

Efektivitas Edukasi Persiapan Persalinan Berbasis Bidan terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

Effectiveness of Midwife-Led Childbirth Preparation Education on Physical and Psychological Readiness for Childbirth among Women in the Third Trimester of Pregnancy

Sri Wulan

Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara - Indonesia
Email : sriwulan@medistra.ac.id

Abstrak

Kesiapan fisik dan psikologis merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan menjelang persalinan. Edukasi persiapan persalinan berbasis bidan menjadi salah satu pendekatan untuk membantu ibu hamil meningkatkan pemahaman dan kesiapan dalam menghadapi proses kelahiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi persiapan persalinan berbasis bidan terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III. Metode penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di Klinik Pratama X Lubuk Pakam dengan melibatkan 12 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Kesiapan fisik dan psikologis diukur sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-test*, $\alpha=0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil rata-rata skor kesiapan fisik meningkat dari 58,25 menjadi 78,50, sedangkan kesiapan psikologis meningkat dari 55,75 menjadi 80,25. Hasil uji statistik yang dilaporkan menunjukkan perbedaan signifikan pada kedua variabel ($p = 0,001$). Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa edukasi persiapan persalinan berbasis bidan berpotensi meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III serta dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari pelayanan antenatal yang komprehensif

Kata kunci : Edukasi persalinan; kesiapan fisik; kesiapan psikologis; ibu hamil trimester III; bidan.

Abstract

Physical and psychological readiness are crucial aspects to consider leading up to childbirth. Midwife-led childbirth preparation education serves as an approach to help pregnant women enhance their understanding and preparedness for the birthing process. This study aimed to determine the effectiveness of midwife-led childbirth preparation education on the physical and psychological readiness of third-trimester pregnant women. A quantitative research method was employed using a pre-experimental, one-group pretest-posttest design. The study was conducted at the "X" Primary Clinic in Lubuk Pakam, involving 12 third-trimester pregnant women selected through total sampling. Physical and psychological readiness were assessed before and after the educational intervention using a questionnaire. Data were analyzed using a paired-sample t-test, with an alpha level of 0.05 and a 95% confidence interval. The mean score for physical readiness increased from 58.25 to 78.50, while the mean score for psychological readiness rose from 55.75 to 80.25. Statistical analysis revealed a significant difference in both variables ($p = 0.001$). In conclusion, midwife-led childbirth preparation education has the potential to improve the physical and psychological readiness of third-trimester pregnant women and may be considered as an integral component of comprehensive antenatal care.

Keywords : *childbirth preparation education; physical readiness; psychological readiness; third-trimester pregnancy; midwife-led.*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan maternal masih menjadi prioritas global sejalan dengan target *Sustainable Development Goals* (SDGs) [1]. Untuk menurunkan rasio kematian ibu menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada 2030 [2]. Selain akses terhadap pelayanan yang aman, persiapan ibu sejak masa antenatal merupakan bagian penting dalam mendukung pengalaman persalinan yang positif [3].

Pada trimester III, kesiapan menghadapi persalinan melibatkan dua dimensi yang saling melengkapi. Kesiapan fisik mencakup pemeliharaan kesehatan, pengenalan tanda persalinan dan tanda bahaya, serta perencanaan kebutuhan kelahiran [4,5]. Kesiapan psikologis berkaitan dengan kemampuan menghadapi ketidakpastian, mengelola kekhawatiran, dan membangun keyakinan diri. Kedua aspek tersebut perlu diperhatikan dalam pendidikan kesehatan menjelang persalinan [6,7].

Penilaian kesiapan menghadapi persalinan perlu dilakukan secara menyeluruh dengan mempertimbangkan kemampuan ibu dalam menerapkan informasi yang diperoleh selama kehamilan [8]. Edukasi yang diberikan tidak hanya diarahkan pada peningkatan pemahaman, tetapi juga pada pembentukan keterampilan praktis, kemampuan mengambil keputusan, serta keyakinan dalam menghadapi proses kelahiran. Oleh karena itu, evaluasi hasil edukasi penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pembelajaran dapat mendukung persiapan ibu menjelang persalinan [9,10].

