

## EDAMAME: Edukasi Maternal Mental Health pada Kader Kesehatan Menggunakan Media Booklet di Puskesmas Kersanagara Cibeureum Kota Tasikmalaya Jawa Barat

Retnaning Astuti<sup>1</sup>, Bima Suryantara<sup>2</sup>, Yunri Merida<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Received : 14 Januari 2026, Revised : 21 Januari 2026, Published : 2 Februari 2026

### Corresponding Author

Nama Penulis: Retnaning Astuti

E-mail: [rere.astuti77@gmail.com](mailto:rere.astuti77@gmail.com)

### Abstrak

Program EDAMAME (Edukasi Maternal Mental Health) bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kapasitas kader kesehatan dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil melalui edukasi berbasis booklet di Puskesmas Kersanagara, Kota Tasikmalaya. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya pemahaman kader mengenai kesehatan mental maternal serta belum optimalnya peran kader dalam edukasi aspek psikologis kehamilan. Metode yang digunakan berupa penyuluhan, diskusi interaktif, dan pendampingan kepada kader kesehatan dengan memanfaatkan booklet sebagai media utama, disertai pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana sebelum edukasi seluruh responden berada pada kategori pengetahuan kurang (100%), sedangkan setelah edukasi sebagian besar berada pada kategori baik (68,0%) dan cukup (32,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa booklet EDAMAME efektif sebagai media edukasi yang sederhana, sistematis, dan mudah dipahami. Program ini berkontribusi dalam memperkuat peran kader kesehatan sebagai ujung tombak promotif dan preventif kesehatan mental maternal di tingkat pelayanan kesehatan primer, sehingga berpotensi mencegah gangguan kesehatan mental pada masa kehamilan dan perinatal secara berkelanjutan.

**Kata kunci** - Maternal mental health, kader kesehatan, edukasi, booklet, ibu hamil

### Abstract

The EDAMAME (Maternal Mental Health Education) program aims to improve the knowledge and capacity of health cadres in supporting maternal mental health through booklet-based education at Kersanagara Primary Health Center, Tasikmalaya. This program was initiated due to limited understanding of maternal mental health among cadres, as well as the suboptimal role of cadres in delivering psychological health education during pregnancy. The methods included health education sessions, interactive discussions, and mentoring using a booklet as the main learning media, accompanied by pre-test and post-test to assess changes in knowledge. The results demonstrated a significant improvement in participants' knowledge, in which all respondents were categorized as having poor knowledge before the intervention (100%), while after the intervention most were in the good (68.0%) and moderate (32.0%) categories. These findings indicate that the EDAMAME booklet is an effective, simple, and easily understood educational tool. This program strengthens the role of health cadres as key agents in promotive and preventive maternal mental health efforts at the primary care level and has the potential to prevent mental health problems during pregnancy and the perinatal period in a sustainable manner.

**Keywords** - maternal mental health, health cadres, education, booklet, pregnant women

**How To Cite** : Astuti, R., Suryantara, B., & Merida, Y. (2026). EDAMAME: Edukasi Maternal Mental Health pada Kader Kesehatan Menggunakan Media Booklet di Puskesmas Kersanagara Cibeureum Kota Tasikmalaya Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 3550 - 3555. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.1055>

**Copyright** ©2026 Retnaning Astuti, Bima Suryantara, Yunri Merida

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental maternal merupakan salah satu determinan penting dalam kesehatan ibu dan anak yang berdampak langsung terhadap kesejahteraan keluarga serta kualitas tumbuh kembang anak. Masa kehamilan hingga pascapersalinan merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, sehingga meningkatkan kerentanan ibu terhadap gangguan kesehatan mental. World Health Organization (2021) menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental pada masa perinatal, seperti kecemasan dan depresi, sering kali telah muncul sejak masa kehamilan dan belum terdeteksi secara dini. Depresi pascapersalinan ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kelelahan emosional, gangguan tidur, perasaan tidak berharga, serta kesulitan menjalin ikatan emosional dengan bayi, yang apabila tidak ditangani dapat berdampak negatif terhadap ibu dan perkembangan anak (Slomian et al., 2019; Field, 2021).

