



Tersedia online di <https://akbid-dharmahasada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>

Efektifitas Quantum Persalinan Terhadap Persiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Kota Bengkulu

Effectiveness of Quantum Maternity on Physical and Psychological Preparation of Third Trimester Pregnant Women in Facing Childbirth in Bengkulu City

Rina¹, Wewet Savitr¹, Ratna Dewi¹, Rolita Efriani¹

¹Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu,

Email: rina@poltekkesbengkulu.ac.id,² email wewetsvtr03@gmail.com email ratnakoswira18@gmail.com

INFO

ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 3 Maret 2025

Revisi 10 April 2025

Diterima 12 April 2025

Online 29 April 2025

Kata kunci:

Pengetahuan, Kecemasan,
Ibu hamil TM III

Keywords: Knowledge,
Anxiety, Third Trimester
Pregnant Women

Style APA dalam

menyitasi artikel

ini:[Heading sitasi]

Satu, N. P., & Dua, N. P.

(Tahun). Judul Artikel.

JKDH; Jurnal Kebidanan;

v(n), Halaman awal -

Halaman akhir. [heading

Isi sitasi]

ABSTRAK

Perubahan fisik dan psikologi pada ibu akan terjadi selama kehamilan, akibat adanya tumbuh kembang janin dan persiapan persalinan. Perubahan ini akan membuat ibu hamil rentan dengan kondisi stres, kecemasan serta keluhan lainnya yang berhubungan dengan kesehatan psikologi. Apabila tidak ditangani dengan serius kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. *World Health Organization (WHO)*, sekitar 75-85% dari seluruh wanita hamil akan mengalami komplikasi kehamilan yang sangat berbahaya dan berpotensi mengancam jiwa. Salah satu upaya untuk mempersiapkan fisik dan psikologis yang dihadapi ibu hamil Trimester III adalah dengan Quantum Persalinan. Quantum Persalinan merupakan inovasi metode Kelas Ibu Hamil yang bertujuan mempersiapkan diri ibu hamil baik secara fisik maupun psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas Quantum Persalinan Terhadap Persiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Kota Bengkulu. Desain penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimen, rancangan pretest-posttest group design. Sampel diambil secara purposive sampling, terdiri dari 40 ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan antara 32 s.d 36 minggu. Intervensi dilaksanakan selama 4 minggu, 1 minggu 1 kali intervensi. Intervensi dengan Promosi kesehatan yang diberikan di Quantum persalinan meliputi materi perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil terutama di Trimester III, Relaksasi. Menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan dan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh Quantum persalinan terhadap persiapan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester III. Nilai Signifikasi p value < 0.05 dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, sehingga Quantum persalinan lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang Persiapan fisik dan dalam mengurangi kecemasan pada ibu.

ABSTRACT

Physical and psychological changes in the mother will occur during pregnancy, due to fetal growth and development and preparation for childbirth. These changes will make pregnant women vulnerable to conditions of stress, anxiety and other complaints related to psychological health. If not handled seriously, worries and anxiety in pregnant women will have an impact and influence on the physical and psychological, both on the mother and the fetus. According to the *World Health Organization (WHO)*, around 75-85% of all pregnant women will experience pregnancy complications that are very dangerous and potentially life-threatening. One of the efforts to prepare physically and psychologically faced by Trimester III pregnant women is with Quantum Labor. Quantum Labor is a modification of



the Pregnant Women Class that aims to prepare pregnant women both physically and psychologically. To determine the effectiveness of Quantum Maternity on the Physical and Psychological Preparation of Third Trimester Pregnant Women in Facing Childbirth in Bengkulu City. Quantitative research design with quasi-experiment method, pretest-posttest group design. The sample was taken by purposive sampling, consisting of 40 third trimester pregnant women with gestational age between 32 to 36 weeks. The intervention was carried out for 4 weeks, 1 week 1 time intervention. Intervention with health promotion provided in Quantum labor includes material on physical changes that occur in pregnant women, especially in Trimester III, Relaxation. Using a knowledge level questionnaire and Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS). There is an effect of Quantum labour on physical and psychological preparation in third trimester pregnant women. Significance value p value < 0.05 Wilcoxon test. Quantum childbirth is more effective in increasing mothers' knowledge of physical preparation and in reducing maternal anxiety.