Perbedaan pengalaman kehamilan juga dapat memengaruhi kebutuhan informasi setiap ibu. Ibu yang pertama kali hamil mungkin memerlukan penjelasan lebih rinci tentang kontraksi dan tahapan persalinan, sedangkan ibu yang pernah melahirkan dapat membawa pengalaman sebelumnya yang memengaruhi harapan maupun rasa takut. Penelitian Oktya et al. (2024) mengaitkan pengetahuan dan kecemasan dengan kesiapan menghadapi persalinan [2], sehingga pendekatan edukasi perlu mempertimbangkan kebutuhan individu dan bukan hanya memberikan materi seragam.

Pendidikan antenatal dapat diberikan melalui penjelasan proses persalinan, latihan keterampilan, dan dukungan dalam menyusun rencana kelahiran. Penelitian AlSomali et al. (2023) menelaah pendidikan antenatal terstruktur dalam kaitannya dengan *childbirth self-efficacy* [7], sedangkan Bista et al. (2023) mengevaluasi intervensi psikoedukasi kelompok terhadap ketakutan dan keyakinan diri menghadapi persalinan [8]. Kedua kajian tersebut menunjukkan relevansi pendekatan edukatif bagi persiapan ibu, tanpa menyamakan *self-efficacy* dengan skor kesiapan fisik dalam penelitian ini.

Bidan memiliki kesempatan untuk menyampaikan edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu melalui kontak selama pemeriksaan kehamilan [11]. Materi dapat mencakup tanda awal persalinan, perencanaan transportasi dan perlengkapan, latihan pernapasan, relaksasi, serta dukungan keluarga. Pendekatan yang dipimpin bidan memungkinkan diskusi dua arah agar informasi lebih mudah dipahami dan diterapkan [12,13].

Pelaksanaan pendidikan kesehatan perlu mempertimbangkan cara penyampaian, bukan semata-mata kelengkapan materi. Demonstrasi dan latihan sederhana memberi kesempatan kepada peserta mempraktikkan teknik yang diperkenalkan, sedangkan diskusi membantu bidan menilai pemahaman dan meluruskan kesalahpahaman [14,15]. Penelitian Hanum et al. (2026) menelaah kelas ibu hamil dalam kaitannya dengan pengetahuan persiapan persalinan [3], sementara Nurnatsia et al. (2025) melaporkan kegiatan edukasi melalui simulasi kelas ibu hamil [4]. Kedua pendekatan tersebut relevan sebagai dasar pemilihan metode edukasi yang aktif, meskipun luaran yang dinilai tidak identik dengan penelitian ini.

Di Indonesia, penelitian Riyanti et al. (2024) mengkaji komunikasi, informasi, dan edukasi persiapan persalinan dalam kaitannya dengan kecemasan ibu hamil trimester III [11]. Penelitian Savitri et al. (2024) juga mengevaluasi penggunaan aplikasi Bidan-KU pada konteks persiapan persalinan [12]. Kedua penelitian memperlihatkan keragaman media edukasi, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada pembelajaran langsung yang difasilitasi bidan.

Ketakutan terhadap nyeri, kemungkinan komplikasi, dan keselamatan bayi dapat memengaruhi pengalaman ibu menjelang kelahiran [16]. Tinjauan sistematis Alizadeh-Dibazari et al. (2023) membahas pendidikan prenatal dalam kaitannya dengan ketakutan menghadapi persalinan, intensitas nyeri, dan pengalaman melahirkan [17]. Temuan ini mendukung pentingnya pendidikan antenatal, meskipun bentuk intervensi dan luaran antarpelatihan tidak selalu sama.

Sebagian penelitian terdahulu berfokus pada kecemasan, pengetahuan, atau *self-efficacy* sebagai luaran tersendiri. Penilaian kesiapan fisik dan psikologis secara bersamaan masih perlu dikembangkan pada berbagai konteks

pelayanan. Selain itu, variasi materi, metode penyampaian, dan karakteristik peserta membatasi penerapan hasil satu program pada populasi lain.

