

KELAS EDUKASI ANTENATAL PERSIAPAN PERSALINAN BERBASIS KETERAMPILAN MENINGKATKAN EFIKASI DIRI IBU MENGHADAPI PERSALINAN

Riza Amalia, Fitria Zuhriyatun, Diki Retno Yuliani
Poltekkes Kemenkes Semarang
email: rizaamalia12@gmail.com

Riwayat Artikel: Diterima: 07-11-2023, direvisi: 10-11-2023, dipublikasi: 29-11-2023

ABSTRACT

Physical and mental preparation of pregnant women facing childbirth can be obtained through antenatal education class. Through antenatal education class, mothers will be guided to always think optimistically in facing labor which makes the mothers's self-efficacy increase in facing labor. Antenatal education class provided such as signs of labor, preparation for labor, what things mothers can do in the labor phase to optimize the position of the fetus through prenatal yoga, practice how to overcome labor pain, relaxation exercises and process emotions during labor. The purpose of this study was to determine the effect of skill-based antenatal education classes on the self-efficacy of pregnant women. This study used a quasy experiment design with a one group pretest posttest design. The treatment given is skill-based labor preparation education once a week for 4 weeks with a duration of 60 minutes per treatment. The result of the dependent T-test statistical test obtained p value=0,0001 means that there is a difference in the self-efficacy of pregnant women before and after attending skill-based antenatal education classes. The difference in the self-efficacy of pregnant women is indicated by the average self-efficacy value of pregnant women before treatment, which is 118,50. The average measurement of the posttest value of self-efficacy is 136,75. There is an increase in the mean/average value of self-efficacy of pregnant women in facing labor by 18,25.

Keywords: *antenatal education class, self-efficacy of pregnant women, pain management, fetal position optimization, relaxation, preparation for birth, third trimester pregnant women*

ABSTRAK

Persiapan fisik dan mental ibu hamil menghadapi persalinan dapat didapatkan melalui kegiatan kelas edukasi antenatal. Melalui kelas edukasi antenatal, ibu akan dibimbing untuk selalu berpikir optimis dalam menghadapi persalinan yang membuat efikasi diri ibu semakin bertambah dalam menghadapi persalinan. Materi pada kelas edukasi antenatal yang diberikan seperti tanda persalinan, persiapan persalinan, hal-hal apa yang bisa ibu lakukan dalam fase persalinan untuk mengoptimalkan posisi janin melalui prenatal yoga, mempraktikkan cara mengatasi nyeri persalinan, latihan relaksasi serta mengolah emosi di masa persalinan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan terhadap efikasi diri ibu hamil. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan design *one group pretest posttest*. Perlakuan yang diberikan yaitu edukasi persiapan persalinan berbasis keterampilan sebanyak 1 kali setiap minggu dalam 4 minggu dengan durasi 60 menit setiap treatment. Hasil uji statistik dependen T-Test diperoleh p value = 0,001 artinya ada perbedaan efikasi diri ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan. Perbedaan efikasi diri ibu hamil ditunjukkan dengan rata-rata nilai efikasi diri ibu

hamil sebelum perlakuan yaitu 118,50. Pengukuran rata-rata nilai *posttest* efikasi diri yaitu 136,75. Terdapat peningkatan nilai *mean*/rata-rata efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebesar 18,25.

Kata kunci: kelas edukasi antenatal, efikasi diri ibu hamil, manajemen nyeri, optimalisasi posisi janin, relaksasi, persiapan persalinan, ibu hamil trimester III

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses bersatunya sperma dan ovum (Prawirohardjo, 2016). Selama kehamilan, ibu hamil mempersiapkan fisik dan mentalnya dalam menghadapi persalinan melalui kelas ibu hamil (Fidora, 2019). Tujuan dari kelas ibu hamil yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu agar paham berkaitan kehamilan, persalinan, dan nifas. Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan masa nifas, perawatan bayi baru lahir (Saputri, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 54,3% ibu yang mengikuti kelas ibu hamil siap menghadapi persalinan (Wahyuningsih & Wintoro, 2019).

