



Article

Kelas Ibu Hamil terhadap Kemampuan *Self Control* dan *Self Efficacy* Ibu primigravida pada Persalinan Kala 1 di Puskesmas Paiton

Yusri Dwi Lestari¹

¹Prodi D-III Kebidanan, Universitas Nurul Jadid

SUBMISSION TRACK

Received: March 07, 2024
Final Revision: March 22, 2024
Available Online: March 23, 2024

KEYWORDS

ibu bersalin; *self control*, *self efficacy*,
kelas ibu hamil

CORRESPONDENCE

Phone: 082231996680
E-mail: yusrifkes@gmail.com

ABSTRACT

Self Control dan *Self Efficacy* pada ibu bersalin memiliki peranan penting dalam proses persalinan. Kelas ibu hamil merupakan salah satu upaya untuk menambah pengetahuan dan kesiapan ibu menghadapi persalinan, nifas dan perawatan bayi. Tujuan dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kelas ibu hamil terhadap *self control* dan *self efficacy* ibu primigravida pada persalinan kala 1. Dalam penelitian ini menerapkan penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini ibu hamil sebanyak 30 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah *General Self Efficacy Scale* (GSES) dan *Alat ukur Self-Control* menggunakan *Tangney Self-Control Scale* (SCS). Analisis data menggunakan *U Mann-Whitney*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin yang mengikuti kelas ibu hamil memiliki *self control* yang baik yaitu sebesar 80% dibandingkan ibu yang tidak mengikuti kelas ibu hamil yaitu 13,33%. Sebagian besar ibu bersalin yang mengikuti kelas ibu hamil memiliki *self efficacy* yang baik yaitu sebesar 93,33% dibandingkan ibu yang tidak mengikuti kelas ibu hamil yaitu 33,33%. *Uji statistik Mann Whitney* pada *self control* didapatkan p value $(0.001) < (0.05)$ dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kelas ibu hamil terhadap *self control* ibu primigravida pada persalinan kala 1, dan *Uji statistik Mann Whitney* pada *self efficacy* didapatkan p value $(0.000) < (0.05)$ dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kelas ibu primigravida pada persalinan kala 1.

I. INTRODUCTION

Angka kematian ibu dan bayi di Indonesia masih menjadi perhatian, pada tahun 2022 tercatat AKI di Indonesia berada di angka 189 per 100.000 ribu kelahiran hidup, dengan jumlah kematian

3.572 orang dengan penyebab tertinggi diakibatkan perdarahan dan hipertensi. Sehingga masih diperlukan upaya untuk percepatan penurunan AKI sesuai target MDGs yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Kematian bayi

paling banyak terjadi pada masa neonatal (0-28 hari) sejumlah 18.281 kematian dengan penyebab tertinggi disebabkan oleh Berat bayi Lahir Rendah (BBLR) dan Asfiksia. Di Jawa Timur, Kabupaten Probolinggo menempati posisi ke 4 tertinggi kematian Ibu pada tahun 2022 dengan jumlah 21 kematian ibu dan posisi ke 2 tertinggi kematian bayi dengan jumlah 216 kematian. Kasus AKI dan AKB di Kabupaten Probolinggo sebagian besar disebabkan oleh komplikasi kehamilan, persalinan, dan nifas (Kementerian Kesehatan, 2022).

Selama masa kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Di akhir masa kehamilan dan memasuki masa persalinan perubahan psikologis semakin nampak seperti takut menghadapi persalinan, cemas, takut akan rasa sakit, takut tidak bisa menjadi orang tua yang baik dan berbagai kecemasan lainnya (Arifin A. Pasinringi et al., 2021). Perubahan psikologis tersebut dapat menimbulkan gangguan pada proses fisiologis yang dapat menyebabkan masalah pada ibu dan janin selama proses persalinan. Ketika ibu merasa takut dan cemas maka hormon adrenalin dan katekolamin akan meningkat menyebabkan peningkatan detak jantung, nadi, dan tekanan darah (Diotaiuti et al., 2022). Jika tekanan darah terus tinggi maka suplai ke janin akan terganggu dan juga berbahaya untuk ibu bersalin. Sehingga persalinan yang seharusnya dapat terjadi secara fisiologis dapat berubah menjadi patologis (Arifin A. Pasinringi et al., 2021). Oleh karena itu dibutuhkan tindakan-tindakan untuk membentuk *self control* dan *self efficacy* pada ibu bersalin untuk mencegah terjadinya perubahan psikologis ibu yang dapat mengganggu proses persalinan. Ibu bersalin yang memiliki *self control* dan *self efficacy* memiliki keyakinan dan kepercayaan diri bahwa dapat menjalani proses persalinan dengan lancar, mampu mengontrol diri ketika rasa sakit dan pikiran-pikiran negatif mulai muncul dan

