

KELAS IBU HAMIL MEMPENGARUHI TINGKAT KECEMASAN DALAM PERSIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Dhinny Novryanthi¹, Eva Martini¹, Eni Haryati¹, Sri Kurnia Dewi¹, Lutiyah¹, Ernawati Hamidah¹, Anita Novitriawati¹

¹Universitas Muhammadiyah Sukabumi
Corresponding Email : dhinny481@ummi.ac.id

Abstrak

Pada saat hamil kondisi hormon cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran sehingga ibu menjadi lebih mudah panik, cepat marah, menjadi tidak rasional, merasa cemas dan khawatir, terlebih saat menghadapi persalinan. Banyak faktor yang mempengaruhi pikiran ibu hamil sehingga timbul kecemasan selama kehamilan seperti mitos tentang persalinan yang menakutkan, keadaan bayi didalam kandungan dan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan. Desain penelitian ini menggunakan *pre-experiment* dengan populasi Ibu hamil trimester III dengan pengambilan sampel dengan tehnik total sampling, sehingga jumlah sampel adalah 15 orang. Instrument penelitian menggunakan HARS untuk mengukur tingkat kecemasan. Analisis data dengan menggunakan uji *paired T-test*. Hasil penelitian didapatkan nilai P value sebesar $0,000 \leq 0,05$. Kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan persalinan. Saran dari penelitian ini diharapkan terlaksananya program kelas ibu hamil untuk mengurangi kecemasan dalam persiapan persalinan.

Kata kunci : kecemasan, kelas ibu hamil, Ibu hamil Trimester III

Abstract

During pregnancy, hormonal conditions tend to create instability in the body and mind so that the mother becomes more prone to panic, irritability, becomes irrational, feels anxious and worried, especially when facing childbirth. Many factors affect the mind of pregnant women so that anxiety arises during pregnancy such as myths about scary childbirth, the state of the baby in the womb and the physical changes that occur during pregnancy. Based on several studies, the prevalence of anxiety before delivery is 10.9% mild anxiety, 70.3% moderate anxiety, 18.8% severe anxiety. One of the efforts to overcome the anxiety of pregnant women facing childbirth is to form a class for pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of the class of pregnant women on the level of anxiety of pregnant women in the third trimester in preparation for childbirth. The design of this study used a pre-experimental population of third trimester pregnant women with total sampling technique, so the number of samples was 15 people. The research instrument used HARS to measure the level of anxiety. Data analysis was carried out univariate and bivariate using paired T-test. The results showed that the anxiety scale before the class of pregnant women with a mean of 17.87 and the anxiety scale after the class of pregnant women with a mean of 13.40 and p-value <0.05 thus there is an effect of class of pregnant women with the level of anxiety of pregnant women. Suggestions from this study to reduce anxiety and improve the quality of maternal and infant health, it is hoped that the class program for pregnant women can be carried out regularly.

Keywords: anxiety, class for pregnant women, third trimester pregnant women

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan diarahkan untuk meningkatkan derajat kesehatan dengan meningkatkan mutu serta kemudahan dalam pelayanan kesehatan yang terjangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Hal ini merupakan bagian dari upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia dan kehidupan masyarakat. Peningkatan kualitas hidup manusia ini perlu dimulai sejak dini yaitu sejak manusia berada dalam kandungan.

Kehamilan bagi seorang wanita merupakan hal yang membahagiakan sekaligus menggelisahkan. Kebahagiaan tersebut karena akan memperoleh keturunan sebagai pelengkap dan penyempurnaan sebagai wanita, namun juga menggelisahkan karena penuh dengan perasaan takut dan cemas mengenai hal buruk yang dapat menimpa dirinya selama kehamilan dan pada saat proses persalinan.

Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester III salah satunya yaitu masalah psikologis yang sering dikeluhkan ibu hamil, seperti kecemasan. Kecemasan menghadapi persalinan dirasakan seluruh ibu hamil khususnya primigravida, dari penelitian yang dilakukan mengenai faktor faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan, dari 64 responden diperoleh 10,9% mengalami kecemasan ringan, 70,3% kecemasan sedang, dan 18,8% kecemasan berat (Handayani, 2015).

