



## Pengaruh Video Edukasi *Hypnobirthing* untuk Mengatasi *Tokophobia* pada Wanita Usia Produktif

Desy Winda<sup>1✉</sup>, Anggy Trisnadoli<sup>2</sup>, Mita Fani Tri Mutya<sup>3</sup>

<sup>1</sup>STIKes Pekanbaru Medical Center

<sup>2</sup>Politeknik Caltex Riau

<sup>3</sup>Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

[desywindal2@gmail.com](mailto:desywindal2@gmail.com)

### Abstract

Pregnancy is a time awaited by many women. Entering pregnancy, there are many changes that occur both biologically due to hormonal changes, but also psychologically. Pregnancy generally occurs at a productive age before entering menopause. Pregnancy is a difficult phase, so many pregnant women experience excessive fear and anxiety during pregnancy and childbirth, due to many factors, both internal and external. Fear and anxiety are usually more felt in pregnant women with their first child, but in subsequent pregnancies there are still many who experience fear and anxiety. This is very bad if not handled properly, because it can endanger the condition of pregnant women and also their womb. Tokophobia is a common condition characterized by fear experienced by women in relation to the processes of pregnancy and childbirth. Various stakeholders, including healthcare professionals, psychologists, media outlets, and specialized teams, have sought solutions to address tokophobia. One popular approach is hypnotherapy, particularly hypnobirthing, which supports the processes of pregnancy and childbirth. Hypnobirthing involves the utilization of positive suggestions to facilitate and ease the process of childbirth while reducing potential fears experienced by the mother. Educational videos are frequently employed within hypnobirthing, combining auditory and visual elements to provide positive benefits to viewers. Based on research and testing conducted on 15 productive age pregnant women with tokophobia in Pekanbaru, the use of educational hypnobirthing videos has proven to have a positive impact in reducing levels of fear throughout the pregnancy process.

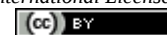
Keywords: tokophobia, hypnobirthing, educational video, pregnant women, productive age

### Abstrak

Masa kehamilan merupakan masa yang ditunggu-tunggu oleh banyak Wanita. Memasuki masa kehamilan, banyak sekali perubahan yang terjadi baik secara biologis dikarenakan terjadinya perubahan hormon, tetapi juga secara psikologis. Kehamilan pada umumnya terjadi pada usia produktif sebelum memasuki masa *menopause*. Masa kehamilan merupakan fase yang berat, sehingga banyak sekali ibu hamil yang mengalami ketakutan dan kecemasan secara berlebihan pada kehamilan dan proses melahirkan, dikarenakan banyak faktor baik dari dalam diri, maupun lingkungan sekitar. Ketakutan dan kecemasan biasanya lebih dirasakan pada ibu hamil anak pertama, tetapi kehamilan selanjutnya juga masih banyak yang mengalami ketakutan dan kecemasan. Hal tersebut sangat tidak baik jika tidak diatasi dengan baik, karena dapat membahayakan kondisi ibu hamil dan juga kandungannya. *Tokophobia* adalah kondisi ketakutan yang umum dialami oleh wanita terkait proses kehamilan dan melahirkan. Solusi untuk mengatasi tokophobia telah dilakukan oleh berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, psikolog, media, dan tim khusus yang menangani masalah ini. Salah satu pendekatan yang sedang populer adalah hipnoterapi, khususnya *hypnobirthing*, yang mendukung proses kehamilan dan persalinan. *Hypnobirthing* melibatkan penggunaan sugesti positif kepada ibu hamil untuk memudahkan dan melancarkan persalinan serta mengurangi ketakutan yang mungkin dirasakan selama proses tersebut. Video edukasi juga sering digunakan dalam hypnobirthing, menggabungkan audio dan visual untuk memberikan manfaat yang positif kepada penonton. Berdasarkan penelitian dan pengujian terhadap 15 ibu hamil berusia produktif dengan tokophobia di Pekanbaru, penggunaan video edukasi hypnobirthing terbukti memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat ketakutan selama proses kehamilan.

