

# HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN KELAS IBU HAMIL TM III DENGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN

Irfana Tri Wijayanti<sup>1</sup>, Siti Ifatul Maula<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Akademi Kebidanan Bakti Utama Pati,  
Email: irfana\_tri@yahoo.co.id

<sup>2</sup>Mahasiswa Akademi Kebidanan Bakti Utama Pati,  
Email: irfana\_tri@yahoo.co.id

## ABSTRACT

*Mother class implementation is beneficial in terms of preparation, both physically and psychologically mother in the face of labor. From the survey 10 third trimester pregnant women in the village of Karang Mangu District of Rembang Sarang obtained 7 pregnant women not to attend classes and anxiety facing pregnant childbirth is 1 respondents experiencing mild anxiety, 5 respondents had moderate anxiety, and one respondent suffered severe anxiety. The aim of research to determine the relationship of class participation pregnant women TM III with the anxiety level of deliveries in the village of Karang face Mangu District of Sarang Rembang. The study design was observational with cross sectional approach. This study was conducted on 33 third trimester pregnant women. The results showed 33 third trimester pregnant women pregnant who did not attend were 21 (63.6%) of people who are subjected to anxiety were as many as 15 people (45.5%), severe anxiety 4 people (21.1%), and panic 2 ( 6.1%) people. Meanwhile, 12 people (34.6%) followed pregnant class majority have mild anxiety as much as 8 (24.2%), anxiously while 3 (9.1%) of people, anxious heavy 1 (3%). The analysis showed no association class participation pregnant women TM III with the anxiety level in the village of Karang facing labor Mangu Nest District of Rembang. This is indicated by  $\chi^2$  count >  $\chi^2$  table (18 739 > 7815) and  $p$  value = 0.000 (> 0.05). Advice for health professionals (midwives) are expected to give more information on the activities of pregnant women class society that includes the provision of information about pregnancy, the benefits of pregnant women attend classes in the face of labor.*

**Keywords: class participation of pregnant women TM III, anxiety, labor**

## ABSTRAK

*Pelaksanaan kelas ibu bermanfaat dalam hal persiapan baik secara fisik maupun psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Dari survey pada 10 ibu hamil trimester III di Desa Karang Mangu Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang didapatkan 7 ibu hamil tidak mengikuti kelas hamil dan mengalami kecemasan menghadapi persalinan yaitu 1 responden mengalami kecemasan ringan, 5 responden mengalami kecemasan sedang, dan 1 responden mengalami kecemasan berat. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan keikutsertaan kelas ibu hamil TM III dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan di Desa Karang Mangu Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang. Rancangan penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada 33 ibu hamil trimester III. Hasil*

penelitian menunjukkan dari 33 ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti kelas hamil sebanyak 21 (63.6%) orang yang sebagian besar mengalami cemas sedang sebanyak 15 orang (45.5%), cemas berat 4 orang (21,1%), dan panik 2 (6,1%) orang. Sedangkan 12 orang (34.6%) mengikuti kelas hamil sebagian besar mengalami cemas ringan sebanyak 8 orang (24.2%), cemas sedang 3 (9,1%) orang, cemas berat 1 (3%). Hasil analisis menunjukkan ada hubungan keikutsertaan kelas ibu hamil TM III dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan Di Desa Karang Mangu Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang. Hal ini ditunjukkan oleh  $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$  ( $18.739 > 7.815$ ) dan  $p\ value = 0.000 (< 0.05)$ . Saran bagi tenaga kesehatan (bidan) diharapkan untuk lebih memberikan informasi kegiatan kelas ibu hamil pada masyarakat yang meliputi pemberian informasi tentang kehamilan, manfaat mengikuti kelas ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

### **Kata Kunci: Keikutsertaan kelas ibu hamil TM III, Kecemasan, persalinan**

#### **PENDAHULUAN**

Mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil dan bersalin masih menjadi masalah bagi Negara-negara berkembang menurut data menarik yang dikeluarkan WHO sebagai badan PBB yang menangani masalah bidang kesehatan tercatat angka kematian ibu dalam kehamilan dan persalinan di dunia mencapai 515.000 jiwa (WHO, 2008).