Kecemasan merupakan respon terhadap proses penyesuaian diri terhadap perubahan fisiologis dan fungsi psikologis. Kecemasan ibu hamil adalah emosi yang tidak menyenangkan berupa rasa khawatir, ketakutan, ketidaknyamanan, perasaan bingung, dan kecemasan yang ditandai dengan fisik, perilaku dan gejala kognitif yang dialami seorang wanita saat mengandung janin dalam kandungannya baik di dalam maupun di luar kandung trimester pertama, kedua, atau ketiga. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil berhubungan dengan kecemasan tentang berbagai perubahan fisik, kecemasan menghadapi persalinan, dan kecemasan dalam merawat anak (Sriyatin, 2019)

Menjelang persalinan kecemasan secara umum akan dialami oleh Ibu, meskipun kehadiran bayi sangat diharapkan, tetap saja kehamilan adalah masa-masa yang penuh dengan emosi seperti rasa cemas. Kecemasan selama kehamilan dalam proses persalinan yang tidak dapat diatasi Ibu akan menimbulkan ketegangan, menghalangi relaksasi tubuh, menyebabkan kelelahan atau bahkan mempengaruhi kondisi janin

dalam kandungan. Kondisi tersebut yang akan mengakibatkan otot tubuh menegang terutama otot-otot yang berada di jalan rahim Ibu menjadi kaku dan keras sehingga susah mengembang. Tidak hanya itu, emosi yang tidak stabil dapat membuat rasa sakit meningkat. Menjelang persalinan, Ibu hanya membutuhkan ketenangan agar proses persalinan menjadi lancar tanpa hambatan. Semakin Ibu tenang menghadapi persalinan maka persalinan akan berjalan semakin lancar (Hidayat, 2013)

Pada Trimester III sampai pada saat proses kelahiran, itu adalah masa penantian dengan penuh kewaspadaan. Pada saat inilah wanita akan merasa cemas dengan kehidupan bayinya nanti akan lahir normal atau abnormal. Bagaimana nyeri yang dirasakan saat melahirkan, apakah bayinya tidak mampu keluar karena perutnya sudah besar atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera pada saat bayinya keluar. Terdapat hubungan yang kuat antara ibu dengan kecemasan pada kehamilan trimester ketiga dan berbagai masalah perkembangan janin seperti Oligohidrammion, IUGR, berkurangnya plasenta perfusi dan persalinan premature, efek kecemasan yang tinggi dirasakan oleh wanita hamil trimester ketiga, wanita yang mengalami kecemasan berat dapat melahirkan bayi yang lebih kecil. Kecemasan menjelang persalinan umum dialami oleh ibu, Meskipun kehadiran bayi sangat diharapkan, tetap saja kehamilan adalah masa-masa yang penuh dengan emosi seperti rasa cemas. Wanita yang mempunyai masalah pada saat hamil cenderung menjadi cemas, apakah ia mampu melewati kehamilannya dengan baik (Kristianingsih & Suryanti, 2019)

Menurut penelitian (Nurfazriah & Sakinah, 2021) kecemasan menghadapi persalinan dipengaruhi oleh beberapa factor, diantaranya pendidikan, umur, dan status gravida. Semakin tinggi pendidikan akan memudahkan menerima informasi, sementara berkaitan dengan umur akan menentukan rasa keingintahuan seseorang, status gravida menunjukkan ibu yang sudah melahirkan pertama kali atau lebih dari 1 anak ibu sudah mempunyai pengalaman dari kehamilan ataupun proses persalinan sebelumnya.

