
EFEKTIFITAS MOM LOVA *POCKET BOOK* SEBAGAI MEDIA PROMOSI KESEHATAN MENTAL PADA IBU HAMIL

¹⁾Lailiyana, ²⁾Septi Indah Permata Sari, ³⁾Findy Hindratni, ⁴⁾Diyan Maria Kristin

^{1,2,3)}Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
Jl.Melur No.103 Pekanbaru, Riau, Indonesia

⁴⁾Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kupang
Jl. R.A Kartini No 1 Kelapa Lima, Walikota, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur

E-mail : ¹⁾lailiyanaudy@gmail.com, ²⁾septiindahps07@gmail.com, ²⁾findinofendra@gmail.com ⁴⁾diyanmaria2004@gmail.com

Kata Kunci:

Mom Lova *pocket book*,
media promosi, kesehatan
mental, ibu hamil

ABSTRAK

World Health Organization melaporkan bahwa berkisar 10% wanita hamil dan 15% wanita yang baru saja melahirkan mengalami masalah mental, terutama depresi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas mom lova *pocket book* sebagai media promosi kesehatan mental pada ibu hamil. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen. Populasi penelitian adalah semua ibu hamil yang ada di kelas ibu hamil. Sampel diambil dengan teknik *Cluster sampling*, dengan keseluruhan jumlah sampel adalah 54 orang ibu hamil dari semua kelas ibu hamil di klaster (Puskesmas) terpilih. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan mental pada kelompok ibu hamil yang diberikan edukasi menggunakan Mom Lova *pocket book* lebih tinggi yaitu dengan 26,92 dengan SD 13,20 dibanding kelompok edukasi menggunakan leaflet yaitu rata-rata peningkatan 18,08 dengan SD 11,67. Hasil uji statistik Mann Whitney didapatkan ada perbedaan rata-rata peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan mental antara kelompok yang diberikan edukasi menggunakan Mom Lova *pocket book* dengan menggunakan leaflet ($p=0,017$). Penggunaan media sangat penting dalam memberikan edukasi kepada masyarakat. Semakin menarik, semakin media tersebut akan diterima oleh masyarakat pengguna dan akan meningkatkan motivasi untuk mempelajari dan memahami isinya. Mom Lova *pocket book*, adalah buku saku inovatif berbasis teknologi *Augmented Reality* (AR) yang membantu memvisualisasikan konsep abstrak untuk pemahaman dan struktur suatu model objek menjadi lebih detail dan nyata sehingga lebih menarik, menimbulkan minat sasaran, dan meningkatkan pemahaman tentang pesan yang disampaikan. Mom Lova akan membuat ibu lebih peka dengan kesehatan mental mereka dan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan.

Keywords:

Mom Lova *pocket book*,
promotional media, mental
health, pregnant women

Info Artikel

Tanggal dikirim:28-12-2025
Tanggal direvisi:05-01-2026
Tanggal diterima:25-01-2026
DOI Artikel:
10.36341/jomis.v10i1.7427

[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.](#)

ABSTRACT

The World Health Organization reports that approximately 10% of pregnant women and 15% of women who have just given birth experience mental health problems, especially depression. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the Mom Lova pocket book as a medium for promoting mental health in pregnant women. The type of research conducted was quantitative research with a quasi-experimental design. The study population was all pregnant women in the pregnancy class. The sample was taken using the Cluster sampling technique, with a total sample size of 54 pregnant women from all pregnancy classes in the selected cluster (Community Health Center). The results of the study showed that the average increase in knowledge of pregnant women about mental health in the group of pregnant women given education using the Mom Lova pocket book was higher, namely 26.92 with a SD of 13.20, compared to the group educated using leaflets, namely an average increase of 18.08 with a SD of 11.67. The results of the Mann-Whitney statistical test showed that there was a difference in the average increase in knowledge of mental health among pregnant women between the

groups given education using the Mom Lova pocketbook and those given leaflets ($p = 0.017$). The use of media is very important in providing education to the community. The more engaging the media is, the more it will be accepted by users and will increase motivation to learn and understand its contents. The Mom Lova pocket book is an innovative pocket book based on Augmented Reality (AR) technology that helps visualize abstract concepts for understanding and the structure of an object model in greater detail and realism, making it more engaging, piquing the target audience's interest, and enhancing comprehension of the message. Mom Lova will help mothers become more aware of their mental health and provide them with the support they need.