Program pembangunan kesehatan Indonesia dewasa ini masih memprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak, terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin, dan bayi pada masa perinatal. Hal ini ditandai dengan tingginya angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) (Kemenkes, 2011).

Angka kematian maternal dan neonatal di Indonesia masih cukup tinggi, pada tahun 2010 AKI di Indonesia adalah 226/100.000 kelahiran hidup dan AKB 34/1.000 kelahiran hidup. Untuk menurunkan AKI dan AKB tersebut memerlukan waktu dan upaya. Suatu upaya yang dianggap efektif oleh para pakar adalah menyediakan pelayanan obstetri mungkin kepada ibu hamil dan memastikan bahwa pelayanan tersebut dimanfaatkan oleh masyarakat dan dengan melakukan dan pelayanan kehamilan yang baik atau sering

disebut pelayanan antenatal bermutu (Survei Demografi dan kesehatan Indonesia, 2010).

Kehamilan terjadi jika sel telur wanita dibuahi oleh sel telur pria. Peristiwa ini disebut pembuahan. Hasil pembuahan ini juga berkembang menjadi kehamilan, lamanya kehamilan yaitu 280 hari atau 40 minggu dibagi ke dalam 3 triwulan. (Prawirohardjo, 2006).

Kesiapan psikologis adalah saat dimana seorang perempuan dan pasangannya merasa telah ingin mempunyai anak dan merasa telah siap menjadi orang tua termasuk mengasuh dan mendidik anaknya. Dukungan dan peran serta suami dalam masa kehamilan terbukti meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, bahkan juga memicu produksi ASI (Depkes, 2009).

Perhatian dan perawatan yang baik didapatkan ibu selama kehamilan akan memampukan ibu menghadapi persoalan-persoalan yang dialami ibu. Ibu akan dengan cepat mendapatkan asuhan kebidanan sesuai dengan kebutuhannya seperti penanganan penyulit atau komplikasi dalam kehamilan, sehingga pada saat masa persalinan tiba keadaan umum ibu diharapkan sudah dalam kondisi yang optimal baik fisik maupun psikologis (Sunartyo, 2007).

Kelas Ibu hamil merupakan salah satu kegiatan penting dalam penerapan Buku KIA dimasyarakat sebagai upaya pembelajaran ibu, suaminya dan keluarga agar memahami Buku KIA melalui metode kegiatan belajar bersama dalam kelas yang di fasilitasi oleh petugas kesehatan untuk mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan yang aman dan nyaman. Beberapa kegiatan seperti senam ibu hamil, latihan pernafasan pada persalinan dan cara menyusui bayi juga diberikan minat ibu-ibu hamil agar datang mengikuti Kelas Ibu Hamil tersebut (Depkes, 2009).

Pelaksanaan kelas ibu 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 hamil peserta diberikan penyuluhan mengenai persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir. Sehingga melalui kegiatan kelas ibu hamil peserta dapat lebih siap dan kecemasan dapat berkurang dalam menghadapi persalinan (Depkes, 2009)

Menurut survey kesehatan ibu ditemukan bahwa secara nasional, ibu hamil yang mengikuti kelas hamil hanya 15% dari total ibu hamil di Indonesia. Di Jawa Tengah sendiri juga tergolong masih rendah. Hal itu bisa dilihat dari data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah yang disebutkan pada tahun 2009, cakupan kelas ibu hanya mencapai 17,2% diseluruh kabupaten/kota di Jawa Tengah. Angka tersebut masih berada di bawah target nasional yakni sebesar 80% ibu hamil yang mendapatkan pelatihan melalui kelas ibu (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2010).

Kabupaten Rembang sendiri pada tahun 2010 mulai mengadakan program serentak pelaksanaan kelas ibu hamil pada masing-

masing puskesmas. Sehingga dengan adanya program secara serentak pelaksanaan kelas ibu dapat segera tercapai.