mampu memberdayakan diri selama proses persalinan dan yakin ibu dapat melahirkan dengan selamat ibu dan bayi sehat (Al Somali et al., 2023). Upaya yang dapat dilakukan untuk membentuk *self control* dan *self efficacy* salah satunya dengan mengikuti kelas ibu hamil selama masa kehamilan. Kelas ibu hamil dapat diikuti minimal 4 kali pertemuan selama kehamilan. Ibu hamil akan diberikan pengetahuan lengkap seputar kehamilan, perawatan kehamilan, tanda bahaya kehamilan, persiapan menghadapi persalinan, perawatan pasca persalinan hingga perawatan bayi baru lahir (Marlina et al., 2021). Dengan mengikuti kelas ibu hamil, dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan mempersiapkan fisik dan psikis ibu hamil untuk menghadapi persalinan (Hikmah et al., 2019). Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan rasa takut dan cemas akan berkurang, kepercayaan diri dan kemampuan kontrol diri ibu meningkat sehingga *self control* dan *self efficacy* ibu akan terbentuk dengan baik. Meningkatnya pengetahuan ibu hamil akan membuat perubahan perilaku sehat menjadi lebih baik, sehingga secara fisiologis dan psikologis ibu hamil siap untuk menghadapi persalinan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kelas ibu hamil bermanfaat untuk meningkatkan *self efficacy* selama kehamilan. *self control* dan *self efficacy* dalam persalinan dapat menjadi sumber daya mental yang dapat meningkatkan keyakinan, kepercayaan diri, pemberdayaan diri dan kontrol diri untuk melakukan dan tidak melakukan hal-hal yang akan berpengaruh baik dan dan tidak baik selama proses persalinan (Diotaiuti et al., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kelas ibu hamil terhadap *self control* dan *self efficacy* ibu primigravida pada persalinan kala 1 fase aktif.

II. METHODS

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini ibu hamil sebanyak 30 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling yang terdiri dari 15 orang ibu bersalin primigravida yang tidak pernah mengikuti kelas ibu hamil dan 15 orang ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil. Waktu Penelitian pada bulan Juli – Desember 2023 di Ruang Bersalin Puskesmas Paiton. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin kala 1 Persalinan, dan sampel penelitian adalah ibu bersalin primigravida kala 1 Persalinan. Kuesioner penelitian ini menggunakan Instrumen untuk mengukur variabel dependent *Self Efficacy* dan *Self Control* ibu hamil menggunakan instrument *General Self Efficacy Scale* (GSES) dan *Alat ukur Self-Control* menggunakan *Tangney Self-Control Scale* (SCS). Analisis data menggunakan *U Mann-Whitney*.

III. RESULT

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	f	Persentase
< 20 tahun	8	26,67
20-35 tahun	22	73,33
>35 tahun	0	0
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada umur 10-35 tahun sebanyak 22 responden (73,33%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	f	Persentase
SD	0	0
SMP	6	20
SMA	19	63,34
Diploma	4	13,33
Sarjana	1	3,33
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki Pendidikan terakhir SMA sebanyak 19 responden (63,34%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	f	Persentase
IRT	27	90
Bekerja	3	10
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Sebagian besar responden sebagai IRT sebanyak 27 responden (90%).

