

## Kelas Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Psikologis Ibu Hamil dan Persiapan Persalinan: *Systematic Review*

### *Pregnant Women Class on Psychological Health of Pregnant Women and Childbirth Preparation: Systematic Review*

Noviyati Rahardjo Putri<sup>1</sup>, Riza Amalia<sup>2</sup>, Iffah Indri Kusmawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>UNS, Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, novirahardjo@staff.uns.ac.id

<sup>2</sup> Poltekkes Kemenkes Semarang, Program Studi DIII Kebidanan Purwokerto, amalia.riza@poltekkes-smg.ac.id

<sup>3</sup> UNS, Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, iffahindri@staff.uns.ac.id

#### Recommended Citation

Putri, Noviyati Rahardjo., Amalia, Riza., Kusmawati, Iffah Indri. (2022) Kelas Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Psikologis Ibu Hamil dan Persiapan Persalinan: *Systematic Review*, *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. Vol. 5:No. 1.

Available at: <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijm/issue/view/125>

#### Article Info

##### Article History

Submitted, 2021-12-24

Accepted, 2022-02-26

Published, 2022-03-04

Keywords: Pregnant Women Class, Psychology, Childbirth Preparation

#### Abstract

*During pregnancy, there are physiological changes in the mother's physical and psychology due to the growth and development of the fetus and preparation for childbirth. These changes make pregnant women vulnerable to conditions of stress, anxiety and other complaints related to psychological health. Pregnant women with psychological health disorders are at risk for premature birth, low birth weight, prolonged labor duration, immune disorders, postpartum depression, etc. Maternity Class is a training program to deal with childbirth under the supervision and guidance of an experienced obstetrician or midwife with the aim of preparing pregnant women physically and mentally. This type of research is a systematic review with the method used is PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review). Data is accessed from various database sources such as; Google Scholar, PubMed, Science Direct, Sage Pud, ProQuest. The literature reviewed in the range of 2011 to 2020 which is original research is experimental research by design; randomized controlled trial, quasi-experimental, and pre-experimental. There are 9 articles rears that in accordance. The research subjects were pregnant women. The result of a systematic review is that participation in classes for pregnant women can reduce levels of stress, fear, and pain when compared to mothers who do not attend classes for pregnant women. Classes for pregnant women can improve labor preparation, reduce postpartum trauma and postpartum stress. The implementation of classes for pregnant women by presenting age-appropriate material can increase correct knowledge and reduce misinformation. The conclusion from this systematic review is that pregnant women's*

*classes are an appropriate educational tool for pregnant women, namely by providing information according to the needs of pregnant women, intervention in emotional and motivational aspects so that pregnant women can empower themselves.*

### **Abstrak**

Selama kehamilan, terjadi perubahan fisiologi pada fisik dan psikologi ibu akibat adanya tumbuh kembang janin dan persiapan persalinan. Perubahan tersebut membuat ibu hamil rentan pada kondisi stres, kecemasan dan keluhan lain terkait dengan kesehatan psikologi. Ibu hamil dengan gangguan kesehatan psikologi berisiko mengalami kelahiran prematur, lahir dengan berat yang rendah, perpanjangan durasi persalinan, gangguan kekebalan tubuh, depresi postpartum, dll. Kelas Ibu Hamil merupakan program pelatihan untuk menghadapi kelahiran di bawah pengawasan dan bimbingan dokter kandungan atau bidan yang sudah berpengalaman dengan tujuan untuk mempersiapkan diri pada ibu hamil secara fisik dan mental. Jenis penelitian merupakan *systematic review* dengan metode yang digunakan adalah PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews*). Data diakses dari berbagai sumber database seperti; *Google Scholar, PubMed, Science Direct, Sage Pud, ProQuest*. Literatur dikaji dalam rentang tahun 2011 hingga 2020 yang merupakan riset asli penelitian *eksperimental* dengan desain; *randomized controlled trial, quasy experiment, dan pra experiment*. Artikel penelitian yang sesuai sejumlah 9 artikel. Subjek penelitian adalah ibu hamil. Hasil dari *systematic review* adalah partisipasi pada kelas ibu hamil dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, ketakutan, dan nyeri apabila dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil dapat meningkatkan persiapan persalinan, menurunkan trauma pascapersalinan dan stres postpartum. Pelaksanaan kelas ibu hamil dengan pemberian materi yang disesuaikan umur kehamilan dapat meningkatkan pengetahuan yang benar dan mengurangi disinformasi.

