JTH: Journal of Technology and Health *ISSN 3025-1168*
Vol. 4, No. 3, 2027, pp. 1916 ~ 1928
Open Acces: *https://doi.org/10.61677/jth.v4i3.1196*

THE EFFECT OF EXPECTANT MOTHERS' CLASS PARTICIPATION ON KNOWLEDGE AND ANXIETY FACING DELIVERY AMONG THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT TPMB NOVI MULYAWATI KABUPATEN CIANJUR

Novi Mulyawati[1*], Ranti Lestari[2], Lia Novianty[3]

[1*,2]Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, Indonesia
[3]Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, Indonesia
mulyawatinovi2@gmail.com[1], rantilestari@dosen.stikesmi.ac.id[2], lianovianty@dosen.stikesmi.ac.id[3]*
Received October 27, 2026; Revised November 20, 2026; Accepted November 28, 2026; Published November 28, 2026

ABSTRACT

This study investigated the effect of antenatal class participation on maternal knowledge and anxiety in preparation for childbirth during the third trimester. A quasi-experimental study with non-equivalent groups and repeated measurements was undertaken at TPMB Novi Mulyawati, Cianjur Regency. Consecutive sampling yielded 40 participants, equally allocated to intervention and control groups. Knowledge was assessed through a structured questionnaire, while anxiety was evaluated using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Following the intervention, knowledge scores increased by 17.85 points among class participants ($p < 0.001$), compared with 4.55 points among controls ($p = 0.084$). Anxiety scores declined by 11.25 points in the intervention group ($p < 0.001$) and 3.15 points in the control group ($p = 0.118$). Between-group comparisons revealed significant differences in knowledge improvement ($p < 0.001$) and anxiety reduction ($p = 0.001$). Integrating antenatal classes into maternity services can strengthen maternal knowledge and psychological preparedness for childbirth.

Keywords: *Antenatal classes, maternal knowledge, childbirth anxiety, third trimester, childbirth preparedness.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh keikutsertaan dalam Kelas Ibu Hamil terhadap penguasaan informasi persalinan dan kecemasan maternal pada trimester III kehamilan. Penelitian dilaksanakan di TPMB Novi Mulyawati Kabupaten Cianjur melalui pendekatan eksperimen semu dengan dua kelompok nonekuivalen yang menjalani pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Perekrutan melalui consecutive sampling menghasilkan 40 responden yang terbagi secara merata dalam kelompok intervensi dan kontrol. Pengetahuan dinilai melalui kuesioner terstruktur, sementara kecemasan dievaluasi menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Setelah intervensi, skor pengetahuan peserta kelas bertambah sebesar 17,85 poin ($p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol mencatat kenaikan 4,55 poin ($p = 0,084$). Skor kecemasan berkurang sebesar 11,25 poin pada kelompok intervensi ($p < 0,001$) dan 3,15 poin pada kelompok kontrol ($p = 0,118$). Perbandingan antarkelompok memperlihatkan perbedaan bermakna pada peningkatan pengetahuan ($p < 0,001$) dan penurunan kecemasan ($p = 0,001$). Pengintegrasian Kelas Ibu Hamil dalam pelayanan antenatal dapat memperkuat kesiapan pengetahuan dan psikologis ibu menjelang persalinan.

Kata kunci: *Kelas ibu hamil, pengetahuan ibu, kecemasan persalinan, trimester III, kesiapan persalinan.*

This is an open access article under the CC BY-SA 4.0.
Copyright ©2026 by JTH: Journal of Technology and Health. Published by Fahr Publishing

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa yang membawa banyak perubahan bagi seorang perempuan. Perubahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga dengan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Memasuki trimester III, perhatian ibu biasanya mulai lebih terarah pada proses persalinan, kondisi bayi, rasa sakit yang mungkin dialami, serta kemampuan dirinya dalam menghadapi persalinan. Kondisi tersebut dapat membuat sebagian ibu merasa belum cukup siap dan menimbulkan kecemasan menjelang persalinan, bahwa perubahan selama kehamilan dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu. Karena itu, persiapan fisik dan mental perlu diberikan sejak masa kehamilan, terutama menjelang persalinan (Putri et al., 2022).

Kecemasan pada ibu hamil trimester III perlu mendapat perhatian karena pengalaman menghadapi persalinan setiap ibu tidak selalu sama. Kekhawatiran dapat muncul karena ibu belum memahami proses persalinan, belum mengetahui apa yang harus dilakukan ketika tanda persalinan mulai muncul, atau memiliki pengalaman persalinan sebelumnya yang kurang menyenangkan. Selain itu, kurangnya informasi juga dapat membuat ibu lebih sulit membedakan antara kondisi normal dan kondisi yang membutuhkan pertolongan tenaga kesehatan. Pendidikan antenatal yang terstruktur diberikan untuk membantu ibu memahami proses persalinan, strategi menghadapi persalinan, serta pengelolaan nyeri. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendidikan antenatal dapat membantu meningkatkan keyakinan ibu dalam menghadapi proses persalinan (AlSomali et al., 2023).