Tabel 4. Kelas ibu hamil terhadap Self Efficacy ibu bersalin primigravida kala 1 persalinan

		Self Efficacy			
		Baik (f)	%	Kurang (f)	%
Kelas Ibu Hamil	Mengikuti (n=15)	14	93,33	1	6,67
	Tidak mengikuti (n=15)	5	33,33	10	66,67
Jumlah		19		11	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa 15 responden yang mengikuti kelas ibu hamil memiliki *Self Efficacy* yang baik sebanyak 14 orang (93,33%), dan yang kurang baik sebanyak 1 orang (6,67%). Sedangkan dari 15 responden yang tidak mengikuti kelas ibu hamil memiliki *Self Efficacy* baik sebanyak 5 orang (33,33%) dan yang kurang baik sebanyak 10 orang (66,67%).

Tabel 5. Kelas ibu hamil terhadap Self Control ibu bersalin primigravida kala 1 persalinan

		Self Control			
		Baik (f)	%	Kurang (f)	%
Kelas Ibu Hamil	Mengikuti (n=15)	12	80	3	20
	Tidak mengikuti (n=15)	2	13,33	13	86,67
Jumlah		14		16	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 responden yang mengikuti kelas ibu hamil memiliki *Self Control* yang baik sebanyak 12 orang (80%), dan yang

kurang baik sebanyak 3 orang (20%). Sedangkan dari 15 responden yang tidak mengikuti kelas ibu hamil memiliki *Self Control* baik sebanyak 2 orang (13,33%) dan yang kurang baik sebanyak 13 orang (86,67%).

Tabel 6. Hasil Uji U Mann-Whitney pada variabel *self Efficacy*

Test Statistics ^a	
	Hasil Uji Self Efficacy
Mann-Whitney U	6.000
Wilcoxon W	82.000
Z	-3.667
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai signifikan 0.000. nilai lebih kecil dari $P < 0,05$, sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat perbedaan *self efficacy* yang signifikan pada ibu bersalin primigravida kala 1 persalinan yang mengikuti kelas ibu hamil selama kehamilan dengan yang tidak mengikuti kelas ibu hamil.

Tabel 6. Hasil Uji U Mann-Whitney pada variabel *self Control*

Test Statistics ^a	
	Hasil Uji Self Control
Mann-Whitney U	9.000
Wilcoxon W	89.000
Z	-3.321
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai signifikan 0.001. nilai lebih kecil dari $P < 0,05$, sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat perbedaan *self control* yang signifikan pada ibu bersalin primigravida kala 1 persalinan yang mengikuti kelas ibu hamil selama kehamilan dengan yang tidak mengikuti kelas ibu hamil.

IV. DISCUSSION

4.1 Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap *Self Control* ibu bersalin primigravida pada persalinan kala 1

Self control pada ibu bersalin merupakan salah satu yang menjadi perhatian selama menjalani proses persalinan. Ibu bersalin yang tidak siap menghadapi persalinan dapat menyebabkan beberapa gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan (Putri et al., 2022). Cemas merupakan reaksi emosional yang terjadi ketika seseorang menghadapi sesuatu yang dianggap berbahaya dan akan menyakiti dirinya. Kecemasan yang berlangsung terus dapat membuat kontrol diri menurun dan dapat menyebabkan seseorang melakukan sesuatu yang dapat membahayakan dirinya (Arifin A. Pasinringi et al., 2021). Untuk mencegah munculnya gangguan psikologis saat persalinan, penguatan mental ibu harus dilakukan sejak masa kehamilan, salah satunya dapat dilakukan dengan mengikuti kelas ibu hamil untuk mempersiapkan ibu menghadapi persalinan dan menjadi orang tua.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 15 orang ibu bersalin primigravida yang pada saat kehamilan mengikuti kelas ibu hamil memiliki *self control* yang baik sebanyak 12 orang (80%) dan yang memiliki *self control* kurang sebanyak 3 orang (20 %). Sedangkan dari 15 orang ibu bersalin primigravida yang tidak mengikuti kelas ibu hamil memiliki *self control* kurang sebanyak 13 orang (86,67%) dan yang memiliki *self control* baik sebanyak 2 orang (13,33%). Dengan nilai signifikan 0,001 ($p < 0,05$) maka terdapat perbedaan *self control* pada ibu bersalin primigravida yang selama kehamilannya mengikuti kelas ibu hamil dan yang tidak mengikuti kelas ibu hamil. Ibu bersalin yang mengikuti memiliki *self control* yang lebih baik dibandingkan yang yang tidak mengikuti.