Kesimpulan dari *systematic review* ini adalah kelas ibu hamil merupakan sarana edukasi yang tepat untuk ibu hamil yaitu dengan pemberian informasi yang sesuai kebutuhan ibu hamil, intervensi aspek emosional dan motivasi agar ibu hamil dapat memberdayakan diri.

### **Pendahuluan**

Selama kehamilan terjadi perubahan fisiologi pada fisik dan psikologi ibu akibat adanya tumbuh kembang janin dan persiapan persalinan (Soma-Pillay *et al.*, 2016). Perubahan tersebut membuat ibu hamil rentan pada kondisi stres, kecemasan dan keluhan lain terkait dengan kesehatan psikologi. Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Wanita yang menderita stres dan cemas saat kehamilan usia

trimester ketiga, akan mengalami peningkatan risiko kelainan bawaan berupa kegagalan penutupan celah palatum, risiko operasi *sectio caesarea*, persalinan dengan alat, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi anak (Schetter, Tanner and Angeles, 2015).

Ibu hamil dengan gangguan kesehatan psikologi misal stres dan kecemasan berisiko mengalami kelahiran prematur, lahir dengan berat yang rendah, perpanjangan durasi persalinan, gangguan kekebalan tubuh, gangguan metabolik dan obesitas, serta terjadinya hipertensi dalam kehamilan dan depresi postpartum (Dunkel Schetter, 2011; Goletzke *et al.*, 2017). Risiko kelahiran prematur meningkat sebesar 1,55 kali dibandingkan dengan kehamilan sehat (Santos *et al.*, 2020).

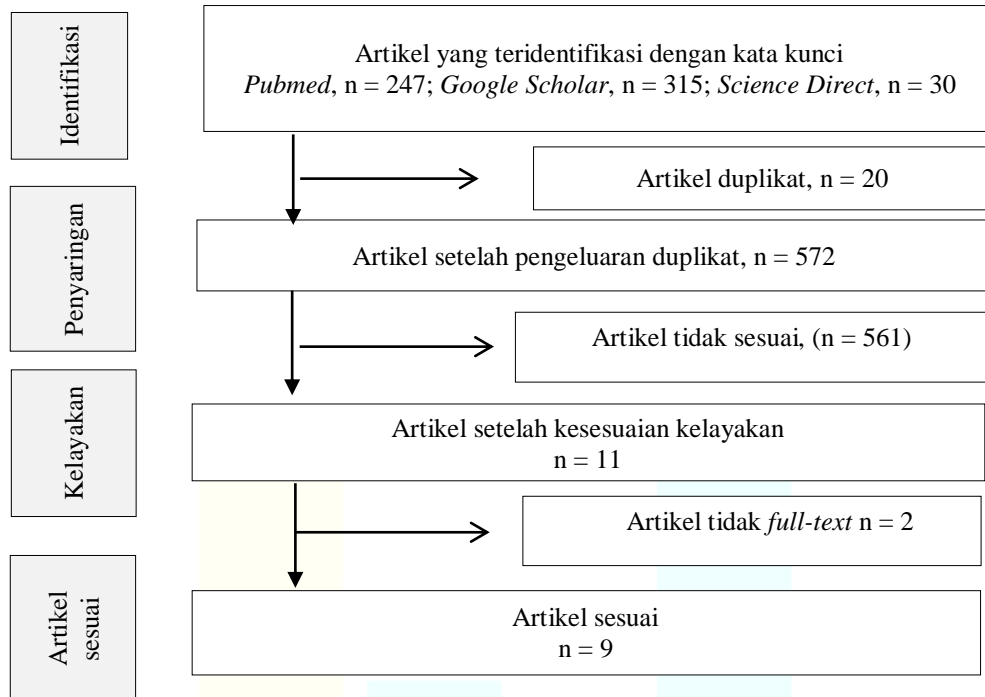
Salah satu upaya untuk menurunkan gangguan kesehatan psikologi yang dihadapi ibu hamil adalah dengan program kelas ibu hamil. Kelas Ibu Hamil merupakan program pelatihan untuk menghadapi kelahiran di bawah pengawasan dan bimbingan dokter kandungan atau bidan yang sudah berpengalaman. Tujuan mengikuti kelas ini adalah mempersiapkan diri ibu hamil secara fisik dan mental. Selain itu, ibu hamil juga dapat bertemu dengan ibu hamil yang lain dengan kondisi yang sama sehingga bisa saling bertukar informasi dan memberi dukungan (Hati and Aryani, 2018).

Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa partisipasi pada kelas ibu hamil dapat menurunkan komplikasi, stres dan potensi depresi kehamilan sampai dengan pasca persalinan, membantu persiapan dan mengurangi nyeri persalinan serta optimalisasi outcome persalinan (Andriani, Respati and Astirin, 2016; Krysa *et al.*, 2016; Çankaya and Şimşek, 2020). Namun berdasarkan penelitian lainnya, kelas ibu hamil dapat meningkatkan persalinan dengan tindakan dan tidak dapat menurunkan angka kejadian depresi setelah melahirkan (Ferguson, Davis and Browne, 2013; Suto *et al.*, 2016). Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis melakukan *systematic review* dengan judul “Kelas Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Psikologi Ibu Hamil dan Persiapan Persalinan”.

### Metode

Jenis penelitian merupakan *systematic review* dengan metode yang digunakan adalah PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews*). Data diakses dari berbagai sumber database yang ada seperti; *Google Scholar, PubMed, Science Direct, Sage Pud, ProQuest*. Literatur yang dikaji dalam rentang tahun 2011 hingga 2020. Kata kunci pencarian topik utama yakni; *antenatal education, prenatal class, stress, anxiety, fear, self efficacy, pregnant women*. Kriteria inklusi penelitian adalah riset asli yang telah dikaji dan ditulis dalam Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia, desain penelitian merupakan penelitian *eksperimental* dengan desain; *randomized controlled trial, quasy experiment, dan pra experiment* dan subyek penelitian adalah ibu hamil. Kriteria eksklusi penelitian adalah artikel penelitian tidak lengkap (tidak bisa diakses secara bebas).

## Alur Pencarian Literasi



Gambar 1.1 Alur Pencarian Artikel Penelitian

Pencarian artikel penelitian sesuai dengan PRISMA dan kriteria yang telah ditetapkan didapatkan sebanyak 9 artikel yang menggambarkan pengaruh kelas ibu hamil terhadap tingkat ketakutan, kecemasan dan stres serta kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan. Artikel penelitian kemudian dilakukan analisa dengan komponen berupa; judul penelitian, nama peneliti, desain penelitian, populasi, intervensi dan hasil penelitian yang menggambarkan data kuantitatif.

## Hasil dan Pembahasan

Di Indonesia, antenatal education/ prenatal class dikenal sebagai kelas ibu hamil. Pencarian artikel penelitian dalam systematic review berfokus pada pengaruh kelas ibu hamil pada variabel kesehatan psikologi ibu hamil yaitu tingkat ketakutan, kecemasan dan stres serta kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan.

Variabel kesehatan psikologi ibu hamil diukur dengan berbagai alat ukur diantaranya PSS (Perceived Stres Scale), DASS (Depression Anxiety Stres Scales), kecemasan (State Trait Anxiety Inventory/ STAI), Medical Outcomes Study (MOS) dan nyeri persalinan serta the Childbirth Self-Efficacy Inventory untuk self efficacy menghadapi persalinan. Tabel ekstraksi artikel penelitian disajikan pada tabel 1.1.

