

PENGARUH ANTENATAL CLASS DENGAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP KESEHATAN MENTAL IBU PRE PARTUM

Imelda Fitri¹✉, Aurelia Fridons²

^(1,2) Kebidanan, Universitas Abdurrab, Pekanbaru, Indonesia.

ARTICLE INFO

Artikel history :

Submitted : 2025-12-22

Accepted : 2025-12-26

Publish : 2025-12-31

Kata kunci :

Antenatal Class, Teknik Relaksasi, Kesehatan Mental

Keywords:

Antenatacl Class, Relaxation Techniques, Mental Health.

ABSTRAK

Kasus terganggunya kesehatan mental merupakan penyebab angka kematian ibu (AKI) terbesar di Indonesia. Ibu hamil yang mengalami gangguan kesehatan mental beresiko abortus, perdarahan pada saat persalinan dan perdarahan postpartum serta ibu mudah terkena infeksi, janin beresiko kelahiran prematur, janin mudah terkena infeksi dan *Intra Uterine Fetal Death* (IUFD). Tujuan penelitian mengetahui pengaruh *antenatal class* dengan teknik relaksasi terhadap kesehatan mental ibu *pre partum*. Metode Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment* menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok intervensi yang berjumlah 30 orang diberikan perlakuan materi *antenatal class* dan menerapkan teknik relaksasi pernapasan selama 4 minggu dengan 4 kali pertemuan dan kelompok kontrol berjumlah 30 orang yang tidak diberi perlakuan selama 1 bulan. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi usia kehamilan >28 minggu, tidak ada komplikasi kehamilan, bersedia menjadi responden selama lebih dari 3 kali pertemuan, sementara kriteria eksklusi adalah ibu yang tidak mengikuti kelas *antenatal care* sebanyak 3 kali, kehamilan beresiko tinggi, riwayat abortus. Instrumen penelitian kuesioner W-DEQ (Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire) dan modul kelas antenatal. Analisis data menggunakan SPSS 22 dengan uji T-test dependent. Hasil Penelitian Rata-rata nilai kesehatan mental kelompok kontrol *pretest* (84.0) dan *posttest* (71.9) $P 0.000$ sedangkan kelompok intervensi *pretest* (64.4) dan *posttest* (45.1) $P 0.000$. Ada pengaruh *antenatal class* dengan teknik relaksasi terhadap kesehatan mental ibu *pre partum*. Kesimpulan *antenatal class* dengan teknik relaksasi menjadi inovasi baru untuk meningkatkan kesehatan mental ibu *pre partum*.

ABSTRACT

Cases of mental health disorders are the biggest cause of maternal mortality (MMR) in Indonesia. Pregnant women with mental health disorders have risk factors resulting in miscarriage, bleeding during labor and postpartum hemorrhage and mothers are susceptible to infection, fetuses are at risk of premature birth, fetuses are susceptible to infection and Intra Uterine Fetal Death (IUFD). Objectives To determine the effect of antenatal classes with relaxation techniques on the mental health of pre-partum mothers. Method This research is a quantitative study with a quasi-experimental research design using 2 groups, namely the intervention group of 30 people given antenatal class material treatment and applying breathing relaxation techniques for 1 month with 4 meetings and a control group of 30 people who were not given treatment for 4 weeks. The sampling technique is purposive sampling, with The inclusion criteria were gestational age >28 weeks, no pregnancy complications, and willingness to participate in more than three antenatal care sessions. Exclusion criteria included mothers who had not attended three antenatal care classes, high-risk pregnancies, and a history of abortion. The research instruments were the W-DEQ (Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire) and antenatal class modules. Data analysis used SPSS 22 with a dependent t-test. Results The average mental health score of the control group pretest (84.0) and posttest (71.9) $P 0.000$ while the intervention group pretest (64.4) and posttest (45.1) $P 0.000$. There is an effect of antenatal class with relaxation techniques on the mental health of prepartum mothers. The conclusion is that antenatal class with relaxation techniques is a new innovation to improve the mental health of prepartum mothers.

✉ Corresponding Author:

Nama lengkap: Imelda Fitri

Kebidanan, Universitas Abdurrab, Pekanbaru, Indonesia.