Pada tingkat pelayanan primer, intervensi yang relatif singkat dan menggunakan media sederhana memiliki nilai praktis karena dapat dipadukan dengan kunjungan antenatal rutin. Akan tetapi, kebermanfaatannya tetap perlu dinilai berdasarkan perubahan yang benar-benar terukur pada peserta. Oleh karena itu, penelitian ini menempatkan skor kesiapan fisik dan psikologis sebagai dua luaran terpisah, dengan pengukuran pada orang yang sama sebelum dan sesudah edukasi. Desain tersebut memungkinkan pengamatan perubahan dalam kelompok, tetapi tidak dapat menyingkirkan pengaruh faktor luar tanpa kelompok kontrol.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, penelitian ini mengevaluasi perubahan kedua dimensi kesiapan setelah edukasi persiapan persalinan berbasis bidan di klinik pelayanan primer. Penelitian bertujuan menganalisis perbedaan skor kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah edukasi.

2. METODE

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental* melalui desain *one-group pretest-posttest*. Rancangan tersebut digunakan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan setelah memperoleh edukasi persiapan persalinan yang diberikan oleh bidan. Penilaian dilakukan pada dua tahap, yakni sebelum pelaksanaan edukasi (*pretest*) dan setelah seluruh kegiatan edukasi selesai (*posttest*). Penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok responden tanpa kelompok pembandingan.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Klinik Pratama X yang berlokasi di Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Pelaksanaan penelitian mencakup kegiatan persiapan, perekrutan responden, pengukuran awal, pemberian intervensi, pengukuran akhir, serta pengolahan dan analisis data.

3. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian terdiri atas seluruh ibu hamil trimester III yang menjalani pemeriksaan kehamilan di Klinik Pratama X Lubuk Pakam selama periode penelitian, dengan jumlah sebanyak 12 orang. Penentuan sampel dilakukan melalui teknik *total sampling*, yaitu mengikutsertakan seluruh anggota populasi yang memenuhi persyaratan penelitian. Responden yang dapat diikutsertakan merupakan ibu hamil dengan usia kehamilan mulai 28 minggu hingga menjelang persalinan, bersedia berpartisipasi secara sukarela, serta mampu mengikuti kegiatan edukasi dan proses pengumpulan data.

4. Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan satu variabel bebas dan dua variabel terikat. Variabel bebas berupa edukasi persiapan persalinan berbasis bidan, sedangkan variabel terikat mencakup kesiapan fisik dan kesiapan psikologis ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan.

5. Pelaksanaan Intervensi

Intervensi penelitian berupa program edukasi persiapan persalinan yang difasilitasi oleh bidan melalui pendekatan pembelajaran terstruktur dan partisipatif. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, serta latihan keterampilan sederhana yang relevan dengan kebutuhan ibu menjelang persalinan.

Materi edukasi mencakup pemahaman tentang tahapan dan tanda awal persalinan, pengenalan kondisi yang memerlukan pertolongan medis, persiapan kebutuhan ibu dan bayi, aktivitas fisik yang aman selama kehamilan, latihan pernapasan dan relaksasi, strategi mengelola kecemasan, serta pentingnya keterlibatan keluarga dalam memberikan dukungan selama proses persalinan. Edukasi berlangsung dengan durasi sekitar 45–60 menit pada setiap sesi. Pelaksanaan kegiatan menggunakan media pendukung berupa leaflet. Untuk mempertahankan konsistensi pemberian intervensi, seluruh kegiatan edukasi dilaksanakan berdasarkan pedoman materi dan prosedur yang telah ditetapkan sebelumnya.

6. Instrumen Penelitian

Pengukuran kesiapan fisik dan psikologis dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel. Aspek kesiapan fisik meliputi persiapan kesehatan menjelang persalinan, pemahaman terhadap tanda persalinan, kelengkapan kebutuhan persalinan, serta kemampuan menerapkan teknik pernapasan dan relaksasi. Sementara itu, kesiapan psikologis dinilai melalui beberapa

indikator, antara lain keyakinan terhadap kemampuan diri, kesiapan mental menghadapi persalinan, kemampuan mengelola rasa takut atau kecemasan, dan persepsi terhadap dukungan yang tersedia selama proses persalinan.