Tabel 1.1 Ekstraksi Artikel Penelitian

No	Judul/ Peneliti	Desain	Sampel	Hasil Penelitian
1.	<i>Effects of Antenatal Education on Fear of Birth, Depression, Anxiety, Childbirth Self-Efficacy, and Mode of Delivery in Primiparous Pregnant Women: A</i>	<i>Pre and post-test randomized controlled study</i>	Primigravida: 112 orang. Kelompok intervensi 55 orang Kelompok kontrol 57 orang	Kelas ibu hamil dapat menurunkan rasa takut akan kelahiran, depresi, kecemasan, dan gejala stress serta peningkatan efikasi diri persalinan dengan p value <0,05. Kelas ibu hamil dapat menurunkan trauma pasca persalinan, depresi, kecemasan,

	<i>Prospective Randomized Controlled Study</i> (Çankaya and Şimşek, 2020).		Usia kehamilan 20-32 minggu.	dan gejala stress postpartum dengan $p$ value <0,001.  Skor DASS 21 pre vs post antara lain : Kelompok kontrol yaitu $18,1 \pm 8$ vs $20,10 \pm 4,6$ . Kelompok intervensi yaitu $18,3 \pm 9,3$ vs $16,2 \pm 9,4$ .
2.	<i>The effects of antenatal education on fear of childbirth, maternal self-efficacy and post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms following childbirth: an experimental study</i> (Gökçe İsbir et al., 2016).	<i>Quasy Experimental study</i>	Primigravida : 90 orang. Kelompok intervensi 44 orang. Kelompok kontrol 46 orang. Usia kehamilan 20 – 32 minggu.	Kelas ibu hamil dapat menurunkan ketakutan akan proses persalinan, meningkatkan persiapan diri menghadapi persalinan dan menurunkan gangguan stress pasca persalinan dengan nilai $p$ value <0,05.
3.	<i>Antenatal Education on Childbirth Self-Efficacy for Egyptian Primiparous Women: A Randomized Control Trial</i> (El-Kurdy et al., 2017).	<i>A randomized Control Trial Study</i>	Primigravida : 104 orang Kelompok intervensi 52 orang. Kelompok kontrol 52 orang. Usia kehamilan 32 – 34 minggu.	Ibu hamil yang menghadiri kelas ibu hamil mempunyai <i>Childbirth Self-Efficacy</i> lebih baik dan tingkat nyeri persalinan yang lebih rendah daripada kelompok kontrol dengan nilai $p$ value < 0,001. Tingkat <i>Childbirth Self-Efficacy</i> yang baik menggambarkan penurunan tingkat stres.
4.	<i>The Effect of Perinatal Education on Iranian Mothers' Stress and Labor Pain</i> (Firouzbakht et al., 2013).	<i>Clinical trial Study</i>	Ibu hamil : 195 orang. Kelompok intervensi 63 orang. Kelompok kontrol 132 orang. Usia kehamilan 16 – 20 minggu.	Kelas ibu hamil dapat menurunkan tingkat stres ibu hamil. Skor <i>Hospital Anxiety and Depression Scale</i> (HADS) kelompok kontrol vs perlakuan adalah $16,79 \pm 4,86$ vs $14,47 \pm 4,69$ Nyeri persalinan pada masa transisi (pembukaan 8-10cm) pada kelompok intervensi lebih rendah daripada kelompok kontrol.
5.	<i>Effects of Antenatal Education on Fear of Childbirth, Maternal Self-Efficacy And Parental Attachment</i> (Serçekuş and Başkale, 2016).	<i>Quasi-Experimental Study</i>	Ibu hamil : 63 orang dan suami. Kelompok intervensi 31 orang. Kelompok kontrol 32 orang. Usia kehamilan 26 – 28 minggu.	Kelas ibu hamil dapat menurunkan ketakutan dan meningkatkan kesiapan dalam proses persalinan namun tidak mempengaruhi bonding antara orang tua dan bayi.  Alat ukur menggunakan <i>Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire, the Childbirth Self-Efficacy Inventory, the Maternal Attachment Inventory dan the</i>

