

KELAS IBU HAMIL TERHADAP KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA

Desi Ratnasari¹, Rifa Yanti², Fajar Sari Tanberika³, Rizka Mardiya⁴
Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah^{1,2,3,4}
desiratnasarii450@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida di wilayah kerja UPT Puskesmas Pangkalan Kasai Kabupaten Indragiri Hulu. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida setelah mengikuti kelas ibu hamil, dengan nilai p value sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan kelas ibu hamil terhadap kecemasan ibu primigravida. Simpulan, kelas ibu hamil berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida. Oleh karena itu, pelaksanaan kelas ibu hamil perlu terus ditingkatkan secara rutin dan terstruktur sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan persalinan.

Kata Kunci: Ibu Primigravida, Kecemasan, Kelas Ibu Hamil

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of prenatal classes on anxiety levels among primigravida mothers in the Pangkalan Kasai Community Health Center (UPT Puskesmas) working area, Indragiri Hulu Regency. The research method used was a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The results showed a decrease in anxiety levels among primigravida mothers after attending prenatal classes, with a p-value of 0.000 (< 0.05), indicating a significant effect of prenatal classes on anxiety among primigravida mothers. In conclusion, prenatal classes significantly reduced anxiety levels among primigravida mothers. Therefore, the implementation of prenatal classes needs to be continuously improved, regularly, and structured, as a promotive and preventive effort to improve the mental preparedness of pregnant women for pregnancy and childbirth.

Keywords: Primigravida Mothers, Anxiety, Prenatal Classes

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang disertai dengan perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Pada masa ini, ibu hamil dituntut untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan tersebut, terutama terkait kesiapan mental dalam menghadapi persalinan dan peran sebagai ibu. Perubahan psikologis yang umum terjadi selama kehamilan meliputi rasa cemas, takut, dan khawatir terhadap kesehatan diri dan janin, proses persalinan, serta kemampuan menjalani peran keibuan. Kondisi ini lebih sering dan lebih berat dialami oleh ibu primigravida karena keterbatasan pengalaman dan pengetahuan terkait kehamilan dan persalinan (Sari & Yulfitria, 2023).

Fenomena kecemasan pada ibu hamil masih menjadi permasalahan kesehatan maternal yang signifikan. Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi dan cenderung meningkat, terutama pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin, seperti meningkatnya risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, gangguan perkembangan janin, serta gangguan psikologis pascapersalinan (Silalahi & Kurnia, 2023). Di tingkat pelayanan primer, belum seluruh ibu hamil, khususnya primigravida, mendapatkan intervensi edukatif dan psikososial yang optimal untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi kehamilan, salah satunya melalui kelas ibu hamil, berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Penelitian Kartika et al., (2023) melaporkan bahwa kelas ibu hamil secara signifikan mampu menurunkan kecemasan ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan, dukungan sosial, dan kesiapan mental. Studi lain oleh Saragih et al., (2025); Nikoozad et al., (2024) juga menunjukkan bahwa edukasi prenatal memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan, khususnya pada ibu primigravida. Meskipun demikian, efektivitas kelas ibu hamil masih sangat bergantung pada konteks wilayah, karakteristik peserta, dan pelaksanaan program di fasilitas pelayanan kesehatan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida di wilayah kerja UPT Puskesmas Pangkalan Kasai Kabupaten Indragiri Hulu. Penelitian ini berfokus pada pengukuran perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi kelas ibu hamil sebagai bentuk evaluasi efektivitas program edukasi maternal.

Kebaharuan (novelty) penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap ibu primigravida di tingkat pelayanan kesehatan primer dengan menggunakan desain pre-eksperimental one group pretest–posttest, serta menilai secara langsung dampak kelas ibu hamil terhadap aspek psikologis, bukan hanya pengetahuan atau perilaku. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada wilayah dengan cakupan kelas ibu hamil yang belum optimal, sehingga memberikan gambaran kontekstual mengenai efektivitas program di lapangan.

Penelitian ini penting dilakukan karena hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar penguatan program kelas ibu hamil sebagai upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kualitas layanan kebidanan, menurunkan risiko komplikasi akibat kecemasan, serta mendukung kesiapan mental ibu primigravida dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Secara akademik, penelitian ini dapat memperkaya bukti ilmiah terkait intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan kecemasan kehamilan di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest–posttest untuk menilai pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Pangkalan Kasai Kabupaten Indragiri Hulu pada tahun 2025. Prosedur penelitian diawali dengan penentuan responden sesuai kriteria inklusi, dilanjutkan dengan pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi (pretest). Selanjutnya, responden mengikuti kegiatan kelas ibu hamil sesuai pedoman pelaksanaan, kemudian dilakukan pengukuran ulang tingkat kecemasan setelah intervensi (posttest).