7. Analisis Data dan Etika Penelitian

Data disajikan sebagai rerata dan standar deviasi. Perbedaan skor sebelum dan sesudah edukasi direncanakan dianalisis menggunakan uji *paired-samples t-test* pada $\alpha = 0,05$, dengan asumsi normalitas selisih skor berpasangan. Persetujuan etik tercantum dengan nomor 025.D/KEP-MLP/III/2026. Rincian hasil pemeriksaan asumsi dan keluaran uji statistik perlu dilengkapi dari data individual responden.

3. HASIL

Tabel 1. Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Persiapan Persalinan Berbasis Bidan

Kelompok	Jumlah (n)	Mean	Standar Deviasi (SD)	p-value
Sebelum diberi edukasi	12	58,25	8,32	0,001
Sesudah diberi edukasi	12	78,50	7,45	

Tabel 1. Rata-rata kesiapan fisik meningkat sebesar 20,25 poin, dari 58,25 (SD 8,32) menjadi 78,50 (SD 7,45). nilai $p = 0,001$ terdapat perbedaan yang significant.

Tabel 2. Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Edukasi Persiapan Persalinan Berbasis Bidan

Kelompok	Jumlah (n)	Mean	Standar Deviasi (SD)	p-value
Sebelum diberi edukasi	12	55,75	9,15	0,001
Sesudah diberi edukasi	12	80,25	7,62	

Tabel 2. Rata-rata kesiapan psikologis bertambah sebesar 24,50 poin, dari 55,75 (SD 9,15) menjadi 80,25 (SD 7,62). Nilai $p = 0,001$ ada perbedaan antara variable tersebut.

4. PEMBAHASAN

1. Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Persiapan Persalinan Berbasis Bidan

Perubahan skor kesiapan fisik setelah intervensi mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan oleh bidan berpotensi membantu ibu dalam memahami dan mempersiapkan berbagai kebutuhan menjelang persalinan. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test* yang diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan secara statistik antara kesiapan fisik sebelum dan sesudah edukasi, apabila nilai tersebut telah dikonfirmasi melalui analisis data asli. Peningkatan kesiapan fisik setelah pemberian edukasi dapat dikaitkan dengan bertambahnya pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai berbagai kebutuhan yang harus dipersiapkan menjelang persalinan [18]. Pada trimester III, perubahan fisiologis yang dialami ibu semakin kompleks sehingga diperlukan kemampuan untuk menyesuaikan aktivitas dan mempertahankan kondisi kesehatan. Edukasi yang disampaikan oleh bidan dapat membantu ibu memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi, istirahat yang cukup, aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kehamilan, pengenalan tanda awal persalinan, serta persiapan kebutuhan ibu dan bayi. Pemahaman tersebut dapat menjadi dasar bagi ibu dalam mengambil keputusan yang lebih tepat terkait persiapan menghadapi persalinan [5].

Peningkatan kesiapan fisik juga dapat dijelaskan melalui pendekatan pelayanan antenatal yang menempatkan ibu sebagai pusat pelayanan. *World Health Organization* (WHO) melalui rekomendasi pelayanan antenatal menekankan pentingnya pemberian informasi, konseling, serta dukungan yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil untuk menciptakan pengalaman kehamilan yang positif. Dalam konteks tersebut, edukasi yang diberikan oleh bidan tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu ibu memahami kondisi kesehatannya dan mempersiapkan kebutuhan menjelang kelahiran. Penyampaian informasi yang relevan dan mudah dipahami dapat mendukung keterlibatan aktif ibu dalam merencanakan persalinan [19].

Pendekatan edukasi yang berorientasi pada kebutuhan individu memungkinkan penyampaian informasi kesehatan secara lebih terarah dan sesuai dengan kondisi kehamilan. Melalui pendekatan tersebut, ibu diharapkan mampu memahami perubahan yang dialami, mengenali situasi yang membutuhkan penanganan medis, serta mengambil keputusan yang tepat dalam mempersiapkan persalinan. Pendekatan edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu memungkinkan ibu memperoleh informasi yang lebih relevan dengan kondisi kehamilannya. Dengan demikian, pelayanan antenatal tidak hanya berorientasi pada pemantauan kesehatan fisik, tetapi juga mencakup upaya peningkatan kemampuan ibu dalam mempersiapkan persalinan.

2. Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Persiapan Persalinan Berbasis Bidan

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor kesiapan psikologis ibu hamil meningkat sebesar 24,50 poin, dari 55,75 (SD = 9,15) sebelum intervensi menjadi 80,25 (SD = 7,62) setelah intervensi, dengan nilai $p = 0,001$. Peningkatan ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik pada kesiapan psikologis ibu setelah memperoleh edukasi persiapan persalinan. Pemberian informasi mengenai proses persalinan, latihan teknik relaksasi, serta kesempatan berdiskusi dan mengungkapkan kekhawatiran berpotensi meningkatkan pemahaman dan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan. Meskipun demikian, hasil penelitian ini mencerminkan perubahan skor kesiapan psikologis, bukan pengukuran langsung terhadap tingkat kecemasan ibu.

Sari et al. (2024) melalui meta-analisis melaporkan bahwa berbagai intervensi pendidikan, kognitif, dan perilaku berkaitan dengan penurunan ketakutan menghadapi persalinan [18]. Kajian Dinç et al. (2024) juga menelaah pendidikan persalinan berbasis *mindfulness* dalam kaitannya dengan ketakutan melahirkan [20]. Bukti tersebut mendukung penjelasan mengenai kemungkinan manfaat psikologis edukasi, tetapi luaran yang diukur berbeda dari instrumen kesiapan psikologis penelitian ini.

Keyakinan diri menghadapi persalinan atau *childbirth self-efficacy* merupakan konsep yang berdekatan dengan kesiapan psikologis. Frankham et al. (2024) meneliti pendidikan persalinan daring dalam kaitannya dengan *self-efficacy* dan gejala terkait pengalaman kelahiran [19]. Hubungan konseptual ini penting, tetapi penelitian sekarang tidak dapat menyimpulkan perubahan *self-efficacy* secara khusus jika tidak diukur dengan instrumen tersendiri. Ketika bidan memberikan kesempatan bertanya dan merespons kekhawatiran secara empatik, ibu dapat memperoleh rasa didengar dan informasi yang sesuai kebutuhannya. Dukungan seperti ini dapat melengkapi materi edukasi tanpa menggantikan kebutuhan penilaian psikologis individual.

5. KESIMPULAN

Edukasi persiapan persalinan berbasis bidan berkaitan dengan peningkatan skor kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III, nilai p yang diperoleh untuk kedua variabel = 0,001. Temuan ini mendukung pengkajian lebih lanjut terhadap penerapan edukasi terstruktur dalam pelayanan antenatal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada pimpinan dan tenaga kesehatan Klinik Pratama X Lubuk Pakam atas dukungan dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian. Apresiasi juga disampaikan kepada Komisi Etik Penelitian, LPPM Inkes Medistra Lubuk Pakam dan seluruh ibu hamil yang telah bersedia berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dheanda TC, Santoso B, Wahyuni S. Kelas persiapan persalinan secara holistik terhadap kecemasan dan *self efficacy* menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. *Journal of Telenursing*. 2024;6(2). doi:10.31539/joting.v6i2.12356.
- [2] Oktya T, Wijaya P, Rusyanti E. Hubungan tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil trimester III dengan kesiapan dalam menghadapi persalinan di TPMB Bidan M Bogor. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 2024;8(1). doi:10.69935/jidan.v8i1.65.
- [3] Hanum EA, Yulianti NT, Sasanti DA. Pengaruh pelaksanaan kelas ibu hamil terhadap pengetahuan ibu hamil tentang persiapan persalinan. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKes Kendal*. 2026;16(2):157-162. Available from: <https://journal3.stikeskendal.ac.id/index.php/JIPJISK/article/view/152>.
- [4] Nurnatsia AH, Prabandari F, Mutoharoh S, Dewi APS, Sofiana J, Puspita BN, et al. Edukasi persiapan persalinan melalui simulasi kelas ibu hamil di Desa Banjareja. *Jurnal Salingka Abdimas*. 2025;5(1):66-69.