Selama pelaksanaan kelas ibu hamil, ibu akan dibimbing untuk selalu berpikir optimis dalam menghadapi persalinan yang membuat efikasi diri ibu semakin bertambah dalam menghadapi persalinan. Efikasi yaitu penilaian diri sendiri tentang kemampuan untuk melakukan tindakan yang tepat atau salah, baik atau buruk, serta bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi diri ibu dalam menghadapi persalinan sangat penting karena merupakan keyakinan ibu pada kemampuannya dalam menghadapi persalinan terutama pada ibu primigravida yang belum pernah melahirkan. Selain itu bagi ibu multigravida akan lebih memantapkan diri dalam mempersiapkan persalinan.

Studi yang pernah dilakukan menyatakan bahwa peningkatan *self-efficacy belief* ibu hamil primigravida dapat menurunkan kecemasan ibu hamil

primigravida terkait persalinan. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya penghayatan kemampuan coping yang dimiliki ibu hamil primigravida dalam menghadapi situasi-situasi persalinan yang dinilai mengancam keselamatan bayinya dan dirinya (Rosiana et al., 2022).

Studi lain menyatakan ada pengaruh edukasi holistik persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III terhadap efikasi ibu dalam menghadapi persalinan. Secara klinis edukasi holistik meningkatkan pengetahuan, *outcome expectancy* dan *efficacy expectancy* dalam kategori sedang. Materi dalam edukasi holistik membuat ibu lebih percaya diri untuk kelancaran proses persalinan (Kartini, 2021).

Keadaan psikologis ibu mempengaruhi proses persalinan. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, seseorang yang memiliki mental yang sehat akan bekerja secara maksimal. Perlunya kelas edukasi antenatal persiapan persalinan berbasis ketrampilan akan mempersiapkan ibu hamil untuk menghadapi persalinan. Materi pada kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan yang diberikan seperti tanda persalinan, persiapan persalinan, hal-hal apa yang bisa ibu lakukan dalam fase persalinan untuk mengoptimalkan posisi janin melalui prenatal yoga, mempraktikkan cara mengatasi nyeri persalinan, latihan relaksasi serta mengolah emosi di masa persalinan. Dengan persiapan ibu lebih matang, diharapkan efikasi diri ibu menghadapi persalinan akan meningkat.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan design *one group pretest posttest*. Pengambilan data dilakukan di wilayah kerja Puskesmas I Baturraden. Pengambilan data

pada bulan Agustus-September 2023. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III sejumlah 20 yang diukur efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah perlakuan. Kuesioner untuk mengukur efikasi diri menggunakan *Child-Birth Self Efficacy inventory (CBSEi)* versi Indonesia yang terdiri dari 16 pernyataan dengan skala likert 1-10 (tidak membantu sama sekali hingga sangat membantu) (Kartini et al., 2019). Perlakuan yang diberikan yaitu edukasi persiapan persalinan berbasis keterampilan selama 4 minggu, 1 kali setiap minggu dengan durasi 60 menit. Materi yang diberikan pada kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan diantaranya materi persiapan persalinan, praktik latihan pernafasan dan relaksasi serta afirmasi, praktik gerakan optimalisasi posisi janin serta teknik dalam mengatasi nyeri persalinan.

Analisis statistik menggunakan dependen T-test untuk membandingkan efikasi diri ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti kelas edukasi antenatal persiapan persalinan berbasis keterampilan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Mengikuti Kelas Edukasi Antenatal Persiapan Persalinan Berbasis Keterampilan

	Efikasi Diri	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
<i>Pretest</i>	Kuat	8	40%
	Lemah	12	60%
	Total	20	100%
<i>Posttest</i>	Kuat	13	65%
	Lemah	7	35%
	Total	20	100%

Hasil penelitian pada kelompok sebelum mengikuti kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan pada tabel 1 menunjukkan dari 20 responden didapatkan mayoritas sebesar 60 % memiliki efikasi diri yang lemah, dan 40% memiliki efikasi diri kuat dalam menghadapi persalinan. Sedangkan pada kelompok sesudah mengikuti kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan menunjukkan dari 20 responden didapatkan 65% memiliki efikasi

diri kuat dan 35% memiliki efikasi diri lemah dalam menghadapi persalinan.