				<i>Postnatal Paternal–Infant Attachment Questionnaire.</i>
6.	<i>Examining the Effect of Attending Childbirth Preparation Classes on Prepartum and Postpartum Maternal Mental Well-being Index</i> (Mehrabadi, Mortazavi and Rakhshani, 2019).	<i>Single – blind clinical trial</i>	Nullipara 120 orang. Kelompok intervensi 60 orang. Kelompok kontrol 60 orang. Usia kehamilan 20 – 38 minggu.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi skor <i>The World Health Organization-5 Well Being Index (WHO-5)</i> tidak terjadi penurunan dan kenaikan secara signifikan saat post intervensi dan follow up/ keadaan positif yang dirasakan responden tetap dapat dipertahankan saat post intervensi dan <i>follow up</i> . Pada kelompok kontrol terjadi penurunan skor pada <i>follow up</i> dengan $p$ value <0,048.
7.	<i>The Effects of Prenatal Classes on the Quality of Life in Pregnant Women</i> (Hajipour <i>et al.</i> , 2017).	<i>Quasi-experimental study</i>	Ibu hamil : 100 orang. Kelompok intervensi 50 orang. Kelompok kontrol 50 orang. Usia kehamilan minimal 18 minggu.	Intervensi berupa kelas ibu hamil selama 8 sesi secara signifikan tidak dapat meningkatkan kualitas hidup pada kelompok intervensi.
8.	<i>Effects of prenatal education on complaints during pregnancy and on quality of life</i> (Yikar and Nazik, 2018).	<i>Quasi-experimental research with a control group</i>	Multigravida : 60 orang. Kelompok intervensi: 30 orang. Kelompok kontrol 30 orang.	Intervensi berupa kelas ibu hamil dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan menurunkan keluhan selama kehamilan dengan menggunakan alat ukur kuesiner SCPEQL ( <i>Scale of Complaints during Pregnancy and their Effects on Quality of Life</i> ). Terdapat perbedaan secara statistik antar kelompok kontrol dan intervensi pada pengukuran trimester II dan III dibandingkan sebelum perlakuan (TM I) dengan $p$ value <0,0001.
9.	<i>Antenatal education in small classes may increase childbirth selfefficacy: Results from a Danish randomised trial</i> (Brixval <i>et al.</i> , 2016).	<i>Randomised trial with control group</i>	Ibu hamil : 1.339 orang Kelompok intervensi : 662 orang Kelompok kontrol : 677 orang	Intervensi yang diberikan terdiri dari tiga sesi <i>antenatal</i> pendidikan kelas ibu hamil di kelas kecil selama 2,5 jam per sesi. Pada kelompok intervensi, lebih sedikit wanita (4,1%) yang merasa percaya diri rendah pada kemampuan mereka untuk mengatasi di rumah selama persalinan dibandingkan dengan kelompok kontrol (8,0%). Ada

				perbedaan antara kelompok dalam kategori efikasi rendah.
--	--	--	--	--

Stres adalah tekanan eksternal yang tidak dapat dikendalikan dan dikelola pada individu. Ketika stimulus eksternal semakin besar, kemungkinan resistensi tubuh terhadap stres menurun (Butler, 1993). Peningkatan stres yang dirasakan selama kehamilan dapat karena adanya perubahan fisik dan psikologi yang terjadi selama trimester awal dan akhir kehamilan. Tingkat stres meningkat pada trimester ketiga kehamilan karena pada waktu ini ibu hamil sudah mendekati waktu persalinan (Fernández Fernández-Arroyo, 2020).

Stres kehamilan dapat menjadi menstimulasi terjadinya gangguan kesejahteraan ibu dan janin selama kehamilan sampai postpartum misal depresi kehamilan dan postpartum serta kelahiran prematur. Stres meningkatkan hormon adrenalin dan menurunkan hormon oksitosin. Selain itu, stres dapat menyebabkan kekakuan otot pada ibu hamil sehingga dapat mengganggu aktivitas otot rahim dan memperpanjang waktu persalinan (Ghooshghiangoobmasjedi et al., 2011).

Kelas ibu hamil dirancang untuk membantu ibu mendapatkan informasi terkait dengan kehamilan dan persalinan sehingga dapat membuat keputusan yang dibutuhkan. Kelas ibu hamil mulai mengalami perkembangan dari sisi kebutuhan materi, metode yang dipakai dan partisipan, hal ini dilakukan untuk meningkatkan efektivitas kelas ibu hamil sebagai sarana edukasi ibu hamil dan lingkungan sekitar terutama suami (Fernández Fernández-Arroyo, 2020). Kelas ibu hamil juga memberikan intervensi pada layanan aspek emosional dan motivasi yang memungkinkan agar ibu hamil dapat memberdayakan diri (Ekhtiari et al., 2017; Hedman-Lagerlöf and Axelsson, 2019).

