

Efektifitas Kelas Prenatal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

The Effectiveness Of Prenatal Classes On Reducing Anxiety Levels In First-Time Pregnant Mothers In The Telaga Dewa Public Health Center Area, Bengkulu City

Sulastris¹; Berlian Kando²; Fitriana³; Dayang Pertiwi⁴;
Dea Nawang Wulan⁵

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:

email author¹; sulastris@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [20 Juni 2026]

Revised [28 Juli 2026]

Accepted [31 Juli 2026]

Kata Kunci :

Kelas prenatal, Kecemasan, Ibu Hamil, Primigravida.

Keywords :

Prenatal Classes, Anxiety, Pregnant Mom, First-Time Mom.

This is an open access

article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

license



ABSTRAK

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-42%) bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektifitas kelas prenatal terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif pre-eksperimental dengan one group pretest-posttest design, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 pasien, Dengan menggunakan teknik sampling accidental sampling dan alat ukur yang digunakan adalah lembar kuesioner. Analisa data menggunakan Uji Paired t test dengan derajat signifikansi α 0,05. Hasil analisis didapatkan dapat lebih dari setengah responden (54.2%) memiliki tingkat kecemasan sedang sebelum dilaksanakan kelas prenatal dan hampir seluruh responden (91.7%) memiliki tingkat kecemasan ringan setelah dilaksanakan kelas prenatal dan sangat efektif kelas prenatal untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu dengan nilai p 0,000 $\leq$ 0,005. Rekomendasi untuk Puskesmas agar dapat masukkan sesi prenatal yoga ke dalam kurikulum kelas, berikan materi khusus mengenai manajemen kecemasan dan kesehatan mental, pertimbangkan penggunaan teknik hypnobirthing dalam kelas ibu hamil, dan sediakan media pendukung seperti booklet atau video tutorial yoga mandiri yang bisa dibawa pulang agar ibu tetap bisa melakukan relaksasi secara rutin di rumah.

ABSTRACT

Anxiety and depression during pregnancy are quite common, with a prevalence of around 12.5-42%, and it's even estimated that these disorders could become the second leading cause of illness by 2020. The aim of this study was to find out the effectiveness of prenatal classes in reducing anxiety levels in first-time pregnant women in the Telaga Dewa Community Health Center area in Bengkulu City. This research is a quantitative pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 24 patients, using accidental sampling, and the measurement tool was a questionnaire. Data analysis was done using the paired t-test with a significance level of α 0.05. The analysis showed that more than half of the respondents (54.2%) had moderate anxiety levels before attending the prenatal classes, and almost all respondents (91.7%) had mild anxiety levels after the prenatal classes, showing a very effective result. if prenatal classes reduce anxiety levels in first-time pregnant mothers in the working area of Telaga Dewa Health Center, Bengkulu City with a p -value of $0.000 \leq 0.005$. Recommendations for the Health Center are to include prenatal yoga sessions in the class curriculum, provide special materials on anxiety management and mental health, consider using hypnobirthing techniques in the maternity classes, and provide supporting media such as booklets or self-guided yoga tutorial videos that can be taken home so mothers can continue to relax at home.

PENDAHULUAN

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, ditambah pula dengan bayangan mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah lahir nanti. Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani persalinan. Kondisi seperti itulah yang dapat menimbulkan perasaan cemas pada ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (primigravida) (Fauziah et al., 2016).

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-42%) bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (Putri, 2019). Data World Health Organization (WHO)

menunjukkan terdapat sekitar (10%) wanita hamil dan (13%) wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Cina menunjukan bahwa (20,6%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua (41%) wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan (57%) wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan (70%) ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh (18%) ibu hamil mengalami depresi dan (29%) ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan, di Swedia (10%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Malaysia (23,4 %) Ibu hamil mengalami kecemasan dan di Indonesia (71,90%) ibu hamil mengalami gejala kecemasan (Bingan, 2019).