Telp: 081371180017

Email: imelda.fitri@univrab.ac.id

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator kesejahteraan perempuan dan kesejahteraan suatu bangsa, yang menggambarkan hasil capaian pembangunan suatu negara (Wijayanti RA *et al.*, 2020). Menurut Profil Kesehatan Riau 2021 beberapa kabupaten dan kota yang besarnya kasusnya kematian ibu adalah Kota Pekanbaru, Kota Dumai, dan Kabupaten Siak jumlah kematiannya masing-masing 22 kasus. Ada 3 penyebab kematian ibu terbesar di Provinsi Riau Tahun 2022 adalah gangguan hipertensi (24%), perdarahan (43%) dan penyebab lain-lain (35%), dimana kematian disebabkan kemungkinan adanya faktor-faktor gangguan kesehatan mental (stress, depresi, kecemasan yang berlebihan) dan komplikasi lainnya (Dinkes Provinsi Riau, 2022).

Tingginya Angka Kematian Ibu disebabkan oleh pelayanan *antenatal care* (ANC) terintegrasi kurang, tidak melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC), tenaga kesehatan yang dilatih penanganan kegawatdaruratan maternal dan perinatal masih rendah atau sedikit, tenaga kesehatan (dokter) di Puskesmas yang dilatih penggunaan USG dasar terbatas (Dinkes Provinsi Riau, 2022).

Cakupan pelayanan kesehatan K1 (kunjungan pertama) pada 2021 sebesar 95.6% adapun cakupan pelayanan kesehatan K4 (kunjungan antenatal 4 kali) pada ibu hamil di Kota Pekanbaru pada tahun 2021 sebanyak 89.1% (Dinkes Provinsi Riau, 2022). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2023 Puskesmas yang Kunjungan Pertama (K1) dan Kunjungan Antenatal 4 kali (K4) terendah yaitu: Puskesmas Senapelan K1 (31,9%) dan K4 (22,6%). Rendahnya cakupan ANC ini beresiko pada komplikasi kehamilan yang diketahui terlambat, yang dapat berakibat buruk bagi kesehatan ibu hamil.

Selama kehamilan, wanita membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi di dalamnya. Sebagian besar ibu hamil merasa tidak nyaman dan khawatir tentang perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan mereka. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kualitas hidup seseorang, termasuk bagi ibu hamil. Kesehatan mental selama kehamilan dapat berdampak signifikan tidak hanya pada kesehatan ibu, tetapi juga pada perkembangan janin dan kesehatan bayi setelah lahir. Sekitar 6% hingga 10% wanita hamil mengalami stress, kecemasan, dan depresi antenatal (Aisyah *et al.*, 2023).

Kesiapan emosional adalah komponen penting dari kesiapan psikologis ibu hamil, yang sering kali tidak dianggap serius. Pendidikan antenatal tidak hanya mempelajari keterampilan fisik atau teknik, tetapi juga membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara emosional. Kesiapan emosional ibu hamil membantu mereka mengatasi ketakutan dan ketidakpastian yang sering terjadi selama persalinan. Ibu hamil biasanya menerima dukungan emosional selama pendidikan antenatal, yang terjadi baik melalui percakapan dengan fasilitator maupun interaksi dengan orang lain. Ini merupakan kesempatan bagi ibu hamil untuk berbagi pengalaman dan kekhawatiran mereka (Aisyah *et al.*, 2023).

Salah satu upaya preventif untuk mengatasi kecemasan antenatal atau gangguan psikologi ibu hamil yaitu mengimplementasikan program *antenatal class* yang berkaitan dengan kesehatan mental ibu hamil. *Antenatal class* adalah kelas ibu hamil yang mengadakan pertemuan antara ibu hamil dan profesional kesehatan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu tentang perawatan secara komprehensif yang tepat untuk kehamilan ibu (Aisyah *et al.*, 2023).

