
**KELAS IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA MENGATASI KECEMASAN
DALAM KEHAMILAN**

Maudy Lila Kartika^{1✉}, Rosmawati Lubis², Rini Kundaryanti³

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan, Universitas Nasional

Email: maudylila.susanto@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:
Kelas ibu hamil,
Kecemasan dalam
kehamilan

Abstrak

Latar Belakang : Studi internasional menyebutkan masalah gangguan kecemasan selama kehamilan di negara maju dan berkembang masing-masing 10% dan 25%, sedangkan di Indonesia ada sekitar 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan. Mengingat efek kecemasan yang tidak baik terhadap kehamilan, maka diperlukan suatu upaya untuk mengatasinya. Kelas Ibu Hamil merupakan sebuah program untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil yang diharapkan mampu mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil. Namun berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan fakta bahwa program kelas ibu hamil masih belum berjalan efektif. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh intervensi kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. **Metode :** Penelitian eksperimen menggunakan quasi experiment dengan pendekatan *One Group Pre-test Post-test Design*. Sampel penelitian berjumlah 20 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis statistik menggunakan uji T berpasangan. **Hasil :** *p-value* 0,000, dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Metode ini dapat diterapkan di pelayanan kebidanan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, untuk itu program kelas ibu hamil sebaiknya dijalankan sebagaimana mestinya.

MATERNITY CLASS AS AN EFFORT TO REDUCE ANXIETY IN PREGNANCY

Article Info

Keywords:
Maternity class, Anxiety
on pregnancy

Abstract

Background: An international study showed that the problem of anxiety during pregnancy in developed and developing countries is 10% and 25%, while in Indonesia there are 28,7%. Considering the effects of anxiety on pregnancy, an effort is needed to overcome it. Maternity Class is a program to increase the knowledge of pregnant women which is expected to reduce the anxiety. But, based on a preliminary study, it was found that the maternity class program was not yet effective. **Purpose :** To determine the effect of maternity class intervention on the level of anxiety in primigravida. **Methods:** This experimental research used a quasi-experiment with the One Group Pre-test Post-test Design. The research sample consisted of 20 respondents. The sampling technique used purposive sampling. The research instrument used the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Statistical analysis using paired T test. **Results :** showed a *p-value* 0.000, it can be concluded that there is a significant effect after being given the intervention maternity class on the level of anxiety in pregnant women. This method can be applied in midwifery services to reduce the level of anxiety in pregnant women. Thus, the maternity class program should be carried out properly.

PENDAHULUAN

Gangguan emosional saat ini menjadi masalah yang cukup kompleks bagi dunia kesehatan. Laporan *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa status kesehatan jiwa secara global memperlihatkan 25% penduduk dunia pernah mengalami gangguan emosional dan perilaku, namun hanya 40% yang terdiagnosis. Proporsi penduduk dunia yang mengalami gangguan emosional dan perilaku sekitar 10% orang dewasa dan sekitar 20% lainnya teridentifikasi mengalami gangguan jiwa. Gangguan emosional yang sering terjadi adalah kecemasan, stres, atau bahkan depresi (Hidayat & Sumarni, 2013).

Gangguan kecemasan sering terjadi pada kehamilan. Sementara beberapa kekhawatiran dan kecemasan dialami oleh lebih dari 50% wanita hamil, gangguan kecemasan menyeluruh melibatkan risiko bagi ibu dan janin dan meningkatkan risiko depresi pascapersalinan (Barron & Wiegartz, 2011).

Kehamilan adalah periode dimana terjadi perubahan fisiologis, psikis, hormonal dan sosial, yang dapat meningkatkan risiko penderitaan emosional dan morbiditas psikiatri dalam tahap kehidupan seorang wanita. Beberapa wanita mungkin mengalami kehamilan sebagai sumber kebahagiaan, kepuasan dan pemenuhan diri. Namun, yang lain mungkin selama periode kehamilan mengalami perubahan dalam kesehatan mental mereka, seperti kecemasan (Silva, dkk, 2017).

