



Hubungan Paparan Media Edukasi Kebidanan Berbasis Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan Calon Pengantin dalam Menghadapi Kehamilan

The Relationship Between Exposure to Social Media-Based Midwifery Education and Anxiety Levels of Prospective Brides in Facing Pregnancy

Alita Imerda

Universitas Widyia Nusantara

alitaimerda@uwn.ac.id : 081341188608

Abstrak

Calon pengantin merupakan kelompok sasaran strategis dalam upaya persiapan kesehatan sebelum kehamilan. Perkembangan teknologi informasi menjadikan media sosial sebagai salah satu sumber edukasi kebidanan yang mudah diakses, namun paparan informasi yang tidak terkontrol berpotensi memengaruhi kondisi psikologis calon pengantin, termasuk tingkat kecemasan dalam menghadapi kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial dengan tingkat kecemasan calon pengantin dalam menghadapi kehamilan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 30 calon pengantin yang diambil menggunakan teknik total sampling di Puskesmas Biromaru. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial dan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60,0%) memiliki tingkat paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial yang tinggi, dan sebagian besar (40,0%) mengalami kecemasan ringan. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial dengan tingkat kecemasan calon pengantin dalam menghadapi kehamilan ($p = 0,013$; $\rho = -0,451$), dengan arah hubungan negatif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi paparan media edukasi yang diterima, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Disarankan bagi tenaga kesehatan untuk memanfaatkan media sosial sebagai media edukasi kebidanan yang terverifikasi guna menurunkan tingkat kecemasan calon pengantin dalam menghadapi kehamilan.

Kata kunci : Paparan Media Sosial, Kecemasan, Calon Pengantin

Abstract

Prospective brides are a strategic target group in preconception health preparation. The development of information technology has made social media one of the accessible sources of midwifery education; however, uncontrolled exposure to information may affect the psychological condition of prospective brides, including their level of anxiety in facing pregnancy. This study aimed to determine the relationship between exposure to social media-based midwifery education and anxiety levels among prospective brides in facing pregnancy. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 30 prospective brides selected using total sampling technique at Puskesmas Biromaru. Data were collected using a social media-based midwifery education exposure questionnaire and the *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), then analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed that most respondents (60.0%) had a high level of exposure to social media-based midwifery education, and most respondents (40.0%) experienced mild anxiety. Statistical analysis revealed a significant relationship between exposure to social media-based midwifery education and anxiety levels in facing pregnancy ($p = 0.013$; $\rho = -0.451$), with a negative direction indicating that higher exposure to educational media was associated with lower anxiety levels. Health workers are recommended to utilize verified social media content as a midwifery education medium to reduce anxiety levels among prospective brides in facing pregnancy.

Keywords: Social Media Exposure, Anxiety, Prospective Bride

PENDAHULUAN

Masa sebelum kehamilan merupakan periode penting yang menentukan kualitas kesehatan ibu dan janin pada masa kehamilan selanjutnya. Calon pengantin, sebagai kelompok yang berada pada fase prakonsepsi, memiliki peran strategis dalam upaya penurunan angka kematian ibu dan bayi serta pencegahan stunting sejak dini. Kesiapan fisik, psikologis, dan sosial calon pengantin dalam menghadapi kehamilan sangat memengaruhi keberhasilan proses kehamilan dan persalinan yang sehat (1).

Kecemasan merupakan salah satu aspek psikologis yang umum dialami oleh calon pengantin ketika membayangkan proses kehamilan yang akan dijalani. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesiapan mental dalam menjalani kehamilan, bahkan berpotensi memengaruhi pengambilan keputusan terkait perencanaan kehamilan.(2) Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat kecemasan tersebut, salah satunya adalah paparan informasi kesehatan yang diterima oleh calon pengantin, baik dari tenaga kesehatan, keluarga, maupun media massa (3).