Kata kunci: *tokophobia*, *hypnobirthing*, video edukasi, ibu hamil, usia produktif

*Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.*



### 1. Pendahuluan

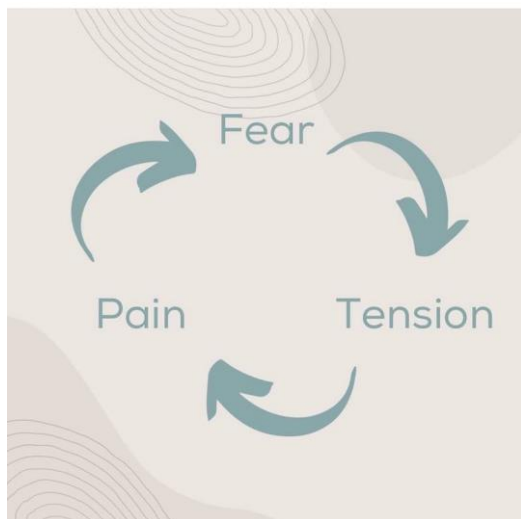
*Tokophobia* merupakan kondisi ketakutan (*phobia*) terkait dengan proses kehamilan dan melahirkan secara psikologis dan fisiologis [1]. Kesehatan emosional yang buruk dikaitkan dengan peningkatan rasa takut melahirkan dan risiko depresi, trauma lahir, ketidakmampuan untuk berinteraksi secara positif dengan bayi dan memenuhi kebutuhan perkembangan

bayi serta dapat menjadi pemicu stres untuk hubungan pasangan [2]. Faktor Tokophobia adalah salah satunya traumatis pada kehamilan atau persalinan, pengalaman menyakitkan [3]. Kondisi yang paling rentan adalah wanita dengan riwayat penyakit psikiatrik [4].

Kondisi tersebut telah menarik perhatian dari berbagai pihak yang berupaya mencari solusi. Tenaga

kesehatan, psikolog, media, dan tim khusus telah berperan aktif dalam mengatasi masalah ini. Berbagai upaya telah dilakukan untuk menurunkan kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan, seperti dengan pendampingan edukasi dan konseling ibu hamil secara privat [5]. Selain itu, salah satu pendekatan yang sedang populer dan terbukti efektif adalah hipnoterapi, terutama melalui metode hypnobirthing yang mendukung ibu hamil selama proses kehamilan dan persalinan [6].

*Hypnobirthing* menggunakan sugesti positif untuk membantu ibu hamil menghadapi persalinan dengan lebih mudah dan lancar, serta mengurangi ketakutan yang mungkin mereka rasakan selama proses tersebut [7]. *Hypnobirthing* dilakukan dengan cara hipnosis yakni perubahan status kesadaran saat konsentrasi individu terfokus dan distraksi minimal, hipnosis juga bisa digunakan untuk mengendalikan nyeri, bahwa hipnosis dapat mencegah stimulus nyeri dalam otak menembus pikiran sadar, teori tertentu menyebutkan bahwa hipnosis bekerja dengan mengaktifkan saraf dalam otak yang menyebabkan pelepasan zat seperti morfin [8]. Fase *Hypnobirthing* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Fase *Hypnobirthing*

Pada dasarnya *hypnobirthing* metode self hypnosis/terapi relaksasi atau mempengaruhi pikiran bahwa sadar saat melahirkan bertujuan untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit saat melahirkan. Namun *hypnobirthing* bisa menjadi salah satu cara ibu hamil mendapatkan relaksasi secara fisik maupun pikiran untuk berlatih memberdayakan diri, menerima serangkaian perubahan yang terjadi selama kehamilan, mengurangi bahkan menghilangkan keluhan atau perubahan dan permasalahan yang terjadi selama kehamilan, membuka diri dan membuka pikiran lebih positif, mempersiapkan diri dan tubuhnya untuk menjalani kehamilan dengan aman, nyaman dan tenang serta ibu belajar berkomunikasi dengan janin sejak dalam kandungan [9]. Sejumlah media digunakan

untuk melakukan *hypnobirthing*, salah satunya media video [10].