Studi pendahuluan di TPMB Novi Mulyawati Kabupaten Cianjur menunjukkan rata-rata skor pengetahuan awal ibu hamil trimester III berada di kisaran 64% dengan rata-rata skor kecemasan sekitar 56%. Temuan awal ini menunjukkan ibu hamil trimester III di lokasi tersebut masih memerlukan peningkatan pengetahuan dan kesiapan psikologis menjelang persalinan. Kondisi awal ini memperkuat urgensi penelitian mengenai pengaruh Kelas Ibu Hamil di TPMB Novi Mulyawati Kabupaten Cianjur.

Kesiapan ibu menjelang kelahiran turut ditentukan oleh penguasaan informasi yang diperoleh sepanjang masa kehamilan. Bekal pengetahuan yang memadai membantu ibu memahami perubahan dalam dirinya, mengidentifikasi gejala awal persalinan, merencanakan berbagai kebutuhan menjelang kelahiran, serta mengambil keputusan yang tepat mengenai waktu untuk memperoleh bantuan tenaga kesehatan. Pemenuhan kebutuhan informasi tersebut dapat difasilitasi melalui kegiatan edukasi terstruktur dalam Kelas Ibu Hamil. Febriyanti et al. (2023) mengemukakan bahwa kegiatan edukasi melalui kelas kehamilan berperan dalam memperluas pemahaman ibu mengenai kondisi kehamilan yang berisiko. Temuan Sukandi et al. (2024) turut memperkuat hal tersebut dengan mengungkapkan adanya hubungan antara pemanfaatan layanan edukasi kelas kehamilan dan tingkat pemahaman ibu dalam mengenali tanda bahaya selama masa gestasi.

Kelas Ibu Hamil tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menyediakan ruang bagi ibu untuk berdiskusi dan menyampaikan hal-hal yang belum dipahami. Interaksi selama kegiatan memungkinkan ibu memperoleh penjelasan secara langsung dari tenaga

kesehatan dan belajar dari pengalaman peserta lainnya. Penjelasan langsung dari tenaga kesehatan meluruskan kesalahpahaman dan memperjelas materi persalinan sehingga pengetahuan ibu meningkat. Diskusi terbuka dan berbagi pengalaman antarpeserta menumbuhkan dukungan sosial serta rasa tenang sehingga kecemasan menjelang persalinan berkurang. Kondisi ini menjadi penting karena kebutuhan informasi setiap ibu dapat berbeda. Penelitian AlSomali et al. (2023) menunjukkan bahwa pendidikan antenatal yang disusun secara terstruktur dapat membantu ibu memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi persalinan.

Persiapan menghadapi persalinan melalui kegiatan edukatif juga berkaitan dengan kondisi psikologis ibu. Pada kelompok ibu dengan kehamilan berisiko, Agustina et al. (2021), mengidentifikasi peran kelas kehamilan dalam membantu mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Aspek psikologis tersebut turut menjadi perhatian dalam penelitian Heryanti et al. (2023) yang mengemukakan temuan serupa. Hasil kedua penelitian ini memberikan landasan bahwa pembelajaran selama kehamilan tidak hanya berorientasi pada peningkatan pemahaman, tetapi juga mendukung kesiapan mental ibu menghadapi kelahiran.

Keaktifan ibu dalam mengikuti program edukasi kehamilan turut menjadi aspek yang penting untuk dikaji. Nirwana et al. (2026) menempatkan partisipasi dalam Kelas Ibu Hamil sebagai variabel yang ditelaah hubungannya dengan kecemasan menghadapi persalinan pada trimester III. Fokus kajian tersebut mendukung relevansi penelitian ini, khususnya dalam menelaah keterlibatan ibu pada kegiatan pembelajaran antenatal dalam kaitannya dengan kecemasan menjelang kelahiran.

Pengetahuan dan kecemasan sebagai dua aspek kesiapan persalinan dikaji secara bersamaan oleh Sopiatun et al. (2023). Penelitian yang melibatkan 33 ibu hamil tersebut menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*, dengan membandingkan hasil pengukuran kedua variabel sebelum dan sesudah pelaksanaan program pembelajaran. Hasil penelitian memperlihatkan adanya pengaruh penyelenggaraan Kelas Ibu Hamil terhadap penguasaan pengetahuan mengenai persalinan maupun tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi kelahiran.

Temuan tersebut diperkuat oleh systematic review (Putri et al., 2022). Kajian tersebut menunjukkan bahwa Kelas Ibu Hamil berkaitan dengan aspek psikologis ibu dan persiapan menghadapi persalinan. Kelas Ibu Hamil dipandang sebagai kegiatan yang membantu ibu mempersiapkan diri secara fisik dan mental melalui pemberian informasi serta pendampingan selama kehamilan.

Meskipun penelitian mengenai Kelas Ibu Hamil sudah cukup banyak dilakukan, masih terdapat perbedaan pada fokus penelitian. Sebagian penelitian lebih banyak melihat pengaruh pelaksanaan kelas terhadap kecemasan, sedangkan penelitian lainnya berfokus pada peningkatan pengetahuan atau kesiapan persalinan. Penelitian tentang keikutsertaan atau keaktifan ibu juga mulai dilakukan, tetapi hasil penelitian pada setiap tempat belum tentu sama. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian pada lokasi pelayanan yang berbeda dengan karakteristik ibu hamil yang berbeda pula.