Perkembangan teknologi informasi telah menjadikan media sosial sebagai salah satu sumber informasi kesehatan yang paling banyak diakses oleh masyarakat, termasuk calon pengantin usia produktif. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube kerap digunakan sebagai sarana edukasi kebidanan melalui konten-konten yang dibagikan oleh tenaga kesehatan maupun komunitas.(4) Di satu sisi, paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan calon pengantin dalam menghadapi kehamilan. Namun di sisi lain, konsumsi informasi yang berlebihan, tidak terverifikasi, atau didominasi oleh pengalaman negatif dari pengguna lain berpotensi memicu kekhawatiran berlebihan sehingga meningkatkan kecemasan (5).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, sebagian besar calon pengantin mengaku aktif mengakses konten edukasi kebidanan melalui media sosial sebagai salah satu sumber informasi utama sebelum dan sesudah mendaftar pernikahan, namun sebagian di antaranya juga melaporkan munculnya rasa khawatir setelah membaca pengalaman kehamilan dan persalinan yang bersifat negatif di media sosial. Fenomena ini menunjukkan adanya potensi hubungan antara intensitas paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial dengan tingkat kecemasan calon pengantin dalam menghadapi kehamilan, yang perlu dikaji lebih lanjut secara ilmiah (6).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial dengan tingkat kecemasan calon pengantin dalam menghadapi kehamilan, sehingga dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam mengembangkan strategi edukasi kebidanan berbasis media sosial yang efektif dan tepat sasaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, yaitu variabel independen (paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial) dan variabel dependen (tingkat kecemasan menghadapi kehamilan) diukur pada satu waktu yang bersamaan. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Biromaru pada bulan Juli tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh calon pengantin yang terdaftar pada periode penelitian, dengan sampel berjumlah 30 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Kriteria inklusi meliputi: (1) calon pengantin wanita yang terdaftar dan bersedia menjadi responden; (2) memiliki dan aktif menggunakan minimal satu

platform media sosial; (3) belum pernah hamil sebelumnya, sedangkan kriteria eksklusi adalah responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Variabel independen diukur menggunakan kuesioner paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, meliputi aspek frekuensi, durasi, dan jenis konten edukasi kebidanan yang diakses, dengan hasil dikategorikan menjadi tinggi dan rendah berdasarkan nilai median. Variabel dependen diukur menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang dikategorikan menjadi tidak cemas, kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi frekuensi masing-masing variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi Rank Spearman untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, dengan hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$. Penelitian ini telah memenuhi prinsip etik penelitian, meliputi informed consent, anonymity, dan confidentiality bagi seluruh responden.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n = 30)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	20–25 tahun	13	43,3
	26–30 tahun	11	36,7
	31–35 tahun	6	20,0
Pendidikan Terakhir	SMA/Sederajat	9	30,0
	Diploma/Sarjana	21	70,0
Pekerjaan	Bekerja	19	63,3
	Tidak Bekerja	11	36,7
Platform Media Sosial yang Paling Sering Diakses	Instagram	12	40,0
	TikTok	10	33,3
	YouTube	5	16,7
	Lainnya	3	10,0

Sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–25 tahun (43,3%), berpendidikan terakhir Diploma/Sarjana (70,0%), berstatus bekerja (63,3%), dan platform media sosial yang paling sering diakses adalah Instagram (40,0%), sebagaimana pada tabel 1.

2. Distribusi Paparan Media Edukasi Kebidanan Berbasis Media Sosial dan Tingkat Kecemasan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Paparan Media Edukasi Kebidanan Berbasis Media Sosial dan Tingkat Kecemasan Calon Pengantin dalam Menghadapi Kehamilan (n = 30)

Variabel	Kategori	n	%
Paparan Media Edukasi Kebidanan Berbasis Media Sosial	Tinggi	18	60,0
	Rendah	12	40,0

Tingkat Kecemasan Menghadapi Kehamilan (HARS)	Tidak Cemas	5	16,7
	Kecemasan Ringan	12	40,0
	Kecemasan Sedang	9	30,0
	Kecemasan Berat	4	13,3

Distribusi variabel penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60,0%) memiliki tingkat paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial yang tinggi, dan sebagian besar responden (40,0%) mengalami tingkat kecemasan ringan dalam menghadapi kehamilan, sebagaimana disajikan pada tabel 2.