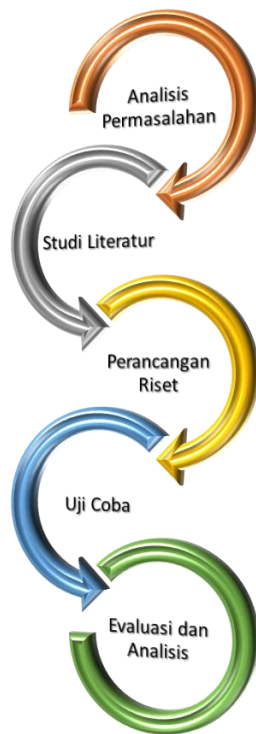
Dalam konteks ini, video edukasi juga memiliki peran penting dalam *hypnobirthing*. Dengan menggabungkan elemen audio dan visual, video edukasi memberikan manfaat positif kepada penonton, termasuk ibu hamil, dengan tujuan mengurangi tingkat ketakutan yang mereka alami selama kehamilan yang didasarkan pada kekuatan sugesti musik, video, atau kata-kata positif guna memandu pikiran ke arah positif [11]. Media audiovisual yakni video dapat memberikan pengaruh sebesar 94 % bagi indera penglihatan dan pendengaran dalam penerimaan informasi bagi seseorang [12]. Media informasi seperti video edukasi dapat menjadi sebuah cara yang dapat diterima dengan baik oleh para penonton dengan hasil yang baik [13]. Film / video dapat menjadi sebuah media yang efektif secara persuasif dalam menyampaikan pesan terkait materi dan edukasi kesehatan bagi masyarakat [14]. Video edukasi sangat cocok diberikan kepada masyarakat dengan usia produktif [15], tentunya juga berlaku bagi ibu hamil dalam usia produktif.

Usia produktif masyarakat khususnya ibu hamil biasanya berkisar pada usia 20-35 tahun [16]. Dalam usia tersebut rata-rata ibu sudah memiliki kesehatan secara fisik, psikologis yang baik, termasuk pertumbuhan dan perkembangan janin serta mempersiapkan proses persalinan dan kelahiran yang aman [17]. Sejumlah penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh video edukasi dalam peningkatan awareness ibu hamil tentang Kesehatan janin, pencegahan penyakit, asupan gizi, hingga kenyamanan dalam persalinan [18],[19],[20]. Maka, dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat pula sejauh mana pengaruh pemanfaatan video edukasi dalam mengatasi tokophobia yang dialami oleh ibu hamil di sekitar kota Pekanbaru. Analisis hasil evaluasi penelitian dilakukan dengan menggunakan alat analisis data untuk memperlihatkan hasil korelasi antara pemanfaatan teknologi dalam mengatasi masalah psikologis seseorang.

Hasil dari analisis ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa penggunaan video edukasi *hypnobirthing* berpengaruh dalam mengurangi tingkat ketakutan selama proses kehamilan serta memberikan dukungan psikologis kepada ibu hamil yang mengalami tokophobia.

## 2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif, dimana proses tahapan demi tahapan dilakukan dengan mengikuti fase metodologi penelitian yang telah disepakati Bersama oleh para peneliti hingga mencapai goal yang dituju dari capaian target hasil penelitian. Metodologi penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Metodologi Penelitian

Gambar 2 menunjukkan bagaimana tahapan-tahapan penelitian ini dilakukan. Penelitian diawali dengan mengidentifikasi permasalahan yang terjadi. Permasalahan yang ditemukan merupakan hasil dari analisis awal yang bersumber dari studi literatur dari berbagai peneliti yang telah didapatkan serta didukung dengan hasil wawancara lapangan yang dilakukan sehingga memperkuat bahwa permasalahan terkait sejumlah masyarakat khususnya ibu hamil dalam usia produktif di kota pekanbaru masih memiliki tingkat ketakutan yang cukup tinggi akan kehamilan serta persalinan, hal ini yang biasanya disebut dengan *tokophobia*.

Selanjutnya studi literatur lainnya yang mendukung bahwa terdapat berbagai solusi yang dapat mendukung dan menyelesaikan permasalahan tersebut seperti hypnobirthing dan video edukasi. Maka dilakukan perancangan percobaan untuk melakukan uji coba terhadap sejumlah solusi tersebut, sehingga nantinya diharapkan terdapat pengaruh positif yang dapat diterima manfaatnya oleh target pengguna.