PENDAHULUAN

Setiap wanita akan mengalami banyak perubahan selama masa kehamilan hingga masa nifas. Meski kondisi ini merupakan hal yang fisiologis, perubahan fisik dan psikologis ibu erat kaitannya dengan keadaan mental ibu dalam menjalani setiap fase tersebut. Gangguan kesehatan mental tidak dikatakan sebagai hal yang berbahaya namun akan menjadi serius dan berujung menjadi penyakit jika tidak ditangani dengan benar [1]. Minimal 20-30% wanita di seluruh dunia mengalami satu gangguan mental selama masa kehamilan atau setelah melahirkan [2]. *World Health Organization* melaporkan bahwa berkisar 10% wanita hamil dan 15% wanita yang baru saja melahirkan mengalami masalah mental, terutama depresi. Di Indonesia, sebanyak 28,7% dari ibu hamil mengalami tingkat kecemasan selama trimester ketiga kehamilan [3]. Berdasarkan penelitian Sartika (2021) menunjukkan bahwa 29,9% ibu hamil mengalami depresi, sebanyak 44,4% mengalami kecemasan, dan 17,7% mengalami stres [4].

Secara nasional, kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan mencapai 28,7%. Sementara itu, 10-15,6% wanita hamil di negara berkembang termasuk Indonesia berisiko mengalami depresi [3]. Hasil survei pendahuluan peneliti di 3 Puskesmas di kota Pekanbaru telah menggunakan kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) untuk memantau kesehatan

mental ibu hamil di fasilitas kesehatan tersebut. Skrining kesehatan mental ibu hamil sangat penting dilakukan untuk mencegah komplikasi serius daro masalah atau gangguan mental yang dialami ibu hamil, mulai dari gejala stress ringan sampai depresi bahkan psikosis yang berdampak pada peningkatan angka kesakitan dan kematian ibu maupun bayi. Hasil penelitian Khoiriah di Pekanbaru pada tahun 2022 dengan 97 responden didapatkan gambaran 17,5% ibu hamil mengalami kejadian gejala depresi dan gejala depresi yang dirasakan ibu hamil pada penelitian tersebut adalah mayoritas ibu sering merasa tidak senang sehingga sulit ntuk tidur (52,9%), sering ibu merasa khawatir atau berdebar-debar tanpa alasan 52,9%, dan 47,1% ibu hamil kadang-kadang menyalahkan diri sendiri jika ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik [5].

Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental ibu diantaranya adalah kurangnya informasi terkait pentingnya kesehatan mental bagi seorang ibu sejak masa kehamilan sampai. Berdasarkan pilar pertama transformasi kesehatan Indonesia juga dijelaskan bahwa transformasi layanan primer difokuskan pada upaya promotif dan preventif yang lebih menekankan pada edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan pemanfaatan platform digital sebagai media edukasi disamping meningkatkan peran tenaga kesehatan itu sendiri sebagai edukator. Penggunaan media dalam upaya promosi

kesehatan memegang peranan penting untuk dapat lebih meningkatkan pemahaman, menarik, menimbulkan minat sasaran, pemahaman, juga akan lebih efektif dan efisien dalam hal penggunaan biaya, waktu dan tenaga serta dapat menjangkau sasaran lebih luas [6].

Berangkat dari isu tersebut, hadir sebuah gagasan untuk membuat media pendidikan kesehatan mental yang menarik yaitu media buku saku yang diberi nama "Mom Lova" *pocket book*, yaitu buku saku inovatif berbasis teknologi *Augmented Reality* (AR) yang diandalkan sebagai teknologi tepat guna akan menjadi solusi ideal untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang kesehatan mental. Pada bulan Februari 2024 Mom Lova sudah diuji coba sebagai media promosi kesehatan kepada sekelompok ibu hamil di salah satu kelas ibu hamil yang ada di kota Pekanbaru. Hasil uji coba didapatkan 65 % klien setiap hari membaca buku tersebut, dan selebihnya 30% membaca 2-3 kali seminggu, 5% sekali seminggu. Berdasarkan hasil uji coba ini penulis tertarik melakukan penelitian lebih lanjut bagaimana tingkat pemahaman klien tentang kesehatan mental setelah membaca mom lova *pocket book*. **Tujuan penelitian** ini untuk mengetahui efektifitas mom lova *pocket book* sebagai media promosi kesehatan mental pada ibu hamil.

TINJAUAN PUSTAKA

Pada periode masa kehamilan, persalinan, hingga masa nifas setiap wanita akan mengalami perubahan psikologis. Meski kondisi ini merupakan hal yang fisiologis, perubahan fisik dan psikologis ibu erat kaitannya dengan keadaan mental ibu dalam menjalani setiap fase tersebut. Perbedaan hormon antara pria dan wanita membuat suasana hati wanita lebih kerap berubah. Gangguan kesehatan mental sering tidak terdiagnosis. Gangguan kesehatan mental tidak

dikatakan sebagai hal yang berbahaya namun akan menjadi serius dan berujung menjadi penyakit jika tidak ditangani dengan benar [1].