Konsep efikasi diri sebagai bagian modifikasi perilaku kognitif, istilah ini mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk mencapai perilaku yang diarahkan pada tujuan. Efikasi diri memainkan peran penting dalam perilaku manusia, memengaruhi tindakan yang kita ambil, upaya yang kita lakukan, dan ketekunan kita dalam pemecahan masalah. Efikasi diri persalinan didefinisikan sebagai proses kognitif yang dinamis dari keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi proses persalinan. Efikasi diri saat melahirkan mengacu pada kapasitas seseorang untuk menjalani proses persalinan, yang mencakup harapan dan keyakinan pribadi (Soh et al., 2020).

Peningkatan efikasi diri dapat meningkatkan kemampuan coping dan mengurangi rasa takut melahirkan sehingga mendorong untuk proses persalinan normal/fisiologis. Oleh karena itu efikasi diri saat melahirkan mempunyai dampak yang besar terhadap pengalaman melahirkan, tidak hanya memfasilitasi kemampuan mengatasi masalah tetapi juga memperkuat kepercayaan diri untuk mengelola segala ketidakpastian mengenai persalinan (Soh et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 12 responden dengan efikasi diri lemah. Hal seperti ini sangat tidak diharapkan karena ibu hamil yang memiliki efikasi diri lemah akan cenderung memiliki kecemasan berlebih, yang nantinya akan menghambat proses tumbuh kembang bayi dan menghambat proses persalinan. Efikasi diri ibu saat melahirkan telah terbukti memengaruhi keputusan mengenai cara melahirkan. Wanita dengan efikasi diri yang tinggi dapat percaya pada kemampuan dirinya dan menggunakan keterampilan baru untuk menguasai dan menjalani proses persalinan, merasa lebih memegang kendali selama persalinan dan mengurangi persepsi nyeri kontraksi, sehingga meningkatkan kepuasan persalinan dan kelahiran. Sebaliknya wanita dengan efikasi diri yang rendah dalam melahirkan cenderung memiliki tingkat kecemasan, depresi, atau gejala stress pasca trauma yang tinggi, sehingga meningkatkan risiko morbiditas

perinatal (Gourounti et al., 2015; Tilden et al., 2016).

Interaksi antara bidan dan ibu hamil pada masa kehamilan melalui kelas edukasi antenatal, dapat membangun hubungan sosial yang kuat yang meningkatkan kesadaran ibu hamil akan kekuatan dan sumber daya yang ada dalam dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa kelas edukasi antenatal sangat penting untuk menginvestasikan sumber daya yang dimiliki ibu hamil untuk memberdayakan dan membekali dirinya dengan cara meningkatkan persepsi positif serta kepercayaan diri mengenai proses persalinan (Brixval et al., 2016).

Tabel 2 Perbedaan Efikasi Diri Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Mengikuti Kelas Edukasi Antenatal Persiapan Persalinan Berbasis Keterampilan

	N	Mean	Nilai p
Nilai Pre Test	20	118,50	0,001
Nilai Post Test	20	136,75	

Hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan ada perbedaan efikasi diri ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan dengan $p\text{ value} = 0,001$. Hipotesis nol ditolak karena $p < 0,05$. Perbedaan efikasi diri ibu hamil ditunjukkan dengan rata-rata nilai efikasi diri ibu hamil sebelum perlakuan yaitu 118,50. Pengukuran rata-rata nilai *posttest* efikasi diri yaitu 136,75. Terdapat peningkatan nilai *mean*/rata-rata efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebesar 18,25.