Antenatal class berbasis relaksasi bertujuan untuk memberikan pendekatan secara naluri kepada ibu dari fasilitator kesehatan kepada ibu hamil guna meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu dalam menjalani proses kehamilan serta untuk mendeteksi dan mencegah komplikasi kehamilan dan persalinan seperti prematur dan persalinan lama (Etty Nurkhayati, 2023). Sepanjang pengetahuan peneliti, belum ada laporan penelitian yang detail tentang pelaksanaan *antenatal class* dengan metode relaksasi, Maka dari itu peneliti terdorong untuk meneliti apakah adanya hubungan *antenatal class* dengan teknik relaksasi pada kesehatan mental ibu *pre partum*. Pendekatan dan pemberian edukasi antenatal terhadap kesiapan psikologis ibu hamil dengan menganalisis K1 dan K4 di Puskesmas Senapelan sebagai kelompok kontrol dan puskesmas rumbai sebagai kelompok kasus dalam pentingnya pengembangan program edukasi antenatal untuk meningkatkan kesiapan psikologi ibu hamil

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian *Quasi Experiment* dengan *Two-Group Pretest-Posttest Design*.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024 - Agustus 2025 di Wilayah Puskesmas Senapelan dan Puskesmas Rumbai.

Populasi dan Sampel

Sampel penelitian adalah ibu hamil yang terdiri dari 30 kelompok intervensi (mengikuti kelas *antenatal care* dengan relaksasi) dan 30 kelompok kontrol yang tidak melakukan kelas *antenatal care*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi usia kehamilan >28 minggu, tidak ada komplikasi kehamilan, bersedia menjadi responden selama lebih dari 3 kali pertemuan, sementara kriteria eksklusi adalah ibu yang tidak mengikuti kelas *antenatal care* sebanyak 3 kali, kehamilan beresiko tinggi, riwayat abortus.

Pengumpulan Data

Instrumen penelitian kuesioner W-DEQ (*Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire*) dan modul kelas antenatal.

Analisis Data

Analisa data menggunakan SPSS 22 dengan menggunakan uji T *dependent* ada pengaruh jika nilai $p < 0,05$.

HASIL

1. Karakteristik Umur dan Paritas Ibu *Pre Partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Senapelan dan Puskesmas Rumbai Tahun 2025

Tabel 1. Karakteristik Umur Dan Paritas Ibu *Pre Partum* Di Wilayah Kerja Puskesmas Senapelan Dan Puskesmas Rumbai Tahun 2025

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
< 20 tahun	1	1.7
20-35 Tahun	47	78.3
>35 tahun	12	20
Paritas		
Primipara	39	65
Multipara	20	33.3
Grandmultipara	1	1.7

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar ibu *pre partum* berusia 20-35 tahun sebanyak 47 orang (78,3%) dan sisanya berusia lebih dari 35 tahun sebanyak 12 orang dan kurang dari 20 tahun sebanyak 1 orang (1.7%). Untuk paritas ibu primipara sebanyak 39 responden (65%), multipara sebanyak 20 responden (33,3%), sedangkan pada ibu grandmultipara berjumlah 1 responden (1.7%).

2. Perbedaan Pengaruh Kesehatan Mental pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi *Antenatal Class* Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kesehatan Mental Ibu *Pre Partum* Di Puskesmas Senapelan Dan Puskesmas Rumbai Kota Pekanbaru Tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Senapelan dan Puskesmas Rumbai didapatkan hasil penelitian yang dapat dilihat pada tabel 2 berikut

Tabel 2. Perbedaan Pengaruh kesehatan mental pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi *Antenatal Class* Dengan Teknik Relaksasi terhadap Kesehatan Mental Ibu *Pre Partum* Di Puskesmas Senapelan dan Puskesmas Rumbai Kota Pekanbaru Tahun 2025

Kelompok	Pretest			Posttest			P
	Mean	SD	SE	Mean	SD	SE	
Intervensi	64,4	14.34	2.64	45,1	13.7	2.06	0.000
Kontrol	84,0	11.33	2.50	71,9	11.7	2.14	0.000

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa kesehatan mental ibu *pre partum* pada kelompok kontrol *pretest* dengan rata-rata 84,0 (kesehatan mental stabil) dan *posttest* sebesar 71,9 (kesehatan mental stabil) sedangkan pada kelompok intervensi kesehatan mental ibu *pre partum pretest* dengan rata-rata 64,4 (kesehatan mental stabil) dan *posttest* sebesar 45,1 (kesehatan mental stabil). Maka didapatkan nilai P dengan uji T dependent pada kelompok intervensi *P value* 0.000 dengan $P \leq 0.05$ dan pada kelompok kontrol $P=0.000$ dengan $P \leq 0.05$ yang berarti adanya pengaruh *Antenatal Class* dengan teknik relaksasi terhadap kesehatan mental ibu *pre partum*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang kesehatan mental ibu *pre partum* di Puskesmas Senapelan dan Puskesmas Rumbai, yang penting untuk pengembangan layanan kesehatan ibu di wilayah tersebut. Dari analisis karakteristik umur, terlihat bahwa sebagian besar ibu hamil berusia antara 20 hingga 35 tahun, yang menunjukkan bahwa kelompok usia produktif menjadi dominan dalam kehamilan.