Frekuensi menghadiri kegiatan edukasi digunakan dalam penelitian ini sebagai dasar untuk menilai keterlibatan ibu selama penyelenggaraan kelas kehamilan. Kehadiran secara konsisten memungkinkan peserta memperdalam materi melalui pengulangan informasi dan pertukaran pengalaman dalam diskusi. Sebaliknya, keterbatasan kehadiran dapat mengurangi kesempatan ibu untuk memperoleh pembekalan mengenai persiapan kelahiran. Pertimbangan tersebut mendasari pentingnya mengkaji intensitas partisipasi dalam mengevaluasi perubahan pengetahuan dan kecemasan. Dari aspek metodologis, penelitian ini mengembangkan pendekatan yang berbeda dari kajian Sopiatun et al. (2023), yang mengevaluasi hasil intervensi pada satu kelompok melalui desain one group pretest-posttest. Penggunaan rancangan non-equivalent control group pretest-posttest dalam penelitian ini memungkinkan perubahan kedua variabel dievaluasi secara komparatif antara peserta yang memperoleh intervensi dan kelompok pembanding. Pendekatan tersebut diterapkan pada ibu dengan usia kehamilan trimester III yang memperoleh pelayanan di TPMB Novi Mulyawati Kabupaten Cianjur.

Penguasaan informasi dan kemampuan mengelola kecemasan merupakan dua aspek yang turut mendukung kesiapan maternal menjelang kelahiran. Pembekalan sejak masa kehamilan membantu ibu membangun gambaran yang lebih jelas mengenai pengalaman yang akan dijalani sehingga dapat mengurangi ketidakpastian. Materi edukasi antenatal yang disampaikan secara sistematis memberikan bekal kepada ibu untuk memahami tahapan kelahiran, merencanakan kebutuhan, mengelola nyeri, serta menentukan tindakan yang diperlukan selama berlangsungnya persalinan. Relevansi pembekalan tersebut didukung oleh AlSomali et al. (2023), yang mengungkapkan bahwa pendidikan antenatal berkontribusi terhadap penguatan keyakinan ibu atas kemampuannya menjalani persalinan.

Kondisi kecemasan responden direpresentasikan melalui skor yang diperoleh dari pengisian Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Pemanfaatan skala ini memungkinkan penilaian kecemasan dilakukan secara sistematis dengan pendekatan kuantitatif. Kajian Dunstan & Scott (2020) mengenai norma pengukuran menggunakan skala Zung pada populasi dewasa menjadi salah satu rujukan dalam penggunaan instrumen tersebut.

Semakin dekat waktu kelahiran, semakin penting pula pemenuhan kebutuhan informasi dan kesiapan psikologis ibu. Pertimbangan tersebut mendasari perlunya pengkajian terhadap Kelas Ibu Hamil dengan memberikan perhatian pada intensitas keterlibatan peserta, bukan hanya pada terselenggaranya kegiatan. Fokus ini menjadi relevan bagi ibu pada trimester akhir kehamilan yang sedang mempersiapkan diri untuk menjalani persalinan.

Lingkup praktik kebidanan mandiri dipilih untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kondisi ibu menjelang kelahiran. Dalam konteks tersebut, TPMB Novi Mulyawati Kabupaten Cianjur dijadikan tempat pelaksanaan penelitian untuk mengkaji perbedaan pengetahuan dan kecemasan ibu pada trimester III berdasarkan tingkat partisipasinya dalam program edukasi kehamilan.

Rangkaian pertimbangan tersebut melatarbelakangi penelitian berjudul "Pengaruh Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil dengan Pengetahuan dan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Novi Mulyawati Kabupaten Cianjur". Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh gambaran mengenai peran keterlibatan ibu dalam kegiatan kelas kehamilan sebagai bagian dari persiapan kelahiran, terutama dalam memperluas pemahaman mengenai persalinan dan membantu meredakan kecemasan pada fase akhir kehamilan.

METODE PENELITIAN

Evaluasi efektivitas Kelas Ibu Hamil dilakukan melalui penelitian eksperimen semu dengan menerapkan rancangan *non-equivalent control group pretest-posttest*. Rancangan tersebut menempatkan kelompok penerima intervensi dan kelompok kontrol sebagai pembanding dalam menilai perubahan kedua luaran penelitian. Data pengetahuan dan kecemasan dikumpulkan pada dua waktu pengamatan, yakni sebelum program edukasi dimulai dan setelah rangkaian kegiatan berakhir. Penilaian kecemasan pada kedua waktu pengamatan menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS).

Populasi sasaran mencakup seluruh ibu pada trimester III kehamilan dalam cakupan pelayanan TPMB Novi Mulyawati Kabupaten Cianjur. Kebutuhan sampel ditetapkan sebanyak 40 orang dengan mengacu pada jumlah minimal responden untuk penelitian eksperimen semu dua kelompok, yaitu 20 orang pada setiap kelompok. Selama periode penelitian, calon peserta yang memenuhi persyaratan direkrut secara berurutan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Distribusi peserta ke dalam kelompok intervensi dan kontrol dilakukan tanpa pengacakan dengan mempertimbangkan urutan registrasi, kesediaan peserta, serta kecocokan jadwal pelaksanaan kelas. Intervensi edukatif diberikan melalui empat pertemuan, dengan waktu pelaksanaan kurang lebih satu jam untuk setiap pertemuan. Persyaratan partisipasi meliputi usia kehamilan antara 28 dan 40 minggu, tempat tinggal dalam cakupan wilayah penelitian, serta persetujuan mengikuti penelitian melalui *informed consent*. Kondisi kegawatdaruratan obstetri dan ketidaklengkapan pengisian kuesioner menjadi dasar pengecualian responden dari penelitian.