Masalah mental yang muncul sejak hamil akan berkelanjutan saat bersalin bahkan hingga masa nifas yang berdampak pada ibu maupun bayinya. Pasca persalinan, kesehatan mental seorang ibu juga menjadi krusial dalam mengasuh, merawat anak dan menjalankan tugasnya sehari-hari secara lebih baik. Jika tidak ada *bounding* antara ibu dan anak saat anaknya telah lahir, situasi ini akan berkembang menjadi masalah terhadap mental anak di kemudian hari [4].

Beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan dan gangguan mental pada ibu hamil adalah dukungan suami dan keluarga, status ekonomi, lingkungan sosial dan juga pengalaman serta pengetahuan ibu [7]. Perubahan fisik, emosional, dan mental dapat menimbulkan stres pada wanita hamil karena merasa kehilangan kendali atas tubuhnya dan cemas akan ketidakpastian yang mungkin terjadi pada dirinya [8]. Faktor lain yang juga mempengaruhi kesehatan mental ibu adalah kurangnya informasi dari fasilitas kesehatan terkait pentingnya kesehatan mental bagi seorang ibu sejak masa kehamilan sampai nifas. Pendidikan kesehatan mental terkait kecemasan ibu hamil akan meningkatkan pemahaman sehingga dapat mencegah stres dan gangguan mental lainnya. Masalahnya, keterbatasan pengetahuan di masyarakat sangat nyata. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Aisyah (2019) di Pekalongan didapatkan hasil bahwa 32% responden tidak tahu apa itu kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan [9]. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah informasi. Seseorang dapat memperoleh pengetahuan baru dengan lebih cepat jika mereka memiliki akses mudah ke informasi.

Berdasarkan pilar pertama transformasi kesehatan Indonesia juga dijelaskan bahwa transformasi layanan primer difokuskan pada upaya promotif dan preventif agar orang sehat tetap sehat bahkan semakin sehat sehingga jumlah orang sehat akan lebih banyak. Pada pelaksanaannya upaya promotif lebih menekankan pada edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan pemanfaatan *platform digital* sebagai media edukasi disamping meningkatkan peran tenaga kesehatan itu sendiri sebagai edukator. Pemanfaatan teknologi sejalan dengan pilar keenam dari transformasi kesehatan yaitu membuat dunia kesehatan lebih beradaptasi dan memanfaatkan dengan baik perkembangan teknologi.

Upaya promotif dalam bentuk komunikasi, informasi dan edukasi kepada masyarakat tidak terlepas dari penggunaan media promosi kesehatan untuk meningkatkan keberhasilan dari promosi kesehatan itu sendiri. Media promosi dapat berupa media cetak maupun elektronik seperti booklet, buku saku, leaflet, poster, video dan lain sebagainya. Hasil penelitian telah membuktikan bahwa ibu hamil yang memperoleh edukasi dengan booklet memiliki pengetahuan yang baik sekitar 87,4 % [10]. Selain meningkatkan pengetahuan, penggunaan media edukasi juga memicu timbulnya motivasi yang dibuktikan oleh penelitian Murni yaitu tentang pendampingan dengan buku saku dapat meningkatkan motivasi ibu untuk melaksanakan senam hamil [11]. Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa adanya peningkatan tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet tambah darah setelah diedukasi menggunakan media buku saku yaitu tingkat kepatuhan meningkat menjadi 85,0% setelah edukasi yang sebelumnya 72,6% sebelum diedukasi [12].

Mengingat pentingnya peningkatan pengetahuan terkait kesehatan mental terutama

tentang perubahan psikologis yang dialami ibu mulai dari masa hamil hingga nifas maka peran bidan sebagai edukator dalam memberikan KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) harus lebih ditingkatkan. Penggunaan media dalam upaya promosi kesehatan selain dapat lebih meningkatkan pemahaman, menarik, menimbulkan minat sasaran, juga akan lebih efektif dan efisien dalam hal penggunaan biaya, waktu dan tenaga serta dapat menjangkau sasaran lebih luas [13].

Peningkatan kualitas media adalah salah satu cara efektif yang dapat dilakukan bidan untuk memberikan KIE tentang kesehatan mental. Media penyuluhan yang baik dan menarik sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman klien dalam menerima informasi. Penyampaian informasi dengan media buku yang memuat informasi akurat dan komprehensif tentang kesehatan mental selama periode kehamilan sampai nifas, dikemas secara menarik memadukan sentuhan teknologi akan lebih meningkatkan minat klien untuk memiliki dan membacanya [12].