Kelas ibu hamil merupakan kelompok belajar ibu hamil dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Pertemuan kelas ibu hamil dilaksanakan minimal 4 kali selama hamil atau sesuai dengan kesepakatan antara fasilitator dengan peserta. Dalam kelas ibu hamil, peserta akan belajar bersama, diskusi dan bertukar pengalaman tentang kesehatan Ibu dan Anak (KIA) secara menyeluruh dan sistematis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil dapat difasilitasi oleh bidan atau tenaga kesehatan dengan menggunakan paket kelas ibu hamil meliputi; Buku KIA, lembar balik sesuai kebutuhan, buku Pedoman Pelaksanaan kelas ibu hamil dan buku Pegangan Fasilitator kelas ibu hamil (Kemenkes RI, 2014).

Dalam systematic review didapatkan salah satu kesimpulan bahwa partisipasi pada kelas ibu hamil dapat menurunkan tingkat stres ibu hamil apabila dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti kelas ibu hamil (Çankaya and Şimşek, 2020). Menurut analisa peneliti, pemberian intervensi kelas ibu hamil dapat menurunkan tingkat stres karena materi dan metode yang diberikan dapat memberikan stimulasi berupa informasi sehingga menjadikan ibu sampai dengan tahapan application terhadap informasi tersebut. Dalam studi kualitatif, mayoritas wanita yang berpartisipasi dalam program persiapan persalinan melaporkan bahwa informasi yang mereka terima membantu mereka mengurangi kecemasan selama kehamilan dan persalinan (Miquelutti, Cecatti and Makuch, 2013). Pengetahuan tentang persalinan dan informasi yang salah tentang persalinan akan menyebabkan ketakutan (Serçekuş and Okumuş, 2009). Pendidikan antenatal efektif dalam mengurangi ketakutan karena memberikan informasi tentang kelahiran dan secara positif mengubah informasi yang salah tentang kelahiran.

Selain menurunkan nyeri, kecemasan dan ketakutan, kelas ibu hamil dapat meningkatkan efikasi diri persalinan/ persiapan persalinan, menurunkan trauma pascapersalinan dan stres postpartum. Informasi yang diberikan secara terprogram dalam kelas ibu hamil

memungkinkan seorang ibu dan keluarga untuk memberdayakan diri menghadapi proses persalinan yang akan dihadapi. Peningkatan pemahaman terkait tanda bahaya, proses persalinan, pendampingan dan pengurangan nyeri dengan teknik relaksasi menjadi salah satu upaya persiapan persalinan normal pada ibu hamil trimester III (Kalayil Madhavanprabhakaran, Sheila D'Souza and Nairy, 2016).

Pelaksanaan kelas ibu hamil dengan pemberian materi dari fasilitator yang disesuaikan umur kehamilan dapat meningkatkan pengetahuan yang benar dan mengurangi disinformasi. Selain itu, interaksi dan berbagi pengalaman yang nyata antara peserta kelas ibu hamil dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan empiris, merubah sikap dan perilaku ke arah yang menunjang kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil (Andriani, Respati and Astirin, 2016). Terdapat 6 prinsip yang ada dikelas ibu hamil yang ada sejak 60 tahun yang lalu antara lain; mengutamakan persalinan dimulai secara alami, kebebasan bergerak/ memilih posisi selama persalinan, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan, menghindari intervensi rutin yang tidak perlu, menghindari posisi terlentang dalam waktu yang lama dan rawat gabung antara ibu dan bayi (Lothian, 2016).