Frekuensi kehadiran dalam program Kelas Ibu Hamil ditetapkan sebagai variabel independen. Berdasarkan acuan standar nasional yang dirujuk oleh (Nirwana et al., 2026),), peserta yang menyelesaikan keempat sesi dikategorikan aktif, sedangkan peserta dengan jumlah kehadiran kurang dari empat sesi dikategorikan tidak aktif. Dua luaran yang menjadi variabel dependen adalah penguasaan pengetahuan mengenai persalinan dan kecemasan menjelang kelahiran. Data pengetahuan diperoleh melalui kuesioner terstruktur yang memiliki koefisien korelasi hasil pengujian validitas antara 0,905 dan 0,992, melampaui nilai pembanding sebesar 0,444. Konsistensi internal instrumen ditunjukkan oleh koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,795 (Rosda, 2026). Sementara itu, interpretasi kecemasan didasarkan pada indeks ZSAS dengan klasifikasi skor di bawah 45 sebagai kondisi normal atau tidak cemas, 45–59 sebagai kecemasan ringan hingga sedang, 60–74 sebagai kecemasan berat, serta 75 ke atas sebagai kecemasan sangat berat.

Pengamatan juga mencakup karakteristik yang berpotensi memengaruhi luaran penelitian, yaitu usia, riwayat paritas, latar belakang pendidikan, dan dukungan keluarga (Dunstan & Scott, 2020). Evaluasi statistik terhadap perubahan skor dalam setiap kelompok dilakukan menggunakan paired sample t-test, sedangkan perbedaan besarnya perubahan antara kedua kelompok dianalisis melalui independent sample t-test (Rosda, 2026).

Penelitian ini mengikuti prinsip-prinsip desain penelitian etis yang meliputi persetujuan berdasarkan informasi, menjaga identitas responden (GINI), menghormati hak responden untuk berpartisipasi secara sukarela, dan memanfaatkan data untuk melakukan penelitian. Nama responden tidak menjadi bagian dari laporan penelitian dan semua data yang dikumpulkan bersifat rahasia. Selain itu juga penelitian ini sudah lulus Surat Layak Etik dengan nomor : 007797/KEP STIKES SUKABUMI/2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sampel penelitian terdiri atas 40 ibu hamil trimester III yang berada di wilayah pelayanan TPMB Novi Mulyawati Kabupaten Cianjur. Pengelompokan responden didasarkan pada keterlibatan ibu dalam kegiatan Kelas Ibu Hamil dengan proporsi yang seimbang, yaitu 50% pada kelompok intervensi (20 orang) dan 50% pada kelompok kontrol (20 orang). Gambaran umum responden diperoleh melalui identifikasi umur, paritas, jenjang pendidikan, dan dukungan keluarga. Keempat karakteristik tersebut menjadi aspek yang diperhatikan karena berpotensi berkaitan dengan penguasaan pengetahuan tentang persalinan maupun kecemasan yang dialami ibu menjelang kelahiran

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi (n=20)	Kontrol (n=20)	Total (n=40)
Usia			
<20 tahun	0 (0%)	1 (5%)	1 (2,5%)
20–35 tahun	17 (85%)	17 (85%)	34 (85%)
>35 tahun	3 (15%)	2 (10%)	5 (12,5%)
Paritas			
Primipara	10 (50%)	9 (45%)	19 (47,5%)
Multipara	10 (50%)	11 (55%)	21 (52,5%)
Pendidikan			
Dasar	5 (25%)	6 (30%)	11 (27,5%)
Menengah	11 (55%)	10 (50%)	21 (52,5%)
Tinggi	4 (20%)	4 (20%)	8 (20%)

Data pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa 34 dari 40 ibu yang terlibat dalam penelitian berada pada rentang usia 20–35 tahun (85%). Distribusi kategori usia tersebut pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan jumlah serta proporsi yang sama,

yakni masing-masing 17 orang (85%). Sementara itu, karakteristik paritas dan pendidikan memperlihatkan proporsi tertinggi yang sama besar, yaitu 52,5% (21 orang), masing-masing pada kategori multipara dan pendidikan menengah.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tingkat Pengetahuan	Intervensi Pretest	Intervensi Posttest	Kontrol Pretest	Kontrol Posttest
Baik	5 (25%)	15 (75%)	6 (30%)	8 (40%)
Cukup	10 (50%)	5 (25%)	9 (45%)	8 (40%)
Kurang	5 (25%)	0 (0%)	5 (25%)	4 (20%)
Total	20 (100%)	20 (100%)	20 (100%)	20 (100%)