Beberapa peneliti mendapati bahwa kecemasan berat selama kehamilan menyakiti hubungan Ibu-bayi dan mengurangi kemampuan ibu untuk memainkan peran ibu. Pengalaman fisik dan studi menunjukkan bahwa stres prenatal ibu terkait dengan peningkatan risiko aborsi itu sendiri, persalinan dini, kecacatan janin, keterbelakangan pertumbuhan janin dan pertumbuhan asimetris bayi, selain itu stres tinggi pada kehamilan meningkatkan hormon stres, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan penurunan berat badan lahir (Istiqomah et al., 2020).

Ibu yang mengalami kecemasan dan stres, sinyalnya berjalan melalui Hipotalamo-Pituitary-Adrenal (HPA) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain Adreno Cortico Tropin Hormone (ACTH), kortisol dan katekolamin. Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (fetal distress) (Amalia,dkk 2019).

Terdapat berbagai cara untuk mengurangi kecemasan, diantaranya dengan memberi informasi atau pengetahuan kepada ibu. Pemeriksaan pada ibu hamil dilakukan untuk mencapai kesehatan fisik dan mental secara optimal dengan harapan kehamilan, persalinan dan nifas dapat berlangsung dengan aman. Untuk menghilangkan rasa cemas harus ditanamkan kerjasama antara ibu hamil dengan tenaga kesehatan dan diberikan informasi kepada ibu hamil selama kehamilan. Kelas ibu hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan diri selama menghadapi kehamilan, persalinan, nifas dan perawatan bayi. Salah satu kegiatann di dalam kelas ibu hamil adalah aktifitas fisik atau senam hamil yang didalamnya terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil (Simbolon et al., 2021),

METODE PENELITIAN

Teknik Analisis

Analisa data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Analisa data dalam penelitian ini meliputi :

Analisa Univariat

Yaitu seluruh variabel yang akan digunakan dalam analisa ditampilkan dalam distribusi frekuensi, dihitung dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Presentase
f : Jumlah jawaban yang di dapat
N : Jumlah total skor soal

Setelah hasil didapat, hasil penelitian disajikan dalam bentuk persentase dengan kriteria interpretasi sebagai berikut :

0 % : Tidak satupun dari responden
1 % – 25 % : Sebagian kecil dari responden
26 % - 49 % : Kurang dari setengah responden
50 % : Setengah dari responden

51 % - 75 % : Lebih dari setengah responden
76 % - 99 % : Hampir seluruh responden
100 : Seluruh Responden

Analisa Bivariat

Analisis bivariat ini berfungsi untuk mengetahui efektifitas kelas prenatal terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. Skala data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data interval, data yang diperoleh adalah data *pre test* dan *post test* serta dianalisis menggunakan uji *paired t test* menggunakan SPSS 16.0 dengan nilai kesalahan α 0,05.

Pengecekan Data (*Editing*)

Pada tahap ini peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan,kejelasan dan kesesuaian data yang diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul mulai dari karakteristik responden, dan variabel indenpenden serta variabel dependen.

Pemberian Kode Data (*Coding*)

Peneliti melaukan penyusunan secara sistematis data mentah ke dalam bentuk yang sudah dibaca untuk pengolahan data. Peneliti membuat kode untuk hasil penelitian yang didapat. *Coding* merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori.

Tabulating

Tabulasi data merupakan proses pengolahan data yang dilakukan dengan cara memasukkan data ke dalam tabel. Atau dapat dikatakan bahwa tabulasi data adalah penyajian data dalam bentuk tabel atau daftar untuk memudahkan dalam pengamatan dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Sebelum dan Sesudah Dilaksanakan Kelas Prenatal di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

No.	Tingkat Kecemasan <i>Pretest</i>	Frekuensi	Persentase
1.	Ringan	11	45.8
2.	Sedang	13	54.2
	Total	24	100
No.	Tingkat Kecemasan <i>Posttest</i>	Frekuensi	Persentase
1.	Ringan	22	91.7
2	Sedang	2	8.3
	Total	24	100

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 24 responden sebelum dilaksanakan kelas prenatal, lebih dari setengah responden (54.2%) memiliki tingkat kecemasan sedang, kurang dari setengah responden (45.8%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 24 responden setelah dilaksanakan kelas prenatal, hampir seluruh responden (91.7%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan sebagian kecil dari responden (8.3%) memiliki tingkat kecemasan sedang.