Salah satu media edukasi yang dapat diandalkan sebagai media edukasi kesehatan mental sepanjang masa kehamilan hingga nifas adalah *Mom Lova Pocket Book*. *Mom Lova* berasal dari akronim *Mom, Love, Validation* dan *Acceptance*. Kata “*Mom*” berarti “*Ibu*” dalam bahasa Inggris mewakili sasaran utama *pocket book* ini yaitu ibu hamil, ibu bersalin dan ibu nifas. Sementara kata “*Lova*” merupakan singkatan dari “*Love*”, “*Validation*”, dan “*Acceptance*”. Kata ini mewakili tema utama *pocket book* ini terkait pentingnya cinta, validasi terhadap perasaan, dan penerimaan terhadap diri sendiri untuk menjaga kesehatan mental ibu dari hamil hingga nifas. *Pocket book* ini didesain menarik dan kekinian sehingga memikat keingintahuan pembaca dengan gambar yang variatif.

Mom Lova pocket book dirancang

untuk membantu meningkatkan kesadaran ibu dan keluarga tentang pentingnya kesehatan mental. Mom Lova *pocket book*, adalah buku saku inovatif berbasis teknologi AR (*Augmented Reality*) membantu memvisualisasikan konsep abstrak untuk pemahaman dan struktur suatu model objek menjadi lebih detail dan nyata sehingga lebih menarik, menimbulkan minat sasaran, dan meningkatkan pemahaman tentang pesan yang disampaikan [14].

Augmented reality adalah teknologi yang menggabungkan dunia maya dengan dunia nyata yang dapat berinteraksi dalam waktu nyata, dan memiliki animasi tiga dimensi. Teknologi ini dapat digunakan pada perangkat seperti *smartphone* dan digunakan dalam berbagai industri, seperti kesehatan, militer, dan manufaktur. Di Indonesia, teknologi ini telah berkembang pesat bersama dengan banyak aplikasi pendukungnya. Teknologi ini membuat objek yang kurang jelas terlihat lebih nyata ketika dirasakan [15]. Dengan menggabungkan teknologi *augmented reality* ke dalam media cetak, diharapkan dapat menarik minat remaja yang akrab dengan teknologi digital.

Seorang ibu hamil yang cemas dapat menggunakan *pocket book* ini untuk mempelajari dan menemukan strategi mengatasi kecemasannya. Mom Lova akan membuat ibu lebih peka dengan kesehatan mental mereka dan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Dengan adanya Mom Lova akan meningkatkan kualitas hidup ibu, meningkatkan kesejahteraan keluarga dan meningkatkan kualitas generasi mendatang.

Dengan ukurannya yang kecil, buku ini sangat mudah dibawa kemana-mana. Mom Lova memiliki kemampuan untuk merangkum informasi secara singkat namun komprehensif terkait psikologis ibu sejak hamil hingga masa nifas. Tata letak dan desainnya dibuat efisien untuk memudahkan ibu menemukan informasi yang diinginkan. Kelebihan lainnya, penggunaan teknologi AR pada *pocket book* ini

memungkinkan lebih banyak informasi yang tersedia tanpa harus meningkatkan jumlah halaman. *Augmented Reality* (AR) merupakan aplikasi penggabungan dunia nyata dengan dunia maya dalam bentuk dua dimensi maupun tiga dimensi yang diproyeksikan dalam sebuah lingkungan nyata dalam waktu yang bersamaan [16]. Penggunaan teknologi AR bisa dilakukan hanya dengan menggunakan ponsel pintar yang ibu miliki. Selain buku dalam bentuk cetak, Mom Lova *pocket book* juga bisa diakses secara digital. Kelebihan ini diharapkan dapat meningkatkan minat baca dan pemahaman para penggunanya.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen. Penelitian dilakukan pada tahun 2025 di kelas ibu hamil yang ada di Puskesmas Kota Pekanbaru. Populasi penelitian adalah semua ibu hamil yang ada di kelas ibu hamil. Sampel diambil dengan teknik *Cluster sampling*. Kluster yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Puskesmas yang ada di Kota Pekanbaru yaitu sebanyak 21 Puskesmas. Diambil 20% dari 21 Puskesmas maka didapatkan 4 Puskesmas, lalu 4 Puskesmas tersebut diambil secara acak sederhana (diundi) sehingga semua ibu hamil yang ada di Puskesmas tersebut saat kegiatan kelas ibu hamil dijadikan sampel penelitian. Puskesmas terpilih adalah Puskesmas Pekanbaru Kota, Puskesmas Payung Sekaki, Puskesmas Umban Sari dan Puskesmas Payung Sekaki. Rata-rata jumlah ibu hamil dalam kelas ibu hamil adalah 10-15 orang. Untuk penelitian ini jumlah sampel dari 4 kelompok kelas ibu hamil dari 4 Puskesmas adalah 54 orang. Sampel dibagi 2 kelompok perlakuan yaitu kelompok Edukasi menggunakan Mom Lova *Pocket book* sebanyak 28 orang dan kelompok menggunakan Leaflet sebanyak 26 orang.