Fase uji coba dilakukan dengan menerapkan secara langsung video edukasi terhadap ibu hamil usia produktif yang teridentifikasi memiliki *tokophobia* di kota pekanbaru yang selanjutnya disebut dengan partisipan. Sebelum dilakukan perlakuan, partisipan penelitian diwawancara untuk mendapatkan informasi terkait tingkat ketakutan dari *tokophobia* yang dialaminya. Setelah itu diterapkan selama kurang lebih 14 hari, dengan ritme ibu hamil menonton video edukasi hypnobirthing selama 1-2 jam sehari.

Selanjutnya dihari ke 15 dilakukan observasi serta wawancara terkait sejauh mana tingkat ketakutan yang dimiliki berdasarkan gejala-gejalanya, pembagian kategori ketakutan tersebut dapat dibagi menjadi dua level, yaitu *Fear of Birth* (FOB) Primer dan Sekunder [2].

Berdasarkan hasil dari data yang telah didapatkan, maka selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan bantuan tools seperti SPSS, dengan menerapkan metode yang tepat dalam mencari pengaruh atau korelasi terhadap dua variabel, yaitu Korelasi *Product Moment* atau *Pearson Correlation*. Hasil dari analisis data tersebut nantinya dapat menunjukkan bahwa sejauh mana pengaruh dari pemberian video edukasi *hypnobirthing* terhadap tingkat ketakutan dari ibu hamil yang menjadi partisipan dalam penelitian ini.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil Evaluasi Perlakuan Video Edukasi *Hypnobirthing* pada Ibu Hamil

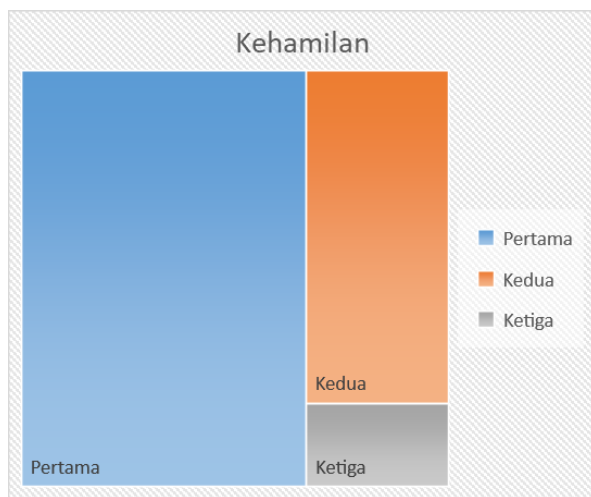
Berdasarkan hasil rancangan penelitian yang telah dilakukan pada bagian metodologi penelitian, maka dilakukan penerapan perlakuan pada partisipan dari penelitian ini. Karakteristik dari partisipan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

| No | Usia Ibu | Usia Kehamilan | Kehamilan Ke- | FOB      |
|----|----------|----------------|---------------|----------|
| 1  | 27 Tahun | 16 Minggu      | 1             | Primer   |
| 2  | 32 Tahun | 24 Minggu      | 2             | Primer   |
| 3  | 25 Tahun | 21 Minggu      | 1             | Primer   |
| 4  | 28 Tahun | 9 Minggu       | 2             | Sekunder |
| 5  | 31 Tahun | 26 Minggu      | 2             | Sekunder |
| 6  | 30 Tahun | 32 Minggu      | 1             | Primer   |
| 7  | 24 Tahun | 12 Minggu      | 1             | Primer   |
| 8  | 28 Tahun | 23 Minggu      | 1             | Primer   |
| 9  | 26 Tahun | 11 Minggu      | 1             | Primer   |
| 10 | 26 Tahun | 19 Minggu      | 1             | Primer   |
| 11 | 29 Tahun | 18 Minggu      | 2             | Primer   |
| 12 | 23 Tahun | 27 Minggu      | 1             | Primer   |
| 13 | 34 Tahun | 31 Minggu      | 3             | Sekunder |
| 14 | 31 Tahun | 28 Minggu      | 1             | Primer   |
| 15 | 24 Tahun | 17 Minggu      | 1             | Primer   |