1. PENDAHULUAN

Rencana pembangunan Jangka Menengah nasional (RPJMN) Pembangunan Kesehatan dan Program Indonesia Sehat hingga 2024, berfokus pada peningkatan derajat kesehatan dan gizi ibu serta anak. Keberhasilan Program Kesehatan ibu dapat diukur dengan indikator angka kematian ibu (AKI) (RPJM, 2019)(Lestari, Dewi & Tangkas, 2022)(Ariyanti & Jalilah 2021). *World Health Organization* (WHO), sekitar 75-85% dari seluruh wanita hamil akan mengalami komplikasi kehamilan yang sangat berbahaya dan berpotensi mengancam jiwa. Namun diberbagai negara memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi permasalahan tersebut (WHO, 2019).

Perubahan fisik dan psikologi pada ibu akan terjadi selama kehamilan, akibat adanya tumbuh kembang janin dan persiapan persalinan. Perubahan ini akan membuat ibu hamil rentan dengan kondisi stres, kecemasan serta keluhan lainnya yang berhubungan dengan kesehatan psikologi. Apabila tidak ditangani dengan serius kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Selama kehamilan trimester III ibu yang menderita stres dan cemas akan mengalami peningkatan risiko kelainan bawaan seperti kegagalan penutupan celah palatum, risiko operasi sectio caesarea, persalinan dengan alat, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan masalah jangka panjang yang terkait dengan gangguan perilaku dan emosi anak (Soma-Pillay et al., 2016).

Menurut *World Health Organisation* (WHO) angka kematian dan kesakitan ibu hamil,

melahirkan dan nifas masih merupakan masalah besar yang terjadi di Negara berkembang termasuk Indonesia. Di Negara miskin terdapat sekitar 25- 50% kematian usia subur disebutkan masih terkait dengan kehamilan, persalinan dan nifas. Diperkirakan seluruh dunia terdapat sekitar 536.000 wanita meninggal dunia akibat masalah persalinan. Dari jumlah tersebut 99% di antaranya terjadi di negara-negara berkembang. Mayoritas dan morbiditas pada waktu hamil dan bersalin adalah masalah besar di Negara berkembang (WHO, 2019).

Tahun 2021 di Indonesia AKI sebesar 7.389 kematian ibu meningkat dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.62. Untuk mendukung tercapainya target AKI dan AKB, penting bagi para ibu untuk meningkatkan pengetahuannya dan untuk mempercepat penurunan AKI dan AKB dapat dilakukan dengan memastikan bahwa setiap ibu mendapatkan akses untuk mengikuti pelayanan kesehatan yang berkualitas (Kementerian KKP/BPPN, 2020)(Kemenkes RI, 2020).

Program kelas ibu hamil sangat bermanfaat dalam memberikan pendidikan bagi ibu hamil agar dapat mempersiapkan persalinan yang aman dan juga dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan setelah diberikan pendidikan kesehatan, dengan begitu ibu hamil dapat melakukan langkah pemantauan, pencegahan kesakitan dan kematian pada ibu hamil (Azhar et al., 2020)(Pratami, 2021).

Menurut data dari WHO yang dikutip dari website Kemenkes RI, kegiatan kelas ibu telah dilaksanakan di negara negara Afrika, Australia, Inggris, India, Jepang dan Asia Tenggara salah satunya di Indonesia. Kelas ibu hamil di Indonesia sampai dengan tahun 2021 sudah



terbentuk 8.990 atau (89,9%) kelas ibu hamil dari 9.993 Puskesmas yang ada di seluruh Indonesia dan rata-rata tingkat partisipasi kelas ibu hamil masih di bawah 75%. Ketidakpatuhan ibu dalam mengikuti kelas ibu hamil merupakan salah satu kendala yang nantinya dapat berdampak global bagi kesehatan ibu hamil (Kemenkes RI, 2020).