Kala 1 persalinan merupakan tahapan persalinan yang berlangsung paling lama, kurang lebih dapat mencapai 10-12 jam, merupakan tahapan paling melelahkan secara fisik dan psikologis (Sunarsih & Sari, 2020), pada tahapan ini kecemasan dan ketakutan sering kali muncul terutama jika persalinan tersebut adalah persalinan pertama yang belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya, informasi yang kurang tepat dari orang lain membuat ibu bersalin mengalami kecemasan dan ketakutan yang membuat kontrol dirinya menurun (Putri et al., 2022). Tidak jarang ibu hamil menangis dan meraung ketika muncul kontraksi karena kurangnya pengetahuan menghadapi persalinan, membuat ibu kelelahan dan mengganggu proses persalinan. Kecemasan selama menjalani proses persalinan (Arifin A. Pasinringi et al., 2021).

Kelas ibu hamil diikuti minimal 4 kali selama kehamilan. Setiap pertemuan memiliki materi yang berbeda diantaranya tentang kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan yang menyertainya, perawatan kehamilan, persiapan persalinan, perawatan masa nifas dan perawatan bayi baru lahir. Kelas ibu hamil juga dapat menjadi ruang untuk bersosialisasi dan berbagi pengalaman antar sesama ibu hamil. Dengan mengikuti kelas ibu hamil, pengetahuan ibu bertambah, ibu mengerti kondisinya, tahu apa yang harus dilakukan selama kehamilan dan saat persalinan, sehingga secara mental ibu lebih siap menghadapi persalinan (Marlina et al., 2021).

Self control pada ibu bersalin merupakan kemampuan mengontrol diri, mengatur, membimbing, serta mengarahkan segala bentuk tindakan kearah yang positif dan kemampuan mengendalikan emosi, cemas, takut, stress menghadapi persalinan. Terdapat berbagai upaya yang bisa dilakukan ibu bersalin untuk mencegah persalinan berlangsung lama, metode pengurangan nyeri, mempercepat penurunan kepala,

mempercepat pembukaan, dan tindakan lain yang bermanfaat selama persalinan. Namun hal tersebut perlu persiapan sejak masa kehamilan (April, 2024). Ibu bersalin yang tidak memiliki *self control* tidak mampu mengelola emosinya akan berpengaruh pada kondisi fisiologisnya dimana ketika ibu merasakan takut dan cemas, maka hormon adrenalin dan katekolamin akan meningkat dan meningkatkan curah jantung, denyut nadi dan tekanan darah, hal tersebut dapat menyebabkan persalinan yang seharusnya dapat berlangsung fisiologis dapat menjadi patologis (Masruroh, 2018).

Dengan mengikuti kelas ibu hamil ibu memiliki *self control* yang lebih baik, ibu akan tereduksi dan lebih siap menghadapi persalinan, ibu tahu apa yang harus dilakukan selama menjalani proses persalinan, membuat ibu lebih tenang tidak panik, dan menjalani persalinan dengan nyaman.

Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap *Self Efficacy* ibu bersalin primigravida pada persalinan kala 1

Self Efficacy pada ibu bersalin merupakan keyakinan dan kepercayaan diri bahwa ibu dapat menjalani persalinan dengan lancar (Al Somali et al., 2023). Jika ibu percaya diri maka akan mampu mengatasi ketidaknyaman dalam persalinan dan menjadikan persalinan yang dilalui sebagai pengalaman yang positif (Hikmah et al., 2019). Kecemasan menghadapi persalinan merupakan hal yang umum terjadi, Banyak ibu bersalin menghadapi persalinan dengan perasaan cemas dan takut, meskipun kehadiran bayi yang dikandung merupakan hal yang dinanti, namun persalinan tetap menjadi hal yang menegangkan dan penuh emosi. Ibu yang cemas terus menerus dapat membuat tubuh menjadi tegang sehingga ibu mudah Lelah dan berpengaruh pada janin yang dikandung. Ketika ibu bersalin mengalami ketakutan, kecemasan dan