Kehamilan dan persalinan adalah suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan kecemasan atau bahkan stres, tetapi berharga karena wanita tersebut menyiapkan diri untuk memberi perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Seiring persiapan menghadapi peran baru, wanita mengubah konsep dirinya agar siap menjadi orang tua. Pertumbuhan ini membutuhkan penguasaan tugas-tugas tertentu, menerima kehamilan, mengidentifikasi peran ibu, mengatur hubungan dengan pasangannya, membangun hubungan dengan anak yang belum lahir, dan mempersiapkan diri menghadapi persalinan (Na'im, 2010). Kehamilan diikuti oleh perkembangan janin dalam rahim yang disertai dengan berbagai mekanisme sehingga menimbulkan perubahan fisiologis maupun psikologis (Prastika, 2017).

Disamping itu, proses persalinan juga seringkali mengakibatkan aspek-aspek psikologis sehingga menimbulkan berbagai permasalahan psikologis bagi ibu hamil yang salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang paling umum dialami oleh ibu hamil menjelang persalinan. Kecemasan yang sering terjadi adalah apabila ibu hamil menjelang persalinan yang mengancam jiwanya sebagian besar berfokus pada

hubungan antara kecemasan, dalam proses kelahiran atau masa perawatan dan penyembuhan (Fadzria & Harahap, 2016).

Studi internasional terhadap indeks kecemasan kehamilan menunjukkan hasil sekitar 23% dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Kanada, 15,6% dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Jerman, dan 49% di Pakistan. Dalam sampel komunitas besar dari wanita hamil, ditemukan bahwa 21% memiliki gejala kecemasan yang signifikan secara klinis dan dari jumlah tersebut, 64% terus memiliki kecemasan pada masa postpartum (Anniverno, dkk, 2013).

Gangguan kecemasan selama kehamilan di negara maju dan berkembang masing-masing 10% dan 25% (Shahhosseini, 2015). Perkiraan prevalensi depresi selama kehamilan bervariasi, tetapi kurang lebih 16% wanita hamil mengalami gejala simtomatik dan 5% mengalami depresi berat (Schetter & Tanner, 2012).

Data pada tahun 2008, di Indonesia terdapat 373.000 orang ibu hamil, dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000 orang (28,7%). Seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 67.976 ibu hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 35.587 orang atau 52,3% (Latifah, 2017). Hasil penelitian Dinkes Jawa Barat tahun 2009 menunjukkan 27% dari 2.928 responden ibu hamil menunjukkan tanda gangguan psikiatri berupa kecemasan menjelang persalinan (Bakara & Kurniyati, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadzria dan Harahap 2014 di Desa Tualang Teungoh mengenai Gambaran Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan didapatkan bahwa dari jumlah sampel 25 ibu hamil (100%), sebanyak 12 orang ibu hamil (48%) mengalami kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Arifin, Kundre, dan Rompes pada tahun 2015 di Puskesmas Budilatama yang berjudul Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan menunjukkan hasil bahwa dari jumlah sampel 32 orang (100%), sebanyak 13 orang (40,6%) mengalami kecemasan ringan dan sedang, sedangkan 6 orang lagi (18,8%) mengalami kecemasan berat.

Data mengenai angka kecemasan juga ditunjukkan oleh hasil penelitian yang dilakukan Hidayat dan Sumarni tahun 2013 di Desa Pabean mengenai Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan didapatkan bahwa 69,6% responden mengalami kecemasan sedang.

National Institute of Mental Health (2005) di Amerika Serikat menyatakan bahwa terdapat 40 juta orang berusia < 20 tahun mengalami gangguan kecemasan menjelang persalinan. Paritas dapat mempengaruhi kecemasan, karena terkait dengan aspek psikologis. Pada ibu yang baru pertama kali

melahirkan, belum ada bayangan mengenai apa yang akan terjadi saat bersalin dan ketakutan karena sering mendengar cerita mengerikan dari teman atau kerabat tentang pengalaman saat melahirkan seperti sang ibu atau bayi meninggal dan ini akan mempengaruhi mindset ibu mengenai proses persalinan yang menakutkan.

Ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan akan meningkatkan resiko ketidakseimbangan emosional ibu setelah melahirkan. Kecemasan selama kehamilan terkait dengan depresi postpartum dan juga lemahnya ikatan (*bonding*) dengan bayi (Prastika, 2017). Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil juga memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran (Novriani & Sari, 2017).

Pasien yang akan melakukan persalinan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Kecemasan dapat menimbulkan adanya perubahan secara fisik dimana hal ini mengurangi tingkat energi pada klien, sehingga dapat merugikan individu itu sendiri. Kecemasan berat dapat berpengaruh pada nyeri saat persalinan. Upaya menangani kecemasan khususnya pada ibu primipara merupakan salah satu solusi yang bermanfaat pada ibu dan janinnya. Beberapa cara mengendalikan rasa nyeri juga dapat menurunkan kecemasan antara lain dengan teknik masase dan terapi musik, karena pengendalian rasa nyeri merupakan upaya dukungan untuk mengurangi kecemasan (Sari & Pantiawi, 2013).

Kecemasan menghadapi persalinan menduduki peringkat teratas yang paling sering dialami ibu selama hamil (Hidayat & Sumarni, 2013). Kecemasan sering disebabkan oleh ketidaktahuan akan sesuatu atau trauma karena memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan sebelumnya. Menjelang hari-hari terakhir sebelum melahirkan, seorang ibu sering kali dilanda kecemasan menghadapi masa persalinan, dialami oleh calon ibu yang akan melahirkan bayi pertamanya ataupun yang telah mengalami trauma saat melahirkan sebelumnya (Sindhu, 2011).

Bidan sebagai tenaga kesehatan yang bergerak dalam bidang kesehatan ibu dan anak diharapkan mampu memberikan pengetahuan mengenai kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir, kesehatan reproduksi dan keluarga berencana pada ibu hamil guna meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan diharapkan mampu mengurangi kecemasan ibu.

Kelas ibu hamil ini merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi perawatan bayi baru lahir,

dan aktivitas fisik/senam ibu hamil. Kelas ibu hamil merupakan program pembangunan kesehatan yang didalamnya memuat kegiatan seperti pembahasan materi Buku KIA dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang diikuti diskusi dan tukar pengalaman antara ibu-ibu hamil dan petugas kesehatan (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kundre, Walangadi, dan Silonga pada tahun 2014 di Poli KIA Puskesmas Tuminting mengenai Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan didapatkan bahwa 52,8% responden dengan tingkat pengetahuan kurang mengalami kecemasan berat.

Dalam penelitian sebelumnya juga yang dilakukan oleh Danik dan Wijayanti tahun 2016 di Desa Karangmangu mengenai Hubungan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Kelas Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III menunjukkan bahwa kelas ibu terbukti memiliki dampak positif bagi psikologis ibu untuk menghadapi persalinan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara kepada bidan Desa Sangkanhurip Kabupaten Bandung tentang ibu hamil primigravida trimester III, terdapat 25 orang ibu hamil primigravida (35,7%). Di desa ini terdapat program kelas ibu hamil, namun program ini belum terlalu berjalan efektif. Dan dari hasil wawancara yang dilakukan, 20 ibu hamil (80%) mengutarakan bahwa mereka mengalami kecemasan dalam kehamilan pertamanya.

Berdasarkan yang telah diuraikan diatas, peneliti sebagai bidan tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian pendidikan kesehatan yang dikemas dalam bentuk kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Desa Sangkanhurip Kabupaten Bandung.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*, dimana desain ini merupakan suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini sebelum diberikan intervensi kelas ibu hamil, ibu hamil primigravida trimester III akan diukur tingkat kecemasannya (*pre-test*), kemudian setelah diberikan kelas ibu hamil diukur kembali tingkat kecemasannya dengan kuesioner HARS atau *Hamilton Anxiety Rating Scale (post-test)*. Menurut Sangadah tahun 2016, kelas ibu hamil dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, satu kali pertemuan tiap minggu. Satu kali pertemuan berlangsung selama 2 jam (120 menit).

Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu

hamil primigravida trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil di Desa Sangkanhurip. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling*. Menurut Nursalam (2008), pengambilan sampel secara *purposive* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya.

Jumlah sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini berjumlah 20 orang ibu hamil primigravida trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil di Desa Sangkanhurip. Menurut Roscoe (dalam Sani, 2016) ukuran sampel untuk penelitian eksperimen masing-masing kelompok adalah 10 sampai 20 sampel.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu hamil primigravida trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil di Desa Sangkanhurip, dapat melakukan baca tulis, bersedia menjadi responden, dan dapat berkomunikasi secara verbal. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu ibu hamil yang sedang mengkonsumsi obat penenang.

Penelitian ini dilakukan di Desa Sangkanhurip, Kecamatan Katapang, Kabupaten Bandung. Penelitian dilakukan dari bulan Februari sampai Juli tahun 2018. Adapun variabel bebas pada penelitian ini adalah kelas ibu hamil, sedangkan variabel terikat adalah tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner baku HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya gejala pada individu yang mengalami kecemasan. Cara penilaian tingkat kecemasan menggunakan skala HARS terdiri dari 14 kelompok gejala, masing – masing kelompok diberi bobot skor 0 – 4. Selanjutnya masing - masing nilai angka kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang (Larasati & Wibowo, 2012). Instrumen lainnya adalah lembar balik kelas ibu hamil.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil analisis univariat dalam penelitian ini adalah kecemasan sebelum dan sesudah intervensi kelas ibu hamil. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Setelah dilakukan normalitas data menggunakan *shapiro-wilk* didapatkan bahwa data berdistribusi normal, setelah itu dilakukan uji statistik parametrik yaitu uji T berpasangan (*Paired T Test*). *Paired T Test* merupakan uji beda parametrik yang menguji adakah perbedaan nilai rata-rata antara dua kelompok atau sampel yang berpasangan. Data berasal dari individu yang sama

namun dilakukan dua kali pengukuran sebelum dan setelah intervensi. Data yang akan dibandingkan pada penelitian ini adalah nilai kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah intervensi kelas ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisis univariat, diketahui distribusi frekuensi dari sub variabel penelitian yaitu Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III sebelum dilakukan Kelas Ibu Hamil dan Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III sesudah dilakukan Kelas Ibu Hamil adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Sebelum dan Setelah Dilakukan Kelas Ibu Hamil

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel diatas, sebelum dilakukan kelas ibu hamil sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III ada dalam kategori kecemasan sedang yaitu berjumlah

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%) Sebelum Intervensi	Frekuensi (f) Setelah Intervensi	Persentase (%) Setelah Intervensi
Tidak ada kecemasan (<14)	0	0	4	20
Kecemasan ringan (14-20)	3	15	10	50
Kecemasan sedang (21-27)	11	55	5	25
Kecemasan berat (28-41)	6	30	1	5
Kecemasan berat sekali (42-56)	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

sebanyak 11 responden (55%). Sedangkan setelah dilakukan kelas ibu hamil sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam kategori kecemasan ringan yaitu berjumlah sebanyak 10 responden (50%) dan yang tidak mengalami kecemasan berjumlah sebanyak 4 responden (20%). Sehingga terlihat ada penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi kelas ibu hamil.

Setelah dilakukan uji normalitas data didapatkan hasil *P value* lebih dari 0,05, yang berarti bahwa data terdistribusi normal, sehingga uji yang di gunakan yaitu uji T berpasangan (*Paired*

T Test) dengan hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata tingkat kecemasan saat sebelum intervensi (*Mean*: 26,75 *SD*: 6,828) dengan saat setelah intervensi (*Mean*: 15,75; *SD*: 5,476). Didapatkan *p value* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan mengenai tingkat kecemasan sebelum diberikan kelas ibu hamil dan setelah diberikan kelas ibu hamil.