Tabel Efektifitas Kelas Prenatal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Paired Samples Test									
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Kecemasan_pretest Kecemasan_posttest	-.45833	.50898	.10389	.24341	.67326	4.412	23	.000

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pretest dan posttest 0,45 dan standar deviasi 0,5. Nilai $p \leq 0,005$ artinya sangat efektif kelas prenatal terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

Pembahasan

Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah dilaksanakan kelas prenatal Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 24 responden sebelum dilaksanakan kelas prenatal, lebih dari setengah responden (54.2%) memiliki tingkat kecemasan sedang, kurang dari setengah responden (45.8%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan 24 responden setelah dilaksanakan kelas prenatal, hampir seluruh responden (91.7%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan sebagian kecil dari responden (8.3%) memiliki tingkat kecemasan sedang.

Kecemasan ibu selama kehamilan kadang-kadang dianggap sebagai mekanisme normal untuk memerangi kecemasan ibu tentang menjadi seorang ibu dan memiliki anak, yang mungkin mempersiapkan ibu untuk kehamilan dan perubahan yang terkait. Namun, stress dan kecemasan seperti itu berubah menjadi kondisi medis dan menjadi sangat parah sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu (Aisyah & Prafitri, 2024).

Perbedaan kecemasan pada ibu hamil primigravida dan multigravida didapatkan bahwa kecemasan primigravida lebih tinggi daripada multigravida, hal ini karena primigravida mengalami suatu hal yang baru yang belum pernah dialami, sehingga membutuhkan adaptasi terutama terhadap perubahan fisik dan ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan. Kehamilan pertama merupakan hal yang sangat dinantikan dalam hidup dan penuh teka-teki, kebahagiaan dan pengharapan. Faktor lain yang diduga juga dikarenakan usia yang lebih muda, pengaruh informasi dan cerita dari pengalaman orang lain yang negatif. Sedangkan multigravida sudah memiliki pengalaman dalam menghadapi kehamilan dan pernah mengalami proses persalinan, sehingga cenderung lebih tidak cemas. Kecemasan yang muncul pada multigravida bisa disebabkan oleh pengalaman persalinan sebelumnya, kurang dukungan, atau masalah keuangan (Hastanti et al., 2021).

Efektifitas kelas prenatal terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida

Hasil penelitian menggunakan uji *peired t test* menunjukan bahwa nilai $p \leq 0,005$ yang artinya sangat efektif kelas prenatal terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.

Kecemasan kehamilan lebih mempunyai factor risiko yang kuat untuk persalinan lebih awal ketika meningkat pada akhir kehamilan dibandingkan dengan awal kehamilan. Ini mungkin karena kecemasan kehamilan meningkat selama kehamilan. Proses kehamilan menurut sebagian atau hampir semua wanita adalah proses yang bahagia, menyenangkan, penuh harapan sekaligus bisa menyebabkan kecemasan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Arisman et al., 2022) menggunakan wilcoxon sign rank test diperoleh hasil p value 0,001 pada kelompok intervensi dan p value 0,083 pada kelompok kontrol, sehingga disimpulkan bahwa pelaksanaan kelas ibu hamil berdampak pada kecemasan ibu primigravida.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan (Barutu et al., 2023) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menjalani kehamilannya yang dibuktikan dengan hasil uji perbandingan antara skor kecemasan pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan setelah pada kedua kelompok menunjukkan nilai p-value 0,0001. Secara katagorikal pada kelompok eksperimen (kelas ibu hamil) terjadi penurunan tingkat kecemasan dari katagori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.

Kecemasan berasal dari dalam diri ibu sendiri, tetapi adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah usia, pekerjaan dan pendidikan. Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua tingkat perkembangan usia. Usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan.