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner State Trait Anxiety Inventory (STAI) untuk mengukur tingkat kecemasan ibu primigravida. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh responden, kemudian diolah melalui tahap editing, coding, entry, dan cleaning data. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat kecemasan, serta analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon signed-rank test untuk mengetahui pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida, dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Sebelum Intervensi Kelas Ibu Hamil

No	Kecemasan Ibu Primigravida	<i>f</i>	%
1	Rendah	8	24,24
2	Sedang	11	33,33
3	Tinggi	14	42,44
Total		33	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas kriteria dalam menentukan kecemasan ibu primigravida sebelum kelas ibu hamil dalam kategori tinggi sebanyak 14 orang (42,44%).

Tabel. 2
Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Sesudah Intervensi Kelas Ibu Hamil

No	Kecemasan Ibu Primigravida	<i>f</i>	%
1	Rendah	20	60,61
2	Sedang	13	39,39
Total		33	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa mayoritas kriteria dalam menentukan kecemasan ibu primigravida sebelum kelas ibu hamil dalam kategori rendah sebanyak 20 orang (60,61%).

Tabel. 3
Analisis Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida

Test Statistics	Posttest - Pretest
Z	-3.596b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa hasil analisis bivariat menggunakan wilcoxon signed rank test diperoleh nilai p value kecemasan ibu primigravida $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kelas ibu hamil terhadap kecemasan ibu primigravida di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Pangkalan Kasai Kabupaten Indragiri Hulu Tahun 2025.

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan ibu primigravida sebelum mengikuti kelas ibu hamil dalam penelitian ini menunjukkan kondisi yang relatif tinggi. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebanyak 14 responden (42,44%) berada pada kategori kecemasan tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kehamilan pertama merupakan fase yang rentan secara

psikologis karena ibu belum memiliki pengalaman sebelumnya, sehingga berbagai perubahan fisik dan emosional selama kehamilan sering dipersepsikan sebagai ancaman yang memicu kecemasan (Batubara et al., 2020).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Saragih et al., (2025) yang menemukan bahwa sebelum mengikuti kelas ibu hamil, sebagian besar ibu primigravida mengalami kecemasan berat, yaitu sekitar 60%. Penelitian Arisman et al., (2022) juga melaporkan proporsi yang sama, di mana 60% responden pada kelompok intervensi mengalami kecemasan berat sebelum edukasi diberikan. Konsistensi temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu primigravida sebelum intervensi edukatif merupakan masalah yang umum terjadi (Arisman et al., 2022; Saragih et al., 2025).

Secara teoritis, kecemasan pada ibu primigravida dipengaruhi oleh ketidaksiapan mental dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Batubara et al., (2020) menjelaskan bahwa selama masa kehamilan, khususnya pada trimester akhir, ibu sering merasa cemas terhadap kondisi janin, proses persalinan, serta kemungkinan terjadinya komplikasi. Rasa takut tersebut muncul akibat keterbatasan pengetahuan dan belum adanya pengalaman melahirkan sebelumnya (Batubara et al., 2020).

Kecemasan yang dialami ibu hamil tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik ibu dan janin. Haloho et al., (2024) menyebutkan bahwa kecemasan dapat menyebabkan ketegangan otot, rasa tidak nyaman, dan penurunan aktivitas ibu hamil. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi mengganggu kesejahteraan ibu dan perkembangan janin apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat (Haloho et al., 2024).

Selain itu, kecemasan yang berlangsung secara terus-menerus dapat memicu respons fisiologis berupa peningkatan hormon stres. Maniagasi et al., (2022) menjelaskan bahwa kecemasan pada ibu hamil merangsang pelepasan hormon katekolamin yang dapat meningkatkan stres pada janin, terutama menjelang persalinan. Kondisi ini berisiko memengaruhi proses persalinan dan kesehatan bayi apabila tidak dikendalikan sejak dini (Maniagasi et al., 2022).

Yuliani & Rochmawati (2023) menambahkan bahwa stres dan kecemasan pada akhir kehamilan dapat menghambat aliran darah ke rahim, menyebabkan kontraksi uterus menjadi lemah, serta meningkatkan risiko persalinan lama, tindakan Sectio Caesarea, dan intervensi medis lainnya. Pada bayi, kondisi psikologis ibu yang tidak stabil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, BBLR, fetal distress, hingga gangguan mental jangka panjang (Yuliani & Rochmawati, 2023).