Upaya untuk mengatasi kecemasan Ibu selama kehamilan hingga menjelang persalinan dapat dilakukan dengan beberapa hal, diantaranya dengan promosi kesehatan tentang pemeliharaan kesehatan Ibu hamil yang bertujuan memberikan informasi pada Ibu dan keluarga dalam membentuk keluarga sehat siaga. Keluarga sehat siaga dapat memberikan jaminan atau kepastian dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan fisiologis dan psikologis Ibu selama kehamilan hingga menjelang persalinan (Hidayat, 2013)

Menghilangkan rasa cemas harus ditanamkan kerjasama antara Ibu hamil dengan tenaga kesehatan dan pemberi informasi kepada Ibu hamil. Informasi berkaitan dengan kehamilan dan persalinan dapat diberikan melalui penyuluhan, namun penyuluhan memiliki kelemahan diantaranya pengetahuan yang diperoleh hanya terbatas pada masalah kesehatan yang dialami saat konsultasi. Oleh karena itu, dikembangkanlah suatu metode pembelajaran kelas Ibu hamil dengan tujuan agar dapat memberikan informasi dan tukar pengalaman dalam kelompok Ibu hamil yang disebut dengan kelas Ibu hamil (Esthini, 2016). Didukung hasil penelitian menurut (Nurfazriah & Sakinah, 2021) menunjukkan ada pengaruh ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil terhadap penurunan kecemasan dalam persiapan persalinan.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh kelas Ibu hamil dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persiapan persalinan pada Ibu hamil trisemester III. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kelas Ibu hamil terhadap tingkat kecemasan dalam persiapan menghadapi persalinan pada Ibu hamil trimester III.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif *pre-experiment design* yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat terhadap perlakuan (Notoatmojo, 2014). Penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*, dimana sebuah kelompok diukur dan di observasi sebelum dan setelah perlakuan (*treatment*) diberikan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu hamil trimester III yang datang ada 15 orang. Sampel pada penelitian menggunakan total sampling. Instrumen penelitian ini terdiri dari kuesioner karakteristik responden dan lembar kuesioner tingkat kecemasan. Kuesioner stress dalam penelitian ini menggunakan kuesioner HARS (*hamilon anxiety rating scale*). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reabilitas dikarenakan instrument sudah baku atau sudah pernah dilakukan dalam penelitian (Esthini, 2016). Analisis data penelitian ini menggunakan uji *paired T-test*

HASIL

1. Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum dilakukan Intervensi kelas ibu hamil

Tabel 1. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi

Tingkat Kecemasan	N	Persentase (%)
Ringan	13	86,7
Berat	2	13,3
Total	15	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan Tingkat Kecemasan Responden Pre intervensi yaitu cemas ringan 86,7% (13 responden) dan cemas berat 13,3% (2 responden).

2. Gambaran Tingkat Kecemasan Setelah dilakukan Intervensi Kelas Ibu Hamil

Tabel 2. Tingkat kecemasan sesudah dilakukan intervensi

Tingkat Kecemasan	N	Persentase (%)
Tidak cemas	9	60
Cemas Ringan	6	40
Total	15	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan Tingkat kecemasan responden Post intervensi yaitu tidak cemas 60% (9 responden) dan cemas ringan 40% (6 responden).

3. Pengaruh Kelas Ibu Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Pengaruh Kelas Ibu Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.

Tabel 3. Pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil

Variabel	Mean	SD	95% CI	T	P-Value
Tingkat Kecemas					
Pre test	17.87	2.066	3.323-5.611	8.375	0,000
Post test	13.40	2.165			

Berdasarkan tabel di atas hasil uji statistik dengan *Uji Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 \leq 0,05$ dimana dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kelas ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Intervensi Kelas Ibu Hamil

Dari hasil penelitian tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan intervensi sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan ringan dalam persiapan menghadapi persalinan dan hanya beberapa yang mengalami kecemasan berat. Gejala kecemasan yang ditunjukkan diantaranya mereka merasakan cemas, tegang, takut, sedih, merasa lemah, mudah berkeringat dan gelisah terlihat muka tegang.