Di Indonesia, prevalensi depresi pascapersalinan dilaporkan berada pada kisaran 10–20% dari seluruh ibu melahirkan (Kemenkes RI, 2023). Berbagai faktor risiko diketahui berkontribusi terhadap kondisi tersebut, antara lain kurangnya dukungan sosial, tekanan peran sebagai ibu, kondisi sosial ekonomi, serta rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan mental selama kehamilan dan masa nifas (Rahayu et al., 2022). Di Provinsi Jawa Barat, kejadian *postpartum blues* dilaporkan berada pada kisaran 45–65%, yang menunjukkan masih tingginya kerentanan gangguan kesehatan mental pada ibu (Ginting, 2024). Salah satu tantangan utama dalam pencegahan gangguan kesehatan mental maternal di tingkat pelayanan kesehatan primer adalah keterbatasan pengetahuan masyarakat, adanya stigma terhadap masalah kesehatan mental, serta belum optimalnya peran kader kesehatan dalam kegiatan edukasi dan deteksi dini (Suryani et al., 2021).

Berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa pemanfaatan media edukasi sederhana, seperti booklet dan leaflet, efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan (Maydianasari & Ratnaningsih, 2021). Media cetak yang disusun secara sistematis, komunikatif, dan mudah dipahami memungkinkan proses edukasi berlangsung lebih berkelanjutan serta dapat digunakan secara berulang oleh kader dalam kegiatan posyandu, kunjungan rumah, maupun kelas ibu hamil.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu upaya pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada penguatan kapasitas kader kesehatan dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil melalui pendekatan edukatif yang praktis dan aplikatif. Program EDAMAME (Edukasi *Maternal Mental Health*) dirancang sebagai bentuk intervensi edukatif dengan memanfaatkan media booklet. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam memahami kesehatan mental maternal, mengenali faktor risiko serta tanda gangguan mental pada ibu hamil, serta berperan aktif dalam memberikan edukasi dan pendampingan sebagai upaya promotif dan preventif di tingkat pelayanan kesehatan primer.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui program EDAMAME (Edukasi Maternal Mental Health) dengan sasaran kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Kersanagara, Kecamatan Cibeureum, Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan berbasis media booklet yang dirancang secara sistematis dan komunikatif, memuat materi mengenai konsep kesehatan mental maternal, perubahan psikologis selama kehamilan, faktor risiko dan tanda gangguan mental, serta strategi sederhana dalam menjaga kesehatan mental selama kehamilan.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Tahap persiapan, yang mencakup koordinasi dengan pihak Puskesmas, penyusunan materi, serta pembuatan dan pencetakan booklet EDAMAME;
2. Tahap pelaksanaan, yaitu pemberian edukasi kepada kader kesehatan melalui penyuluhan dan diskusi interaktif dengan memanfaatkan booklet sebagai media utama;
3. Tahap evaluasi, yang dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah Edukasi menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Sebelum edukasi, responden diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan mental maternal. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan booklet disertai penjelasan, tanya jawab, dan diskusi mengenai pengalaman serta permasalahan yang dihadapi selama kehamilan. Setelah kegiatan edukasi selesai, responden diberikan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif

untuk menggambarkan efektivitas edukasi menggunakan media booklet dalam meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang kesehatan mental selama kehamilan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan EDAMAME diikuti oleh 25 kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Kersanagara. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang maternal mental health yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Pengukuran dilakukan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian edukasi menggunakan media booklet.



**Gambar 1.** Dokumentasi Kegiatan EDAMAME bersama 25 Responden

Kegiatan edukasi EDAMAME dilaksanakan pada tanggal 27 Desember 2025 secara tatap muka dengan melibatkan kader kesehatan sebagai sasaran utama, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1. Kegiatan ini diawali dengan penyampaian materi mengenai maternal mental health menggunakan media e-booklet yang dirancang secara sederhana dan komunikatif. Sebelum pemberian edukasi, seluruh responden terlebih dahulu diberikan kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait kesehatan mental ibu hamil. Hasil pengukuran pengetahuan awal responden sebelum intervensi edukasi selanjutnya disajikan dalam Tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Maternal Mental Health Sebelum Diberikan Edukasi Menggunakan Media Booklet

Pengetahuan	F	%
Kurang	25	100
Cukup	0	0
Baik	0	0
Jumlah	25	100

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden (100%) berada pada kategori pengetahuan kurang sebelum diberikan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa kader kesehatan belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai kesehatan mental selama kehamilan, termasuk pengenalan tanda gangguan mental, faktor risiko, serta strategi sederhana dalam mengelola stres.