Setelah diberikan intervensi kelas ibu hamil, hasil penelitian menunjukkan perubahan yang signifikan. Mayoritas ibu primigravida berada pada kategori kecemasan rendah, yaitu sebanyak 20 orang (60,61%). Penurunan ini menunjukkan bahwa kelas ibu hamil berperan penting dalam membantu ibu memahami kehamilan dan persalinan, sehingga mampu menurunkan rasa takut dan kekhawatiran yang sebelumnya dirasakan (Kartika et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Kartika et al., (2023) yang menemukan bahwa setelah mengikuti kelas ibu hamil, sebagian besar ibu primigravida berada pada kategori kecemasan ringan bahkan tidak mengalami kecemasan. Saragih et al., (2025) juga melaporkan bahwa setelah intervensi kelas ibu hamil, 73,3% responden mengalami kecemasan ringan dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat, yang menegaskan efektivitas intervensi edukatif tersebut (Kartika et al., 2023; Saragih et al., 2025).

Penelitian Sembiring et al., (2022) turut mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa lebih dari 90% ibu primigravida pasca intervensi berada pada tingkat kecemasan rendah. Hal ini menandakan bahwa pendidikan kehamilan yang dilakukan secara terstruktur

dan berkelanjutan mampu meningkatkan rasa aman, kesiapan mental, serta kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Sembiring et al., 2022).

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p value sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan kelas ibu hamil terhadap penurunan kecemasan ibu primigravida. Temuan ini sejalan dengan penelitian Saragih et al., (2025); Arisman et al., (2022) yang menyatakan bahwa kelas ibu hamil secara statistik berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan pertama (Arisman et al., 2022; Saragih et al., 2025).

Kerangka berpikir dalam penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa kecemasan pada ibu primigravida dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan, kurangnya pengalaman kehamilan, serta minimnya dukungan psikososial. Kelas ibu hamil diposisikan sebagai intervensi edukatif dan suportif yang mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai kehamilan, persalinan, dan perawatan diri, sekaligus menyediakan ruang berbagi pengalaman dan dukungan sosial. Peningkatan pengetahuan dan rasa percaya diri tersebut diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida secara signifikan, sehingga tercapai kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan (Rajia et al., 2025).

Pembahasan hasil penelitian disusun secara sistematis dengan membandingkan tingkat kecemasan ibu primigravida sebelum dan sesudah mengikuti kelas ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi, yang menandakan bahwa kelas ibu hamil memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu. Temuan ini memperkuat teori bahwa edukasi prenatal yang terstruktur berperan penting dalam membantu ibu mengelola stres dan kecemasan selama kehamilan, terutama pada kehamilan pertama yang sering disertai rasa takut dan ketidakpastian (Widyawati et al., 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi kelas ibu hamil efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental ibu hamil. Penelitian oleh Sukawati & Futriani (2024) menemukan bahwa ibu primigravida yang aktif mengikuti kelas ibu hamil memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti kelas tersebut. Studi lain oleh Xu et al., (2026) juga melaporkan bahwa edukasi kelompok selama kehamilan dapat meningkatkan coping mechanism ibu dan menurunkan risiko gangguan psikologis menjelang persalinan.