Terjadi peningkatan efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan secara statistik menunjukkan bahwa kelas edukasi antenatal persiapan persalinan berbasis keterampilan mampu meningkatkan efikasi diri ibu hamil. Sesudah mengikuti kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan ternyata efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan lebih baik dibandingkan sebelumnya. Kebutuhan ibu hamil salah satunya yaitu mengetahui tentang persiapan persalinan. Hal apa saja yang harus ibu siapkan perlu dipahami secara jelas khususnya yang berbasis keterampilan. Ibu hamil perlu untuk

melakukan praktik latihan nafas, latihan relaksasi afirmasi, optimalisasi posisi janin, dan latihan mengatasi nyeri persalinan.

Hasil ini serupa dengan penelitian lain yang mengamati efikasi diri ibu hamil, menunjukkan bahwa meningkatkan pengetahuan tentang kelahiran atau mendapatkan dukungan sebelum dan selama melahirkan dapat mengubah efikasi diri ibu dalam menghadapi persalinan (Salomonsson et al., 2013). Hal ini sejalan pula dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa psikoedukasi kebidanan telah terbukti secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri ibu saat melahirkan (Toohill et al., 2014).

Materi dalam kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan ini salah satunya yaitu praktik latihan napas. Latihan nafas yang diberikan seperti pernapasan dada dan pernapasan perut. Napas merupakan kunci saat masa kehamilan dan persalinan. Ibu hamil akan menguasai pikiran dengan napas. Ketika pikiran terkuasai, semua sensasi dalam tubuh akan mampu dikuasai. Dengan napas, seorang ibu belajar untuk menyalurkan energinya ke seluruh tubuh untuk meraih semua kekuatan, potensi, dan pikirannya guna proses persalinan (Aprillia, 2017). Latihan pernapasan merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga meningkatkan oksigenasi darah sehingga melepaskan endorfin yang akan menurunkan detak jantung dan menimbulkan rasa tenang. Secara bersamaan, endorfin menekan sistem saraf simpatis sehingga mengakibatkan penurunan pelepasan hormon stres kortisol (Ma et al., 2017).

Kecemasan dan efikasi diri untuk melahirkan memiliki hubungan yang terbalik. Efikasi diri ibu hamil yang rendah meningkatkan persepsi ibu tentang nyeri persalinan sehingga meningkatkan kecemasan (Alizadeh-Dibazari et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya bahwa ibu hamil yang mengikuti kelas pendidikan antenatal dengan teknik pernapasan dan relaksasi mendapat manfaat dari intervensi ini. Penggunaan teknik pernapasan dan relaksasi selama persalinan meningkatkan rasa percaya diri dan efikasi diri (Leutenegger et al., 2022).

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan intervensi potensial yang dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan seperti pelatihan *mindfulness*, prenatal yoga, serta meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang persalinan melalui sebuah pendidikan antenatal (Byrne et al., 2014; Schwartz et al., 2015).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa persuasi verbal yang positif, seperti dorongan dan penegasan dari tenaga kesehatan, teman, keluarga semakin meningkatkan keyakinannya terhadap kemampuannya (Uluoz et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa program pendidikan antenatal dapat berfungsi sebagai alat penting, menyediakan akses terhadap informasi dan keterampilan berkualitas tinggi selama periode antenatal dan secara signifikan meningkatkan efikasi diri ibu. Cara ini mampu meningkatkan persepsi positif dan meningkatkan kepercayaan diri ibu mengenai persalinan (AISomali et al., 2023).

Penelitian sebelumnya, program pendidikan antenatal secara signifikan meningkatkan efikasi diri pada ibu hamil primipara. Posttest menunjukkan peningkatan signifikan dalam efikasi diri antara kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan ini disebabkan oleh program pendidikan dalam penelitian ini mampu mengatasi salah satu penyebab utama rendahnya efikasi diri, yaitu kurangnya dukungan dan persiapan dari penyedia layanan kesehatan. Selain itu, program dalam penelitian ini bertujuan untuk membekali peserta dengan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengatasi rasa sakit saat melahirkan, seperti teknik relaksasi dan pernapasan, yang berfungsi untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu (Brixval et al., 2016).

Kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan ini, ibu hamil diajarkan cara optimalisasi posisi janin. Beberapa gerakan yang dilakukan merupakan modifikasi gerakan prenatal yoga. Optimalisasi posisi janin yaitu memberikan ruang dan kesempatan janin menempatkan dirinya sesuai tempatnya/rahim, serta memperbaiki kontraksi rahim dan mendukung proses persalinan. Optimalisasi posisi janin

dilakukan mulai usia kehamilan 26 minggu. Beberapa gerakan optimalisasi posisi janin dimulai dari pemanasan, latihan pernafasan, gerakan *Cat and Cow Pose*, *Downward facing dog/ Adhomuka Svanasana*, *Prasarita Padottanasana*, *Dog Walk*, *Hip Mobilty for Pelvic Floor*. Aktivitas yang bisa dilakukan saat persalinan diantaranya *squat*, *pelvic rotation*, *teknik roll over*. Di akhir pertemuan diberikan teknik relaksasi. Hal ini sesuai dengan teori (Aprillia, 2020) bahwa dalam optimalisasi posisi janin tidak terlepas untuk memainkan otot psoas. Psoas merupakan otot yang istimewa karena bekerja sesuai insting bekerja di alam bawah sadar ketika kita mengalami kecemasan dan kepanikan. Maka dari itu ibu hamil harus belajar untuk bersantai, melepaskan dan memperpanjang otot psoas setiap hari agar bayi bisa menemukan transisi yang mudah ke jalan lahir. Ketika otot ini berkontraksi maka akan memendek, dan ketika rileks maka otot ini akan memanjang. Peregangan psoas bagi ibu hamil membantu menciptakan proses persalinan yang lebih mudah.

Prenatal Yoga merupakan gerakan yang sudah dimodifikasi aman untuk ibu hamil dan merupakan alternatif olahraga yang bisa dilakukan ibu selama kehamilan. Hal ini sesuai penelitian sebelumnya bahwa olahraga teratur selama kehamilan dapat mengurangi kondisi seperti diabetes gestasional, hipertensi, persalinan operatif, penambahan berat badan pasca persalinan yang berlebihan, dan depresi pasca persalinan. Namun, kurangnya informasi atau kekhawatiran mengenai potensi risiko dapat menghambat dimulainya olahraga. Idealnya, olahraga dimulai setelah trimester pertama dan dilanjutkan secara teratur hingga melahirkan. Mengingat variasi individu, setiap ibu hamil harus berkonsultasi dengan ahli terapi fisik untuk menyesuaikan program latihan sesuai tingkat kebugaran dan kebutuhan spesifik mereka. Olahraga yang teratur, selain menjaga kesehatan fisik, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, efikasi diri, harga diri, dan kepercayaan diri pada ibu hamil (Marini et al., 2021; Tinius et al., 2022).

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam rata-rata skor efikasi diri antara ibu hamil yang rutin melakukan olahraga

berkelanjutan dan ibu hamil yang tidak berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Mekanisme dimana olahraga berkelanjutan mempengaruhi efikasi diri bisa bermacam-macam. Aktivitas fisik dapat meningkatkan rasa pencapaian, meningkatkan kompetensi yang dirasakan dan dengan demikian meningkatkan efikasi diri. Selain itu perubahan fisiologis yang terkait dengan olahraga teratur, seperti peningkatan suasana hati dan penurunan stress, secara tidak langsung dapat memengaruhi efikasi diri dengan menumbuhkan pola pikir yang lebih positif. Ibu hamil dengan tingkat efikasi diri yang tinggi dapat menghadapi tantangan fisik dan psikologis yang terkait dengan kehamilan lebih baik (Uluoz et al., 2023). Bukti ini semakin menggarisbawahi potensi olahraga sebagai alat untuk meningkatkan efikasi diri pada ibu hamil.

Kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan mengajarkan teknik mengatasi nyeri persalinan yaitu dengan teknik rebozo. Rebozo berasal dari bahasa Spanyol, artinya selendang atau syal. Selendang ini digunakan untuk membantu kehamilan dan persalinan. Maka dari itu, teknik melancarkan persalinan dengan bantuan selendang dikenal sebagai teknik rebozo. Teknik ini memiliki fungsi dalam optimalisasi posisi janin yaitu mengurangi ketegangan panggul dan rahim. Dalam penelitian ini, peneliti mengajarkan teknik rebozo *shifting* dan *shake apple tree*. Rebozo juga membuat ibu hamil nyaman. Rebozo bisa diterapkan pada ibu dalam proses persalinan, dengan rileksnya panggul dan beberapa ligamen di panggul maka teknik ini bisa mengurangi nyeri saat ada kontraksi. Sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa teknik rebozo *shake the apple tree* mampu menurunkan nyeri persalinan pada kala I fase aktif pada ibu multigravida, terdapat perubahan mean nyeri persalinan 8,59 menjadi 7,94. Teknik rebozo *sifting while lying down* mampu menurunkan nyeri persalinan, terdapat perubahan mean nyeri persalinan 8,59 menjadi 7,82 (Nurpratiwi et al., 2020).

Kelas edukasi antenatal persiapan persalinan berbasis keterampilan merupakan salah satu alternatif desain kelas ibu hamil yang mengajarkan berbagai persiapan persalinan dengan bekal

ketrampilan. Diantaranya teori persiapan persalinan, praktik latihan pernapasan, relaksasi dan afirmasi positif, optimalisasi posisi janin, serta teknik mengatasi nyeri persalinan. Di Desa Kemutug Lor, wilayah kerja Puskesmas II Baturraden, sebelumnya baru dilakukan kelas ibu hamil dengan teori persiapan persalinan saja. Sehingga peneliti berusaha memasyarakatkan persiapan persalinan dengan berbagai keterampilan sehingga ibu hamil akan lebih siap untuk menghadapi persalinan.

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini yaitu ada pengaruh kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan terhadap efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan, dimana kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan mampu meningkatkan efikasi diri ibu dalam menghadapi persalinan (terdapat perubahan mean sebesar 18,25).

Penelitian selanjutnya bisa dilakukan kelas edukasi antenatal berbasis keterampilan secara *online* sehingga makin luas cakupan ibu hamil yang terpapar dengan harapan efikasi diri ibu hamil meningkat dan ibu hamil siap menghadapi persalinan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Poltekkes Kemenkes Semarang sebagai donatur dalam penelitian ini, Kepala Puskesmas II Baturraden, Bidan Desa Kemutug Lor dan seluruh pihak yang membantu proses penelitian ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu

Daftar Pustaka

- Alizadeh-Dibazari, Z., Abdolalipour, S., & Mirghafourvand, M. (2023). The effect of prenatal education on fear of childbirth, pain intensity during labour and childbirth experience: a scoping review using systematic approach and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 541.
- AlSomali, Z., Bajamal, E., Esheaba, O., & AlSomali, Z. A. (2023). The Effect of