Kelas ibu hamil merupakan kelompok belajar untuk ibu hamil yang usia kehamilannya antara 20 dan 36 minggu (menjelang persalinan), dengan jumlah peserta maksimal 10 orang, pertemuan kelas ibu hamil dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan selama hamil atau sesuai hasil kesepakatan fasilitator dengan peserta. Kelas ibu hamil bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam kehamilan, persalinan, KB pasca persalinan, nifas, bayi baru lahir, penyakit menular, dll, tentang HIV/AIDS, mitos dan aktivitas fisik/senam ibu hamil. Kelas ibu hamil difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket kelas ibu hamil yaitu buku KIA, flip chart (lembar balik), pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil, pegangan fasilitator kelas ibu hamil dan buku senam ibu hamil (Kemenkes RI, 2019).

Salah satu upaya untuk mempersiapkan fisik dan psikologis yang dihadapi ibu hamil Trimester III adalah dengan Quantum Persalinan. Quantum Persalinan merupakan inovasi metode Kelas Ibu Hamil dengan jumlah peserta minimal 10 orang, dimana ada materi dan teknik relaksasi berupa hipnoterapi pada ibu hamil yang diberikan selama 15-20 menit disetiap akhir sesi pertemuan, pertemuan kelas ibu hamil dilaksanakan minimal 4 kali selama hamil, bertujuan untuk mempersiapkan diri ibu hamil baik secara fisik maupun psikologis. Selain itu, ibu hamil juga dapat bertemu dengan ibu hamil yang lain dengan kondisi yang sama sehingga bisa saling bertukar informasi dan memberi dukungan.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperiment, rancangan pretest-posttest group design. Sampel diambil secara purposive sampling, terdiri dari 40 ibu hamil

trimester III dengan usia kehamilan antara 32 s.d 36 minggu. Kelompok intervensi dengan kelas quantum persalinan dan kelompok kontrol dengan kelas ibu hamil. Intervensi dilaksanakan selama 4 minggu, 1 minggu 1 kali intervensi. Intervensi dengan Promosi kesehatan yang diberikan di Quantum persalinan meliputi materi perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada ibu hamil terutama di Trimester III, Dukungan/suport suami maupun keluarga, perubahan-perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil terutama di TM III sampai dengan menjelang persalinan dan diakhir sesi pertemuan dilakukan rileksasi dengan hipnoterapi selama 15-20 menit. Media promosi kesehatan dengan PPT, leaflet dan video. Instrumen penelitian yaitu kuesioner pengetahuan perubahan fisik kehamilan Trimester 3 yang dibuat peneliti sebanyak 10 pertanyaan dengan uji reabilitas 0.700 dan validitas 0,632 dan Kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS). 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. Kemudian setelah intervensi ke-empat dilakukan posttest dengan kuesioner yang sama untuk dua kelompok. Analisis digunakan untuk melihat efektifitas quantum persalinan terhadap persiapan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Kota Bengkulu. Menggunakan Analisis *Wilcoxon* dan Analisis *Spearman Rank Test* untuk melihat efektifitas dari kedua kelompok penelitian. Waktu penelitian pada Bulan Juli s.d Agustus 2024 dengan Ethical Exemption No.KEPK.BKL/185/04/2024.

3. DISKUSI

a. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden terdiri dari usia, pendidikan, usia kehamilan, pekerjaan, psikologis dan support

Variabel	Kelompok				P-value
	QP		KIH		
	N	%	N	%	
Usia (Thn)					
21	4	20.0	5	25.0	0.315
22	4	20.0	6	30.0	
23	6	30.0	4	20.0	
24	3	15.0	4	20.0	
25	3	15.0	1	5.0	
Pendidikan					
- SLTP	6	30.0	7	35.0	0.417
- SLTA	9	45.0	9	45.0	
- PT	5	25.0	4	20.0	
Paritas					
-Primi	14	70.0	12	60.0	0.322
-Multi	6	30.0	8	40.0	
UK (mean±SD)		33.60±0.50		33.47±0.51	0.481
Pekerjaan					
- IRT	11	55.0	12	60.0	0.254
- Swasta	6	30.0	6	30.0	
- PNS	3	15.0	2	10.0	
Support	20	100	20	100	1.000

