang terjadi, serta melakukan upaya penanganan ketidaknyamanan secara mandiri (Varney et al., 2018).

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan manusia terhadap suatu objek melalui panca indera yang selanjutnya membentuk pemahaman, sikap, dan perilaku. Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan berada pada domain kognitif yang menjadi dasar terbentuknya perilaku kesehatan. Ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki sikap positif dan perilaku yang tepat dalam menjaga kesehatan selama kehamilan.

Pendidikan kesehatan merupakan upaya promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu dalam memelihara kesehatannya. Teori komunikasi kesehatan menyebutkan bahwa keberhasilan pendidikan kesehatan sangat dipengaruhi oleh media yang digunakan dalam penyampaian pesan. Media yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami akan meningkatkan daya serap informasi pada sasaran (Notoatmodjo, 2018).

Media e-leaflet merupakan media pembelajaran berbasis digital yang menyajikan materi secara ringkas dan visual untuk meningkatkan pemahaman, minat baca, dan efektivitas penyampaian pesan. Penggunaan e-leaflet dalam pelayanan antenatal care dinilai sesuai karena bersifat praktis, mudah diakses, dan dapat diberikan langsung kepada ibu hamil sebagai media edukasi kesehatan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media cetak efektif dalam meningkatkan pengetahuan sasaran. Penelitian oleh Sariroh, Solhatus (2023) menyatakan bahwa media e-leaflet lebih efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang tablet tambah darah. Penelitian lain oleh Febiana, Sona Dwi Sinta (2024) juga menunjukkan edukasi media e-leaflet mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang tanda-tanda risiko kehamilan trimester ketiga. Selain itu, Dewi dan Yovani (2022) menyimpulkan bahwa media edukasi cetak dan elektronik berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media e-leaflet berpotensi meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester I tentang ketidaknyamanan kehamilan. Oleh karena

itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet terhadap pengetahuan ibu hamil trimester I tentang ketidaknyamanan kehamilan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre-eksperimental* menggunakan metode *one-group pretest-posttest design*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu intervensi dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 06 November – 06 Desember 2025 di PMB Ferawati.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang melakukan kunjungan antenatal care (ANC) di PMB Ferawati selama periode September–Oktober 2025 sebanyak 65 orang.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang ibu hamil trimester I yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah sampel ditetapkan dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi serta kesesuaian dengan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest*.

Karakteristik sampel didominasi oleh ibu hamil usia reproduksi sehat (20–35 tahun), dengan tingkat pendidikan terbanyak SMA/SMK dan sebagian besar tidak bekerja, sesuai dengan hasil analisis univariat penelitian. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi yang dimaksud adalah:

1. Kriteria Inklusi

- Ibu hamil trimester I yang melakukan kunjungan ANC di PMB Ferawati

- Usia kehamilan ≤ 12 minggu
 - Dapat membaca dan menulis
 - Bersedia menjadi responden penelitian
- Kriteria Eksklusi
 - Ibu hamil dengan komplikasi kehamilan
 - Ibu hamil yang tidak menyelesaikan pengisian kuesioner

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang ketidaknyamanan kehamilan. Penelitian diawali dengan pemberian pretest, kemudian responden diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media e-leaflet, selanjutnya dilakukan posttest untuk menilai perubahan pengetahuan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat pengetahuan. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan serta tingkat pengetahuan ibu hamil trimester I tentang ketidaknyamanan kehamilan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik
Responden Berdasarkan Umur di PMB
Ferawati Tahun 2025

N O	Umur Responden	Jumlah Responde n	%
1.	<20 Tahun	3	6,0
2.	20-35 Tahun	38	76,0
3.	>35 Tahun	9	18,0
	Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 1 diatas hasil data didapatkan sebagian besar responden memiliki umur 20-35 tahun yaitu 76,0%.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

NO	Pendidikan	Jumlah Responden	%
1.	SD	2	4,0
2.	SMP	6	12,0
3.	SMA/SMK	30	60,0
4.	Perguruan tinggi	12	24,9
	Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 2 diatas hasil data pendidikan didapatkan sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA/SMK yaitu 60,0%.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

NO	Pekerjaan	Jumlah Responden	%
1.	Bekerja	18	36,0
2.	Tidak Bekerja	32	64,0
	Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 3 diatas hasil data pekerjaan didapatkan sebagian besar responden tidak bekerja yaitu 64,0%.

Tabel 4

Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi Media E-leaflet

No	Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
		F	%	F	%
1.	Baik	10	20,0	42	84,0
2.	Cukup	22	44,0	7	14,0
3.	Kurang	18	36,0	1	2,0
		50	100	50	100

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan kehamilan sebelum mendapatkan konseling dengan media e-leaflet Cukup yaitu 44%. Sedangkan sebagian besar pengetahuan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan kehamilan setelah mendapatkan pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet Baik yaitu 84,0 %.

Analisis Bivariat

Tabel 5

Uji Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Statistic	<i>p</i>	Keterangan
Pengetahuan Pretest	0,198	0,000	Tidak Normal
Pengetahuan Posttest	0,221	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa hasil uji normalitas data pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan nilai $p < 0,05$, sehingga data berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan uji Wilcoxon.