- Structured Antenatal Education on Childbirth Self-Efficacy. *Cureus*, 15(5).
- Aprillia, Y. (2017). # *Bebastakut Hamil Dan Melahirkan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Gramedia Pustaka Utama.
- Brixval, C. S., Axelsen, S. F., Thygesen, L. C., Due, P., & Koushede, V. (2016). Antenatal education in small classes may increase childbirth self-efficacy: results from a Danish randomised trial. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 10, 32–34.
- Byrne, J., Hauck, Y., Fisher, C., Bayes, S., & Schutze, R. (2014). Effectiveness of a mindfulness-based childbirth education pilot study on maternal self-efficacy and fear of childbirth. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 59(2), 192–197.
- Fidora, I. (2019). *Ibu Hamil dan Nifas dalam Ancaman Depresi*. Pena Persada.
- Gourounti, K., Kouklaki, E., & Lykeridou, K. (2015). Validation of the Childbirth Attitudes Questionnaire in Greek and psychosocial characteristics of pregnant women with fear of childbirth. *Women and Birth*, 28(3), e44–e51.
- Kartini, F. (2021). *Edukasi Holistik Meningkatkan Self Efficacy Ibu Menghadapi Persalinan*. Deepublish.
- Kartini, F., Emilia, O., Dasuki, D., & Prabandari, Y. S. (2019). *Developing Indonesian version of childbirth self-efficacy inventory (Cbsei)-C32*.
- Leutenegger, V., Grylka-Baeschlin, S., Wieber, F., Daly, D., & Pehlke-Milde, J. (2022). The effectiveness of skilled breathing and relaxation techniques during antenatal education on maternal and neonatal outcomes: a systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–19.
- Ma, X., Yue, Z.-Q., Gong, Z.-Q., Zhang, H., Duan, N.-Y., Shi, Y.-T., Wei, G.-X., & Li, Y.-F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8, 234806.
- Marini, S., Parma, D., Masini, A., Bertini, V., Leccese, V., Caravita, I., Gori, D., Messina, R., & Dallolio, L. (2021). Co-design and evaluation of the feasibility and the efficacy of a multiple-targeted adapted physical activity intervention to promote quality of life, well-being and physical activity levels in pregnant women: the “WELL-DONE!” study protocol. *Sustainability*, 13(21), 12285.
- Nurpratiwi, Y., Hadi, M., & Idriani, I. (2020). Teknik Rebozo terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif dan Lamanya Persalinan pada Ibu Multigravida. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 293–304.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka.
- Rosiana, I. G. A. P. D., Edwina, O. I. P., & Fun, L. F. (2022). *Konseling Individual untuk Meningkatkan Self-Efficacy Belief pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Kedua di Klinik “X” Bandung*.
- Salomonsson, B., Berterö, C., & Alehagen, S. (2013). Self-efficacy in pregnant women with severe fear of childbirth. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 42(2), 191–202.
- Saputri, N. N. T. (2021). *Hubungan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Dan Dukungan Suami Dengan Efikasi Diri Ibu Menghadapi Persalinan*.
- Schwartz, L., Toohill, J., Creedy, D. K., Baird, K., Gamble, J., & Fenwick, J. (2015). Factors associated with childbirth self-efficacy in Australian childbearing women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15(1), 1–9.
- Soh, Y. X., Razak, N. K. B. A., Cheng, L. J., & Ying, L. A. U. (2020). Determinants of childbirth self-efficacy among multi-ethnic pregnant women in Singapore: a structural equation modelling approach. *Midwifery*, 87, 102716.
- Tilden, E. L., Caughey, A. B., Lee, C. S., & Emeis, C. (2016). The effect of childbirth self-efficacy on perinatal outcomes. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 45(4), 465–480.
- Tinius, R. A., Blankenship, M. M., Colao, A. M., Hawk, G. S., Perera, M., & Schoenberg, N. E. (2022). A Pilot Study on the Impact of the BumptUp® Mobile App on Physical Activity during and after Pregnancy. *Sustainability*, 14(19),

12801.

Toohill, J., Fenwick, J., Gamble, J., Creedy, D. K., Buist, A., Turkstra, E., & Ryding, E. (2014). A randomized controlled trial of a psycho-education intervention by midwives in reducing childbirth fear in pregnant women. *Birth*, *41*(4), 384–394.

Uluoz, E., Toros, T., Ogras, E. B., Temel, C., Korkmaz, C., Keskin, M. T., & Etiler, I. E. (2023). The Impact of Sustainable Exercise and the Number of Pregnancies on Self-Efficacy, Self-Esteem, and Assertiveness Levels in Pregnant Women. *Sustainability*, *15*(11), 8978.

Wahyuningsih, A., & Wintoro, P. D. (2019). Hubungan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Ibu Hamil Dengan Persiapan Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyam Klaten. *Involusi: Jurnal Ilmu Kebidanan*, *9*(2), 88–99.