Berdasarkan data didapatkan dari bidan di Desa Karang Mangu Sarang Rembang ada 114 ibu hamil selama 3 bulan terakhir. jumlah 43 ibu hamil trimester III di Desa Karang Mangu Sarang Rembang. Di Desa ini menjalankan program kelas hamil dan pelaksanaan kelas ibu hamil dilakukan pada minggu ke 3 hari sabtu yang bertempat di polindes Desa Karang Mangu Sarang Rembang. Dari data tersebut kemudian peneliti melakukan survey pendahuluan pada 10 responden ibu hamil trimester III terdapat 7 (70%) responden yang tidak mengikuti kelas hamil. Dari hasil wawancara didapatkan ada 2 (20%) responden berprofesi sebagai guru tidak mengikuti kelas hamil dengan alasan tidak punya waktu karena sibuk mengajar karena jadwal kelas hamil dilaksanakan tidak hari libur. Ada 2 (20%) responden sebagai ibu rumah tangga mengatakan tidak mengikuti kelas hamil dengan alasan adanya kesibukan dalam rumah tangga seperti memasak, mengurus anak dan mengantarkan ke sekolah, rasa malas, membantu mertua menjaga toko. Ada 3 (30%) responden sebagai buruh pabrik pengolahan ikan laut mengatakan tidak mengikuti kelas hamil karena kurang mengetahui jadwal kelas hamil karena kesibukan bekerja dan ibu lebih memilih bekerja mendapat uang untuk tambahan persiapan persalinan daripada mengikuti kelas hamil.

Dari 7 (70%) responden mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan yaitu 1 (10%) responden mengalami kecemasan ringan ditandai tekanan darah, nadi, dan pernafasan normal, gaya berbicara ibu yang tenang, wajah tidak tegang, tidak gugup, tidak terlihat gelisah, tidak sering berkemih. Ada 5 (50%) responden mengalami kecemasan sedang ditandai dengan tekanan darah normal,

nadi cepat, pernafasan normal, terlihat kurang tenang dan gugup, wajah terlihat tegang, sering bertanya tentang persalinan, konsentrasi baik. Ada 1 (10%) responden mengalami kecemasan berat ditandai tekanan darah meningkat, nadi cepat, pernafasan meningkat, terlihat kurang tenang dan gugup, mudah marah, wajah tegang, gelisah di karenakan ibu mendapat informasi dari bidan mengatakan saat ini posisi bayinya sungsang dan bidan menganjurkan ibu untuk rajin melakukan senam hamil agar posisi bayi bisa berputar mengikuti jalan lahir.

Dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang hubungan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas hamil dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil TM III Di Desa Karang Mangu Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian yang bersifat analitik korelasional yaitu *survey* yang bertujuan untuk mengetahui tentang tugas dan tanggungjawab bidan serta kegiatan-kegiatan bidan tersebut sehubungan dengan pekerjaan mereka. Jenis penelitian analitik korelasi, dengan pendekatan *cross sectional*.

Penelitian dilakukan pada 33 ibu hamil TM III dengan *total sampling*.

Sumber data yang digunakan primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data: 1) mengajukan ijin, 2) pendekatan calon responden, 3) melaksanakan penelitian, merekap hasil penelitian

Survey dilaksanakan dengan melakukan wawancara langsung menggunakan panduan wawancara. Hasil wawancara dianalisis secara kuantitatif berdasarkan kategori keikutsertaan kelas ibu hamil (ikut, tidak ikut), tingkat kecemasan (ringan-sedang-berat-

panik). Analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan *software* SPSS 18.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Kelas Hamil

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keikutsertaan Ibu Hamil TM III**

Keikutsertaan Kelas Hamil	Frekuensi	Persentase
Mengikuti	12	36.3%
Tidak Mengikuti	21	63.7%
Total	33	100.0%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar Responden Ibu Hamil Trimester III yang tidak mengikuti kelas hamil sebanyak 21 orang (63.7%) dan yang mengikuti kelas hamil sebanyak 12 orang (36.3%).

Pelaksanaan kelas ibu bermanfaat dalam hal persiapan persalinan baik secara fisik maupun psikologis. Dalam segi psikologis, ibu dapat meningkatkan percaya diri dalam menghadapi persalinan. Hal ini terutama diakibatkan karena selama mengikuti kelas hamil diberikan penyuluhan mengenai persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir. Sehingga melalui kegiatan kelas ibu hamil peserta dapat lebih siap dan kecemasan dapat berkurang dalam menghadapi persalinan (Depkes RI, 2009).