Dapat dilihat dari Tabel 2, Pada kelompok intervensi terlihat peningkatan proporsi responden dengan pengetahuan baik dari 5 orang (25%) sebelum intervensi menjadi 15 orang (75%) setelah mengikuti Kelas Ibu Hamil. Responden dengan pengetahuan kurang menurun dari 5 orang (25%) menjadi tidak ada responden (0%). Pada kelompok kontrol, pengetahuan baik meningkat dari 6 orang (30%) menjadi 8 orang (40%), tetapi perubahan tersebut lebih kecil dibandingkan kelompok intervensi.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Berdasarkan ZSAS

Kategori ZSAS	Intervensi Pretest	Intervensi Posttest	Kontrol Pretest	Kontrol Posttest
Normal/tidak cemas ≤45	3 (15%)	11 (55%)	4 (20%)	6 (30%)
Ringan–sedang 45–59	11 (55%)	8 (40%)	10 (50%)	10 (50%)
Berat 60–74	6 (30%)	1 (5%)	6 (30%)	4 (20%)
Sangat berat ≥75	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Total	20 (100%)	20 (100%)	20 (100%)	20 (100%)

Dari data Tabel 3, Pada kelompok intervensi, proporsi responden dengan kategori normal meningkat dari 3 orang (15%) menjadi 11 orang (55%). Sebaliknya, kategori kecemasan berat menurun dari 6 orang (30%) menjadi 1 orang (5%). Pada kelompok kontrol, responden dengan kategori normal meningkat dari 4 orang (20%) menjadi 6 orang (30%), sedangkan kecemasan berat menurun dari 6 orang (30%) menjadi 4 orang (20%).

Tabel 4. Perubahan Skor Pengetahuan

Kelompok	Pretest Mean ± SD	Posttest Mean ± SD	Selisih Mean	p-value
Intervensi (n=20)	64,25 ± 10,18	82,10 ± 8,24	17,85	<0,001
Kontrol (n=20)	63,80 ± 11,02	68,35 ± 10,14	4,55	0,084

Data yang disajikan pada Tabel 4 memperlihatkan bahwa peningkatan rerata skor pengetahuan secara deskriptif lebih besar pada kelompok intervensi daripada kelompok kontrol. Pada kelompok penerima intervensi, kenaikan sebesar 17,85 poin diperoleh dari hasil pengukuran akhir sebesar 82,10 ± 8,24 dibandingkan dengan pengukuran awal sebesar 64,25 ± 10,18. Berdasarkan hasil analisis menggunakan paired sample t-test pada data yang memenuhi asumsi normalitas, perubahan tersebut mencapai signifikansi statistik dengan nilai p < 0,001. Berbeda dengan kelompok intervensi, kenaikan skor pada kelompok kontrol hanya mencapai 4,55 poin, dengan rerata pengukuran awal dan akhir masing-masing sebesar 63,80 ± 11,02 dan 68,35 ± 10,14. Pengujian berpasangan pada kelompok kontrol menghasilkan nilai p = 0,084, sehingga peningkatan pengetahuan yang teramati tidak signifikan secara statistik pada taraf signifikansi 5%.

Tabel 5. Perubahan Skor Kecemasan ZSAS

Kelompok	Pretest Mean ± SD	Posttest Mean ± SD	Selisih Mean	p-value
Intervensi (n=20)	56,40 ± 8,72	45,15 ± 7,31	-11,25	<0,001
Kontrol (n=20)	55,85 ± 9,14	52,70 ± 8,65	-3,15	0,118

Dari Tabel 5 menunjukkan kelompok intervensi, rata-rata skor kecemasan mengalami penurunan dari 56,40 ± 8,72 menjadi 45,15 ± 7,31 dengan selisih sebesar 11,25 poin. Nilai p <0,001 menunjukkan bahwa penurunan tersebut bermakna secara statistik. Pada kelompok kontrol, skor kecemasan menurun dari 55,85 ± 9,14 menjadi 52,70 ± 8,65 dengan selisih 3,15 poin, tetapi tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna (p=0,118).

Tabel 6. Perbandingan Perubahan Skor Antarkelompok

Variabel	Intervensi Δ Mean ± SD	Kontrol Δ Mean ± SD	p-value
Pengetahuan	17,85 ± 7,62	4,55 ± 8,91	<0,001
Kecemasan ZSAS	-11,25 ± 6,18	-3,15 ± 7,42	0,001

Berdasarkan Tabel 6, perbandingan perubahan skor menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi lebih besar daripada kelompok kontrol. Selisih perubahan antarkelompok mencapai 13,30 poin (p < 0,001), yang berarti peserta Kelas Ibu Hamil memperoleh pemahaman lebih baik mengenai persalinan. Pada kecemasan, kelompok intervensi mengalami penurunan skor sebesar 11,25 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya menurun 3,15 poin. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan perubahan tersebut bermakna (p = 0,001), yang menandakan penurunan skor kecemasan ZSAS pada kelompok intervensi berlangsung lebih nyata dan mencerminkan kesiapan mental yang lebih baik menjelang persalinan.

Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa Kelas Ibu Hamil memberikan perubahan yang lebih besar terhadap pengetahuan dan kecemasan ibu hamil trimester III

dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi terlihat dari kenaikan rata-rata skor sebesar 17,85 poin. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 4,55 poin.