Setelah dilakukan edukasi menggunakan media booklet EDAMAME, terjadi perubahan yang nyata pada tingkat pengetahuan responden, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Maternal Mental Health Sebelum Diberikan Edukasi Menggunakan Media Booklet

Pengetahuan	F	%
Kurang	0	0
Cukup	8	32,0
Baik	17	68,0
Jumlah	25	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah edukasi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik (68,0%), sedangkan sisanya berada pada kategori cukup (32,0%). Tidak terdapat lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang. Hasil ini menggambarkan bahwa edukasi berbasis booklet efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader kesehatan mengenai kesehatan mental selama kehamilan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai maternal mental health. Kondisi ini mencerminkan masih terbatasnya akses dan paparan informasi kesehatan mental ibu hamil di tingkat pelayanan primer. Kader kesehatan cenderung lebih sering memperoleh informasi mengenai aspek fisik kehamilan, sementara aspek psikologis belum menjadi fokus utama dalam pelayanan kesehatan. Rendahnya pengetahuan ini berpotensi meningkatkan risiko keterlambatan deteksi gangguan kesehatan mental, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap terjadinya depresi pada masa perinatal.

Setelah dilakukan edukasi menggunakan media booklet EDAMAME, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden. Sebagian besar kader kesehatan berada pada kategori pengetahuan baik, dan tidak ada lagi responden dengan kategori kurang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa booklet sebagai media edukasi mampu menyampaikan informasi secara efektif karena bersifat sederhana, sistematis, dan mudah dipahami. Media cetak memungkinkan responden membaca kembali materi secara mandiri, sehingga memperkuat proses belajar dan pemahaman.

Hasil ini sejalan dengan temuan Maydianasari & Ratnaningsih (2021) yang menyatakan bahwa media edukasi sederhana seperti booklet efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat.

Susilawati et al. (2022) mengutip Notoatmodjo (2007) terkait konsep tingkat pengetahuan (*know, comprehension, dst.*) sebagai dasar penilaian perubahan pengetahuan setelah pendidikan kesehatan. Ini bisa membantu saat Anda menjelaskan mekanisme perubahan pengetahuan setelah edukasi. Booklet yang disusun dengan bahasa sederhana dan dilengkapi ilustrasi mendukung proses penginderaan melalui penglihatan, yang merupakan jalur utama dalam pembentukan pengetahuan.

Peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang kesehatan mental memiliki implikasi penting dalam upaya promotif dan preventif. Kehamilan merupakan fase strategis untuk membangun kesiapan mental menghadapi persalinan dan masa nifas. Berbagai studi menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental pada masa pascapersalinan sering kali berakar sejak masa kehamilan (World Health Organization, 2021); (Slomian et al., 2019). Dengan demikian, edukasi sejak masa antenatal berpotensi menurunkan risiko terjadinya depresi pascapersalinan dan gangguan mental perinatal lainnya.

Program EDAMAME membuktikan bahwa intervensi edukatif berbasis media booklet dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental ibu hamil di tingkat pelayanan kesehatan primer. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan tidak hanya berdampak pada pemahaman kognitif, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku ibu hamil dalam menjaga kesehatan mental, mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis, serta membangun dukungan sosial yang lebih baik selama kehamilan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program EDAMAME dengan menggunakan media booklet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader kesehatan mengenai kesehatan mental selama kehamilan. Sebelum diberikan edukasi, seluruh responden berada pada kategori pengetahuan kurang, yang menunjukkan masih rendahnya pemahaman kader kesehatan terhadap pentingnya kesehatan mental, faktor risiko, serta tanda gangguan mental selama masa kehamilan. Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan yang nyata, di mana sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik dan sisanya pada kategori cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa tujuan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang maternal mental health tercapai. Edukasi berbasis booklet mampu menyampaikan informasi secara sederhana, sistematis, dan mudah dipahami, sehingga menjadi media yang efektif dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental maternal di tingkat pelayanan kesehatan primer. Intervensi pada masa kehamilan menjadi strategi penting dalam mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada periode perinatal, termasuk depresi pascapersalinan.

Berdasarkan hasil tersebut, edukasi kesehatan mental maternal perlu diintegrasikan secara rutin dalam pelayanan kesehatan ibu, seperti kelas ibu hamil dan kegiatan posyandu, dengan

memanfaatkan booklet sebagai media edukasi berkelanjutan. Tenaga kesehatan diharapkan lebih menekankan aspek psikologis selain aspek fisik kehamilan dalam setiap penyuluhan. Pengembangan kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan media digital atau audiovisual agar menjangkau lebih banyak sasaran, serta melibatkan responden yang lebih luas untuk menilai dampak jangka panjang terhadap perubahan sikap dan perilaku ibu hamil dalam menjaga kesehatan mental.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dr. Bima Suryantara, Sp. OG.(K) sebagai dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang sangat berarti sejak tahap perencanaan hingga penyusunan artikel ini.