Selama proses penelitian berlangsung, peneliti telah melakukan pemberian intervensi kelas ibu hamil kepada ibu hamil primigravida trimester III di Desa Sangkanhurip Kabupaten Bandung sebanyak 4 kali pertemuan. Kelas ibu hamil dilakukan setiap satu minggu sekali dengan jadwal yang telah disepakati bersama antara peneliti dan ibu-ibu hamil. Sebelum memulai pemberian intervensi kelas ibu hamil, peneliti melakukan pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil dengan cara memberikan kuesioner HARS pada ibu hamil dan memandu pengisiannya. Lalu setelah kurun waktu satu bulan (empat kali pertemuan kelas ibu hamil), peneliti kembali melakukan pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari pemberian kelas ibu hamil tersebut terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

Berdasarkan data pada tabel, sebelum dilakukan kelas ibu hamil sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III ada dalam kategori kecemasan sedang yaitu berjumlah sebanyak 11 responden (55%). Sisanya dalam keadaan kecemasan berat sebanyak 6 responden (30%) dan kecemasan ringan 3 responden (15%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Danik dan Wijayanti (2016) yang berjudul Hubungan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Kelas Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Karangmangu Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami kecemasan sedang sejumlah 18 orang (54,5%), yang mengalami kecemasan ringan 8 orang (24,2%), yang mengalami kecemasan berat 5 orang (15,2%), dan yang panik 2 orang (6,1%).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Sumarni (2013) dengan judul Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan yang menyatakan bahwa sebagian besar kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Polindes Anggrek Desa Pabean Kecamatan Kota Kabupaten Sumenep tahun 2014 yaitu pada kategori kecemasan sedang sebanyak 69,6%.

Begitu juga dalam penelitian milik Chusnaini (2011) yang berjudul Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida dan Multigravida Dalam Menghadapi Persalinan di RB Binasehat Bantul Yogyakarta, menyatakan bahwa sebagian

besar responden primigravida mengalami kecemasan sedang sebanyak 21 responden dengan persentase 84%.

Menurut analisa peneliti, ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan dapat dikarenakan oleh kurangnya pengetahuan dan rasa takut akibat belum adanya pengalaman, karena itu dibutuhkan sebuah kegiatan yang dapat menambahkan pengetahuan ibu hamil dan menjadi wadah untuk saling bertukar pengalaman. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Danik dan Wijayanti (2016), maka dengan adanya kegiatan kelas ibu hamil diharapkan dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu hamil.

Berdasarkan data pada tabel, setelah dilakukan kelas ibu hamil sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam kategori kecemasan ringan yaitu berjumlah sebanyak 10 responden (50%) dan yang tidak mengalami kecemasan berjumlah sebanyak 4 responden (20%). Sehingga ada penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi kelas ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maula dan Wijayanti (2017) yang berjudul Hubungan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan dimana hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata responden yang mengikuti kelas ibu hamil mengalami kecemasan ringan sejumlah 8 responden (24,2%) sedangkan rata-rata responden yang tidak mengikuti kelas ibu hamil mengalami kecemasan sedang sebanyak 15 orang (45,5%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan dilakukannya intervensi kelas ibu hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Hal ini sesuai dengan teori Depkes RI (2009) yaitu secara keseluruhan dengan adanya pelaksanaan kelas ibu hamil akan membawa efek yang positif pada ibu hamil dalam proses persiapan kelahiran. Karena dengan mengikuti kelas ibu, ibu hamil mempunyai pengetahuan, keterampilan serta motivasi terkait dengan kesadaran untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi yang didapatkan selama mengikuti pelajaran pada kegiatan kelas hamil. Hal ini berakibat pada faktor kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan sehingga akan tercipta keadaan yang tenang, santai, rileks dan nyaman dalam menghadapi persalinannya.