Ibu hamil trimester III yang tidak dapat melepas rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan melepas hormone katekolamin (hormon stress) dalam konsentrasi tinggi yang dapat mengakibatkan nyeri persalinan meningkat, persalinan lama, dan terjadi ketegangan pada saat menghadapi persalinan (Handayani, 2015)

Kecemasan pada masa kehamilan dan menjelang persalinan umum dialami oleh ibu. Meskipun kehadiran bayi sangat diharapkan, tetap saja kehamilan adalah masa-masa yang penuh dengan emosi seperti rasa cemas Wanita yang mempunyai masalah saat hamil, cenderung menjadi cemas apakah ia mampu melewati kehamilannya dengan baik. Kecemasan dalam kehamilan jika tidak diatasi sesegera mungkin maka akan berdampak negative bagi Ibu dan janin. Dampak untuk Ibu memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga melahirkan premature, keguguran dan depresi. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampisa dan keguguran.

Kecemasan dalam masa kehamilan memang tidak berdampak langsung terhadap kematian namun kecemasan dalam persalinan memberi efek gelisah, dan aktifitas saraf autonom dalam merespon terhadap ancaman yang tidak jelas yang individu rasakan, sehingga menghambat proses persalinan. Kecemasan dalam kehamilan kecemasan dapat mengakibatkan menurunnya kontraksi uterus, sehingga persalinan akan bertambah lama, peningkatan insidensi atonia uteri, laserasi perdarahan, infeksi, kelelahan Ibu, dan syok, sedangkan pada bayi dapat meningkatkan resiko kelahiran prematur dan BBLR (Hasim, 2018).

2. Gambaran Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Kelas Ibu Hamil

Setelah dilakukan kelas ibu hamil, responden yang sebagian besar awalnya tingkat kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan dan yang beberapa responden awalnya tingkat kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan dalam menghadapi

persiapan persalinan. Hal ini dilatar belakangi oleh beberapa faktor diantaranya pendidikan, status gravida, sehingga ibu-ibu memiliki pengalaman terhadap persalinan tersebut.

Sementara beberapa responden setelah dilakukan intervensi kelas ibu hamil masih ada yang merasa cemas ada ini dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah status gravida diantara responden yang masih merasakan kecemasan dalam persiapan menghadapi persalinan ini adalah primigravida, dimana ibu baru pertama kali hamil dan akan bersalin sehingga tidak ada pengamalan yang bisa diambil akan seperti apa melahirkan itu. Disamping itu pun responden yang pendidikannya lebih rendah dari responden lainnya yang masih merasakan kecemasan. Umur dari beberapa responden yang setelah intervensi masih cemas juga masih muda. Hal ini menunjukkan ibu hamil tersebut belum siap menjadi seorang ibu. Umur mempengaruhi kematangan kepribadian individu. Individu yang matang yaitu yang memiliki kematangan kepribadian sehingga akan lebih sukar mengalami gangguan akibat stres, sebab individu yang matang mempunyai daya adaptasi yang besar terhadap stressor yang timbul.

Upaya untuk mengatasi kecemasan ibu selama kehamilan hingga menjelang persalinan dapat dilakukan dengan prinsip care keperawatan melalui *three levels of prevention*. Mengutamakan promosi Kesehatan tentang pemeliharaan Kesehatan ibu hamil yang bertujuan untuk memberikan informasi pada ibu dan keluarga dalam membentuk keluarga sehat siaga (Hidayat, 2013)

3. Pengaruh Kelas Ibu Hamil Pre dan Post dilakukan intervensi Kelas Ibu Hamil

Data yang diperoleh dari hasil penelitian, responden yang mengikuti kelas ibu hamil berpengaruh terhadap tingkat kecemasannya yang menjadi menurun ini didukung juga oleh berbagai faktor diantaranya pendidikan dimana sebagian besar lulusannya pendidikan menengah ke atas bahkan ada beberapa yang lulusan diploma dan sarjana. Hasil ini sesuai dengan teori bahwa pendidikan yang tinggi memungkinkan untuk memiliki pengetahuan yang tinggi dan cenderung untuk mendapatkan informasi yang lebih mudah tentang Kesehatan terutama materi materi yang terdapat di kelas ibu hamil, sehingga ibu hamil termotivasi untuk terus mengikuti kelas ibu hamil. Pengetahuan dan informasi tentang persalinan tidak hanya diperoleh dari Pendidikan formal tetapi juga melalui keluarga, teman dan masyarakat.