Tabel 1 diperoleh hasil distribusi frekuensi karakteristik responden kelompok intervensi (QP) yaitu usia 30% 23 tahun, pendidikan 45% SMA, paritas 70% primigravida, Usia kehamilan rata-rata 33 minggu, pekerjaan 60% IRT, support 100%.

b. Analisa Bivariat

Tabel 2. Uji homogenitas Pengetahuan dan HARS sebelum diberikan intervensi

Variabel	Kelompok	Mean±SD	P Value
Pengetahuan	QP Pre	3.02±0.64	0.673
	KIH Pre	2.33±0.65	
HARS	QP Pre	96.93±47.10	0.380
	KIH Pre	83.62±60.24	

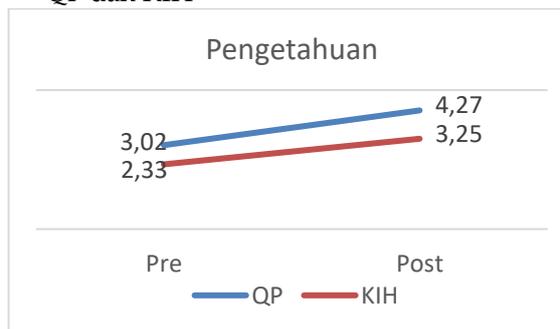
Tabel 2. Uji homogenitas pre pengetahuan dan HARS sebelum diberikan intervensi antara kelompok QP dan kelompok KIH tidak ada perbedaan, dengan p-value > 0.05

Tabel 3. Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok QP dan kelompok KIH

Variabel	Pre Mean±SD	Post Mean±SD	P Value
Pengetahuan			
QP	3.02±0.64	4.27±0.43	0.000
KIH	2.33±0.67	3.25±0.62	0.002
HARS			
QP	96.93±72.27	74.78±47.10	0.003
KIH	83.62±60.24	102.62±60.24	0.065

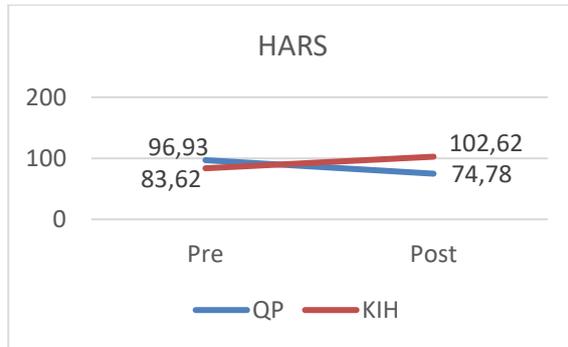
Tabel 3. Dengan menggunakan uji Wilcoxon hasil analisa pengetahuan sebelum dan sesudah pada kelompok QP dan kelompok KIH dengan p-value < 0.05, artinya terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Analisa HARS sebelum dan sesudah pada kelompok QP dengan p-value < 0.05, artinya terdapat perbedaan HARS sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan Analisa HARS sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok KIH dengan p-value > 0.05, artinya tidak terdapat perbedaan HARS sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Grafik 1. Rerata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok QP dan KIH



Grafik 1 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok QP dan KIH

Grafik 1. Rerata HARS sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok QP dan KIH



Grafik 2 menunjukkan adanya penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok QP daripada kelompok KIH

Tabel 4. Hasil analisis karakteristik responden kelompok QP

Variabel	Pengetahuan		HARS	
	Coefficient Correlatio n	P valu e	Coefficient Correlatio n	P valu e
Usia	0.62	0.00	0.65	0.00
Pendidika n	0.76	0.02	0.61	0.00
Paritas	0.53	0.04	0.41	0.02
Pekerjaan	0.42	0.53	0.50	0.60

Uji Spearman Rank Test

Hasil analisis menyatakan ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dengan p-value < 0.05.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu. Pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan suatu pengindraan terhadap suatu kejadian tertentu dengan melalui panca indra manusia. Perubahan pengetahuan seseorang dapat diperoleh dengan dengan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan sehingga menimbulkan kesadaran yang pada akhirnya orang itu akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut (Notoatmodjo, 2012).