Menurut Yanti & Fitri tahun 2024 salah satu faktor yang berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan mental adalah kehamilan pada wanita yang berusia kurang dari 25 tahun atau lebih dari 35 tahun. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa wanita yang berusia kurang dari 20 tahun secara biologis belum dalam kondisi terbaik, dan mereka juga cenderung kurang stabil secara emosional untuk menghadapi perubahan yang akan terjadi selama kehamilan dan selama persalinan. Selain itu, usia lebih dari 35 tahun dikaitkan dengan penurunan kesehatan yang mungkin sudah tidak bugar lagi dan munculnya berbagai penyakit yang sangat mudah menyerang tubuh pada usia ini.

Sebagian besar rata-rata paritas ibu *pre partum* di wilayah Puskesmas Rumbai dan Puskesmas Rumbai yang merupakan responden pada penelitian ini adalah ibu primipara (wanita yang baru pertama kali melahirkan bayi yang hidup) dengan data sebanyak 39 responden (65%), pada ibu multipara (wanita yang telah melahirkan bayi hidup lebih dari

satu kali) sebanyak 20 responden (33,3%), sedangkan pada ibu grandmultipara (wanita yang telah melahirkan lima orang anak atau lebih) berjumlah 1 responden (1,7%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental ibu *pre partum* pada kelompok kontrol *pretest* dengan rata-rata 84,0 (kesehatan mental stabil) dan *posttest* sebesar 71,9 (kesehatan mental stabil) sedangkan pada kelompok intervensi kesehatan mental ibu *pre partum pretest* dengan rata-rata 64,4 (kesehatan mental stabil) dan *posttest* sebesar 45,1 (kesehatan mental stabil). Maka didapatkan nilai P dengan uji T dependent pada kelompok intervensi $P=0.000$ dengan $P=< 0.05$ dan pada kelompok kontrol $P=0.000$ dengan $P=< 0.05$ yang berarti adanya pengaruh yang signifikan *antenatal class* dengan teknik relaksasi terhadap kesehatan mental ibu *pre partum*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Friscilla pada tahun 2023 bahwa ada pengaruh kesehatan mental yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* yang melakukan kelas antenatal dengan teknik relaksasi/terapi komplementer dengan nilai *Sig-2 Tailed*=0,000.

Antenatal class dengan teknik relaksasi memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental ibu hamil, seperti yang terlihat dari perbandingan *pretest* dan *posttest*. Melalui penerapan teknik relaksasi seperti meditasi, dan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam ibu hamil dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang sering muncul selama kehamilan. Pembelajaran dari instruktur dan interaksi dengan sesama peserta, yang diilustrasikan dalam teori pembelajaran sosial, juga berperan penting dalam memfasilitasi penguasaan teknik relaksasi. Dengan demikian, peningkatan kesehatan mental yang terukur dalam *posttest* menunjukkan efektivitas kelas antenatal dalam mempromosikan kesejahteraan psikologis ibu hamil, memperkuat argumen bahwa teknik relaksasi adalah komponen vital dalam mendukung kesehatan mental selama masa kehamilan (Ashari, Pongsibidang & Mikhrunnisai, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan Yörük & Acikgoz, 2023 bahwa perbandingan penelitian terdahulu menunjukkan skor FOC dan APSI rata-rata pada kelompok intervensi dan kontrol. Skor FOC pada kelompok intervensi setelah pelatihan ($76,32 \pm 20,52$) lebih rendah skor kesehatan mental dibandingkan dengan kelompok kontrol ($81,68 \pm 16,97$). Namun, perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. Skor APSI rata-rata adalah $21,79 \pm 5,97$ pada kelompok intervensi dan $22,70 \pm 7,03$ pada kelompok kontrol. Perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. Selain itu, kami tidak menemukan perbedaan signifikan dalam persentase wanita dengan skor FOC ≥ 85 antara kelompok intervensi dan kontrol.