Keikutsertaan kelas ibu hamil TM III di Desa Karang Mangu sebagian besar masih banyak yang tidak mengikuti karena kesibukan berdagang, mengurus rumah dan

lain-lain. Padahal keikutsertaan kelas ibu hamil mempunyai manfaat akan memperoleh pengetahuan serta ketrampilan untuk persiapan menghadapi persalinan sehingga ibu lebih siap untuk menghadapi persalinan dengan tenang, aman dan lancar.

Penelitian ini senada dengan penelitiannya Tri Puspa Kusumaningsih (2013) tentang Gambaran pelaksanaan keikutsertaan ibu hamil di Wilayah Puskesmas Padureso Kabupaten Kebumen. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa sebagian besar responden tidak hadir dalam kelas ibu hamil padahal memiliki pengetahuan yang baik dan memiliki sikap yang sangat baik. Menurut teori Lawrence Green (1980) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2005) bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor predisposisi diantaranya adalah pengetahuan dan sikap, kemudian faktor pendukung yaitu sarana dan prasarana fasilitas kesehatan dan tenaga kesehatan, serta faktor penguat yaitu contoh perilaku dari tokoh masyarakat dan tokoh agama dan kebijakan pemerintah.

Kegiatan kelas ibu hamil berfokus pada kesehatan pada ibu hamil yang bertujuan untuk menciptakan perilaku ibu hamil agar menyadari dan mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka.

b. Tingkat Kecemasan

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil TM III**

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	8	24.2%
Sedang	18	54.5%

Berat	5	15.2%
Panik	2	6.1%
Total	33	100.0%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar Responden Ibu Hamil Trimester III Di Desa Karang Mangu Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang mengalami kecemasan sedang sebanyak 18 orang (54.5%), mengalami kecemasan ringan 8 orang (24.2%), mengalami kecemasan berat 5 orang (15.2%) dan panik 2 orang (6.1%).

Menurut Nolan (2010), Kebanyakan wanita dan suami merasa khawatir tidak dapat mengetahui ketika persalinan sudah mulai. Mereka bertanya pada orang tua, bidan atau petugas kesehatan, membaca buku dan mengikuti kelas hamil. Terkadang anda merasa persalinan sudah datang, padahal sebenarnya belum. Tetapi akan ada waktu saat anda benar-benar melahirkan.

Kecemasan itu sendiri adalah perasaan yang tidak jelas tentang keprihatinan dan khawatir karena ancaman pada sistem nilai atau pola keamanan seseorang. Individu mungkin dapat mengidentifikasi situasi (misal, persalinan), tetapi pada kenyataannya ancaman terhadap diri berkaitan dengan khawatir dan keprihatinan yang terlibat di dalam situasi. Situasi tersebut adalah sumber dari ancaman, tetapi bukan ancaman itu sendiri (Aprinawati, 2010).

Permasalahan yang muncul cerita-cerita negatif seputar persalinan merupakan hal yang sangat dicemaskan oleh ibu hamil

di trimester ketiga sehingga akan berpengaruh pada psikologis ibu yang ditandai dengansukar berkonsentrasi (Maimunah, 2011).

Menurut Nolan (2010), 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 (Nolan, 2010).

Kecemasan pada ibu hamil trimester III pada proses persalinan, antara lain apakah mereka dapat melahirkan normal, apakah proses persalinan terasa menyakitkan, serta ketakutan tidak mampu

menahan rasa sakit saat persalinan. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil dapat menyebabkan aktivitas aktivitasnya terganggu. Ketegangan saat memikirkan kondisi bayi juga menyebabkan rasa sakit pada perut dan terkadang terjaga pada malam hari karena mimpi tentang bayinya. Maka dengan adanya kegiatan kelas hamil dalam desa tersebut diharapkan dapat mengurangi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Cara mengatasi kecemasan adalah menghindari cerita yang mengerikan tentang persalinan, belajar untuk rileks, meditasi, bernapas dalam-dalam, yoga, dan mengendalikan khayalan, beri dukungan dan pendampingan saat persalinan karena kehadiran mereka membuat kuat dan lebih percaya diri.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 3. Tabulasi Silang Antara Keikutsertaan Ibu Hamil TM III Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan**