Upaya dalam pemberian informasi adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan baik dengan menggunakan media Leaflet, PPT dan video. Sesuai dgn hasil penelitian Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan ibu hamil mengenai tanda bahaya pada kehamilan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan kelas ibu hamil di Puskesmas Ranjeg (Merben, 2024). Ada pengaruh antara

pengetahuan dan motivasi dengan keikutsertaan kelas ibu hamil (Marlinda et al., 2024).

Kelas ibu hamil menjadi sarana penting untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir. Dan pada setiap materi kelas ibu hamil yang akan disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil. Pada setiap pertemuan akhir kelas ibu hamil ada motivasi dan feed back yang diberikan oleh ibu hamil yang menjadi evaluasi dan perbaikan untuk pelaksanaan kelas hamil berikutnya (Kemenkes RI, 2019).

Hasil analisis menyatakan penurunan kecemasan (HARS) sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok QP dan kelompok KIH, dengan p-value < 0.05.

Selama kehamilan ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang luar biasa akibat perubahan hormone yang sangat mempengaruhi kesejahteraan ibu dan janin. Kehamilan merupakan proses alamiah dan penuh dengan pengalaman bagi ibu namun kondisi tersebut berisiko mengalami peningkatan gangguan psikologis yaitu stress dan kecemasan.

Pemberian intervensi Quantum Persalinan sangat efektif dan materi yang diberikan tentang persiapan fisik dan mental dimana seorang ibu hamil harus belajar ikhlas, sabar dan mensyukuri setiap proses kehamilan yang dialaminya dan ada teknik relaksasi berupa hipnoterapi dan murotal Alquran yang diberikan yang akan membuat ibu hamil lebih rileks, lebih tenang, lebih nyaman dalam menghadapi kehamilannya. Kondisi ini akan merangsang produksi hormone beta-endorphine.

Beta-endorphine merupakan neuropeptida yang terdiri dari 31 asam amino, diproduksi oleh kelenjar dibagian bawah otak, yang dihasilkan saat tubuh rileks, rangsangan beta-endorphine didalam otak disebut raphe untuk mensekresi serotonin sehingga menimbulkan rileks, tenang dan menurunkan kecemasan (Wahida et al., 2019).

Relaksasi akan menghambat peningkatan kerja saraf otonom simpatik, sehingga system



saraf parasimpatic yang memiliki fungsi kerja, berlawanan dengan saraf simpatic, yang dapat menurunkan hormone adrenalin sehingga terjadi penurunan detak jantung, irama napas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormone penyebab stress yang menyebabkan ibu hamil menjadi lebih tenang seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Apriani & Wahyuni, 2024).

Hasil penelitian menyatakan ada pengaruh senam Qigong dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil Trimester 3 (Apriani & Wahyuni, 2024). Ada pengaruh Yoga Prenatal dan hypnobirthing untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester 3 di BPM Kota Tarakan (Fatimah & Hartono 2024). Murottal Alquran dan virtual reality efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 (Setiawati & Rohmah 2023). Ada pengaruh hynobirthing terhadap dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida di Klinik Pratama Annur Karanganyar (Sulistiyanti, 2020).

Hasil analisis karakteristik peserta kelas Quantum persalinan sebagian besar usia reproduksi sehat 20-35 tahun dengan nilai Signifikasi kedua kelompok < 0.05 yang artinya ada hubungan yang bermakna usia terhadap tingkat pengetahuan dan kecemasan. Usia ibu merupakan salah satu status reproduksi yang berperan penting terhadap kejadian maternal. Usia yang terlalu muda < 20 tahun dan terlalu tua > 35 tahun berisiko untuk kehamilan dan melahirkan. Secara psikologis pada ibu hamil yang berusia < 20 tahun, mempunyai kesiapan mental yang masih sangat kurang, sehingga ketika ibu hamil tersebut akan menghadapi persalinan banyak masalah psikologis yang muncul, seperti yang paling sering adalah perasaan cemas dan ketakutan akan proses persalinannya. Ibu yang hamil di usia tua yaitu > 35 atau 40 tahun sering terganggu dengan kekhawatiran terhadap risiko kesehatan yang bisa terjadi pada mereka sendiri atau pada bayinya. Ketakutan berlebihan yang dirasakan ibu hamil bisa menimbulkan tekanan batin dan kecemasan yang lebih tinggi. Kegelisahan ibu usia di atas 30 tahun selama hamil sering dipicu rentetan informasi tentang faktor risiko yang dapat membahayakan bagi ibu dan bayi yang

dikandungnya (Sukezi Niken & Wahyuningsih, 2019).