Terima kasih juga disampaikan kepada STIKES Guna Bangsa Yogyakarta atas dukungan dan pendanaan kegiatan, serta kepada Puskesmas Kersanagara Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Apresiasi diberikan kepada Yunri Merida, S.Si.T., M.Keb., para kader kesehatan, dan seluruh pihak yang telah berpartisipasi aktif dalam tercapainya tujuan program EDAMAME.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S., Sinaga, W., & Mudjihartini, N. (2024). Review literatur: Pengaruh media booklet dalam edukasi gizi pada pasien malnutrisi. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(3A), 650. <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i3A.1741>
- Cembun, Fathoni, A., & Nadirah, N. (2025). Health Education Using Booklet Improve Knowledge of Type II Diabetes Mellitus Patients in Mataram City, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.32807/jkt.v7i1.593>
- Field, T. (2021). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41.
- Ginting, R. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian postpartum blues pada ibu nifas di Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 18(1), 45–54.
- Hana Afifah, & Iryanti. (2021). Pengaruh Edukasi Melalui Booklet Terhadap Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Pencegahan Stroke. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 38–43. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i1.666>
- Hanye, M. L., Pramono, J. S., & Nulhakim, L. (2023). The Effectiveness of Health Education Using Media Booklets and WhatsApp on Tuberculosis Patients at the Linggang Bigung Health Center, West Kutai Regency. *Formosa Journal of Science and Technology*, 2(4), 1145–1156. <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i4.3678>
- Imanuna, H. (2022). Penyuluhan Anemia Gizi Besi Menggunakan Media Booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang. *NUTRITURE JOURNAL*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.31290/nj.v1i1.3526>
- Kemenkes RI. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kemenkes RI.
- Maydianasari, L., & Ratnaningsih, E. (2021). Analisis Kebutuhan Media Promosi Kesehatan Layanan Provider Initiated Testing and Counseling (PITC) bagi Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.61700>
- Nurfatihmah, Sulaeman, J., & Kaparang, M. J. (2023). Media Edukasi Buklet dan Pendidikan Kesehatan Berpengaruh terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Trimester III pada ASI Eksklusif: Penelitian Kuasi Eksperimen. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 225–235. <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i2.856>
- Pertiwi, L. A., Setiaji, B., Rahayu, D., Adyas, A., Noviansyah, N., & Pratiwi, D. U. (2024a). Pengaruh Media Promosi Kesehatan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pendamping Penderita Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 13(1), 21–33. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v13i1.352>
- Putri, L., Lusmilasari, L., & Haryanti, F. (2020). Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Pengetahuan Orang Tua Dalam Merawat Anak Overweight Dan Obesitas Di Sekolah Dasar Negeri Wilayah Kerja Puskesmas Depok Ii Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 10(1), 76–94. <https://doi.org/10.52643/jbik.v10i1.855>

- Rahayu, S., Lestari, D., & Pratiwi, N. L. (2022). Dukungan sosial dan risiko depresi postpartum pada ibu nifas: Studi literatur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 89–98. <https://doi.org/10.22435/kespro.v13i2.5687>
- Sari, I., Suhrwardi, S., Yuliasuti, E., & Zakiah, Z. (2025). Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Booklet Terhadap Keterampilan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Wanita Usia Subur di Puskesmas Bayanan. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3), 609–616. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i3.568>
- Simamora, J. P., & Nainggolan, D. R. (2024). Effectiveness of Health Education with Booklet and Poster Method on Improving Knowledge and Attitude About 1000 HPK Among Primigravida Mothers in North Tapanuli District. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 6(2), 1312. <https://doi.org/10.30829/contagion.v6i2.21545>
- Slomian, J., Honvo, G., Emonts, P., Reginster, J. Y., & Bruyère, O. (2019). Consequences of maternal postpartum depression: A systematic review of maternal and infant outcomes. *Women's Health*, 15, 1–55. <https://doi.org/10.1177/1745506519844044>
- Suryani, D., Handayani, L., & Wulandari, R. D. (2021). Stigma dan hambatan dalam pemanfaatan layanan kesehatan mental ibu di masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(3), 165–174.
- Susilawati1, R., Pratiwi2, F., & Adhistry3, Y. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenorhoe Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Dismenorhoe Di Kelas XI SMA N 2 Banguntapan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 3(2).
- World Health Organization. (2021). Maternal and Child Health. In *WHO*.
- Yulianingsih, E., Yanti, F. D., & Hulawa, D. (2023). Health Education Using Booklet to Increase Knowledge on Anemia among Adolescent Girls. *EMBRIO*, 15(1), 57–62. <https://doi.org/10.36456/embrio.v15i1.6829>