Tingkat Kecemasan	Keikutsertaan ibu dalam kelas hamil					
	mengikuti		Tidak mengikuti		Total	
	F	%	F	%	F	%
Ringan	8	24.2%	0	0%	8	24.2%
Sedang	3	9.1%	15	45.5%	18	54.5%
Berat	1	3%	4	12.1%	5	15.2%
Panik	0	0%	2	6.1%	2	6.1%
Total	12	36.4%	21	63.6%	33	100%

$X^2 : 18.739^a$      $df : 3$      $p : 0,000$

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat bahwa keikutsertaan ibu hamil dalam kelas hamil dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan, yaitu dari 33 responden (100%) rata-rata responden mengalami tingkat kecemasan

sedang sebanyak 15 orang (45.5%) tidak mengikuti kelas hamil. Sedangkan rata-rata responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 8 orang (24.2%) mengikuti kelas hamil.

Dari hasil uji *Chi Square* yang dilakukan didapatkan hasil nilai *Chi Square* probabilitas  $> 0.05$ , adapun nilai  $X^2$  tabel pada  $df : 3$  tingkat signifikansi (5%) 18,739. Kemudian dilakukan perbandingan  $X^2$  hitung dan  $X^2$  tabel. Dimana  $X^2$  hitung adalah 18,739  $>$  r tabel  $df : 3$  taraf signifikansi adalah 7,815. Sedangkan berdasarkan probabilitas, terlihat bahwa  $p$  adalah 0,000 atau probabilitas kurang dari 0,05.

Dari kedua analisis diatas, dapat diambil kesimpulan yang sama, yaitu ada hubungan antara keikutsertaan ibu hamil TM III dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan di Desa Karang Mangu Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang.

Kelas Ibu Hamil merupakan sarana belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu mengenai perawatan kehamilan, persalinan, nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular dan akte kelahiran. Kegiatan ini difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan di mana buku KIA menjadi salah satu bagian dari paket Kelas Ibu Hamil.

Menurut DepKes RI (2009), dengan mengikuti Kelas Ibu Hamil diharapkan ibu-ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular dan akte kelahiran. Hasil akhir yang diharapkan dari kegiatan ini adalah setiap ibu hamil bisa melewati masa kehamilan, persalinan, dan masa nifas dengan selamat yang akan berdampak pada penurunan Angka Kematian Ibu(AKI ). Setiap ibu hamil sebaiknya

mengikuti Kelas Ibu Hamil, namun kenyataan yang ada di lapangan tidak semua ibu hamil mau mengikuti Kelas Ibu Hamil dengan berbagai alasan yang ibu hamil itu sendiri belum mengetahui manfaat dari kelas ibu terutama dalam persiapan menghadapi persalinan.

Padahal dengan mengikuti kelas ibu hamil akan mendapatkan pengetahuan yang cukup tentang perawatan kehamilan, cara mengatasi cemas menghadapi persalinan, nifas, dan KB.

Kecemasan itu sendiri adalah perasaan yang tidak jelas tentang keprihatinan dan khawatir karena ancaman pada sistem nilai atau pola keamanan seseorang. Individu mungkin dapat mengidentifikasi situasi (misal, persalinan), tetapi pada kenyataannya ancaman terhadap diri berkaitan dengan khawatir dan keprihatinan yang terlibat di dalam situasi. Situasi tersebut adalah sumber dari ancaman, tetapi bukan ancaman itu sendiri (Aprinawati, 2010).

Permasalahan yang muncul cerita-cerita negatif seputar persalinan merupakan hal yang sangat dicemaskan oleh ibu hamil di trimester ketiga sehingga akan berpengaruh pada psikologis ibu yang ditandai dengan sukar berkonsentrasi (Maimunah, 2011).