Melalui kelas prenatal, ibu hamil dapat melakukan sharing dan diskusi dengan sesama ibu hamil lainnya, sehingga ibu akan lebih paham dengan kondisi kehamilannya. Kelas prenatal memiliki manfaat yang sangat penting bagi ibu hamil. Karena dalam pelaksanaan kelas prenatal, ibu akan diberi penyuluhan kesehatan tentang proses kehamilan, persalinan, nifas, serta bayinya nanti ketika lahir, sehingga ibu hamil dapat mengetahui kondisi diri dan janinnya, yang berdampak pada pengurangan kecemasan. Jumlah ibu hamil yang mengikuti kegiatan 100% hadir dan kecemasan berkurang sebesar 6,85% (Meiranny et al., 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dapat peneliti simpulkan dari penelitian yang berjudul “Efektifitas kelas prenatal terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu” sebagai berikut :

Terdapat lebih dari setengah responden (54.2%) memiliki tingkat kecemasan sedang sebelum dilaksanakan prenatal dan hampir seluruh responden (91.7%) memiliki tingkat kecemasan ringan setelah dilaksanakan kelas prenatal.

Sangat efektif kelas prenatal untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu dengan nilai $p \leq 0,005$.

Rekomendasi

Kelas prenatal (Kelas Ibu Hamil) terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida melalui peningkatan pengetahuan dan dukungan sosial. Mengingat primigravida sering kali memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding multigravida karena pengalaman pertama, berikut adalah rekomendasi strategis :

Bagi Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Masukkan sesi prenatal yoga ke dalam kurikulum kelas, berikan materi khusus mengenai manajemen kecemasan dan kesehatan mental, pertimbangkan penggunaan teknik hypnobirthing dalam kelas ibu hamil, dan sediakan media pendukung seperti booklet atau video tutorial yoga mandiri yang bisa dibawa pulang agar ibu tetap bisa melakukan relaksasi secara rutin di rumah.

Bagi Institusi Dehasen

Mengintegrasikan kelas prenatal secara komprehensif, meningkatkan frekuensi dan variasi metode, serta melatih mahasiswa menjadi fasilitator ahli untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida melalui edukasi, dukungan psikososial, dan teknik relaksasi seperti senam hamil.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti bisa meneliti efektivitas penggabungan materi standar kelas ibu hamil dengan teknik spesifik, dan variabel lain yang memengaruhi psikologis serta membandingkan efektivitas kelas prenatal tatap muka dengan metode daring atau penggunaan aplikasi digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester. Penerbit NEM.
- Arisman, Y., Turnip, M., & Sihalo, H. (2022). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida. Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau, 2(4), 4–8.

- Barutu, R., Sembiring, I. S., Simanjuntak, E. D. N. B., Sembiring, N. M. P., Manurung, B., & Sari, S. N. (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.
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh prenatal gentle yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466–472.
- Esthini¹, S., & Maryani, T. (2017). Pengaruh kelas ibu hamil terhadap kecemasan ibu primigravida di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo tahun 2016. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Eugenie, T. E., Delmaifanis, D. D., & Napitupulu, M. N. (2014). Kelas Ibu Hamil Mempunyai Pengaruh Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 1(2), 149–155.
- Fauziah, L., Purwono, R. U., & Abdurachman, M. (2016). Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Fitri, I., Herlina, S., Nasution, I. N., & Resdiana, N. S. (2024). *KELAS PRENATAL BERBASIS KOMPLEMENTER KEBIDANAN*. Penerbit Tahta Media.
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178.
- Istiqomah, A., Yuniarti, Y., Burhan, R., Yuniarti, S., & Wahyuni, E. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Meiranny, A., Wulandari, R. R. C. L., Rahmawati, A., & Jannah, M. (2019). Penurunan Kecemasan Kehamilan melalui Kelas Prenatal: Decrease Pregnancy Anxiety with Prenatal Class. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 33–38.
- Pamungkas, J. A. (2018). kecemasan & serangan panik. *US Depertement Of Health & Human Services. National Institute of Mental Health. Joko Adi Pamungkas, Anta Samara*, 0–39.
- Putri, M. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Rawang Pasar IV Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 2(2), 1–13.
- Ratnasari, D., Melisa, M., Oktavia, N., Mandiri, A., & Susanti, A. I. (2025). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Penerbit NEM.
- Simbolon, G. A. H., Siburian, U. D., & Ritonga, P. T. (2021). Pengaruh kelas ibu hamil terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil beresiko. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6(2), 290–299.