- [5] Umami SF. Hubungan keaktifan mengikuti kelas ibu hamil dengan kesiapan persalinan pada pelayanan kebidanan primer. *Indonesian Journal of Midwifery Today*. 2026;5(2):49-55. doi:10.30587/ijmt.v5i2.11547.
- [6] Jenfrika T, Kusumawardhani S. Pengaruh kelas ibu hamil terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam persiapan persalinan. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*. 2025;21(4):821-830. Available from: <https://cibjournal.com/index.php/medicnutricia/article/view/5137>.
- [7] AlSomali Z, Bajamal E, Esheaba O. The effect of structured antenatal education on childbirth self-efficacy. *Cureus*. 2023;15(5):e39285. doi:10.7759/cureus.39285.
- [8] Bista AP, Shrama C, Shrestha U, Timalisina P, Devkota K, Piya K, et al. Effect of group psycho-educational interventions on child birth fear and child birth self-efficacy among primiparous women. *J Nepal Health Res Counc*. 2023;20(4):846-851. doi:10.33314/jnhrc.v20i4.4028.
- [9] Tola YO, Akingbade O, Akinwaare MO, Adesuyi EO, Arowosegbe TM, Ndikom CM, et al. Psychoeducation for psychological issues and birth preparedness in low- and middle-income countries: a systematic review. *AJOG Glob Rep*. 2022;2(3):100072. doi:10.1016/j.xagr.2022.100072.
- [10] Kaya L, Bilge Y, Keles E, Erkok U, Kaya Z. Effect of antenatal education on fear of childbirth, mental health, and perceived stress in primigravid pregnant women: a prospective randomized controlled trial. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2025;25:1342. doi:10.1186/s12884-025-08544-6.
- [11] Riyanti LI, Soraya D, Qomariyah Q. Efektifitas komunikasi informasi edukasi (KIE) persiapan persalinan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*. 2024;2(1):12-21. doi:10.61132/corona.v2i1.81.
- [12] Savitri W, Baskah DY, Heni DEN. Pengaruh aplikasi Bidan-KU terhadap persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan di PMB S Kota Bengkulu tahun 2023. *Journal of Nursing and Public Health*. 2024;12(2). doi:10.37676/jnph.v12i2.7358.
- [13] Alam N, Fatimah S. Hubungan tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil trimester dengan kesiapan menghadapi persalinan di Puskesmas Ciracas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*. 2023;3(2):64-74. doi:10.37012/jkmp.v3i2.2073.
- [14] Arsesiana A, Rahayu SM, Hermatawi H. Hubungan kepatuhan antenatal care dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III tentang persiapan persalinan di DAS Kahayan wilayah kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*. 2024;10(3). doi:10.33084/jsm.v10i3.9073.
- [15] Sukmahati F, Ginting SST, Gultom E, Juriah. Hubungan tingkat kecemasan ibu hamil dengan kesiapan menghadapi persalinan di Klinik Bidan Cikmah Lubis. *NAJ Nursing Applied Journal*. 2024;2(2):94-111. doi:10.57213/naj.v2i2.636.
- [16] Artanti S, Andanawarih P. Pengaruh kelas ibu hamil dalam pengetahuan mengenai persiapan persalinan pada ibu hamil di Kelurahan Banyurip Kota Pekalongan. *RISTEK: Jurnal Riset, Inovasi dan Teknologi Kabupaten Batang*. 2025;10(1):18-23. doi:10.55686/ristik.v10i1.207.
- [17] Alizadeh-Dibazari Z, Abdolalipour S, Mirghafourvand M. 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 Childbirth*. 2023;23:541. doi:10.1186/s12884-023-05867-0
- [18] Sari T, Gürhan N, Uzun S. Effect of interventions to reduce fear of childbirth in pregnancy: meta-analysis. *International Journal of Childbirth*. 2024;14(2). doi: 10.1891/IJC-2023-0038.
- [19] Frankham LJ, Thorsteinsson EB, Bartik W. Childbirth self-efficacy and birth related PTSD symptoms: an online childbirth education randomised controlled trial for mothers. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2024;24:668. doi: 10.1186/s12884-024-06873-6.
- [20] Dinç S, Erdoğan E, Aydın Doğan R. The effect of mindfulness-based childbirth education intervention on fear of childbirth: systematic review and meta-analysis. *Revista da Associação Médica Brasileira*. 2024;70(7):e20240167. doi: 10.1590/1806-9282.20240167