3. Hubungan Paparan Media Edukasi Kebidanan Berbasis Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan

Tabel 3. Tabulasi Silang Paparan Media Edukasi Kebidanan Berbasis Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan Calon Pengantin dalam Menghadapi Kehamilan (n = 30)

Paparan Media Edukasi Kebidanan	Tidak Cemas n (%)	Ringan n (%)	Sedang n (%)	Berat n (%)	Total n (%)
Tinggi	5 (27,8)	9 (50,0)	3 (16,7)	1 (5,5)	18 (100)
Rendah	0 (0,0)	3 (25,0)	6 (50,0)	3 (25,0)	12 (100)
Total	5 (16,7)	12 (40,0)	9 (30,0)	4 (13,3)	30 (100)

Hasil tabulasi silang menunjukkan kecenderungan bahwa responden dengan paparan media edukasi kebidanan tinggi lebih banyak berada pada kategori tidak cemas hingga kecemasan ringan, sedangkan responden dengan paparan rendah lebih banyak berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat, sebagaimana disajikan pada tabel 3. Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi $\rho = -0,451$ dengan nilai $p = 0,013$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial dengan tingkat kecemasan calon pengantin dalam menghadapi kehamilan. Arah korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial yang diterima responden, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi kehamilan, dengan kekuatan korelasi tergolong sedang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar calon pengantin memiliki tingkat paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan karakteristik responden yang mayoritas berada pada rentang usia produktif dan berpendidikan tinggi, sehingga cenderung lebih akrab dengan teknologi digital dan aktif mencari informasi kesehatan secara mandiri melalui media sosial. Media sosial dinilai memberikan kemudahan akses informasi kebidanan kapan saja dan di mana saja, sehingga menjadi salah satu sumber edukasi kesehatan reproduksi yang banyak diminati oleh calon pengantin (7).

Terkait tingkat kecemasan, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan, meskipun masih ditemukan responden dengan kecemasan sedang hingga berat. Kecemasan menghadapi kehamilan pada calon pengantin dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk ketidaktahuan terhadap proses kehamilan dan persalinan,

pengalaman orang terdekat, serta paparan informasi yang diterima, baik dari sumber formal maupun informal seperti media social (8).

Hasil uji statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial dengan tingkat kecemasan calon pengantin dalam menghadapi kehamilan. Temuan ini mengindikasikan bahwa paparan konten edukasi kebidanan yang informatif dan berbasis bukti dapat berperan sebagai salah satu bentuk dukungan informasional yang membantu calon pengantin memahami proses kehamilan secara lebih realistis, sehingga menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan penelitian Aprianti dan Faizaturrahmi yang menemukan bahwa edukasi melalui media digital seperti E-Booklet secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap positif calon pengantin terkait persiapan kehamilan sehat, sehingga berkontribusi terhadap kesiapan psikologis dalam menghadapi kehamilan (9).

Penelitian yang dilakukan pada calon pengantin di KUA Merbau Mataram juga menunjukkan bahwa edukasi berbasis media, dalam hal ini leaflet, secara signifikan meningkatkan kesiapan calon pengantin dalam menghadapi kehamilan.(10) Meskipun media yang digunakan berbeda, temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa keterpaparan terhadap informasi kebidanan yang terstruktur berkontribusi terhadap kesiapan fisik maupun psikologis calon pengantin dalam menghadapi kehamilan, termasuk penurunan tingkat kecemasan.