Edukasi diberikan pada masing-masing kelompok dilakukan sebanyak 3 kali dengan jeda waktu 2 minggu, dengan pertemuan 1 materi tentang kesehatan mental selama kehamilan, pertemuan 2 tentang kesehatan mental pada masa persalinan dan pertemuan 3 materi tentang kesehatan mental selama masa nifas.

Pengumpulan data dilakukan dengan metode kuesioner. Instrumen penelitian adalah kuesioner yang berisi pertanyaan tentang kesehatan mental selama hamil hingga nifas. Analisis data menggunakan uji Mann Withney pada derajat kepercayaan 95%.

Media promosi kesehatan yang digunakan saat intervensi dalam penelitian ini adalah Mom Lova *pocket book* yaitu buku saku yang telah rampung dibuat pada bulan Januari 2024 oleh peneliti dan tim mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Poltekkes Riau. Pada bulan Februari 2024 Mom Lova juga sudah diuji coba sebagai media promosi kesehatan kepada sekelompok ibu hamil di salah satu kelas ibu hamil yang ada di kota Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Perbedaan Peningkatan Pengetahuan Tentang Materi Kesehatan Mental pada Kelompok Mom Lova dan kelompok leaflet pada Ibu Hamil di Kota Pekanbaru Tahun 2025

No	Kelompok	n	Min-max	Rata-rata	SD	p
1	Mom Lova	28	10-50	26,92	13,20	0.017
2	Leaflet	26	0 - 50	18,08	11,67	

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa rata-rata peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Kesehatan Mental pada kelompok ibu hamil yang diberikan edukasi menggunakan Mom Lova Pocket book lebih tinggi yaitu dengan 26,92 dengan SD 13,20 dibanding kelompok edukasi menggunakan leaflet yaitu rata-rata peningkatan 18,08 dengan SD 11,67. Hasil uji

statistik dengan uji Mann Whitney didapatkan ada perbedaan rata-rata peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan mental antara kelompok yang diberikan edukasi menggunakan Mom Lova *pocket book* dengan menggunakan leaflet ($p=0,017$).

1. Efektifitas Mom Lova *Pocket Book* sebagai Media Promosi Kesehatan Mental

Hasil penelitian yang disajikan pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa media yang digunakan dalam memerikan edukasi akan mempengaruhi penerimaan dan pemahaman seseorang terhadap informasi yang disampaikan yang ditandai dengan peningkatan skor pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan mental lebih tinggi pada kelompok ibu hamil yang diberikan edukasi dengan media Mom Lova *Pocket book* berbasis AR dibanding dengan media leaflet. Upaya promotif dalam bentuk komunikasi, informasi dan edukasi kepada masyarakat tidak terlepas dari penggunaan media promosi kesehatan untuk meningkatkan keberhasilan dari promosi kesehatan itu sendiri. Media promosi dapat berupa media cetak maupun elektronik seperti booklet, buku saku, leaflet, poster, video dan lain sebagainya. Masing-masing media memiliki kelebihan dan kekurangan yang tentunya akan berbeda juga penerimaannya pada masing2 pengguna [6].

Penggunaan media sangat penting dalam memberikan edukasi kepada masyarakat. Semakin menarik, semakin media tersebut akan diterima oleh masyarakat pengguna dan akan meningkatkan motivasi untuk mempelajari dan memahami isinya. Hasil penelitian telah banyak membuktikan bahwa penggunaan buku saku efektif meningkatkan pengetahuan responden. Diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Yunisa, tentang “Pemberian Edukasi Menggunakan Buku Saku Tentang Manajemen Tekanan Darah Dengan Penerapan Gaya Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Batua, yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan pasien dari 63% (kategori cukup)

menjadi 93% (kategori baik) setelah edukasi menggunakan buku saku [13]. Hasil penelitian lain tentang media booklet juga telah dilakukan oleh Kusumawati, dkk di Surakarta, hasilnya membuktikan bahwa ibu hamil yang memperoleh edukasi dengan booklet memiliki pengetahuan yang baik sekitar 87,4 % [12].

Selain meningkatkan pengetahuan, penggunaan media edukasi juga memicu timbulnya motivasi yang dibuktikan oleh penelitian Murni yaitu tentang pendampingan dengan buku saku dapat meningkatkan motivasi ibu untuk melaksanakan senam hamil [11]. Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa adanya peningkatan tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet tambah darah setelah diedukasi menggunakan media buku saku yaitu tingkat kepatuhan meningkat menjadi 85,0% setelah edukasi yang sebelumnya 72,6% sebelum diedukasi [6].