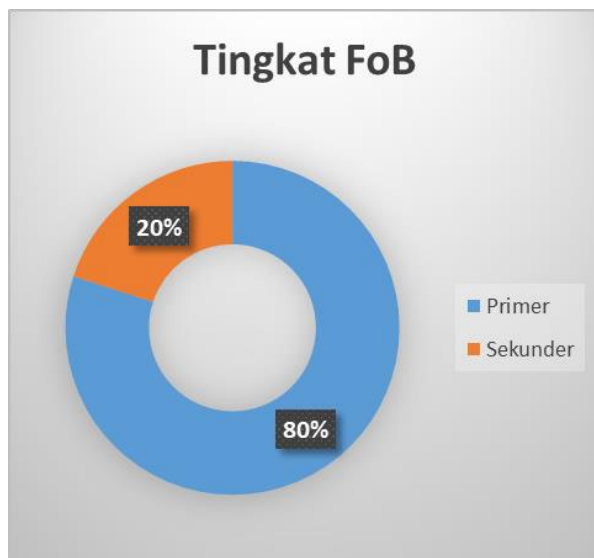
Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa terdapat variasi antara usia Ibu, usia kandungan, kehamilan yang ke berapa kalinya dan jenis tingkatan *tokophobia* atau FOB. Usia ibu hamil dimulai dari 24 tahun sampai dengan 32 tahun. Usia kehamilan ibu bervariasi dari 9 minggu sampai dengan 27 minggu. Kehamilan yang beberapa kali dimulai dari kehamilan pertama sampai dengan kehamilan anak yang ketiga. FOB sendiri terdiri dari Primer, dan sekunder.

Sebaran jumlah dan persentase dari status kehamilan dari partisipan dalam penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Sebaran Status Kehamilan Partisipan

Selain itu, hal lain yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah jumlah atau tingkatan dari tokophobia atau FOB dari partisipan, dalam gambar 4 berikut, ditunjukkan bahwa dari seluruh partisipan penelitian, 80% nya masih memiliki tingkat FOB primer dimana artinya masih sangat dominan ketakutan yang dimiliki oleh partisipan dalam menjalani proses kehamilannya hingga persalinan nanti. Sebaran tingkat FOB Partisipan dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Sebaran Tingkat FOB Partisipan

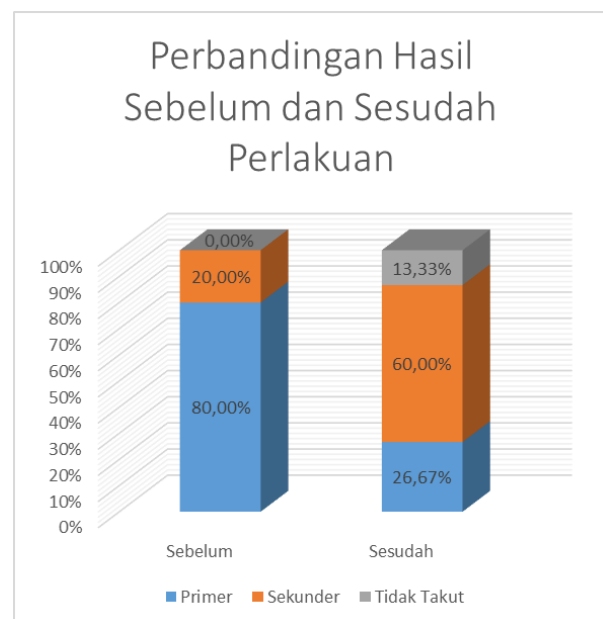
Berdasarkan data kriteria awal yang telah diberikan, maka selanjutnya pada semua partisipan diberikan perlakuan serupa, yaitu menonton video edukasi *hypnobirthing* yang telah dipersiapkan oleh peneliti, untuk ditonton selama 14 hari dengan ritme tontonan 1-2 jam per hari. Setelah itu dilakukan kembali pengukuran tingkat ketakutan partisipan dengan cara observasi dan wawancara sebagai bahan evaluasi dari perlakuan yang telah diberikan. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, maka didapatkan data yang kemudian diolah untuk melihat sejauh mana

tingkatan ketakutan yang dimiliki oleh partisipan. Hasil evaluasi tersebut dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Setelah Perlakuan *Hypnobirthing*

| No | FOB         | Jumlah Partisipan |
|----|-------------|-------------------|
| 1  | Primer      | 4                 |
| 2  | Sekunder    | 9                 |
| 3  | Tidak Takut | 2                 |

Tabel 2 menunjukkan terjadinya perubahan data yang cukup signifikan terhadap jumlah dan tingkatan tokophobia yang terjadi pada partisipan. Data tersebut kemudian diolah dan dilakukan komparasi untuk menunjukkan bagaimana perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan video edukasi *hypnobirthing* kepada partisipan. Hasil komparasi tersebut dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Perbandingan Tingkat FOB Sebelum dan sesudah Perlakuan

Berdasarkan data yang ditampilkan pada gambar 5, ditunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat tokophobia yang dialami oleh partisipan setelah diberikan perlakuan video edukasi *hypnobirthing*. Untuk tingkat FOB primer yang sebelumnya dominan 80% turun menjadi 26,67%. Meskipun masih cukup banyak yang berada di tingkat FOB sekunder karena sebelumnya banyak yang berada pada FOB Primer, namun hal positif lainnya dapat dilihat dengan terdapatnya 13,33% partisipan yang akhirnya tidak takut lagi akan proses kehamilan dan persalinan setelah dilakukan perlakuan *hypnobirthing* dengan menggunakan media video edukasi.

### 3.2. Analisis Hasil Evaluasi dengan Pengujian *Pearson Correlation*

Hasil evaluasi yang telah dilakukan menunjukkan secara data terjadi penurunan yang cukup signifikan, namun untuk melihat sejauh mana pengaruh dari perlakuan yang dilakukan dari kedua *variable* tersebut,

dilakukan analisis data dengan menggunakan metode *pearson correlation*, sehingga dapat dibuktikan pengaruhnya secara lebih ilmiah.

Sebelum dilakukan analisis menggunakan *pearson correlation*, sebelumnya data tersebut dilakukan uji normalitas data, untuk membuktikan bahwa data yang telah didapatkan terdistribusi secara normal untuk dapat dilakukan analisis dengan hasil yang tepat dan maksimal. Hasil uji normalitas data yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa data hasil evaluasi yang telah didapatkan sudah terdistribusi secara normal, sehingga data tersebut dapat dan siap untuk digunakan dalam fase berikutnya dengan menggunakan metode *pearson correlation*.

Pengujian *pearson correlation* dilakukan untuk melihat pengaruh dari hasil uji coba yang telah didapatkan dari fase evaluasi yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil uji *pearson correlation* yang telah dilakukan, didapatkan nilai signifikan sebesar 0,00 serta nilai koefisien 0,69. Nilai signifikansi dan koefisien tersebut menyatakan bahwa terdapat korelasi atau pengaruh positif yang kuat pada perlakuan video edukasi *hypnobirthing* terhadap tingkat ketakutan atau *tokophobia* dari ibu hamil yang menjadi partisipan dalam penelitian ini.

#### 4. Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan dapat memberikan beberapa kesimpulan seperti *tokophobia* pada ibu hamil usia produktif dapat dikurangi dengan menggunakan *hypnobirthing* yang memanfaatkan media video edukasi. Serta terdapat pengaruh positif yang kuat dengan perlakuan yang telah diberikan terhadap ibu hamil dengan menonton video edukasi tentang *hypnobirthing* dalam rangka mengurangi ketakutannya selama proses kehamilan dan persalinan.