ketegangan yang tinggi akan memiliki keyakinan diri yang rendah (Winangrum & Hutasoit, 2022). *Self efficacy* adalah penilaian diri seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan sesuatu sesuai tujuan yang diharapkan. Hal ini berkaitan dengan kepercayaan diri bahwa seseorang mampu untuk melakukan tindakan tertentu. *Self efficacy* ibu bersalin adalah keyakinan dan kepercayaan diri ibu bahwa ia mampu menjalani proses persalinan dengan baik, berperilaku dan bertindak yang memberikan efek positif untuk persalinannya sehingga persalinan berjalan lancar, ibu dan bayi sehat selamat. Keyakinan kepercayaan diri ini ibu bersalin ini juga berpengaruh pada persalinan, kesejahteraan janin, dan juga kesehatan ibu sendiri (Hikmah et al., 2019).

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 15 orang ibu bersalin primigravida yang pada saat kehamilan mengikuti kelas ibu hamil memiliki *self efficacy* yang baik sebanyak 14 orang (93,33%) dan yang memiliki *self efficacy* kurang sebanyak 1 orang (6,67%). Sedangkan dari 15 orang ibu bersalin primigravida yang tidak mengikuti kelas ibu hamil memiliki *self efficacy* baik sebanyak 5 orang (33,33%) dan yang memiliki *self efficacy* kurang sebanyak 10 orang (66,67%). Dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) maka terdapat perbedaan *self efficacy* pada ibu bersalin primigravida yang selama kehamilannya mengikuti kelas ibu hamil dan yang tidak mengikuti kelas ibu hamil. Ibu bersalin yang mengikuti memiliki *self efficacy* yang lebih baik dibandingkan yang yang tidak mengikuti.

Keyakinan dan kepercayaan diri dimiliki ketika seseorang merasa mampu melakukan suatu hal. Kemampuan tersebut didapat dari proses belajar yang menghasilkan pengetahuan. Dengan “tahu” maka seseorang akan menjadi mampu dan mau. Begitu juga dalam proses persalinan, ibu bersalin yang

memiliki pengetahuan yang cukup akan mempersiapkan persalinan yang akan dijalani sehingga ketika persalinan itu terjadi ibu dapat menjalaninya dengan baik (Handayani et al., 2024). Proses mendapatkan pengetahuan berkaitan dengan persalinan salah satunya melalui kelas ibu hamil. *Self efficacy* adalah hasil dari proses berpikir yang menghasilkan keputusan, keyakinan sejauh mana seseorang menilai kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan suatu tindakan tertentu untuk mencapai tujuan. Ketika ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik maka akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam menjalani kehamilannya, menghadapi persalinannya, perawatan bayi, dan perawatan masa nifasnya (Kebidanan & Wiraraja, 2024). *Self efficacy* yang baik berarti ibu memiliki mental yang baik dan kontrol emosi yang baik. Kelas ibu hamil dapat diikuti minimal 4 kali selama kehamilan yang difasilitasi oleh bidan/ tenaga Kesehatan dengan media buku KIA, flipchart dan leaflet. Banyak pengetahuan yang didapat ibu dari kelas ibu hamil seperti perawatan kehamilan, tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, metode-metode non farmakologi untuk mengurangi nyeri persalinan dan pencegahan persalinan lama, perawatan masa nifas dan perawatan bayi baru lahir. Selain menambah pengetahuan, di kelas ibu hamil juga para ibu dapat saling bertukar pengalaman antar sesama ibu hamil yang juga dapat menambah pengetahuannya. Dengan mengikuti kelas ibu hamil, ibu akan lebih siap menghadapi persalinan. Rasa “siap menghadapi persalinan” dapat menjadi indikator mengapa ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil memiliki *self-efficacy* yang lebih baik (Marlina et al., 2021). *Self efficacy* (keyakinan dan kepercayaan diri) dapat berpengaruh pada cara pikir, reaksi emosional yang dikeluarkan, perilaku selama persalinan, usaha dan keputusan ibu bersalin dalam