Pengaruh Kelas Ibu Hamil terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III

Peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok intervensi (dari 64,25 ± 10,18 menjadi 82,10 ± 8,24; selisih 17,85 poin; p <0,001) mengindikasikan bahwa intervensi edukasi terstruktur memberikan dampak positif terhadap pemahaman kognitif ibu hamil.

Pendekatan pembelajaran yang diterapkan dalam Kelas Ibu Hamil dapat menjadi salah satu penjelasan atas peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi. Melalui kegiatan edukasi yang terencana dan melibatkan partisipasi peserta, ibu memperoleh kesempatan untuk memperdalam pemahaman sekaligus mempersiapkan diri menghadapi kelahiran (AlSomali et al., 2023; Sopiatun et al., 2023) . Kontribusi kegiatan tersebut terhadap aspek pengetahuan juga terlihat pada pemahaman mengenai kehamilan berisiko tinggi, kemampuan mengenali tanda bahaya kehamilan, dan penguasaan informasi tentang persiapan kelahiran (Febriyanti et al., 2023; Sukandi et al., 2024). Dalam pelaksanaannya, peserta memperoleh pembekalan mengenai cara mengenali awal persalinan, memahami setiap tahapan kelahiran, mengidentifikasi kondisi yang membahayakan kehamilan, serta menerapkan strategi pengelolaan nyeri. Penyampaian materi secara berulang dengan pendampingan bidan memberikan kesempatan yang lebih luas bagi peserta intervensi untuk mengembangkan pemahaman secara menyeluruh dibandingkan ibu pada kelompok kontrol yang hanya menerima pelayanan antenatal rutin.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Sopiatun et al. (2023), yang melaporkan peningkatan signifikan pengetahuan ibu mengenai persiapan persalinan setelah mengikuti Kelas Ibu Hamil (p < 0,05). Kesamaan kedua penelitian terletak pada manfaat edukasi kelompok terpandu, sedangkan perbedaannya terdapat pada rancangan penelitian. Sopiatun et al. (2023) menerapkan desain one group pretest-posttest terhadap 33 ibu hamil tanpa kelompok pembanding, sementara penelitian ini menggunakan non-equivalent control group pretest-posttest dengan melibatkan 40 ibu hamil trimester III yang terbagi dalam dua kelompok, masing-masing 20 responden. Temuan ini juga mendukung kajian AlSomali et al. (2023) mengenai kontribusi pendidikan antenatal terstruktur terhadap pemahaman dan efikasi diri ibu menjelang persalinan. Sukandi et al. (2024) serta Febriyanti et al. (2023) turut menunjukkan manfaat Kelas Ibu Hamil dalam meningkatkan pengetahuan mengenai tanda bahaya pada kehamilan berisiko tinggi.

Besarnya kesempatan memperoleh pembekalan selama program edukasi berkaitan dengan intensitas partisipasi ibu. Karmila et al. (2026) melaporkan adanya korelasi positif yang kuat antara jumlah kehadiran dalam kegiatan kelas kehamilan dan tingkat pengetahuan serta sikap positif ibu terhadap persiapan persalinan. Dengan mengikuti

kegiatan sekurang-kurangnya empat kali, peserta yang tergolong aktif memperoleh paparan materi secara lebih konsisten daripada peserta yang termasuk kategori tidak aktif.

Pengaruh Kelas Ibu Hamil terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Hasil analisis kecemasan berbasis skor Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) menunjukkan penurunan rata-rata skor kecemasan yang sangat bermakna pada kelompok intervensi, yaitu sebesar 11,25 poin (dari 56,40 ± 8,72 menjadi 45,15 ± 7,31; p <0,001). Proporsi ibu dengan tingkat kecemasan normal meningkat pesat dari 15% menjadi 55%, sementara kecemasan berat menurun dari 30% menjadi 5%. Penurunan ini jauh lebih substansial dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mengalami penurunan sebesar 3,15 poin (p=0,118).

Secara psikologis, penurunan kecemasan ini berkaitan erat dengan berkurangnya faktor ketidakpastian (fear of the unknown). Rasa cemas menjelang persalinan sering kali dipicu oleh kurangnya informasi mengenai proses persalinan dan bayangan rasa sakit. Ketika pengetahuan ibu meningkat melalui Kelas Ibu Hamil, persepsi ibu terhadap persalinan menjadi lebih realistis dan terencana, sehingga rasa takut dapat diminimalkan. Selain aspek kognitif, interaksi sosial antarpeserta dalam Kelas Ibu Hamil menyediakan sarana dukungan sebaya (peer support) yang memberikan efek penenang secara emosional. Ibu merasa memiliki ruang aman untuk berbagi kekhawatiran dan pengalaman dengan sesama ibu hamil trimester III.

Manfaat edukasi kelompok terhadap kondisi emosional ibu menjelang kelahiran sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini turut didukung oleh Heryanti et al. (2023) dan Agustina et al., (2021). Kedua penelitian tersebut menunjukkan efektivitas Kelas Ibu Hamil sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan menjelang persalinan. Temuan serupa diperoleh melalui tinjauan sistematis *(systematic review)* (Putri et al., 2022), yang memperlihatkan bahwa penyelenggaraan kelas kehamilan secara konsisten memberikan manfaat bagi kesehatan psikologis sekaligus menunjang kesiapan mental ibu dalam menjalani persalinan.

