

**EVEKTIFITAS PENYULUHAN DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA  
LEMBAR BALIK DALAM KELAS IBU HAMIL TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN IBU DI PUSKESMAS TLANAKAN KABUPATEN  
PAMEKASAN TAHUN 2021**

**ABSTRAK**

Kecemasan merupakan salah satu gangguan emosional yang sering dialami ibu hamil, Salah satu program pemerintah dalam upaya peningkatan kesehatan pada ibu hamil adalah dengan mengadakan kelas ibu hamil. Tujuan penelitian untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Desain penelitian menggunakan desain pra eksperimental. Rancangan kuantitatif dengan *one-group pre-post test design* melalui random sampling. Jumlah sampel sebanyak 32 ibu hamil pada kelompok kelas ibu hamil. Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan pada Bulan Juli 2021. Analisis data kuantitatif menggunakan uji *Paired t Test*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa skor pretest kecemasan pada kedua kelompok berbeda, dengan rerata kelompok pre test 56,03 dan rerata kelompok post test 39,06 yang berarti skor kecemasan kedua kelompok dikategorikan kecemasan rendah ( $STAI\ Y-2 \geq 40$ ). yang berarti skor kecemasan pe test dan post test menurun dari kecemasan sedang menjadi kecemasan rendah, Hasil uji *Paired t Test* didapatkan  $p=0,000$  yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan kelompok kelas ibu hamil pre test dan post test, di mana skor kecemasan post test lebih rendah daripada pre test.

Kesimpulan: keikutsertaan dalam kelas ibu hamil berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada ibu-ibu hamil.

**Kata kunci:** kelas ibu hamil, kecemasan ibu.