Sesuai dengan teori bahwa tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam

memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun dari luar orang yang akan mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau mereka yang tidak berpendidikan. Kecemasan adalah respon yang dapat dipelajari. Dengan demikian pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan.

Pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami stress. Ketidaktahuan terhadap suatu hal dianggap sebagai tekanan yang dapat mengakibatkan krisis dan dapat menimbulkan kecemasan. Stress dan kecemasan dapat terjadi pada individu dengan tingkat pengetahuan yang rendah, disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh (Handayani, 2015)

Menurut peneliti kecemasan pada ibu hamil TM III berkisar pada proses persalinan, antara lain apakah mereka dapat melahirkan normal, apakah proses persalinan terasa menyakitkan sekali, serta ketakutan tidak mampu menahan rasa sakit saat persalinan. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil dapat menyebabkan aktivitas – aktivitas nya terganggu. Ketegangan saat memikirkan kondisi bayi juga menyebabkan rasa sakit pada perut dan terkadang terjaga pada malam hari karena mimpi bayinya. Maka dengan adanya kegiatan kelas ibu hamil tersebut dapat mengurangi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinannya.

Kecemasan (ansietas) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Kehamilan dapat merupakan sumber stresor kecemasan, terutama pada seorang ibu yang labil jiwanya (Videbeck S. L, 2012). Khususnya pada Trimester III sampai pada saat proses kelahiran, itu adalah masa penantian dengan penuh kewaspadaan. Pada saat inilah wanita akan merasa cemas dengan kehidupan bayinya nanti akan lahir normal atautkah abnormal. Bagaimana nyeri yang dirasakan saat melahirkan, apakah bayinya tidak akan mampu keluar karena perutnya sudah sangat besar atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera pada saat bayinya keluar (Lalita E. M. F, 2013)

Menurut penelitian (Nurfazriah & Sakinah, 2021) kecemasan menghadapi persalinan dipengaruhi oleh beberapa factor, diantaranya pendidikan, umur, dan status gravida. Semakin tinggi pendidikan akan memudahkan menerima informasi, sementara berkaitan dengan umur akan menentukan rasa keingintahuan seseorang, status gravida menunjukkan ibu yang sudah melahirkan pertama kali atau lebih dari 1 anak ibu sudah mempunyai pengalaman dari kehamilan ataupun proses persalinan sebelumnya.

Salah satu program dari Kemenkes untuk upaya preventif terhadap ibu hamil adalah dengan membentuk kelas ibu hamil. Kelas Ibu hamil merupakan kelompok Ibu-Ibu hamil dengan jumlah peserta maksimal 10 orang yang akan belajar Bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang kesehatan Ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistematis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal sebanyak 4 kali. Hasil yang diharapkan adanya interaksi dan berbagai pengalaman antar peserta (Ibu hamil dengan Ibu hamil lainnya, Ibu hamil dengan suami atau keluarga, dan keluarga dengan keluarga yang lain) serta Ibu hami dengan petugas Kesehatan atau bidan.

Secara umum peran perawat sebagai pelaksana dalam keperawatan maternitas adalah berupa asuhan keperawatan pada asuhan antenatal, asuhan keperawatan pada persalinan, asuhan keperawatan pada nifas dan asuhan keperawatan neonatus (bayi baru lahir). Pada kasus ibu hamil yang mengalami kecemasan, peran perawat disini harus mampu mengenali gejala kecemasan dan mampu mereduksinya kecemasan ibu hamil dengan memberikan penjelasan tentang kehamilan, persalinan, kecemasan, dan efek kecemasan pada ibu hamil dan janin. Manajemen kecemasan pada ibu hamil harus segera dilakukan untuk membantu menumbuhkan perasaan tenang, aman, dan kenyamanan sehingga dapat mengurangi rasa cemas yang dirasakan oleh ibu hamil dan memperlancar proses persalinan, (Hamilton, (1995) dalam (Maryati dkk., 2021))