Teori teknik relaksasi dalam *antenatal class* berfokus pada bagaimana metode ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan pada ibu hamil. Teknik yang umum digunakan meliputi meditasi, teknik relaksasi (pernapasan diafragma) dan visualisasi, yang dirancang untuk membantu ibu hamil mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental. Banyak studi menggunakan desain *eksperimental* dengan dua kelompok: satu kelompok mengikuti kelas antenatal dengan teknik relaksasi, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi. Hasil penelitian sering menunjukkan bahwa ibu hamil yang berpartisipasi dalam kelas tersebut mengalami penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dan stres. Selain itu, teknik relaksasi juga dapat meningkatkan kualitas tidur dan membantu ibu hamil merasa lebih terhubung dengan janin yang diperut, berkontribusi pada pengalaman kehamilan yang lebih positif. Dengan demikian, penelitian menunjukkan bahwa integrasi teknik relaksasi dalam program antenatal tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental ibu, tetapi juga dapat

berkontribusi pada persalinan yang lebih baik, sehingga penerapannya sangat dianjurkan sebagai bagian dari perawatan holistik selama kehamilan.

Penelitian ini searah dengan penelitian Fitri I dkk (2025) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa mengikuti kelas yoga prenatal/teknik relaksasi komplementer dapat meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Rata-rata skor kesehatan mental kelompok intervensi yang mengikuti kelas yoga adalah 84,04, sedangkan kelompok kontrol yang tidak mengikuti kelas yoga hanya 67,32, dengan nilai $p < 0,001$. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kelas yoga prenatal tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi positif terhadap kesehatan mental ibu hamil, membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi proses persalinan (Fitri I dkk, 2025 ; Fitri I, dkk 2025).

Mengikuti *antenatal class* adalah salah satu solusi yang dapat membantu untuk menolong ibu hamil selama masa kehamilan, persalinan, hingga saat masa mengasuh bayinya nanti. *Antenatal class* dengan teknik relaksasi ini bisa membantu fokus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas dengan perut yang akan tetap berfokus pada perasaan nyaman, tenang, dan aman yang akan dirasakan oleh ibu hamil selama mengikuti *antenatal class* (Ashari, Pongsibidang & Mikhrunnisai, 2019).

Perubahan kesehatan mental pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kecemasan, stres, dan depresi. Pada kelompok intervensi, terjadi penurunan kadar hormon kortisol, yang diatur oleh *Hormon Corticotropin-Releasing Hormone* (CRH) dan *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH). Ibu hamil yang bertemu dengan temannya dapat merasakan pengurangan stres secara signifikan, karena interaksi sosial ini memberikan dukungan emosional dan membantu menciptakan suasana yang lebih positif. Dalam pertemuan tersebut, mereka dapat berbagi pengalaman, saling memberikan nasihat, dan menikmati momen kebersamaan yang dapat meningkatkan suasana hati serta mengurangi kecemasan yang mungkin dirasakan selama masa kehamilan. Dengan demikian, interaksi sosial ini berperan penting dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil. Program intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan dan stabilitas mental ibu hamil. Di sisi lain, kelompok kontrol mungkin mengalami kurangnya sosialisasi, yang dapat menyebabkan peningkatan kecemasan, stres, dan depresi, sehingga berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Pada pembahasan di atas sepaham dengan penelitian Venny Vidayanti pada tahun 2019 dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dengan mengadakan *antenatal class* memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi di trimester ketiga. Penelitian yang melibatkan 63 ibu hamil tersebut menemukan bahwa ada korelasi negatif antara tingkat dukungan sosial dan tingkat kecemasan, dengan nilai koefisien korelasi $r=-0,353$ dan $p\text{-value}=0,005$. Analisis regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi tingkat kecemasan sebanyak 12,3%. Ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan, semakin rendah skor kecemasan pada ibu hamil. Dukungan dari pasangan, seperti perhatian, motivasi, dan pendampingan, sangat membantu mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil menjelang proses persalinan. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan mental ibu hamil, terutama di masa-masa kritis seperti trimester ketiga.