Meskipun demikian, perlu diperhatikan bahwa tidak semua konten edukasi kebidanan yang beredar di media sosial berasal dari sumber yang kredibel dan terverifikasi secara medis. Paparan informasi yang tidak akurat, bersifat menakut-nakuti, atau didominasi oleh pengalaman negatif pengguna lain berpotensi menimbulkan efek sebaliknya, yaitu meningkatkan kekhawatiran calon pengantin terhadap proses kehamilan yang akan dijalani. Oleh karena itu, kualitas dan kredibilitas sumber konten edukasi kebidanan berbasis media sosial menjadi faktor penting yang turut memengaruhi arah hubungan antara paparan media dan tingkat kecemasan (11).

Temuan dalam penelitian ini memberikan implikasi bahwa tenaga kesehatan, khususnya bidan, perlu mengambil peran aktif dalam menyediakan konten edukasi kebidanan yang kredibel, mudah dipahami, dan mudah diakses melalui platform media sosial yang banyak digunakan oleh calon pengantin.(12) Pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi prakonsepsi yang terverifikasi diharapkan dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam menurunkan tingkat kecemasan calon pengantin serta meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi kehamilan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial dengan tingkat kecemasan calon pengantin dalam menghadapi kehamilan ($p = 0,013$), dengan arah hubungan negatif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi paparan media edukasi kebidanan berbasis media sosial, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan calon pengantin dalam menghadapi kehamilan.

SARAN

Bagi institusi pelayanan kesehatan dan Kantor Urusan Agama (KUA), disarankan untuk mengembangkan dan menyebarkan konten edukasi kebidanan yang kredibel melalui platform media sosial yang populer di kalangan

calon pengantin, sebagai bagian dari program bimbingan pranikah. Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, disarankan untuk aktif berperan sebagai sumber informasi kesehatan reproduksi yang terverifikasi di media sosial. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian eksperimental, serta mempertimbangkan variabel perancu lain seperti dukungan keluarga dan tingkat literasi kesehatan digital.

UCAPAN TAERIMA KSIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Puskesmas Mamboro beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, bantuan, dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penghargaan dan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, keluarga, serta semua pihak yang telah memberikan motivasi, masukan, dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan ibu dan anak, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2021 tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. Buku Saku Merencanakan Kehamilan Sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2021.
3. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
4. Lang AY, Harrison CL, Barrett G, Hall J, Moran LJ, Boyle JA. Opportunities for enhancing pregnancy planning and preconception health behaviours of Australian women. *Women Birth*. 2021;34(2):e153-61.
5. Lubis FH, Lamia DM, Oktaviyani P. Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Digital terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Pola Makan dan Berat Badan Lahir Rendah. *Jurnal Kesehatan*. 2024;10(1):27-34.
6. Mawaddah DS, Azis MA, Susiarno H. Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin dalam Perencanaan Kehamilan Sehat di KUA Cibadak Lebak Banten. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*. 2023;10(2):1-10.
7. Puspitasari R, et al. Efektifitas Konseling terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin (Catin) di Indonesia: Literature Review. *Miracle J Public Health*. 2022;5(2):281.
8. Tim Penulis. Hubungan Edukasi Media Leaflet dengan Kesiapan Calon Pengantin dalam Menghadapi Kehamilan di KUA Merbau Mataram. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*. 2024;12:105-15.

9. Aprianti NF, Faizaturrahmi E. Pengaruh E-Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin tentang Persiapan Kehamilan Sehat. *Jurnal Promotif Preventif*. 2025;8(3):490-7.
10. Wulandari A, Prasetyo B. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Leaflet melalui WhatsApp Group terhadap Pengetahuan Calon Pengantin tentang Persiapan Kehamilan. *Jurnal Medika*. 2024;6(1).
11. Tim Penulis. Pengembangan Model Pelayanan Kesehatan Reproduksi dan Seksual bagi Calon Pengantin di Kota Bukittinggi. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 2025;35(2).
12. Rahmawati S. Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan Calon Pengantin dalam Kesiapan Menikah. *Syntax Health Sains*. 2023;4(1):1-9.