Ibu yang mengikuti kelas Ibu hamil akan mendapatkan hal-hal tentang pemeriksaan kehamilan agar Ibu dan janin sehat; persalinan aman, nifas nyaman, Ibu selamat bayi sehat; pencegahan penyakit, komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas agar Ibu dan bayi sehat; perawatan bayi baru lahir agar tumbuh kembang optimal, serta aktivitas fisik Ibu hamil. Kelas Ibu hamil difasilitasi oleh petugas Kesehatan atau bidan dengan menggunakan paket kelas Ibu hamil yaitu buku KIA, flip chart (lembar balik), pedoman pelaksanaan kelas Ibu hamil dan pegangan fasilitator kelas Ibu hamil adalah kesehatan Ibu hamil, bersalin, nifas serta perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik Ibu hamil (Depkes RI, 2009)

Pertemuan kelas Ibu hamil dilakukan 3 kali pertemuan selama hamil atau sesuai dengan hasil kesepakatan fasilitator dengan peserta. Pada setiap pertemuan, materi kelas Ibu hamil yang akan disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi Ibu hamil tetapi tetap mengutamakan materi pokok. Pada setiap akhir pertemuan dilakukan senam Ibu hamil. Senam Ibu hamil merupakan kegiatan/materi ekstra di kelas Ibu hamil, jika dilaksanakan, setelah sampai di rumah diharapkan dapat dipraktekkan. Waktu pertemuan disesuaikan dengan kesiapan Ibu-Ibu, bisa dilakukan

pada pagi atau sore hari dengan lama waktu pertemuan 120 menit termasuk senam hamil 15 - 20 menit (Depkes RI, 2009).

Pelaksanaan kelas ibu hamil bermanfaat dalam hal persiapan baik secara fisik maupun psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Dalam segi psikologis kegiatan ibu dapat meningkatkan kepercayaan diri yang cukup dalam menghadapi persalinan. Hal ini terutama diakibatkan karena selama mengikuti kelas ibu hamil peserta diberikan penyuluhan mengenai persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir. Sehingga melalui kegiatan kelas ibu hamil kecemasan peserta dapat berkurang dalam menghadapi persalinan (Wijayanti & Danik, 2016)

Namun dalam mencapai tujuan dan keberhasilan yang diinginkan sejatinya ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil harus dapat berkomitmen waktu, berkomitmen dalam memperhatikan dengan sungguh-sungguh fasilitator yang menerangkan sehingga pelajaran yang ditungakna dapat diserap dengan baik, terlepas dari itu tenaga Kesehatan yang melakukan kegiatan pun harus mempuni dengan komitmen waktu mengajar, pemahaman yang dalam dalam menerangkan materi dan dapat bersahabat dengan para ibu hami seghingga tercapai proses mengajar yang baik dan tujuan terlaksanan kelas ibu hamil dapat diterima dengan baik.

Semakin teratur ibu hamil dalam mengikuti kelas ibu hamil makan akan berpengaruh terhadap tingkat kecemasannya menghadapi persalinan. Dalam kelas ibu hamil ada senam hamil dimana pada Latihan senam hamil tersebut terdapat tehnik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan, saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah system saraf simpatetis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah system saraf parasimpatis. Jika system saraf simpatetis meningkatkan rangsangan atau memacu organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (peripheral) dan pembesaran pembuluh darah pusat, maka sebaliknya system para simpatetis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh system saraf simpatis dan menaikkan semua fungsi yang diturunkan oleh system saraf simpatetis. Maka relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas (Naharani dkk., 2018)

Penelitian dari (Wijayanti & Danik, 2016), menyatakan ada hubungan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas hamil dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil TM III di Kabupaten Rembang.