### **Simpulan dan Saran**

Kelas ibu hamil dapat menurunkan depresi, kecemasan, gejala stres dan keluhan serta meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup ibu hamil selama kehamilan. Pada fase persiapan persalinan, kelas ibu hamil dapat meningkatkan efikasi diri persalinan dan menurunkan rasa takut akan kelahiran. Kelas ibu hamil merupakan sarana edukasi untuk ibu hamil dan lingkungan sekitar. Edukasi yang diberikan dapat berupa pemberian informasi yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil dan intervensi aspek emosional dan motivasi agar ibu hamil dapat memberdayakan diri.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih penulis ucapkan kepada pihak yang membantu menyelesaikan penulisan artikel ini yaitu sejawat dosen di Prodi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret dan Prodi Diploma III Kebidanan Purwokerto, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.

### **Daftar Pustaka**

- Andriani, Y., Respati, S. H. and Astirin, O. P. (2016) 'Effectiveness of Pregnant Woman Class in The Prevention of Pregnancy Anemia in Banyuwangi, East Java', *Journal of Maternal and Child Health*, 01(04), pp. 230–241. doi: 10.26911/thejmch.2016.01.04.04.
- Brixval, C. S. *et al.* (2016) 'Antenatal education in small classes may increase childbirth self-efficacy: Results from a Danish randomised trial', *Sexual & Reproductive Healthcare*. Elsevier B.V., 10, pp. 32–34. doi: 10.1016/j.srhc.2016.03.003.
- Butler, G. (1993) 'Definitions of stress', *Occasional paper (Royal College of General Practitioners)*. Royal College of General Practitioners, (61), pp. 1–5.
- Çankaya, S. and Şimşek, B. (2020) 'Effects of Antenatal Education on Fear of Birth, Depression, Anxiety, Childbirth Self-Efficacy, and Mode of Delivery in Primiparous Pregnant Women: A Prospective Randomized Controlled Study', *Clinical Nursing Research*, pp. 1–12. doi: 10.1177/1054773820916984.
- Dunkel Schetter, C. (2011) 'Psychological Science on Pregnancy: Stress Processes,



- Biopsychosocial Models, and Emerging Research Issues', *Annual Review of Psychology*, 62(1), pp. 531–558. doi: 10.1146/annurev.psych.031809.130727.
- Ekhtiari, H. *et al.* (2017) 'Neuroscience-informed psychoeducation for addiction medicine: A neurocognitive perspective', in Calvey, T. and Daniels, W. M. U. (eds). London, pp. 239–264. doi: 10.1016/bs.pbr.2017.08.013.
- El-Kurdy, R. *et al.* (2017) 'Antenatal Education on Childbirth Self-Efficacy for Egyptian Primiparous Women: A Randomized Control Trial', *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 06(04), pp. 15–23. doi: 10.9790/1959-0604021523.
- Ferguson, S., Davis, D. and Browne, J. (2013) 'Does antenatal education affect labour and birth? A structured review of the literature', *Women and Birth*. Australian College of Midwives, 26(1), pp. e5–e8. doi: 10.1016/j.wombi.2012.09.003.
- Fernández Fernández-Arroyo, M. (2020) 'Childbirth Education: Comparative Analysis', in *Childbirth*. Madrid: IntechOpen, pp. 116–124. doi: 10.5772/intechopen.88021.
- Firouzbakht, M. *et al.* (2013) 'The Effect of Perinatal Education on Iranian Mothers' Stress and Labor Pain', *Global Journal of Health Science*, 6(1), pp. 61–68. doi: 10.5539/gjhs.v6n1p61.
- Ghooshghianghoobmasjedi, S. *et al.* (2011) 'The role of fear of pain and related psychological variables in prediction of cesarean labor', *HBI\_Journals*, 14(3), pp. 45–54.
- Gökçe İsbir, G. *et al.* (2016) 'The effects of antenatal education on fear of childbirth, maternal self-efficacy and post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms following childbirth: an experimental study', *Applied Nursing Research*, 32, pp. 227–232. doi: 10.1016/j.apnr.2016.07.013.
- Goletzke, J. *et al.* (2017) 'Prenatal stress perception and coping strategies : Insights from a longitudinal prospective pregnancy cohort', *Journal of Psychosomatic Research*. Elsevier, 102(June), pp. 8–14. doi: 10.1016/j.jpsychores.2017.09.002.
- Hajipour, L. *et al.* (2017) 'The Effects of Prenatal Classes on the Quality of Life in Pregnant Women', *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 27(1), pp. 45–51. doi: 10.18869/acadpub.hnmj.27.1.45.
- Hati, F. S. and Aryani, F. (2018) 'Efektifitas Kelas Ibu Hamil sebagai Upaya Peningkatan Sikap dan Pengetahuan Ibu Tentang Post Partum Blues', in *Prosiding Seminar Nasional Vokasi Indonesia*. Yogyakarta, pp. 40–46.
- Hedman-Lagerlöf, E. and Axelsson, E. (2019) 'Cognitive Behavioral Therapy for Health Anxiety', in *The Clinician's Guide to Treating Health Anxiety*. Elsevier, pp. 79–122. doi: 10.1016/B978-0-12-811806-1.00006-8.
- Kalayil Madhavanprabhakaran, G., Sheila D'Souza, M. and Nairy, K. (2016) 'Effectiveness of Childbirth Education on Nulliparous Women's Knowledge of