Hal ini juga sejalan dengan yang dinyatakan oleh Koushede et al. (2017) dalam jurnalnya yang berjudul Antenatal small class education versus auditorium-based lectures to promote positive transitioning to parenthood - A randomized trial yang menyatakan bahwa pendidikan antenatal bertujuan untuk membantu calon orang tua mempersiapkan kelahiran dan orang tua. pendidikan menggunakan berbagai langkah pendidikan dan dukungan untuk membantu orang tua memahami kebutuhan sosial, emosional,

psikologis, dan fisik selama kehamilan, persalinan, dan orang tua.

Berdasarkan hasil analisis bivariat, didapatkan data bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi kelas ibu hamil adalah 26,75 dengan standar deviasi 6,828 dan rata-rata tingkat kecemasan sesudah dilakukan intervensi kelas ibu hamil adalah 15,75 dengan standar deviasi 5,476. Dengan uji T berpasangan ini didapatkan *P value* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kelas ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Delmaifanis, Eugeni, dan Napitupulu (2014) dengan judul Kelas Ibu Hamil Mempunyai Pengaruh Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Menghadapi Persalinan dengan hasil rata-rata pada kelompok yang mengikuti kelas ibu hamil adalah $(31,6333 \pm 7,95454)$ dan *P value* $< 0,05$ yang artinya terdapat perubahan yang signifikan pada kelompok yang telah mendapatkan intervensi kelas ibu hamil.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa keikutsertaan kelas ibu hamil akan mempengaruhi kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan. Dengan adanya kelas ibu hamil akan membawa pengaruh pada ibu hamil dalam proses persiapan persalinan. Karena dengan mengikuti kelas hamil dapat menambah pengetahuan, ketrampilan dan motivasi terkait dengan kesadaran untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi. Hal ini berakibat pada faktor kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Kelas ibu hamil mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida.

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dinyatakan oleh Deepthi dan Swaroopa (2017) dalam jurnalnya yang berjudul *Effect of Antenatal Education in Improving Maternal Confidence and Reducing Anxiety About Labor in Primigravida Women Attending Saveetha Medical Collage and Hospital*, Chennai, Tamil Nadu, India bahwa pendidikan antenatal dapat mempersiapkan ibu, meningkatkan kepercayaan diri, dan pengurangan kecemasan ibu hamil pertama kali.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa kelas ibu hamil berdampak positif dan dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Namun dalam hasil penelitian masih ada ibu hamil yang mengalami kecemasan. Hal tersebut umum dirasakan oleh ibu hamil menjelang persalinannya dan dikarenakan faktor daya tahan seseorang terhadap stressor masing-masingnya berbeda. Stressor yang menyebabkan kecemasan pada ibu hamil diantaranya yaitu usia, pengetahuan yang kurang, mindset bahwa persalinan itu menakutkan, dan jumlah paritas. Sedangkan ada beberapa faktor

lain juga yang dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil diantaranya dukungan suami dan keluarga, kesiapan dana, mendengarkan murottal Al-Quran, dan aktivitas relaksasi seperti yoga. Meskipun demikian kelas ibu hamil memiliki manfaat terhadap ibu hamil. Untuk itu penting untuk dilakukan kelas ibu hamil, salah satunya sebagai solusi untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil terutama ibu hamil primigravida trimester III.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Di harapkan agar petugas kesehatan khususnya bidan selalu mempromosikan manfaat dari kelas ibu hamil serta dapat diterapkan dalam pelayanan pada ibu yang mengalami kecemasan dalam kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Desa Sangkanhurip, Kecamatan Katapang, Kabupaten Bandung yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anniverno, R., Bramante, A., Mencacci, C., dan Durbano, F. (2013). *New insights into anxiety disorders*. London: Intech Open.
- Arifin, A., Kundre, R., dan Rompas, S. (2015). Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinan di Puskesmas Budilatama Kecamatan Gadung Kabupaten Buol Provinsi Sulawesi Tengah. *Ejournal Keperawatan*, 3 (2).
- Bakara, D.M., dan Kurniyati. (2018). The effect of deep breathing relaxation in decreasing the pregnancy women anxiety of primigravida third trimester in facing the childbirth process work area health center of Talang Rimbo Lama Rejang Lebong Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Almuslim*, 3 (6).
- Barron, O.A. dan Wiegartz, P.S. (2011). Issues in treating anxiety disorders in pregnancy. *Modern Medicine Network*, 28 (9).
- Chusnaini. (2011). Perbedaan kecemasan ibu hamil trimester III primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan di RB Binasehat Bantul Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani.
- Danik, R. dan Wijayanti, I. T. (2016). Hubungan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas hamil dengan tingkat kecemasan menghadapi