Pentingnya media buku saku dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan juga dibuktikan oleh Hendrayana, dkk pada tahun 2024 dalam penelitiannya tentang “Edukasi Berbasis Buku Saku Bagi Pasien Prolanis: Peran Kolaborasi Apoteker Dalam Meningkatkan Kepatuhan Penggunaan Obat” Hasil penelitian Hendrayana menunjukkan terjadi peningkatan level kepatuhan pasien terhadap regimen terapi di kedua Puskesmas yaitu $5,48 \pm 1,96$ sebelum diberikan edukasi menjadi $6,94 \pm 1,70$ pasca pemberian edukasi menggunakan buku saku ($p < 0,001$) [17].

Pada penelitian yang penulis lakukan, media edukasi yang digunakan adalah buku saku “Mom Lova”. Buku saku ini diharapkan akan menjadi salah satu buku yang dapat diandalkan sebagai media edukasi kesehatan mental sepanjang masa kehamilan hingga nifas, dikarenakan Mom Lova bukanlah buku saku biasa, Mom Lova adalah buku saku inovatif berbasis teknologi AR (*Augmented Reality*) yang membantu memvisualisasikan konsep abstrak untuk pemahaman dan struktur suatu model objek menjadi lebih detail dan nyata sehingga lebih menarik, menimbulkan minat sasaran, dan meningkatkan pemahaman tentang pesan yang disampaikan. Dengan menggunakan Mom lova diharapkan

menimbulkan rasa penasaran ibu hamil, lebih tertarik untuk membaca dan memahami tentang kesehatan mental yang selama ini diabaikan.

Survei yang penulis lakukan diawal pembuatan Mom Lova kepada sekelompok ibu hamil di salah satu kelas ibu hamil yang ada di kota Pekanbaru didapatkan 65 % klien setiap hari membaca buku tersebut, dan selebihnya 30% membaca 2-3 kali seminggu, 5% sekali seminggu. Hal ini membuktikan bahwa minat seseorang untuk membaca suatu media cetak juga dipengaruhi oleh keunikan yang dimiliki oleh media itu sendiri.

Augmented reality (AR) adalah teknologi yang menggabungkan dunia maya dengan dunia nyata yang dapat berinteraksi dalam waktu nyata, dan memiliki animasi tiga dimensi. Teknologi ini dapat digunakan pada perangkat seperti *smartphone* dan digunakan dalam berbagai industri, seperti kesehatan, militer, dan manufaktur. Di Indonesia, teknologi ini telah berkembang pesat bersama dengan banyak aplikasi pendukungnya. Teknologi ini membuat objek yang kurang jelas terlihat lebih nyata ketika dirasakan [15]. Dengan menggabungkan teknologi *augmented reality* ke dalam media cetak, diharapkan dapat menarik minat pembaca yang di jaman modern ini sangat akrab dengan teknologi digital.



Gambar 1. Cover Mom Lova Pocket Book

Mom Lova berasal dari akronim *Mom*, *Love*, *Validation* dan *Acceptance*. Kata “Mom” berarti “Ibu” dalam bahasa Inggris mewakili sasaran utama *pocket book* ini yaitu ibu hamil, ibu bersalin dan ibu nifas. Sementara kata “Lova” merupakan singkatan dari “Love”, “Validation”, dan “Acceptance”. Kata ini mewakili tema utama *pocket book* ini terkait pentingnya cinta, validasi terhadap perasaan, dan penerimaan terhadap diri sendiri untuk menjaga kesehatan mental ibu dari hamil hingga nifas. *Pocket book* ini didesain menarik dan kekinian sehingga memikat keingintahuan pembaca dengan gambar yang variatif. Mom Lova *pocket book* dirancang untuk membantu meningkatkan kesadaran ibu dan keluarga tentang pentingnya kesehatan mental.

PENYEBAB MASALAH PSIKOLOGIS PADA MASA KEHAMILAN

Saat hamil, tubuh ibu memproduksi hormon estrogen dan progesteron dalam jumlah sangat tinggi. Hormon progesteron inilah yang menyebabkan mood ibu menjadi naik turun tidak menentu.



Ayo scan gambar untuk mengetahui penyebab lebih lanjut

© momlova.id

Page.07

Gambar 2. Salah satu halaman Mom Lova dengan fitur AR

Seorang ibu hamil yang cemas dapat menggunakan *pocket book* ini untuk mempelajari dan menemukan strategi mengatasi kecemasannya. Mom Lova akan membuat ibu lebih peka dengan kesehatan mental mereka dan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Dengan adanya Mom

Lova akan meningkatkan kualitas hidup ibu, meningkatkan kesejahteraan keluarga dan meningkatkan kualitas generasi mendatang.