menjalani proses persalinan. Faktor lain seperti umur, paritas, dan Pendidikan, konsep diri, dan sosial ekonomi juga mempengaruhi *Self efficacy* pada ibu bersalin. Dengan mengikuti kelas ibu hamil ibu memiliki *self efficacy* yang lebih baik, ibu akan tereduksi dan lebih siap menghadapi persalinan, ibu tahu apa yang harus dilakukan selama menjalani proses persalinan, membuat ibu lebih tenang tidak panik, dan menjalani persalinan dengan nyaman (Putri et al., 2022).

V. CONCLUSION

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

- 1) *Self Control* ibu primigravida pada persalinan kala 1 yang mengikuti kelas ibu hamil selama kehamilannya lebih baik dibandingkan ibu primigravida pada persalinan kala 1 yang tidak mengikuti kelas ibu hamil di Puskesmas Paiton.
- 2) *Self Efficacy* ibu primigravida pada persalinan kala 1 yang mengikuti kelas ibu hamil selama kehamilannya lebih baik dibandingkan ibu primigravida pada persalinan kala 1 yang tidak mengikuti kelas ibu hamil di Puskesmas Paiton.

REFERENCES

- AlSomali, Z., Bajamal, E., & Esheaba, O. (2023). The Effect of Structured Antenatal Education on Childbirth Self-Efficacy. *Cureus*, 15(5). <https://doi.org/10.7759/cureus.39285>
- April, N. (2024). *Hubungan Kecemasan Dan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Nia Aprilia dan kesiapsiagaan komplikasi dengan menyebutkan komponen identifikasi tempat kelahiran*. 3(1).
- Arifin A. Pasinringi, M., Burhanuddin, A. S., Cholisa, F. A., Musa, N. I., & Safrina, E. S. (2021). Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil di Kehamilan Pertama. *Jurnal Health Sains*, 2(11), 1469–1478. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i11.335>
- Diotaiuti, P., Valente, G., Mancone, S., Falese, L., Corrado, S., Siqueira, T. C., & Andrade, A. (2022). A Psychoeducational Intervention in Prenatal Classes: Positive Effects on Anxiety, Self-Efficacy, and Temporal Focus in Birth Attendants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19137904>
- Handayani, N., Munjidah, A., Abidah, S. N., Kencana, J. P., & Zannah, E. M. (2024). Prenatal CLass Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Self Efficacy Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan*, 16, 527–534.
- Hikmah, N., Yuliani, I., & Kesehatan Kemenkes Malang, P. (2019). Self Efficacy Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Self Efficacy Pregnant Women Trimester Iii With Anxiety Level in Facing Labor. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 123–132.
- Kebidanan, D., & Wiraraja, U. (2024). *Pendampingan kelas ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester iii di puskesmas manding*. 2(3), 18–21.
- Kementerian Kesehatan. (2016). *Profil Kesehatan*.
- Marlina, E., Dawud, J., & Budiarti, A. (2021). Implementasi Kebijakan Kelas Ibu Hamil sebagai Bentuk Pemberdayaan Masyarakat dalam Upaya Penurunan Kematian Ibu di Kota Cimahi. *Jurnal Media Administrasi Terapan*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.31113/jmat.v2i1.5>
- Masrurroh, N. (2018). Pengaruh Kecemasan Ibu Terhadap Proses Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Bps Atik Suharyati Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 8(2), 162–170. <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i2.199>
- Putri, N. R., Amalia, R., & Kusmawati, I. I. (2022). Kelas Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Psikologis Ibu Hamil dan Persiapan Persalinan: Systematic Review. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.35473/ijm.v5i1.1427>
- Sunarsih, S., & Sari, T. P. (2020). Nyeri persalinan dan tingkat kecemasan pada ibu inpartu kala I fase aktif. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 327–332. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i4.1365>
- Winangrum, C., & Hutasoit, M. (2022). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Berhubungan dengan Self Efficacy dalam Melakukan Pemeriksaan Antenatal Care (ANC). *Jurnal Indonesia Sehat*, 1(2), 166–174.