- persalinan pada ibu hamil trimester III di Desa Karangmangu Kecamatan Serang Kabupaten Rembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2 (5).
- Deepthi, G. dan Swaroopa, H. (2017). Effect of antenatal education in improving maternal confidence and reducing anxiety about labor in primigravida women attending Saveetha Medical College and Hospital, Chennai, Tamil Nadu, India. *International Journal of Pharma and Bio Sciences*, 8 (1).
- Delmaifanis, Eugene, T., dan Napitupulu, M. (2014). Kelas ibu hamil mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida menghadapi persalinan. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 1 (2).
- Depkes RI. (2009). *Pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Fazdria dan Harahap, M.S. (2016). Gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa tahun 2014. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16 (1).
- Hidayat, S dan Sumarni, S. (2013). Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika*, 3 (2).
- Kemendes RI. (2014). *Pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Koushede, V., Brixval, C. S., Thygesen, L.C., Axelsen, S.F., Winkel, P.E., Lindschou, J., Gluud, C., dan Due, P. (2017). Antenatal small class education versus auditorium-based lectures to promote positive transitioning to parenthood - A randomised trial. *Plos One Journal*, 12 (5).
- Kundre, R., Silolonga, W., dan Walangadi, N. N. (2014). Hubungan pengetahuan ibu hamil primigravida trimester III dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting. *Ejournal Keperawatan*, 2 (2).
- Larasati, I. P. dan Wibowo, A. (2012). Pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester III. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 1 (1).
- Latifah, L. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil primigravida trimester iii di wilayah kerja Puskesmas Pandian Sumenep. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3 (1).
- Maula, S. I. dan Wijayanti, I. T. (2017). Hubungan keikutsertaan kelas ibu hamil dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2 (5).
- Na'im, N.J. (2010). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu primipara menghadapi persalinan di Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Novriani, W dan Sari, F.S. (2017). Dukungan keluarga dengan kecemasan menjelang persalinan trimester III. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11 (1).
- Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian: pendekatan praktis (edisi 3)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prastika, D. (2017). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang persalinan terhadap kecemasan primigravida trimester III di Puskesmas Ciputat. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Sangadah, R. (2016). Identifikasi faktor pelaksanaan upaya pencegahan kematian ibu di Kabupaten Klaten dan Kota Surabaya. Universitas Airlangga.
- Sani, K.F. (2016). *Metodologi penelitian farmasi komunitas dan eksperimental*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sari, D.K dan Pantiawati, I. (2013). Perbandingan teknik masase dan terapi musik terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin primipara di Kecamatan Brebes tahun 2013. Bidan Prada: *Jurnal ilmiah kebidanan*, 4 (1).
- Schetter, C.D. dan Tanner, L. (2012). Anxiety, depression and stress in pregnancy: implications for mothers, children, research, and practice. *Curr Opin Psychiatry*, 25 (2).
- Shahhosseini Z., Poursagha M., Khalilian A., dan Salehi F. (2015). A review of the effects of anxiety during pregnancy on children's health. *Mater Sociomed*, 27 (3).
- Silva M.M.J, Noagueira D.A, Clapis M.J, dan Leite. (2017). Anxiety in pregnancy: prevalence and associated factors. *Journal of School of Nursing University of Sao Paulo*, 51.
- Sindhu, P. (2011). *Yoga untuk kehamilan; sehat, bahagia, & penuh makna*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.