2. Kepuasan Responden Terhadap Mom Lova Pocket Book

Disamping peningkatan pengetahuan, dilakukan juga survei kepuasan responden terhadap buku saku Mom Lova dan leaflet. Survei dilakukan setelah dilakukan posttest pada kedua kelompok intervensi dengan memberikan Leaflet pada kelompok Mom Lova *pocket book*, dan memberikan Mom Lova *pocket book* kepada kelompok Leaflet. Hal ini bertujuan agar responden dapat membandingkan kedua media promosi tersebut dalam hal isi materi, kemudahan pemahaman dan desain Mom Lova *pocket book* maupun leaflet. Hasil survei kepuasan responden terhadap buku saku Mom Lova dan leaflet dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kepuasan Ibu hamil terhadap Mom Lova Pocket Book dan Leaflet di Kota Pekanbaru Tahun 2025

No	Item Penilaian	kategori	Mom Lova		Leaflet	
			f	%	f	%
1	Isi materi/substansi buku	Puas	54	100	54	100
		Tidak Puas	0	0	0	0
			54	100	54	100
2	Kemudahan pemahaman	Puas	51	94,4	41	75,9
		Tidak Puas	3	5,6	13	24,1
			54	100	54	100
3	Desain	Puas	53	98,2	29	53,7
		Tidak Puas	1	1,8	25	46,3
			54	100	54	100

Pada tabel 2 diatas, dapat dilihat bahwa 100% responden merasa puas terhadap isi materi buku saku Mom Lova maupun leaflet. Kepuasan terhadap aspek kemudahan pemahaman dalam membaca lebih banyak yang puas dengan Mom Lova *pocket book* yaitu 94,4% dibanding leaflet di angka 75,9%. Kepuasan responden terhadap desain juga lebih banyak pada Mom Lova *pocket book* yaitu 98,2%, sedangkan untuk leaflet hanya 53,7%.

Survei kepuasan dilakukan untuk mengevaluasi daya terima Mom Lova *pocket book* oleh masyarakat pengguna. Hasil survei

menunjukkan bahwa 100% ibu hamil merasa puas terhadap isi materi buku saku Mom Lova. Sebanyak 94,4% ibu hamil merasa Mom Lova *pocket book* meningkatkan motivasi untuk mempelajari lebih lanjut tentang kesehatan mental karena dilengkapi dengan video dan kuis, instruksi dan bahasa yang digunakan juga mudah dipahami. Sebagian besar ibu hamil (98,2%) menyukai desain dan tampilan visual Mom Lova *pocket book*, menilai fitur AR mudah dioperasikan, gambar dan video sangat menarik, ukuran dan bentuknya nyaman untuk dibawa dan dibaca di mana saja.

Kepuasan masyarakat terhadap media edukasi sangat penting diperhatikan. Dengan rasa puas yang dimiliki tentunya akan mempengaruhi keinginan dan motivasi untuk lebih lanjut membaca dan akhirnya memahami isi materi yang disajikan dalam buku saku tersebut. Hal ini akhirnya dapat mempengaruhi perubahan sikap terhadap sesuatu yang diyakini. Hasil penelitian Hendrayana pada tentang kepatuhan pasien dalam mengkonsumsi obat didapatkan peningkatan level kepatuhan pasien terhadap regimen terapi yaitu $5,48 \pm 1,96$ sebelum diberikan edukasi menjadi $6,94 \pm 1,70$ pasca pemberian edukasi menggunakan buku saku ($p < 0,001$). Hal ini berkaitan dengan tingkat kepuasan responden terhadap buku saku tersebut yaitu nilai indeks kepuasan responden terhadap buku saku sebesar 88,38% yang menunjukkan bahwa responden sangat puas dan sangat senang membaca buku saku untuk menambah pengetahuannya tentang terapi.

Mom Lova adalah buku saku yang menyajikan materi tentang kesehatan mental seputar kehamilan, persalinan, hingga masa nifas. Mom Lova hadir untuk mendampingi ibu selama periode tersebut. Materi yang disajikan bukan hanya tentang perubahan psikologis yang dialami ibu selama periode hamil hingga nifas, namun juga menyajikan cara/upaya yang dapat dilakukan ibu untuk mengatasi atau mengurangi masalah mental. Metode yang disajikan sederhana, bersifat non farmakologis, berupa afirmasi positif, relaksasi pernafasan, aromaterapi yang disajikan dalam bentuk audio

visual/video sehingga lebih mudah dipahami [18].

Seorang ibu hamil yang cemas dapat menggunakan Mom Lova *pocket book* ini untuk mempelajari dan menemukan strategi mengatasi kecemasannya. Dengan ukurannya yang kecil, buku ini sangat mudah dibawa kemana-mana. Mom Lova akan membuat ibu lebih peka dengan kesehatan mental mereka dan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Dengan adanya Mom Lova akan meningkatkan kualitas hidup ibu, meningkatkan kesejahteraan keluarga dan meningkatkan kualitas generasi mendatang.