Gerakan teknik relaksasi yang dilakukan biasanya mencakup gerakan relaksasi, mengatur postur tubuh, mengolah nafas dan meditasi selama beberapa menit setiap hari. Dimana teknik pernapasan menggunakan perut atau pernapasan diafragma. Kegiatan relaksasi ini dilakukan hingga beberapa menit untuk ibu hamil dianjurkan juga untuk

mengatur posisi tubuh yang paling rileks, kemudian diminta untuk menutup matanya sambil mendengarkan musik relaksasi (Ashari, Pongsibidang & Mikhrunnisai, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Fadia, Rahajeng & Eni, pada tahun 2023 pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum diberi perlakuan membaca buku KIA, modul *antenatal class* dan menerapkan teknik relaksasi pernapasan memiliki p-value 0.300. Kemudian setelah diberikan perlakuan membaca buku KIA memiliki p-value 0.017. Maka bisa disimpulkan jika membaca buku KIA, modul *antenatal class* dan menerapkan teknik relaksasi pernapasan juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental ibu hamil.

Salah satu alat yang sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan secara umum, termasuk kesehatan mental ibu hamil adalah buku KIA dan modul pembelajaran *antenatal class* pada program pelayanan kesehatan ibu dan anak, yang berisi informasi kesehatan dalam bentuk tulisan dan ilustrasi yang membuatnya lebih mudah dipahami oleh ibu hamil (Kusumawati & Zulaekah, 2021).

SIMPULAN

Mengikuti kelas *antenatal care* dengan tehknik relaksasi dapat meningkatkan kesehatan mental ibu pre partum dan berpengaruh postif terhadap proses kelahiran, oleh karena itu penyedia pelayanan kesehatan diharapkan dapat mempromosikan kelas *antenatal care* dengan teknik relaksasi karena dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi kecemasan sebelum persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, F. A., Prastyanti, S., & Ganjar Runtiko, A. (2023). Kelas Ibu Hamil sebagai Media Komunikasi Tenaga Kesehatan dan Ibu Hamil. *Medium*, 11(01), 141–157.
- Ashari, Gabriellyn Sura Pongsibidang, and Andi Mikhrunnisai. 2019. “Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women.” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 15(1): 55–62.
- Dinkes Provinsi, R. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Riau 2022. *Dinkes Profinsi Riau*, 12–26.
- Etty Nurkhayati, D. V. S. (2023). Analisis kunjungan antenatal care (anc) dengan kejadian komplikasi persalinan. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 125–131.
- Fadia Inaz Luthfiana, Rahajeng Putriningrum*, Eni Rumiati. 2023. “Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap.” Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Mental Selama Kehamilan: 1–11.
- Fitri, I., Herlina, S., Nasution, I. N., Utami, R. D., Fridons, A., & Hashim, S. B. H. (2025). *Impact of Attending Prenatal Yoga Classes on Prepartum Maternal Mental Health: Fitri I dkk Model Stress Watch dan Aplikasi Digital untuk Meningkatkan Kesadaran serta Informasi Kesehatan Mental Maternal sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Post Partum*, 2025, Laporan Penelitian
- Kusumawati, Yuli, and Siti Zulaekah. 2021. “Booklet Sebagai Media Edukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil.” *Proceeding of The URECOL* 13: 50–58.
- Lestari Yayuk Puji & Friscila Ika. Penelitian, Unit, and Masyarakat Politeknik. 2023. “Media Informasi Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil.” 19: 97–102.
- Ophie, & Hanifah, I. (2019). *Kajian Asupan Protein dan Asam Folat Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Lokus Stunting Di Kabupaten Kulon Progo*. 7–18.

- Vidayanti, V., & Pratiwi, D. A. A. (2019). *The Role of Social Support in Reducing Anxiety Among High Risk Pregnant Women in Third Trimester*. Dalam 1st International Respati Health Conference (IRHC), Yogyakarta, Indonesia.
- Wijayanti, D., Purwati, A., & Retnaningsih, R. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Buku KIA. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 9(2), 67–74.
- Wijayanti, R. A., Amareta, D. I., & Nuraini, N. (2020). Analysis of Factors Influencing The Maternal Mortality Rate at Jember Districts in 2018. *Jurnal Wiyata*, 7(2), 124–132.
- Yanti, Fani, and Hasrida Fitri. 2024. “Hubungan Paritas, Usia Dan Pendidikan Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapimasa Menjelang Persalinan Di Puskesmas Petir.” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 9(1): 7–14.