Tabel 6
Rata-Rata Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan dengan Media E-leaflet

Pengetahuan	N	Mean	SD	P.Value
Pretest	50	10,12	1,85	0,000
Posttest	50	13,76	1,21	

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu hamil trimester I setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet terhadap pengetahuan ibu hamil trimester I.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di PMB Ferawati pada tanggal 06 November - 06 Desember 2025. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 responden ibu hamil trimester I. Selanjutnya data yang dikumpulkan diolah dan dilakukan analisis univariat dan bivariat dengan bantuan aplikasi SPSS.

Analisis Univariat

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun, memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK, dan sebagian besar tidak bekerja. Usia 20–35 tahun merupakan usia reproduksi sehat, di mana pada rentang usia ini ibu hamil memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dalam menerima informasi kesehatan. Menurut Lestari (2018), usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, di mana semakin matang usia seseorang maka kemampuan menerima dan memahami informasi akan semakin baik.

Tingkat pendidikan responden juga berperan penting dalam peningkatan pengetahuan. Sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK, yang menurut Darsini et al. (2019) pendidikan memiliki hubungan erat dengan tingkat pengetahuan seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah individu menerima informasi dan mengolahnya menjadi pengetahuan yang bermanfaat.

Selain itu, sebagian besar responden tidak bekerja, sehingga memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk membaca dan memahami informasi yang diberikan melalui media e-leaflet.

Hasil analisis univariat pada tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet, sebagian besar ibu hamil trimester I memiliki pengetahuan pada kategori cukup dan kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terbatasnya informasi yang diperoleh ibu hamil mengenai ketidaknyamanan kehamilan. Setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa media e-leaflet mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai ketidaknyamanan kehamilan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sariroh, Solhatus (2023) menyatakan bahwa media e-leaflet lebih efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang tablet tambah darah. Penelitian lain oleh Febiana, Sona Dwi Sinta (2024) juga menunjukkan edukasi media e-leaflet mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang tanda-tanda risiko kehamilan trimester ketiga.

Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester I tentang ketidaknyamanan kehamilan dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan

yang bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori perubahan perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain kognitif yang menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku. Menurut Notoatmodjo (2018), pendidikan kesehatan yang diberikan melalui media yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan karena informasi dapat dipahami dan diingat dengan lebih baik.

Pada penelitian ini dilakukan pemberian edukasi menggunakan media berupa Elektronik leaflet (E-leaflet). Media ini adalah bentuk elektronik yang dapat diakses oleh siapapun dan di manapun dengan menggunakan perangkat elektronik yang mendukung. Media e-leaflet merupakan salah satu bentuk media cetak elektronik yang dapat digunakan untuk berbagai kepentingan seperti edukasi dalam pengetahuan kesehatan. Media e-leaflet memiliki keunggulan sebagai media cetak yang menyajikan informasi secara singkat, jelas, dan disertai gambar sehingga memudahkan sasaran dalam memahami materi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi dan Yovani (2022) yang menyatakan bahwa penggunaan media edukasi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden. Penelitian Maryani et al. (2023) juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian media edukasi terhadap peningkatan pengetahuan sasaran. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori dan penelitian sebelumnya bahwa pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu

hamil trimester I tentang ketidaknyamanan kehamilan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet terhadap pengetahuan ibu hamil trimester I tentang ketidaknyamanan kehamilan di PMB Ferawati, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar berada pada usia reproduksi sehat (20–35 tahun), berpendidikan SMA/SMK, dan tidak bekerja, yang mendukung kemampuan responden dalam menerima dan memahami informasi kesehatan yang diberikan.
2. Tingkat pengetahuan ibu hamil trimester I tentang ketidaknyamanan kehamilan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet sebagian besar berada pada kategori cukup dan kurang.
3. Tingkat pengetahuan ibu hamil trimester I tentang ketidaknyamanan kehamilan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet sebagian besar berada pada kategori baik, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah intervensi.
4. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan dengan media e-leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester I tentang ketidaknyamanan kehamilan.
5. Media e-leaflet terbukti efektif sebagai media edukasi kesehatan karena mampu menyampaikan informasi secara ringkas, jelas, dan mudah dipahami serta dapat dibaca ulang oleh ibu hamil.

Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Media e-leaflet dapat digunakan sebagai salah satu media edukasi dalam pelayanan antenatal care.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dengan jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Febiana, Sona Dwi Sinta (2024) Pengaruh edukasi dengan media e-leaflet terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan trimester 3. Skripsi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya.
- Dewi, R., & Yovani, M. (2022). Pengaruh media e-booklet terhadap perubahan pengetahuan dan praktik pemberian MP-ASI di Posyandu Kecamatan Pangkalan Kerinci. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 45–52.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Buku kesehatan ibu dan anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, T. (2018). Promosi kesehatan berbasis perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Manuaba, I. B. G. (2019). Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan keluarga berencana. Jakarta: EGC.
- Maryani, S., Nikmawati, N., Munayarokh, M., & Pujiastuti, W. (2023). Pengaruh media edukasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu dalam pencegahan stunting. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 7(2), 1760–1768.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sariroh, Solhatus (2023). Efektivitas penyuluhan menggunakan media e-leaflet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang tablet tambah darah di PMB Sri Wahyuni Surabaya. Skripsi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya.