



## Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di Puskesmas Pleret

Anna Talia Salsa Bella<sup>1</sup>, Suyani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, DIY, Indonesia

Email: <sup>1</sup>annataliasalsabella@gmail.com, <sup>2</sup>suyanibasyar@unisayogya.ac.id

### Abstract

*Pregnancy is a significant phase in a woman's life, characterized by physiological and psychological transformations. The World Health Organization (WHO) indicates that almost 820 million pregnant women suffer from mental health issues, including anxiety. The Indonesian Ministry of Health reported that the incidence of anxiety among pregnant women is 43.4% during pregnancy and escalates to 48.7% before the childbirth. This significant figure indicates the necessity for promotional and preventive initiatives to enhance the mental preparedness of pregnant mothers. Possible interventions include participation in prenatal classes. This study aims to determine the relationship between participation in prenatal classes and maternal anxiety levels regarding childbirth at the Puskesmas (Community Health Center) Pleret. The research employed an observational analytical design with a cross-sectional methodology. The study population consisted of all pregnant women receiving prenatal examinations at the Puskesmas Pleret, with a sample of 32 respondents selected by total sampling technique. Data was collected through a prenatal class participation questionnaire and the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) instrument. Bivariate analysis was conducted with the Spearman Rank test. The study's results indicated a significant relationship between participation in prenatal classes and anxiety levels among pregnant women in the third trimester, with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and a correlation coefficient of 0.752, indicating a strong and unidirectional relationship. Participation in prenatal classes significantly contributes to reducing anxiety levels in pregnant women before childbirth.*

**Keywords:** *Pregnancy Classes, Anxiety, Pregnant Women, Childbirth.*

### Abstrak

Kehamilan merupakan tahapan penting dalam kehidupan perempuan yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis, salah satunya kecemasan menjelang persalinan. Tingginya prevalensi kecemasan pada ibu hamil menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesiapan mental ibu. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui keikutsertaan dalam kelas ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara keikutsertaan kelas ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Pleret. Penelitian ini menggunakan desain *observasional analitik* dengan pendekatan *cross-sectional* yang

Penulis Korespondensi:

Anna Talia Salsa Bella | [annataliasalsabella@gmail.com](mailto:annataliasalsabella@gmail.com)

dilaksanakan pada bulan Desember 2025 sampai Januari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Pleret, dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner keikutsertaan kelas ibu hamil dan instrumen *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keikutsertaan kelas ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,752$ ), yang menunjukkan hubungan kuat dan searah. Ibu hamil yang aktif mengikuti kelas cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak mengikuti. Keikutsertaan dalam kelas ibu hamil berperan penting dalam menurunkan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan dan pihak puskesmas perlu mengoptimalkan pelaksanaan kelas ibu hamil secara berkelanjutan, interaktif, dan sesuai kebutuhan ibu sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan maternal.

**Kata Kunci:** Kelas Ibu Hamil, Kecemasan, Ibu Hamil, Persalinan.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu fase fisiologis yang ditandai oleh perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang saling berkaitan serta memerlukan kesiapan ibu secara menyeluruh, terutama dalam menghadapi persalinan. Salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami ibu hamil, khususnya pada trimester akhir, adalah kecemasan (Wikawati et al., 2023). Studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pleret pada Oktober 2025 dari sepuluh ibu hamil yang diwawancarai, didapatkan hasil yaitu kecemasan ringan 5 ibu hamil (50%), kecemasan sedang 3 ibu hamil (30%) bahkan yang mengalami kecemasan berat 2 ibu hamil (20%). Dimana hal itu disebabkan karena ibu mengikuti kelas ibu hamil hanya 2-3 kali selama masa kehamilan. Menurut (Kemenkes RI, 2024) kelas ibu hamil yang harus di ikuti oleh ibu hamil yaitu minimal 3 kali agar ibu bisa lebih siap menghadapi persalinannya nanti dan bisa mengelola dengan baik kecemasannya. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pelaksanaan kelas ibu hamil belum sepenuhnya memberikan dampak optimal terhadap kesiapan psikologis ibu hamil, khususnya dalam mengelola kecemasan menghadapi persalinan (Sopiatun et al., 2023). Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada proses persalinan, seperti melemahnya kontraksi, persalinan lama, hingga meningkatnya risiko komplikasi maternal dan neonatal (Suyani, 2020).

Menurut data *World Health Organization*, 2023 jumlah ibu hamil yang mengalami gangguan kesehatan mental terutama yang mengalami kecemasan sekitar 10% (820 juta jiwa). Kementerian Kesehatan RI memperkirakan bahwa sekitar 12% (576 juta jiwa) di negara maju mengalami gangguan kejiwaan, sekaligus mencatat bahwa sekitar 43,4% (2,3 juta jiwa) ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan dan 48,7% (4,8 juta jiwa) lainnya mengalami kecemasan menjelang persalinan.

Salah satu upaya agar ibu tidak mengalami kecemasan menghadapi persalinan yaitu dengan mengikuti kelas ibu hamil yang di adakan oleh tenaga kesehatan setempat. Manfaat kelas ibu hamil meliputi kesempatan untuk menjalin komunikasi sesama ibu hamil, memperoleh tempat yang aman untuk mengajukan pertanyaan, serta mendapatkan informasi penting dalam menghadapi persalinan yang aman dan nyaman (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 21 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, Nifas, Kontrasepsi, dan Kesehatan Seksual, dalam Pasal 48 ayat (1), menyebutkan bahwa

Pelayanan Kesehatan Masa Hamil adalah setiap kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan yang dilakukan sejak terjadinya masa konsepsi hingga melahirkan. Dalam peraturan ini, pelaksanaan kelas ibu hamil diatur dalam BAB VII tentang pemberdayaan masyarakat, khususnya pada Pasal 46 ayat 2 huruf b, serta Pasal 48 (Permenkes, 2021).

Masyarakat beranggapan bahwa mengikuti kelas ibu hamil memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil menjelang proses persalinan. Kelas ini berfungsi sebagai sarana edukasi yang efektif, memberikan informasi, memberikan motivasi, serta menciptakan ruang untuk berbagi pengalaman antar ibu hamil sehingga bisa menurunkan tingkat kecemasan. Masyarakat juga percaya bahwa pengetahuan yang diperoleh mengenai berbagai proses dan komplikasi dalam kehamilan membuat ibu lebih siap secara mental dan fisik dalam menjalani persalinan, sehingga proses persalinan berjalan dengan lebih lancar (Rahmawati et al., 2023).

Berbagai kajian literatur terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil berhubungan dengan tingkat pengetahuan, pengalaman kehamilan, serta dukungan yang diterima selama masa kehamilan. Kelas ibu hamil merupakan salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai kehamilan, persalinan, nifas, serta perawatan bayi baru lahir (Sopiatun et al., 2023). Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti kelas tersebut (Wikawati et al., 2023). Selain itu, kelas ibu hamil juga berperan dalam meningkatkan kesiapan mental ibu melalui pemberian edukasi, latihan relaksasi, dan dukungan sosial antar peserta (Novryanthi et al., 2023).

Permasalahan penelitian yang diangkat dalam naskah ini adalah masih ditemukannya ibu hamil yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan meskipun program kelas ibu hamil telah diselenggarakan secara rutin. Kondisi tersebut menimbulkan pertanyaan mengenai apakah terdapat hubungan antara keikutsertaan kelas ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di Puskesmas Pleret. Pemahaman terhadap permasalahan ini penting sebagai dasar evaluasi pelaksanaan kelas ibu hamil agar tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu memberikan dampak positif terhadap kesiapan mental ibu hamil.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan keikutsertaan kelas ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah keikutsertaan kelas ibu hamil, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Kerangka penelitian disusun berdasarkan asumsi bahwa partisipasi aktif ibu hamil dalam kelas ibu hamil berperan dalam meningkatkan kesiapan psikologis dan menurunkan kecemasan menjelang persalinan. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta No. 5013/KEP-UNISA/XII/2025.

Sumber data penelitian berupa data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Pleret sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner karakteristik responden dan *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)* untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil. Instrumen PASS terdiri dari 31 item dengan skala 0–3 dan telah terbukti valid serta reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* 0,957, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung setelah responden memberikan persetujuan menjadi responden (*informed consent*), dengan tetap menjaga prinsip etika penelitian, kerahasiaan, dan anonimitas responden. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan tingkat kecemasan, serta analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara keikutsertaan kelas ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan menggunakan uji statistik *spearman rank*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
1	Umur		
	20-30	17	53.1
	31-35	15	46.9
2	Paritas		
	Multipara	31	96.9
	Grande Multipara	1	3.1
3	Pendidikan		
	Menengah	24	75.0
	Tinggi	8	25.0

Sumber : Data Primer (2026)

Umur responden memiliki hubungan erat dengan tingkat kecemasan ibu hamil, karena umur berkaitan dengan tingkat kematangan fisik, psikologis, maupun pengalaman. Pada kelompok usia 20-35 tahun, kemampuan menerima informasi, mengambil keputusan, serta melakukan tindakan kesehatan, ibu hamil tersebut cenderung sudah paham (Yulianingsih et al., 2025).

Tingkat pendidikan berhubungan dengan kemampuan kognitif responden dalam memahami informasi yang berkaitan dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Responden dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki kemampuan literasi kesehatan yang lebih baik, sehingga berpotensi menunjukkan hasil yang berbeda dibandingkan responden dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah (Barutu et al., 2023).

Karakteristik paritas, pengalaman sebelumnya memiliki keterkaitan langsung dengan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Pengalaman persalinan yang lebih banyak pada ibu multigravida memberikan rasa percaya diri yang lebih baik sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan (Fadillah, 2024)

Berdasarkan Tabel 1 distribusi karakteristik responden, mayoritas ibu hamil berusia 20–30 tahun sebanyak 17 responden (53,1%), diikuti usia 31–35 tahun sebanyak 15 responden (46,9%). Secara umum, responden penelitian ini merupakan ibu hamil usia produktif dengan riwayat multiparitas dan tingkat pendidikan menengah.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada usia reproduksi ideal, yaitu 20–35 tahun. Distribusi usia menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok 20–30 tahun sebanyak 17 orang (53,1%), sedangkan sisanya berada pada kelompok usia 31–35 tahun sebanyak 15 orang (46,9%). Tidak terdapat responden yang berusia di bawah 20 tahun. Rentang usia tersebut mencerminkan periode optimal fungsi reproduksi perempuan, di mana organ reproduksi telah berkembang dan berfungsi secara maksimal. Kondisi ini berhubungan dengan risiko komplikasi kehamilan yang relatif

lebih rendah, seperti preeklamsia, diabetes gestasional, persalinan prematur, serta kebutuhan tindakan persalinan operatif, dibandingkan dengan kehamilan pada usia terlalu muda (remaja) maupun usia lanjut (Fitri et al., 2023).

Pada usia 20–35 tahun, organ reproduksi perempuan berada pada kondisi fisiologis yang paling optimal. Hal ini ditunjukkan oleh elastisitas miometrium yang baik, kesiapan endometrium dalam mendukung proses implantasi blastokista, serta kemampuan serviks untuk berdilatasi secara efektif pada fase aktif kala I persalinan. Selain itu, fungsi plasenta pada rentang usia ini juga berada pada tingkat optimal, sehingga mampu menunjang proses pertukaran nutrisi dan oksigen antara ibu dan janin secara efisien. Kondisi tersebut berperan dalam menurunkan risiko terjadinya gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan (intrauterine growth restriction/IUGR) serta kejadian bayi dengan berat lahir rendah (low birth weight/BBLR) (Hapisa et al., 2024).

Kehamilan pada wanita usia 20–35 tahun termasuk dalam kategori usia tanpa risiko tinggi (non-high-risk age) menurut klasifikasi obstetri terkini. Pada rentang usia ini, fungsi sistem muskuloskeletal berada dalam kondisi baik sehingga mendukung mobilitas ibu selama proses persalinan. Sistem kardiovaskular juga mampu beradaptasi secara optimal terhadap peningkatan volume plasma darah sekitar 40–50% tanpa menimbulkan hipotensi supin. Selain itu, keseimbangan sistem endokrin yang relatif stabil berperan dalam menjaga regulasi kadar glukosa darah dan tekanan darah tetap dalam batas normal. Secara keseluruhan, kondisi fisiologis tersebut berkontribusi dalam menurunkan risiko terjadinya gangguan kemajuan persalinan (distosia progresiva) serta perdarahan postpartum primer, khususnya yang disebabkan oleh atonia uteri (Yuliani et al., 2024).

Sebagian besar responden merupakan multipara, yaitu 31 responden (96,9%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kelompok multipara, yaitu ibu yang sedang menjalani kehamilan kedua atau lebih, dengan jumlah 31 responden (96,9%) dari total sampel. Secara definisi, multipara adalah perempuan yang telah melahirkan sebanyak dua hingga empat kali, berbeda dengan primipara yang baru pertama kali melahirkan dan grandmultipara yang telah mengalami lima kali persalinan atau lebih. Tingginya proporsi multipara dalam penelitian ini sejalan dengan karakteristik demografis di wilayah pedesaan dan pelayanan kesehatan tingkat pertama di Indonesia, di mana ibu dengan pengalaman kehamilan sebelumnya cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik serta tingkat kepercayaan yang lebih tinggi terhadap pelayanan antenatal, sehingga lebih aktif memanfaatkan layanan kesehatan (Ainusyarifah et al., 2022).

Dari aspek fisiologis, ibu multipara umumnya menunjukkan kemampuan adaptasi uterus dan jalan lahir yang lebih baik dibandingkan primipara. Kondisi ini berkontribusi terhadap proses persalinan yang berlangsung lebih singkat dan efisien. Pengalaman persalinan sebelumnya menyebabkan otot rahim dan jaringan jalan lahir menjadi lebih relaks dan responsif, sehingga mempermudah dilatasi serviks serta penurunan bagian terendah janin ke dalam panggul. Dengan demikian, hambatan selama proses persalinan dapat diminimalkan, khususnya pada fase pembukaan dan kemajuan persalinan (Khoiriyah, 2021).

Tingkat pendidikan responden didominasi pendidikan menengah sebanyak 24 responden (75,0%), sedangkan pendidikan tinggi sebanyak 8 responden (25,0%). Sebagian besar responden ibu hamil dalam penelitian di Puskesmas Pleret memiliki tingkat pendidikan menengah, yaitu sebanyak 24 responden (75%), sedangkan sisanya memiliki pendidikan tinggi sebanyak 8 responden (25%). Distribusi ini mencerminkan karakteristik umum ibu usia produktif dengan paritas multipara di wilayah pedesaan Jawa Tengah. Pola tersebut menunjukkan bahwa akses terhadap pendidikan dasar hingga menengah relatif baik, namun peluang untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi

masih terbatas. Kondisi ini berimplikasi pada tingkat pemahaman ibu terhadap aspek kesehatan kehamilan, terutama yang memerlukan pengetahuan yang lebih komprehensif (Diana et al., 2025).

Ibu hamil dengan pendidikan menengah, seperti lulusan SMA atau SMK, umumnya telah memahami aspek praktis pelayanan kesehatan, termasuk jadwal pemeriksaan kehamilan di puskesmas. Namun, pemahaman yang lebih mendalam terkait pencegahan anemia, pemenuhan gizi selama kehamilan, serta dampaknya terhadap pertumbuhan janin masih cenderung terbatas. Selain itu, sebagian besar ibu pada kelompok ini berada pada usia 20–35 tahun dan merupakan multipara, sehingga memiliki peran ganda dalam keluarga. Kondisi tersebut menyebabkan prioritas waktu dan perhatian lebih banyak tercurah pada aktivitas domestik dibandingkan dengan upaya mencari informasi kesehatan secara mendalam (Fadillah, 2024).

Sementara itu, ibu hamil dengan pendidikan tinggi cenderung lebih aktif dalam mencari informasi kesehatan, baik melalui tenaga medis maupun media digital seperti aplikasi kesehatan. Namun, proporsi kelompok ini relatif kecil, yang dapat dikaitkan dengan keterbatasan akses dan tingginya biaya pendidikan tinggi di wilayah seperti Pleret (Irwan et al., 2024)

Tabel 2 Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil

No	Keikutsertaan	Frekuensi	Presentase
1	Ikut	27	84.4
2	Tidak Ikut	5	15.6

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan Tabel 2 keikutsertaan kelas ibu hamil, sebagian besar responden mengikuti kelas ibu hamil sebanyak 27 responden (84,4%), sedangkan yang tidak mengikuti sebanyak 5 responden (15,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memenuhi ketentuan keikutsertaan kelas ibu hamil, yaitu minimal tiga kali pertemuan selama masa kehamilan.

Tingginya tingkat keikutsertaan ini telah memenuhi ketentuan minimal kehadiran kelas ibu hamil, yaitu sekurang-kurangnya tiga kali pertemuan selama masa kehamilan. Kondisi tersebut mencerminkan adanya minat dan kesadaran yang baik dari ibu hamil terhadap pentingnya edukasi kesehatan sebagai upaya pencegahan risiko kehamilan dan persalinan (Kemenkes RI, 2021).

Keaktifan ibu hamil dalam mengikuti kelas ibu hamil di Puskesmas Pleret didorong oleh manfaat materi yang diberikan, antara lain pengetahuan praktis mengenai penanganan keluhan kehamilan seperti mual dan muntah, pengenalan tanda bahaya kehamilan dan persalinan, serta pemenuhan kebutuhan gizi bagi ibu dan janin. Kelas ibu hamil ini umumnya diikuti secara berkesinambungan sejak trimester pertama hingga trimester akhir kehamilan. Dari total 32 responden, sebagian besar telah memenuhi standar kehadiran tersebut, yang kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden yang berada pada usia reproduksi produktif (20–35 tahun) serta mayoritas merupakan multipara, sehingga telah memiliki pengalaman dan pemahaman mengenai manfaat edukasi kehamilan dari kehamilan sebelumnya (Khoiriyah, 2021).

Sebagian kecil responden yang tidak mengikuti kelas ibu hamil umumnya menghadapi kendala seperti tuntutan pekerjaan dan jarak tempat tinggal yang relatif jauh dari fasilitas pelayanan kesehatan. Kelompok ini tetap menjadi bagian penting dalam penelitian karena mencerminkan adanya kebutuhan akan pendekatan dan dukungan tambahan agar partisipasi ibu hamil dalam kegiatan edukasi kesehatan dapat ditingkatkan secara merata (Prihadianto et al., 2025)

Tabel 3 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

No	PASS	Frekuensi	Presentase
1	Tidak Cemas	27	84.4
2	Cemas Ringan	2	6.3
3	Cemas Sedang	2	6.3
4	Cemas Berat	1	3.1

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan Tabel 3 distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil, sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan, yaitu 27 responden (84,4%). Sementara itu, 2 responden (6,3%) mengalami kecemasan ringan, 2 responden (6,3%) kecemasan sedang, dan 1 responden (3,1%) kecemasan berat.

Penelitian ini hampir semua ibu hamil merasa tenang dan tidak cemas sama sekali, yaitu 27 orang dari total 32 responden atau sekitar 84,4 persen. Hanya sedikit saja yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 orang atau 6,3 persen, kecemasan sedang juga 2 orang atau 6,3 persen, dan yang paling parah hanya 1 orang atau 3,1 persen. Kondisi positif ini terjadi karena para ibu tampak santai menghadapi kehamilan mereka yang sudah bukan yang pertama kali, atau disebut multipara. Mereka kemungkinan besar merasa yakin karena rajin mengikuti kelas ibu hamil sebanyak 84,4 persen responden, ditambah usia mereka yang ideal untuk hamil yaitu antara 20 sampai 35 tahun. Kelas-kelas itu memberi pengetahuan praktis sehari-hari yang membuat hati mereka lebih ringan (Ariyanti et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan dari 32 ibu hamil yang diteliti, mayoritas besar atau 84,4 persen masuk golongan tidak cemas sama sekali. Artinya, mereka bisa tidur nyenyak setiap malam, nafsu makan tetap baik tanpa terganggu, dan pikiran tidak dipenuhi kekhawatiran berlebih soal proses persalinan nanti. Sementara itu, yang cemas ringan hanya merasa khawatir sesekali saja, seperti sesaat sebelum tidur. Yang cemas sedang khawatir lebih sering tapi masih bisa menjalani aktivitas harian seperti memasak atau bekerja ringan. Sedangkan satu orang yang cemas berat benar-benar panik berkepanjangan, mungkin sampai sulit konsentrasi atau gelisah terus-menerus (Kusumah et al., 2025)

Tabel 4 Hubungan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan

Keikutsertaan	Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)						Total	%	p-value		
	Tidak Cemas	%	Cemas Ringan	%	Cemas Sedang	%				Cemas Berat	%
Ikut	26	96.3	0	0.0	1	3.7	0	0.0	27	100	0,000
Tidak Ikut	1	20.0	2	40.0	1	20.0	1	20.0			

p = 0,000 r = 0,752  
 Korelasi spearman rho ( $\alpha$ ) = 0,000

Sumber : Data Primer (2026)

Hasil tabulasi silang pada Tabal 4 menunjukkan bahwa ibu hamil yang aktif mengikuti kelas ibu hamil sebagian besar berada pada kategori tidak cemas, yaitu sebanyak 26 responden (96,3%), dan hanya 1 responden (3,7%) yang mengalami kecemasan sedang. Sebaliknya, pada kelompok ibu hamil yang tidak mengikuti kelas ibu hamil, proporsi kecemasan lebih tinggi, dengan 40% mengalami kecemasan ringan, 20% kecemasan sedang, dan 20% kecemasan berat. Temuan ini menunjukkan bahwa absennya partisipasi dalam kelas ibu hamil berkaitan dengan meningkatnya kerentanan ibu terhadap kecemasan menjelang persalinan.

Berdasarkan hasil pengumpulan data terbaru di Puskesmas Pleret pada bulan Desember sampai Januari tahun 2026, terdapat 5 responden ibu hamil trimester III yang diketahui memiliki tingkat kecemasan paling tinggi saat tidak aktif mengikuti kelas ibu hamil. Responden dengan kecemasan tertinggi tersebar pada kelompok yang absen kelas, dengan rincian: 1 responden (20%) tetap tidak cemas, 2 responden (40%) mengalami kecemasan ringan, 1 responden (20%) mengalami kecemasan sedang, dan 1 responden (20%) mengalami kecemasan berat. Kelompok tidak ikut kelas ini mendapat "skor risiko kecemasan" tinggi secara keseluruhan karena kurang mendapat edukasi langsung tentang tanda bahaya persalinan dan teknik relaksasi. Hasil tersebut memberikan indikasi bahwa ibu hamil yang absen kelas kurang mendapat *informational support* (pengetahuan praktis) dan *emotional support* (rasa percaya diri dari diskusi kelompok), sehingga lebih rentan gelisah menjelang lahiran (Tarigan, 2021).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu, dimana kelompok dengan keikutsertaan kelas rendah (tidak ikut) berada pada tingkat kecemasan yang jauh lebih tinggi dibandingkan yang rajin ikut. Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel analisis, kelompok absen sangat jarang merasa tenang (hanya 20% tidak cemas), sering khawatir sesekali (40% ringan), dan nyata-nyata panik (40% sedang hingga berat). Item "risiko" tersebut menggambarkan bahwa ibu-ibu ini sangat jarang mendapat simulasi napas persalinan, jarang diskusi tanda bahaya seperti pendarahan atau kontraksi dini, serta menyatakan kurang yakin bahwa kelas bisa bantu atasi stres kehamilan multipara mereka (Arisandy et al., 2023).

Sebaliknya, pada tabel analisis bivariat dapat diketahui bahwa responden dengan keikutsertaan kelas tinggi (aktif ikut) mayoritas berada pada tingkat kecemasan rendah atau tidak cemas sama sekali. Sebanyak 26 responden yang rajin ikut kelas mengalami kecemasan nol atau sangat minim (96,3%). Responden dengan tingkat ketenangan tertinggi merupakan kelompok aktif kelas secara keseluruhan. Ditinjau pada crosstabulation, tingkat keikutsertaan yang tinggi membuat hampir semua ibu tenang. Berdasarkan hasil skoring uji Spearman, ibu-ibu ini rajin ikut minimal 3 kali pertemuan, hafal info gizi dan relaksasi, serta yakin kegiatan kelas sangat berpengaruh pada kesiapan persalinan mereka (Kemenkes RI, 2024).

Hasil uji statistik *Spearman Rank Correlation* ( $\rho$ ) menunjukkan bahwa H1 diterima atau dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara keikutsertaan kelas ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil yang dialami oleh ibu hamil trimester III di Puskesmas Pleret. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $p = 0,000$ , di mana pada uji statistik digunakan  $\alpha = (<0,05)$ . Pada uji statistik juga didapatkan  $r = 0,752$  dimana nilai positif (+) menunjukkan adanya perbandingan lurus antara dua *variabel*, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi keikutsertaan kelas ibu hamil maka akan semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Nilai  $r = 0,752$  juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara kedua variabel.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu, yaitu kelas ibu hamil adalah salah satu bentuk edukasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu mengenai kehamilan, persalinan, masa nifas, serta perawatan bayi baru lahir. Peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui kelas ibu hamil dapat membantu ibu mempersiapkan diri secara psikologis, sehingga rasa takut, kekhawatiran, dan ketidakpastian yang sering muncul menjelang persalinan dapat berkurang. Kecemasan pada ibu hamil umumnya muncul akibat kurangnya pemahaman tentang proses persalinan, baik secara fisiologis maupun patologis, serta adanya kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan bayi (Wikawati et al., 2023).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa kecemasan pada ibu hamil, khususnya trimester III, dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, kesiapan mental,

serta dukungan yang diperoleh selama masa kehamilan. Ibu hamil yang memiliki akses terhadap informasi yang memadai dan memperoleh pendampingan secara berkelanjutan cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan ibu yang kurang mendapatkan edukasi dan dukungan (Suyani, 2020).

Keikutsertaan ibu hamil dalam kelas ibu hamil terbukti memberikan kontribusi yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum mengikuti kelas ibu hamil, sebagian besar ibu mengalami kecemasan, sedangkan setelah mengikuti kelas ibu hamil terjadi penurunan kecemasan secara nyata (Suyani et al., 2025).

Selain meningkatkan pengetahuan, keikutsertaan dalam kelas ibu hamil juga memberikan dukungan psikososial bagi ibu. Melalui interaksi dengan tenaga kesehatan dan sesama ibu hamil, ibu memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, memperoleh motivasi, serta mendapatkan penguatan emosional. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menghadapi persalinan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti kelas ibu hamil cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti kelas tersebut. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan keikutsertaan kelas ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Oleh karena itu, pelaksanaan kelas ibu hamil perlu terus dioptimalkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan antenatal untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil (Sopiatun et al., 2023)

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa keikutsertaan dalam kelas ibu hamil memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Pleret. Ibu hamil yang aktif mengikuti kelas cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai proses kehamilan dan persalinan, sehingga lebih siap secara mental, lebih percaya diri, dan mampu mengelola rasa cemas dengan lebih baik dibandingkan dengan ibu yang kurang berpartisipasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan partisipasi dalam kelas ibu hamil berkaitan erat dengan kondisi psikologis ibu yang lebih stabil dalam menghadapi persalinan. Berdasarkan temuan tersebut, tenaga kesehatan, khususnya bidan, disarankan untuk terus meningkatkan kualitas penyelenggaraan kelas ibu hamil melalui metode pembelajaran yang komunikatif, interaktif, dan sesuai dengan kebutuhan ibu, serta menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung secara emosional. Ibu hamil juga diharapkan lebih aktif dan rutin mengikuti kegiatan tersebut agar memperoleh manfaat optimal dalam mempersiapkan diri menghadapi persalinan. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih luas, berbagai tahapan kehamilan, serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu hamil sehingga diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing atas arahan, bimbingan, serta kontribusi ilmu yang telah diberikan selama proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas dan dukungan selama pelaksanaan bimbingan tugas akhir. Selain itu, apresiasi disampaikan kepada pihak Puskesmas Pleret atas izin serta kerja sama yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berperan serta dalam membantu proses pengumpulan data maupun kelancaran penelitian, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainusyarifah, Nurhaeni, & Sumarni, A. (2022). Lamanya Kala Ii Berdasarkan Paritas Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Cangkolkota Cirebon Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 6, 1–4.
- Arisandy, Desy, Rahayu, & Dwi, W. (2023). Edukasi Dampak Kecemasan Bagi Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Desa Rimba Balai Kabupaten Banyuasin. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(5), 1439–1444.
- Ariyanti, U., Dalimunthe, S. Y., Tarihoran, Y. H., & Medan, U. W. (2025). Meningkatkan Pemahaman Ibu Hamil Tentang Risiko dan Pencegahan BBLR Melalui Edukasi Berbasis Komunitas. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 2(2), 314–319.
- Barutu, R., Sembiring, I. S., Dosriamaya, E., Br, N., Mandala, N., Sembiring, P., Manurung, B., & Sari, S. N. (2023). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida di Puskesmas Tarabintang Kec Tarabintang Kab Humbang Hasundutan Tahun 2023. *Journal Of Clinical Pharmacy And Pharmaceutical Science*, 2(2).
- Diana, N., Agustina, S., Aristi, T. A., Tengku, S., & Pekanbaru, M. (2025). Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Ibu dalam Kelas Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Sebangar Kecamatan Bathin Solapan Kabupaten Bengkalis 2023. *Ensiklopedia Of Journal*, 7(3), 197–206.
- Fadillah, M. M. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB R Kota Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 2(2), 73–82.
- Fitri, S., Purborini, A., & Rumaropen, N. S. (2023). Hubungan Usia , Paritas , Dan Tingkat Pendidikan dengan Kehamilan Tidak di inginkan Pada Pasangan Usia Subur di Surabaya Relationship Of Age , Parity , And Education Level With Unwanted Pregnancy In Fertile Age Couples In Surabaya. 207–211.
- Hapisa, Rusmilawaty, Sofia, N., Hipni, Rubiati, & Megawati. (2024). Usia Ibu dan Hubungannya dengan Kondisi Kehamilan, Persalinan, Postpartum dan Kondisi Neonatal. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 6, 2699–2707.
- Irwan, S. N., Gani, N. F., Hafid, M. A., Hasnah, & Mubarak. (2024). Hubungan Health Literacy dengan Self Care Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Samata Gowa. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(1).
- Kemendes RI. (2021). Buku Bacaan Kader Posyandu Kelas Ibu Hamil. Final-Buku Bacaan Kader Kelas Ibu Hamil.
- Kemendes RI. (2024). Manajemen Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil. *Kemendrian Kesehatan Ri*.
- Khoiriyah, H. (2021). Hubungan Usia, Paritas Dan Kehamilan Ganda dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah di Rsud Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan “Akbid Wira Buana,”* 3(2), 1–14.
- Kusumah, Putri, S., Rejeki, Sri, Setiawan, & Riza, M. (2025). Analisis Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 5, 122–123.

- Novryanthi, D., Martini, E., Haryati, E., Dewi, S. K., Lutiyah, L., Hamidah, E., & Novitriawati, A. (2023). Kelas Ibu Hamil Mempengaruhi Tingkat Kecemasan dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal Of Maternity Care And Reproductive Health*, 5(4),
- Permenkes, 2021. (2021). Pmk No. 21 Tahun 2021. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*, 879, 2004–2006.
- Prihadianto, D. G., Astiah, A. A., & Romiana, D. (2025). Improving Maternal Health Literacy Through Educational Intervention On Pregnancy Danger Signs: A Pre-Post Study In Batam, Indonesia. *Journal Saku*, 71–93.
- Rahmawati, D., Arista, D., & Riastawati, D. (2023). The Influence Of Pregnant Women’s Class On Information Satisfaction And Delivery Anxiety In Tanjung Harapan Village Muaro Jambi. *Jurnal Stikes Syedza Saintika*, 7(1), 159–167.
- Sopiatun, R., Husna, E. N., Marliana, Y., & Sundayani, L. (2023). Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan. *Empiricism Journal*, 4(1), 92–100.
- Suyani. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Status Pekerjaan dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jkm (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama Kudus*, 8, 19–28.
- Suyani, Intan Mutiara Putri. (2025). Optimalisasi Kelas Ibu Hamil Dengan Al-Quran Healing Dan Yoga Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5, 303–308.
- Tarigan, R. (2021). Hubungan Dukungan Suami dan Paritas dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Persepsi Psikologi*, 1(1), 16–25.
- Wikawati, Hernawati, F., Yuliandari, Y., Indriati, M., Risyanti, Berty, & Maya. (2023). Hubungan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di Desa Margaluyu Kecamatan Campaka Tahun 2023. *001*, 1–5.
- World Health Organization. (2023). Anxiety Disorders.
- Yuliani, D. R., Aini, F. N., Amalia, R., & Hapsari, W. (2024). The Perinatal Anxiety Screening Scale Versi Indonesia: Studi Instrumen Kecemasan pada kehamilan. *Jurnal Sains Kebidanan*, 6(1), 17–25.
- Yulianingsih, E., Mamlukah, M., & Febriani, E. (2025). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Gestasional pada Ibu Hamil. *Journal Of Midwifery Care*, 5(02), 241–249.