Selain itu, dukungan sosial yang terbentuk dalam kelas ibu hamil menjadi faktor penting dalam menurunkan kecemasan. Interaksi antaribu hamil dan fasilitator kesehatan memungkinkan terjadinya pertukaran informasi dan pengalaman, sehingga ibu merasa tidak sendiri dalam menghadapi kehamilan. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Mutawtah et al., (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial selama kehamilan berkontribusi signifikan terhadap kestabilan emosi dan kesehatan mental ibu hamil, khususnya pada kelompok primigravida.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa kelas ibu hamil merupakan strategi efektif dalam menurunkan kecemasan ibu primigravida. Integrasi kelas ibu hamil secara berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan primer sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil. Penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi tenaga kesehatan untuk lebih mengoptimalkan pelaksanaan kelas ibu hamil sebagai bagian dari pelayanan kebidanan komprehensif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa sebelum mengikuti kelas ibu hamil, sebagian besar ibu primigravida berada pada tingkat kecemasan yang tinggi. Setelah diberikan intervensi kelas ibu hamil, mayoritas ibu primigravida menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Selain itu, hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna antara sebelum dan sesudah pelaksanaan kelas ibu hamil. Hal ini menandakan bahwa kelas ibu hamil memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu primigravida di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Pangkalan Kasai Kabupaten Indragiri Hulu pada tahun 2025.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas di puskesmas, untuk terus mengoptimalkan pelaksanaan kelas ibu hamil secara rutin dan terstruktur dengan memasukkan materi yang berfokus pada kesiapan psikologis guna menurunkan kecemasan ibu primigravida, sementara institusi pelayanan kesehatan diharapkan dapat mendukung program tersebut melalui penyediaan sarana, peningkatan kompetensi fasilitator, serta evaluasi pelaksanaan kelas ibu hamil; selain itu, ibu primigravida dianjurkan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas ibu hamil, dan peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih kuat serta melibatkan variabel tambahan agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, Y., Turnip, M., Sihalohe, H., & Pardede, D. W. (2022). Penerapan Kelas Ibu Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(4), 4–8. <https://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH/article/view/987>
- Batubara, N. S., Daulay, N. M., & Rangkuri, N. A. (2020). Pengaruh Belly Dance terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 536–539. <https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/2217>
- Haloho, R. W., Damanik, N. S., Simanjuntak, P., & Nainggolan, A. W. (2024). Pengaruh Kelas Ibu Hamil terhadap Kecemasan pada Ibu Primigravida di Desa Parmonangan Kabupaten Samosir. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(1), 148–156. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i1.213>
- Kartika, M. L., Lubis, R., & Kundaryanti, R. (2023). Kelas Ibu Hamil sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan dalam Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9(1), 32–38. <https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JKK/article/view/828>
- Maniagasi, J. L. E., Nontji, W., & Ahmad, M. (2022). Pengaruh Kelas Ibu Hamil terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1037–1046. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i3.417>
- Mutawtah, M. Al, Campbell, E., Kubis, H. P., & Erjavec, M. (2023). Women ' s Experiences of Social Support During Pregnancy : A Qualitative Systematic Review. *BMC Pregnancy and Childbirth*. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06089-0>
- Nikoozad, S., Safdari-Dehcheshmeh, F., Sharifi, F., & Ganji, F. (2024). The Effect of Prenatal Education on Health Anxiety of Primigravid Women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1), 541. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06718-2>

- Rajia, R., Hermawati, H., Indang, W. O., Syawal, L. O. M. I., & Prety, F. (2025). The Relationship between Self-Therapy Education for Pregnant Women in Their Third Trimester and Anxiety About Childbirth. *Advances in Healthcare Research*, 3(2), 577–596. <https://doi.org/https://doi.org/10.60079/ahr.v3i2.606>
- Saragih, A. U., Arisman, Y., Aulia, U. K., & Yulanda, R. (2025). The Influence of Prenatal Classes on Anxiety in Primigravida Mothers. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 7(2), 177–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.35451/jkk.v7i2.2659>
- Sari, D. N., & Yulfitria, F. (2023). Reducing Anxiety and Depression Symptoms in Pregnancy : Case Report of Maternal Mental Health from Indonesia. *Jurnal AISYAH: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i3.303>
- Sembiring, I. S., Sakdiyah, H., Pristiwanti, P., Susanti, S., Arifah, A., & Dani, S. (2022). The Effect of Pregnant Women’s Class on Primigravida Mother’s Anxiety in Pegajahan Puskesmas, Pegajahan District, Serdang Bedagai Regency in 2022. *Science Midwifery*, 10(4), 3448–3453. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i4.850>
- Silalahi, U., & Kurnia, H. (2023). Dampak Kecemasan pada Ibu Hamil terhadap Preeklamsia dan Asfiksia di Kota Tasikmalaya Tahun 2021. *Media Informasi*, 19(1), 122–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.66>
- Sukawati, H., & Futriani, E. S. (2024). Efektivitas Kelas Ibu Hamil terhadap Kesiapan Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Teluk Pucung. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6, 968–974. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/11082>
- Widyawati, E., Oktaviana, F., & Sundari, S. (2025). Health Education Affected the Anxiety Levels of Pregnant Women In Facing Childbirth. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 12(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.26699/jnk.v12i3.ART.p242-248>
- Xu, Y., Han, Y., Wang, L., Xue, H., Liu, Y., Men, Y., Chen, Y., Zhou, X., & Li, Q. (2026). Effect of Antenatal Education and Midwifery-Led Care on Maternal Anxiety, Depression, and Birth Outcomes: A Meta-Analysis of Clinical Trials. *Women and Birth*, 39(1), 102138. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.wombi.2025.102138>
- Yuliani, V., & Rochmawati, R. (2023). Pengaruh Kelas Ibu Hamil terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kedaung. *Journal of Midwifery and Health Research*, 1(2), 9–14. <https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i1.475>