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 hamil, ibu hamil mempunyai pengetahuan, keterampilan serta motivasi terkait dengan kesadaran untuk meningkatkan Kesehatan ibu dan bayi yang didapatkan selama mengikuti pelajaran pada kegiatan kelas ibu hamil. Hal ini berakibat pada factor kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan sehingga akan tercipta keadaan yang tenang, santai, rileks dan nyaman dalam menghadapi persalinannya (Depkes RI, 2009)

Menurut (Usman, Farrah Rianda; Kundre, Rina; Onibala, 2016), salah satu bentuk ketidaksiapan mental yang tampak saat ibu menghadapi persalinan adalah kecemasan ibu. Oleh karena itu, seorang tenaga atau praktisi kesehatan mempunyai peran yang penting dalam memberikan pelayanan yang mencakup bio-psiko-sosio dan spiritual. Pelayanan kesehatan bukan hanya mencakup pada fisik seperti pemeriksaan tinggi fundus pada ibu hamil, pemeriksaan detak jantung janin dan lain-lain. Namun para tenaga kesehatan harus mampu memberikan pelayanan dalam hal spiritual seperti kesiapan mental seorang ibu hamil menghadapi persalinan yang di dalamnya termasuk pelayanan antenatal care dengan mengadakan kelas ibu hamil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan dalam persiapan menghadapi persalinan pada ibu hamil Trimester III, dapat diambil kesimpulan ada pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan, dan hasil menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan dari berat dan ringan menjadi ringan dan tidak cemas.

Saran dari penelitian ini bagi Ibu Hamil diharapkan mengikuti Kelas ibu hamil, sehingga terpapar informasi seputar kehamilan, persalinan dan nifas, sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Bagi petugas kesehatan mengadakan program kelas ibu hamil secara rutin. Bagi Peneliti Selanjutnya yaitu menganalisis faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2009). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta : Depkes RI.
- Esthini, S. (2016). *Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo Tahun 2016*.
- Handayani, R. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012. *Ners Jurnal Keperawatan*, 11, 62–71.
- Hasim, R. P. (2018). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. In *Skripsi* (Vol. 4, Nomor 4). http://eprints.ums.ac.id/63124/1/NASKAH_PUBLIKASI_ILMIAH.pdf
- Hidayat, S. (2013). Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. *Wiraraja medika*, 3(2), 67–72. <https://scholar.google.co.id/scholar>
- Kristianingsih, A., & Suryanti, E. (2019). Hubungan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Branti Raya Kecamatan Branti Lampung Selatan Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 1(2), 64. <https://doi.org/10.30872/jkmm.v1i2.2961>
- Lalita E. M. F. (2013). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta : In Media.
- Maryati, I., Lestari, F. F., Khaerunnisa, M., & Novitasari, N. (2021). The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Anxiety in Trimester Iii Pregnant Women : a Narrative Review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 4(3), 223–240. <http://mcrjournal.or.id/index.php/jmcrh/article/download/198/pdf>
- Naharani, A. R., Siswati, & Fatkhiyah, N. (2018). Hubungan Perilaku Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trisemester III. *Jurnal SIKLUS*, 07(02), 300–306. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/856/739>
- Notoatmojo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurfazriah, I., & Sakinah, I. (2021). Penurunan Kecemasan Ibu dengan Mengikuti Kelas Ibu Hamil Prenatal Yoga. *Faletehan Health Journal*, 8(03), 147–151. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.114>
- Sriyatin, S. (2019). The Effect of Smile Therapy and Education in Pregnancy on Decreasing Levels of Anxiety in Prim Gravid. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(1), 118–124. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i1.59>
- Usman, Farrah Rianda; Kundre, Rina; Onibala, F. (2016). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 4, 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/10794/10383>

Videbeck S. L. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.

Wijayanti, I. T., & Danik, R. (2016). Hubungan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Kelas Ibu Hamil dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil TM III di Desa Karangmangu Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2(5), 289–298.
<http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/jikk/article/view/374>