Abstract

Primiparous mothers are first-time mothers who generally experience anxiety in caring for a newborn due to their lack of prior experience. Based on the data obtained, 83.4% of primiparous mothers experience severe anxiety, while 16.6% experience moderate anxiety. This study aims to determine the effectiveness of health education in reducing this level of anxiety. The research method used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A sample of 34 primiparous mothers was selected using a purposive sampling technique. The results showed a significant decrease in anxiety levels after the health education intervention ($p < 0.05$). Before the intervention, most respondents experienced moderate anxiety, and after the intervention, the majority experienced mild anxiety. This indicates that providing information and education regarding newborn care can increase mothers' confidence and readiness to assume their new role. It can be concluded that health education is effective in reducing anxiety levels in primiparous mothers and is therefore highly recommended as part of postpartum care.

Keywords: *Health education, anxiety, primiparous mothers, newborn care.*

Abstract

Ibu primipara merupakan ibu yang baru pertama kali melahirkan dan umumnya mengalami kecemasan dalam merawat bayi baru lahir karena belum memiliki pengalaman sebelumnya. Berdasarkan data yang diperoleh, sebesar 83,4% ibu primipara mengalami kecemasan berat, sementara 16,6% mengalami kecemasan sedang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan dalam menurunkan tingkat kecemasan tersebut. Metode penelitian menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel sebanyak 34 ibu primipara dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan ($p < 0,05$). Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang, dan setelah intervensi mayoritas mengalami kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi dan edukasi terkait perawatan bayi baru lahir mampu meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan ibu dalam menjalani peran barunya. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu primipara, sehingga sangat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan pascapersalinan.

Kata Kunci: Pendidikan kesehatan, kecemasan, ibu primipara, perawatan bayi baru lahir.

Dipindai dengan CamScanner