Hasil analisis variabel paritas dengan nilai Signifikasi < 0.05 yang artinya ada hubungan yang bermakna paritas dengan tingkat pengetahuan dan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kehamilan dan persalinan untuk pertama kali merupakan suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan kecemasan atau bahkan stres. Seiring dalam 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 persiapan diri menghadapi persalinan, dimana kehamilan diikuti oleh perkembangan janin dalam rahim disertai dengan berbagai mekanisme sehingga menimbulkan perubahan fisiologis maupun psikologis (Prastika, 2017). Sejalan juga dengan hasil penelitian bahwa menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menjalani kehamilannya, dimana terjadi penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan (Rosmaida Barutu et al., 2023).

Hasil analisis variabel pendidikan dengan nilai Signifikasi < 0.05 artinya ada hubungan yang bermakna pendidikan terhadap tingkat pengetahuan dan kecemasan. Sebagian besar responden tingkat pendidikan SMA. Dengan adanya pelaksanaan kelas ibu hamil akan membawa efek yang positif pada ibu hamil dalam proses persiapan kelahiran. Kelas ibu hamil bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan serta motivasi dengan kesadaran untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi yang didapatkan selama mengikuti pelajaran pada kegiatan kelas hamil. Hal ini berhubungan dengan faktor kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan sehingga akan tercipta keadaan yang tenang, santai, rileks dan nyaman dalam menghadapi persalinannya. Sejalan dengan pernyataan 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, 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 (Koushede, 2017). Penelitian 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* menyatakan bahwa pendidikan antenatal dapat mempersiapkan ibu, meningkatkan kepercayaan diri, dan pengurangan kecemasan ibu hamil pertama kali (Hemaswaroopa & Deepthi, 2017).

Hasil analisis variabel pekerjaan dengan nilai Signifikasi < 0.05 yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna pekerjaan terhadap tingkat pengetahuan dan kecemasan untuk kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar ibu dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, dengan aktivitas dirumah. Pekerjaan juga berpengaruh dalam menentukan stressor seseorang yang mempunyai aktivitas bekerja di luar rumah memungkinkan mendapat pengaruh yang banyak dari teman dan berbagai informasi serta pengalaman dari orang lain yang dapat mempengaruhi cara pandang seseorang dalam menerima stressor dan mengatasinya. Dukungan materil yang diberikan anggota keluarga untuk mewujudkan suatu rencana merupakan hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau pengaruh pada tingkah laku seseorang (Barutu et al., 2023).

Karakteristik penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil dengan usia reproduksi sehat, ibu rumah tangga, paritas, dukungan keluarga baik serta pengetahuan baik (Widiyanti, 2023).

4. SIMPULAN

Quantum persalinan lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang Persiapan fisik dan lebih efektif dalam mengurangi dari kecemasan sedang ke ringan pada ibu hamil TM III. Quantum persalinan

sebagai salah satu metode alternative yang bisa diterapkan di pelaksanaan kelas ibu hamil.