KESIMPULAN

Mom Lova *pocket book* efektif sebagai media promosi kesehatan mental bagi ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. R. P. A. Kartika Adyani, "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental pada Ibu Selama Kehamilan," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, vol. 6, no. 6, pp. 1033-1038, 2023.
- [2] Y. E. A. S. B. M. G. K. Uguz F., "Prevalence of mood and anxiety disorders during pregnancy: A case-control," *Psychiatry Research*, vol. 272, pp. 316-318, 2019.
- [3] WHO, "Maternal Mental Health," WHO, 2022.
- [4] N. H. A. S. Sartika, "Gambaran Kesehatan Mental Ibu Hamil di Puskesmas Pangkajene," *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 3, no. 2, pp. 61-68, 2021.
- [5] M. J. K. Nst, "Gambaran Gejala Depresi Pada Ibu Hamil Di Kota Pekanbaru,"

- Health Care : Jurnal Kesehatan*, vol. 11, no. 2, pp. 425-434, 2022.
- [6] A. Munawaroh, "Pengaruh Edukasi Buku Saku Terhadap Perilaku Asupan Zat Besi Ibu Hamil Terkait Pencegahan Anemia Defisiensi Besi," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 7, no. 4, pp. 411-419, 2019.
- [7] K. Adyani, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Ibu Selama Kehamilan :," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, vol. 6, no. 6, pp. 1033-1038, 2023.
- [8] A. Sunarmi, "Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Ibu Hamil : Scoping Review," *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, vol. 1, no. 3, pp. 32-38, 2023.
- [9] E. C. S. Bingan, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III," *Jurnal Kesehatan*, vol. 10, no. 3, pp. 466-472, 2019.
- [10] R. D. Aisyah, "Edukasi dalam Paket Caring terhadap Pengetahuan tentang Kecemasan pada Ibu Hamil.," in *University Colloquium*, Purwokerto, 2018.
- [11] I. S. Arimurti, "Studi Literatur Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Postpartum," *Edu Dharma Journal*, vol. 4, no. 2, pp. 29-37, 2020.
- [12] N. N. A. Murni, "d. Ni Nengah Arini Murni, "Pengaruh Pemberian Buku Saku terhadap Motivasi dan Kepatuhan Ibu Melakukan Senam Hamil.," *Jurnal Bidan Cerdas*, vol. 4, no. 3, pp. 152-162, 2022.
- [13] Y. Kusumawati, "15. Kusumawati Y, Zulaekah S, Kesehatan Masyarakat P, Ilmu Booklet sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil," in *University Research Colloquium 2021: Kesehatan dan MIPA. STIKes Muhammadiyah.*, Klaten, 2021.
- [14] Y. S. Rahma, "Pemberian Edukasi Menggunakan Buku Saku Tentang Manajemen Tekanan Darah Dengan Penerapan Gaya Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Batua.," *Celebes Advance Health Journal (CAHJ)*, vol. 1, no. 1, pp. 26-36, 2025.
- [15] C. N. Bakır, "Use of augmented reality in mental health-related conditions: A systematic review," *Digit Health*, p. 9, September 2023.
- [16] A. Suryaningsih, "Gagasan Pengembangan Augmented Reality pada Buku Bacaan sebagai Upaya Meningkatkan Minat Baca Siswa (Adaptasi Percepatan Literasi dari Korea Selatan)," *Jurnal Ideguru*, vol. 4, no. 1, pp. 35-42, 2020.
- [17] D. Y. Liliana, "Liliana DY, "Pemanfaatan Aplikasi Augmented Reality dan Teknologi Mobile sebagai Media Edukasi untuk Sekolah Dasar di Kelurahan Kebon Pedes Bogor 2023;9(1):1-9.," *Bhakti Persada Jurnal Aplikasi IPTEKS.*, vol. 9, no. 1, pp. 1-9, 2023.
- [18] H. T, "Edukasi Berbasis Buku Saku Bagi Pasien Prolanis Peran Kolaborasi Apoteker Dalam Meningkatkan Kepatuhan Penggunaan Obat," *Jurnal Medika Udayana*, vol. 13, no. 3, pp. 26-32, 2024.
- [19] D. Y. Kristianingrum, "Peran Suami Dalam Memberikan Dukungan Persalinan," *Embrio Jurnal Kebidanan*, vol. 13, no. 1, pp. 39-45, 2021.

- [20] M. J. Khoiriah Nst, "Gambaran Gejala Depresi Pada Ibu Hamil Di Kota Pekanbaru," *Health Care : Jurnal Kesehatan*, vol. 11, no. 2, pp. 425-434, 2022.