Menurut Nolan (2010), Kebanyakan wanita dan suami merasa khawatir tidak dapat mengetahui ketika persalinan sudah mulai. Mereka bertanya pada orang tua, bidan atau petugas kesehatan, membaca buku dan mengikuti kelas hamil. Terkadang merasa persalinan sudah datang, padahal sebenarnya belum. Tetapi akan ada waktu saat anda benar-benar melahirkan.

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.

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

Pelaksanaan kelas ibu 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 hamil peserta diberikan penyuluhan mengenai persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir. Sehingga melalui kegiatan kelas ibu hamil peserta dapat lebih siap dan kecemasan dapat berkurang dalam menghadapi persalinan (Depkes, 2009).

Secara keseluruhan dengan adanya pelaksanaan kelas ibu hamil akan membawa efek yang positif pada ibu hamil dalam proses persiapan kelahiran. Karena dengan mengikuti kelas ibu, ibu hamil mempunyai pengetahuan, keterampilan serta motivasi terkait dengan kesadaran

untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi yang didapatkan selama mengikuti pelajaran pada kegiatan kelas hamil. Hal ini berakibat pada faktor kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan sehingga akan tercipta keadaan yang tenang, santai, rileks dan nyaman dalam menghadapi persalinannya (Depkes, 2009).

Keikutsertaan kelas ibu hamil akan mempengaruhi kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan. Dari hasil penelitian sebagian besar ibu hamil yang tidak mengikuti kelas hamil lebih besar mengalami tingkat kecemasan dibandingkan ibu hamil mengikuti kelas hamil akan merasa lebih tenang dalam menghadapi persalinannya.

Dengan adanya kelas ibu hamil akan membawa pengaruh pada ibu hamil dalam proses persiapan persalinan. Karena dengan mengikuti kelas hamil dapat menambah pengetahuan, ketrampilan dan motivasi terkait dengan kesadaran untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi. Hal ini berakibat pada faktor kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Dalam penelitian ini kelas ibu hamil terbukti memiliki dampak positif bagi psikologis ibu untuk menghadapi persalinan. Adanya pemberian pembelajaran tentang semua aspek yang berhubungan dengan kesehatan ibu dan bayi oleh tenaga kesehatan dalam kelas hamil dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan dan bisa mengenali masalah-masalah yang terjadi pada ibu dan bayi.

Cara mengatasi kecemasan adalah menghindari cerita yang mengerikan tentang persalinan, belajar untuk rileks, meditasi, bernapas dalam-dalam, yoga, dan mengendalikan khayalan,

beri dukungan dan pendampingan saat persalinan karena kehadiran mereka membuat kuat dan lebih percaya diri.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan keikutsertaan kelas ibu hamil TM III dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan di Desa Karang Mangu Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang. Sebagian besar ibu hamil TM III yang tidak mengikuti kelas ibu hamil. Dilihat dari tingkat kecemasan sebagian besar ibu hamil yang tidak mengikuti kelas ibu hamil mengalami cemas sedang, berat bahkan ada yang panik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, (2012). *Konsep Dasar kecemasan*. <http://syehaceh.wordpress.com> diakses 17 November 2014 pukul 21.00 WIB.
- Arikunto, Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Depkes. (2009). *Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil*. Depkes . Jakarta.
- Hawari, S. 2008. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai PenerbitFKUI
- Herman Ade. (2011). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Kemenkes. (2011). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Kemenkes . Jakarta.
- Kusumaningsih, T.P. 2013. *Gambaran pelaksanaan keikutsertaan ibu hamil di Wilayah Puskesmas Padureso Kabupaten Kebumen*. Skripsi.
- Maimunah. 2011. *Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama*. Jurnal: Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang
- Nolan, Mary. (2010). *Kelas Bersalin*. Golden Books. Yogyakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta .Jakarta.
- Pantikawati, dkk. (2010). *Asuhan Kebidanan I Kehamilan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Prawiroharjo, Sarwono. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka. Jakarta.
- Musrifatun, Siti. (2009). *Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III*. Akademi Kebidanan BaktiUtama. Pati. (KTI).
- Sugiyono. (2005). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Stuart, Gail W. (2006). *Buku Saku Keperawatann Jiwa*. EGC. Jakarta.