REFERENSI

- A Sulistiyanti, S Farida. (2020). "Hypnobrithing Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Klinik Pratama Annur Karanganyar." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 11(2): 39–62. www.ine.es.
- Ariyanti, Ririn, and Nurul Hidayatun Jalilah. (2021). "Kelas Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo* 5(1): 51–56.
- Azhar, Khadijah, Ika Dharmayanti, Dwi Hapsari Tjandrarini, and Puti Sari Hidayangsih. (2020). "The Influence of Pregnancy Classes on the Use of Maternal Health Services in Indonesia." *BMC Public Health* 20(1): 1–9.
- E Apriani, S Wahyuni, D Prasetyani. (2024). "Pengaruh Senam Qigong Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Di Puskesmas Cilacap Utara 2." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 17(2): 1–6.
- ES Fatimah, RK Hartono, I Kusumastuti. (2024). "Pengaruh Yoga Prenatal Dan Hypnobirthingterhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3." *Jurnal ilmu kesehatan masyarakat* 13(3): 215–24.
- Hemaswaroopa.n and g. Deepthi. (2017). "Effect of Antenatal Education in Improving Maternal Confidence and Reducing Anxiety about Labor in Primigravida Women Attending Saveetha Medical College and Hospital, Chennai, Tamilnadu, India. *International Journal of Pharma and Bio Science*, 8."
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*.
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/BPPN. (2020). *Pedoman Teknis Penyusunan Rencana Aksi. Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB/Sustainable Development Goals (SDGs))*.
- Koushede, V., Brixval, C.S., Thygesen, L.C., Solveig, Axelsen, F., Winkel, P., Lindschou, J., Gluud, C., & Due, P. (2017). "Antenatal Small-Class Education versus Auditorium-Based Lectures to Promote Positive Transitioning to Parenthood #_#x2013; A



- Randomised Trial.”
- Lestari, Dwi, Putu Dian Prima Kusuma Dewi, and Ni Made Karlina Sumiar Tangkas. (2022). “Effectiveness of Pregnancy Class Implementation in Increasing Mothers’ Knowledge about Maternal and Child Health during the Covid-19 Pandemic in the Working Area of Buleleng I Community Health Center.” *Journal of Health Service* 5(2): 156–69.
- Marlinda, Ruliyanto, and Nur Fadhilah. (2024). “Tingkat Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Berhubungan Dengan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Kemalo Abung Lampung Utara Tahun 2024.” *Scientific Journal of Nursing and Health* 2(1): 35–47.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- O Merben, AN Hidayanti. (2024). “Efektifitas Penggunaan Buku KIA Dan Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Tanda Bahaya Pada Kehamilan Di Puskesmas Ranjeg Tahun 2024.” *Journal Of TSCNers* 9(1): 91–105.
- Prastika. (2017). “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Persalinan Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester III Di Puskesmas Ciputat. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.”
- Pratami, Intan Monik. (2021). “Peningkatan Pengetahuan Pada Ibu Hamil Tentang Kelas Ibu Sebagai Upaya Pencapaian Program Kelas Ibu Hamil.” *Jurnal ABDIMAS-HIP: Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(2): 89–91.
- Presiden Republik Indonesia. (2019). “Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJM) Tahun 2020-2024.” *Narasi Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional Tahun 2020-2024*.
- Rani Widiyanti SA, Lisnawati. (2023). “View of Class Method For Pregnant Women In Increasing Knowledge Of Prevention Of Pregnancy Complications.Pdf.” : 48–52.
- Rosmaida Barutu et al. (2023). “Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tarabintang Kec Tarabintang Kab Humbang Hasundutan Tahun 2023.” *Journal Clinical Pharmacy and Pharmaceutical Science* 2(2): 35–42.
- Setiawati, Iin, and Mawadatur Rohmah. (2023). “Efektifitas Murottal Qur’an Dan Virtual Reality Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3.” *Journal of Issues in Midwifery* 7(2): 81–87.
- Soma-Pillay, Priya, Catherine Nelson-Piercy, Heli Tolppanen, and Alexandre Mebazaa. (2016). “Physiological Changes in Pregnancy.” *Cardiovascular Journal of Africa* 27(2): 89–94.
- Sukesi Niken, Wahyuningsih, Heny Prasetyorini. (2019). “The Application of Spiritual Emotional Freedom Technique on Pain in Cancer Patients.” *Indonesian Journal of Global Health Research* 2(4): 351–58.
- Wahida, M Nooryanto, Sri Andarini. (2019). “Terapi Murotal Al Qur’an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar B-Endorphin Dan Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif.” *Jurnal Kedokteran Brawijaya* 28(3): 213–16.
- World Health Organization (WHO). (2019). “Maternal Mortality Evidence Brief. World Health Organization.”
- Wahida S, M. Nooryanto, Sri Andarini. (2015). Terapi Murotal Al-Qur’an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar β -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. Vol 28 (3). Jurnal Kedokteran Brawijaya