Studi lain oleh Yuliani & Rochmawati (2023) serta Haloho et al. (2024) pada ibu hamil primigravida juga mengonfirmasi bahwa edukasi antenatal kelompok secara signifikan menurunkan skor kecemasan akibat persepsi nyeri persalinan. Bahkan, intervensi edukasi kelas yang dikombinasikan dengan latihan relaksasi/yoga hamil sebagaimana diteliti oleh Nurfazriah & Sakinah (2021) serta Hartina et al. (2026) menunjukkan dampak yang semakin optimal dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Implikasi Praktis bagi Pelayanan Kebidanan

Perbandingan antarkelompok memperlihatkan perbedaan perubahan skor yang sangat bermakna baik pada pengetahuan (p <0,001) maupun kecemasan (p=0,001). Temuan ini menegaskan bahwa Kelas Ibu Hamil merupakan strategi pelayanan antenatal yang sangat efektif dan esensial.

Penelitian ini memberikan kontribusi dengan memakai kelompok kontrol melalui rancangan non-equivalent control group pretest-posttest pada 40 ibu hamil trimester III di TPMB Novi Mulyawati Kabupaten Cianjur (20 kelompok intervensi dan 20 kelompok kontrol). Kehadiran kelompok pembanding memperjelas bahwa peningkatan pengetahuan serta penurunan kecemasan pada kelompok intervensi melampaui hasil asuhan rutin. Penelitian ini juga mengukur dua variabel secara bersamaan, yaitu pengetahuan persalinan dan kecemasan menghadapi persalinan memakai ZSAS, sehingga memberi gambaran menyeluruh mengenai kesiapan kognitif dan psikologis ibu pada layanan kebidanan mandiri. Temuan ini melengkapi penelitian terdahulu mengenai peran pendidikan antenatal dalam meningkatkan kesiapan dan efikasi diri ibu menghadapi persalinan (AlSomali et al., 2023; Donyaei-Mobarrez et al., 2023).

Dalam praktik kebidanan mandiri seperti TPMB, bidan disarankan tidak hanya berfokus pada pemeriksaan fisik rutin, tetapi juga mendorong keaktifan ibu hamil untuk menghadiri Kelas Ibu Hamil secara lengkap (minimal 4 kali pertemuan). Pelaksanaan kelas perlu dikemas secara interaktif melalui diskusi, simulasi, dan pendampingan emosional guna mengoptimalkan kesiapan fisik serta mental ibu menjelang persalinan (Ahmed et al., 2024; Diotaiuti et al., 2022). Pendekatan ini juga berpotensi diadaptasi pada layanan antenatal di fasilitas kesehatan primer lainnya, seperti Puskesmas dan klinik kebidanan, dengan tetap memperhatikan keterbatasan penelitian ini yang hanya mencakup satu lokasi studi, sampel kecil ($n = 40$), serta pembagian kelompok non-acak (*non-equivalent control group*) sehingga generalisasi dan evaluasi dampak jangka panjang perlu dikaji lebih lanjut.

KESIMPULAN

Keikutsertaan aktif dalam Kelas Ibu Hamil memberikan manfaat terhadap aspek pengetahuan dan psikologis ibu pada trimester akhir kehamilan di TPMB Novi Mulyawati Kabupaten Cianjur. Kelompok yang memperoleh intervensi menunjukkan peningkatan rerata pengetahuan sebesar 17,85 poin dan penurunan skor kecemasan sebesar 11,25 poin, sedangkan perubahan pada kelompok kontrol masing-masing hanya mencapai 4,55 dan 3,15 poin. Perbedaan perubahan skor antara kedua kelompok terbukti signifikan secara statistik, baik pada aspek pengetahuan ($p < 0,001$) maupun kecemasan ($p = 0,001$). Temuan tersebut mendukung pemanfaatan pembelajaran kelompok melalui penyampaian materi secara sistematis, diskusi interaktif, dan dukungan antarpeserta sebagai strategi pembekalan menjelang kelahiran. Oleh karena itu, bidan perlu mengoptimalkan penyelenggaraan Kelas Ibu Hamil serta mendorong keterlibatan aktif peserta sebagai bagian integral dari pelayanan antenatal guna menunjang kesiapan kognitif dan psikologis ibu dalam menjalani persalinan.

REFERENSI

Agustina, G., Simbolon, H., & Siburian, D. (2021). Pengaruh kelas ibu hamil terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil beresiko. *Jurnal Endurance:*

Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 6(2), 290–299. https://doi.org/10.22216/endurance.v6i2.38

Ahmed, U., Yousuf, F., Wadani, Z. H., & Raza, A. (2024). Empowering expecting mothers: The impact of antenatal classes on child birth experience. *Cureus, 16*, e68299. https://doi.org/10.7759/cureus.68299

AlSomali, Z., Bajamal, E., & Esheaba, O. (2023). The effect of structured antenatal education on childbirth self-efficacy. *Cureus*. https://doi.org/10.7759/CUREUS.39285