#### Daftar Rujukan

- [1] Sulistiani; Pratiwi, Cesa Septiana. (2022). Peran Bidan Pada Penatalaksanaan Tokofobia pada Wanita. *Jurnal Kesehatan – VOL.13 NO.2*. 266-271. <https://doi.org/10.35730/jk.v13i2.738>.
- [2] Tristantia, Ika; Nurwati, Ida. (2022). Psikoedukasi Pada Kecemasan Kehamilan. Indonesia *Jurnal Kebidanan*. Vol.6 No.2. 45-51. <https://dx.doi.org/10.26751/ijb.v6i2.1739>.
- [3] R. A. Toivanen, R. Korja, T. Saisto, H. Rouhe, and K. S. Aro, (201). Changes in emotions and personal goals in primiparous pregnant women during group intervention for fear of childbirth. *J. Reprod. Infant Psychol.*, vol. 6838, pp. 1–18. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1462477>.
- [4] Zulaekah, S., & Kusumawati, Y. (2021). Kecemasan sebagai Penyebab Gangguan Kesehatan Mental pada Kehamilan di Layanan Kesehatan Primer Kota Surakarta. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(1), 59–73. <https://doi.org/10.31101/jkk.2064>.
- [5] Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Beresiko. (2022). *Jurnal Endurance*, 6(2), 290–299. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i2.38>.
- [6] Syaras, Dang; Yasir; Wirman, Welly. (2019). Komunikasi Intrapersonal Pasien Hypnobirthing di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru. *Jurnal Riset Komunikasi (JURKOM)*. <https://doi.org/10.24329/jurkom.v2i1.49>.
- [7] Munafiah, Durrotun; Laila, Nur; Pujiyanto, Tri Ismu; Mujahidah, Sa'adah; Dewi, Mariza Mustika. (2022). Manfaat Hypnobirthing Dan Difuse Aromatherapy Lavender Terhadap Lama Persalinan Kala I Dan II. *Midwifery Care Journal* Vol.3, No.3. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i3.8681>.
- [8] Rahmawati, R., Yusrani, Y., & Idris, F. P. (2019). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Normal di Rsud Labuang Baji Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(2), 147–151. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i2.144>.
- [9] Syaras, D., Yasir, Y., & Wirman, W. (2019). Komunikasi Intrapersonal Pasien Hypnobirthing di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru. *Jurnal Riset Komunikasi*, 2(1), 13–20. <https://doi.org/10.24329/jurkom.v2i1.49>.
- [10] Tarigan, Dina Arihta; Wirdayanti. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Video Interaktif tentang Hypnobirthing terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Primigravida dalam Menghadapi Persalinan di PMB Bidan U Kecamatan Pondok Melati Bekasi pada Bulan Juni Tahun 2021. *Jurnal Health Sains: p-ISSN: 2723-4339 e-ISSN: 2548-1398* Vol. 3, No.2. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i2.431>.
- [11] Harahap, S. W. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Bersalin Tentang Metode Hypnobirthing pada Nyeri Persalinan Di Klinik Pratama Anugrah Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 8(2), 84-88. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v8i2.1104>.
- [12] Romauli, Y. S., Sumiati, S., & Taliah, T. (2020). Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Setelah Menonton Video Persalinan Normal dan diberikan Teknik Hypnobirthing. *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*, 7(2), 180–188. <https://doi.org/10.33088/jptk.v7i2.25>.
- [13] Winda, Desy; Trisnadoli, Anggy. (2023). Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Mendukung Sosialisasi Cegah Stunting pada Kegiatan Posyandu Menjadi Bunga Keluarga. *JITER-PM: Jurnal Inovasi Terapan Pengabdian Masyarakat* Vol.1 No.1. <https://doi.org/10.35143/jiterpm.v1i1.5859>.
- [14] Anggelina, Silvia; Trisnadoli, Anggy. (2020). Analisis Efektivitas Pesan Film Animasi 3D Bahaya Rokok Terhadap Perokok Aktif Remaja dan Dewasa. *Andharupa: Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia*, Vol. 06 No. 01. DOI: <https://doi.org/10.33633/andharupa.v6i1.3209>.
- [15] Lubis, Z., & Nopriani, Y. (2023). Pemberian Video Edukasi terhadap Pengetahuan tentang Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP) pada Remaja. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 5(1), 8-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jka.v5i1.5795>.
- [16] Sukma, Dwi Rani; Sari, Ratna Dewi Puspita. (2020). Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan di RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Majority* Vol.9 No.2. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1443>.
- [17] Fitriani; Handayani; Lubis, Erika. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia Ibu Hamil terhadap Kepatuhan Kunjungan Antenatal Care. *Binawan Student Journal (BSJ)* Volume 1, Nomor 3. DOI: <https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.580>.
- [18] Elsanti, D., & Sumarmi, S. (2023). Pengaruh Pemberian Edukasi Video Audio Visual Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Gizi Di Desa Sokaraja Lor: The Effect of Providing Audio-Visual Video Education on Pregnant Women's Knowledge About Nutritional Intake in Sokaraja Lor Village. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(1), 111-117. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i1.1432>.

- [19] Suryani, S., & Nadia, N. (2022). Peran Media Video Animasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil . *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 37-47. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.34>.
- [20] Sari, K. C. (2019). Pengaruh Media Video pada Kelas Ibu Hamil terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Pemilihan Penolong Persalinan. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 5–15. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.3>.