- Childbirth Preparation, Pregnancy Anxiety and Pregnancy Outcomes', *Nursing and Midwifery Studies*, 6(1), pp. 1–10. doi: 10.5812/nmsjournal.32526.
- Kemenkes RI (2014) *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Cetakan ta. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Krysa, J. *et al.* (2016) 'Antenatal classes as a form of preparation for parenthood: analysis of benefits of participating in prenatal education', *Polish Journal of Public Health*, 126(4), pp. 192–196. doi: 10.1515/pjph-2016-0040.
- Lothian, J. (2016) 'Does Childbirth Education Make a Difference?', *The Journal of Perinatal Education*, 25(3), pp. 139–141. doi: 10.1891/1058-1243.25.3.139.
- Mehrabadi, M., Mortazavi, F. and Rakhshani, M. H. (2019) 'Examining the Effect of Attending Childbirth Preparation Classes on Prepartum and Postpartum Maternal Mental Well-being Index', *Journal of Obstetrics, Gynecology and Cancer Research*, 4(2), pp. 69–74. doi: 10.30699/jogcr.4.2.69.
- Miquelutti, M. A., Cecatti, J. G. and Makuch, M. Y. (2013) 'Antenatal education and the birthing experience of Brazilian women: a qualitative study', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 13(1), p. 171. doi: 10.1186/1471-2393-13-171.
- Santos, C. L. *et al.* (2020) 'Maternal factors associated with prematurity in public maternity hospitals at the Brazilian Western Amazon', *Midwifery*, 85(20), p. 102670. doi: 10.1016/j.midw.2020.102670.
- Schetter, C. D., Tanner, L. and Angeles, L. (2015) 'Anxiety, depression and stress in pregnancy: implications for mother, children, research, and practice', 25(2), pp. 141–148. doi: 10.1097/YCO.0b013e3283503680.Anxiety.
- Serçekuş, P. and Başkale, H. (2016) 'Effects of antenatal education on fear of childbirth, maternal self-efficacy and parental attachment', *Midwifery*, 34(2014), pp. 166–172. doi: 10.1016/j.midw.2015.11.016.
- Serçekuş, P. and Okumuş, H. (2009) 'Fears associated with childbirth among nulliparous women in Turkey.', *Midwifery*. Scotland, 25(2), pp. 155–162. doi: 10.1016/j.midw.2007.02.005.
- Soma-Pillay, P. *et al.* (2016) 'Physiological changes in pregnancy', *Cardiovascular Journal of Africa*, 27(2), pp. 89–94. doi: 10.5830/CVJA-2016-021.
- Suto, M. *et al.* (2016) 'Effects of prenatal childbirth education for partners of pregnant women on paternal postnatal mental health: A systematic review and meta-analysis protocol', *Systematic Reviews*. Systematic Reviews, 5(1), pp. 3–6. doi: 10.1186/s13643-016-0199-3.
- Yikar, S. K. and Nazik, E. (2018) 'Effects of prenatal education on complaints during pregnancy and on quality of life', *Patient Education and Counseling journal*, pp. 1–7. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pec.2018.08.023>.