Diotaiuti, P., Valente, G., Mancone, S., Falese, L., Corrado, S., Siqueira, T. C., & Andrade, A. (2022). A psychoeducational intervention in prenatal classes: Positive effects on anxiety, self-efficacy, and temporal focus in birth attendants. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(13), 7904. https://doi.org/10.3390/ijerph19137904

Donyaei-Mobarrez, Y., Rezasoltani, P., Rafat, F., & Kazemnejad Leyli, E. (2023). Evaluation of childbirth self-efficacy and associated factors among pregnant women. *Journal of Education and Health Promotion, 12*, 330. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1770_22

Dunstan, D. A., & Scott, N. (2020). Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale. *BMC Psychiatry*, *20*(1), 90. https://doi.org/10.1186/S12888-019-2427-6

Febriyanti, M., Suryati, S., & Astuti, S. (2023). Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan resiko tinggi melalui kelas ibu hamil. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 91–96. https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i2.137

Hartina, H., Kasjono, H. S., & Ashari, H. M. A. (2026). Pengaruh yoga dan edukasi kelas ibu hamil terhadap penurunan kecemasan kehamilan trimester III saat menghadapi persalinan di Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *17*(1), 56–65. https://doi.org/10.36419/jki.v17i1.1625

Heryanti, J., Pujiati, W., Wati, L., & Liestyaningrum, W. (2023). Kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Keperawatan*, *13*(2), 85–91. https://doi.org/10.59870/jurkep.v13i2.141

Jannah, N., & Selvarajh, G. (2026). Development of the third-trimester pregnancy knowledge questionnaire (TPKQ): A pilot study. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, *5*(2), 9–17. https://doi.org/10.55299/ijphe.v5i2.1740

Karmila, S., Palimbo, A., Lestari, Y. P., Dona, S., & Jannah, R. (2026). Correlation of pregnancy classes on knowledge and attitudes about childbirth preparation at Puskesmas Terminal Banjarmasin. *Health Sciences International Journal, 4*(1), 84–98. https://doi.org/10.71357/HSIJ.V4I1.92

Kartika, M. L., Lubis, R., & Kundaryanti, R. (2023). Kelas ibu hamil sebagai upaya mengatasi kecemasan dalam kehamilan. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa, 9*(1), 32. https://doi.org/10.30602/jkk.v9i1.828

Nirwana, B. S., Purnani, W. T., Rofiah, K., Firdaus, N., & Awatiszahro, A. (2026). Hubungan keaktifan kelas ibu hamil dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil TM III. *Jurnal Bidan Pintar, 7*(1), 1219–1229. https://doi.org/10.30737/JUBITAR.V7I1.7590

Noviyani, E. P., Wardani, I. S., & Sumanti, N. T. (2024). Hubungan karakteristik ibu dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Cinere Depok. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 14*(4), 186–192. https://doi.org/10.33221/jiki.v14i04.3872

Nugroho, R. N., & Cahyanti, R. D. (2017). Hubungan partisipasi kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil risiko tinggi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal), 6*(2), 1166–1177. https://doi.org/10.14710/DMJ.V6I2.18628

Nurfazriah, I., & Sakinah, I. (2021). The decrease of maternal anxiety by joining prenatal yoga classes. *Faletehan Health Journal*, *8*(3), 147–151. https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.114

Putri, N. R., Amalia, R., & Kusmawati, I. I. (2022). Kelas ibu hamil terhadap kesehatan psikologis ibu hamil dan persiapan persalinan: Systematic review. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, *5*(1), 29–38. https://doi.org/10.35473/ijm.v5i1.1427

Rahmawati, D., Arista, D., & Riastawati, D. (2024). Pengaruh kelas ibu hamil terhadap kepuasan informasi dan kecemasan persalinan di Desa Tanjung Harapan Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, *7*(1), 159–167. https://doi.org/10.30633/JSM.V7I1.2418

Rinse Waty Haloho, Nopalina Suyanti Damanik, Parningotan Simanjuntak, & Anna Waris Nainggolan. (2024). Pengaruh kelas ibu hamil terhadap kecemasan pada ibu primigravida di Desa Parmonangan Kabupaten Samosir. *NAJ: Nursing Applied Journal, 2*(1), 148–156. https://doi.org/10.57213/naj.v2i1.213

Rosda, R. (2026). Validity and reliability of a maternal knowledge questionnaire on antenatal classes. *International Journal of Education in Low-Resource Settings, 1*(1), 34–42. https://doi.org/10.55018/IJELRS.V1I1.5

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. https://doi.org/10.36312/ej.v4i1.1285

Sukandi, D. R., Hardiana, H., & Ciptiasrini, U. (2024). Hubungan pemanfaatan kelas ibu hamil, peran tenaga kesehatan dan paparan informasi terhadap pengetahuan ibu tentang tanda bahaya kehamilan. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan, 4*(2), 323–333. https://doi.org/10.30867/FEMINA.V4I2.729

Windayanti, H., & Masruroh, M. (2022). Characteristics of pregnant women related to pregnant women's knowledge about antenatal care (ANC). *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, *8*(4), 709–716. https://doi.org/10.33024/JKM.V8I4.7888

Yuliani, V., & Rochmawati, R. (2023). Pengaruh kelas ibu hamil terhadap penurunan kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Kedaung. *Journal of Midwifery and Health Research, 1*(2), 9–14. https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i1.475