

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Persiapan Persalinan

1. Pengertian Persiapan Persalinan

Persiapan persalinan adalah suatu yang sudah dipersiapkan untuk menghadapi kelahiran anak oleh ibu hamil (Monrung, Adam, & Manueke, 2016). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009), persiapan persalinan terdiri dari penolong persalinan, taksiran persalinan, tempat persalinan, pendamping persalinan, transportasi, dana dan penggunaan Keluarga Berencana (KB). Menurut Harumawati (2012), persiapan yang matang sebelum persalinan sangat penting karena dapat mengurangi risiko komplikasi, meningkatkan kenyamanan ibu, dan memastikan proses kelahiran berjalan dengan lancar. Dengan demikian, perencanaan yang baik tidak hanya mempersiapkan kebutuhan medis, tetapi juga aspek finansial dan dukungan emosional dari keluarga (Sitepu et al., 2024).

2. Tujuan Persiapan Persalinan

Persiapan persalinan bertujuan untuk menyiapkan semua kebutuhan selama kehamilan maupun proses persalinan untuk meningkatkan kesehatan yang optimal menjelang persalinan dan segera siap untuk proses laktasi. Persiapan persalinan aman adalah agar ibu hamil dan keluarganya tergerak merencanakan tempat persalinan dan penolong persalinan yang aman, yang mana persalinan dilakukan fasilitas

kesehatan dan ditolong oleh tenaga kesehatan persiapan persalinan tidak hanya persiapan fisik namun persiapan mental juga merupakan hal yang utama (Novria Hesti, 2022).

3. Komponen Persiapan Persalinan

Menurut Harumawati (2012), kesiapan menghadapi persalinan mencakup :

a. Persiapan fisik

Persiapan fisik ibu dalam menghadapi persalinan merupakan hal mendasar yang perlu diperhatikan sejak awal kehamilan. Ibu perlu memahami berbagai perubahan fisiologis yang terjadi sekitar dua minggu sebelum persalinan, seperti pernapasan yang lebih lega akibat turunnya fundus uteri seiring masuknya kepala janin ke Pintu Atas Panggul (PAP), frekuensi buang air kecil yang meningkat karena tekanan pada kandung kemih, serta munculnya kontraksi palsu (*Braxton Hicks*) sebagai persiapan alami tubuh (Sitepu *et al.*, 2024). Asupan gizi seimbang dan pencegahan penyakit infeksi atau kronis sangat penting untuk menjaga kondisi fisik ibu selama kehamilan. Senam hamil secara rutin dapat membantu memperkuat otot panggul, memperbaiki posisi janin, sekaligus meningkatkan stamina untuk proses persalinan (Kemenkes RI, 2021).

Pada kasus ibu dengan riwayat penyakit serius seperti hipertensi atau asma berat, persalinan sesar biasanya menjadi

pilihan yang lebih aman dan perlu direncanakan sejak dini. Pemerintah mendukung kesiapan ini melalui Program P4K (Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi) yang mencakup pemeriksaan antenatal rutin, penyuluhan kesehatan, serta persiapan logistik dan finansial. Program ini juga mendorong peran aktif keluarga dalam perencanaan persalinan yang aman, termasuk persiapan kontrasepsi pasca persalinan. Dengan persiapan fisik yang matang dan dukungan sistem kesehatan yang memadai, diharapkan proses persalinan dapat berjalan lancar dengan hasil yang optimal bagi ibu dan bayi (Zahrah *et al.*, 2020).

b. Persiapan Psikologis

Salah satu aspek penting yang perlu dipersiapkan menjelang persalinan adalah menjaga ketenangan dan menghindari kepanikan. Dengan kondisi mental yang stabil, ibu hamil akan lebih siap menghadapi proses persalinan secara optimal. Dukungan emosional dari orang-orang terdekat, terutama keluarga dan suami, memegang peranan krusial dalam menciptakan rasa nyaman dan percaya diri pada calon ibu. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) kesiapan mental dapat membantu mengurangi risiko persalinan lama akibat stres, komunikasi yang baik dan dukungan dari keluarga merupakan sumber kekuatan yang penting bagi ibu hamil dalam memelihara kesehatan keluarga (Wijaya *et al.*, 2018).

Bagi ibu *Primigravida* (hamil pertama kali) yang belum memiliki gambaran jelas tentang proses persalinan, dukungan psikologis ini menjadi semakin vital. Perhatian dan kasih sayang dari keluarga tidak hanya memberikan semangat, tetapi juga membantu ibu mengatasi kecemasan dan ketakutan yang mungkin muncul. Suami dan anggota keluarga lain dapat berperan sebagai pendamping yang memberikan motivasi, sehingga ibu merasa lebih tabah dan siap secara mental. Dukungan keluarga juga membantu ibu hamil dalam mengantisipasi berbagai kebutuhan selama persalinan. Dengan adanya pemahaman dan pengalaman yang dibagikan oleh anggota keluarga, ibu hamil dapat mempersiapkan diri lebih baik. Interaksi dan komunikasi yang intens dengan suami serta keluarga menciptakan sistem pendukung yang kuat, yang pada akhirnya berkontribusi pada kelancaran proses persalinan dan kesehatan ibu secara keseluruhan (Wijayanti, 2022).

c. Persiapan Finansial

Persiapan keuangan yang matang merupakan salah satu aspek krusial yang harus diperhatikan oleh calon ibu dan keluarga dalam menghadapi persalinan. Kebutuhan finansial ini mencakup berbagai biaya mulai dari pemeriksaan kehamilan rutin, proses persalinan, hingga perlengkapan bayi yang diperlukan setelah kelahiran. Idealnya, perencanaan keuangan ini disusun sejak dini dengan mempertimbangkan kemampuan ekonomi keluarga serta

disesuaikan dengan tarif yang berlaku di fasilitas kesehatan pilihan. Pemilihan tempat bersalin pun sebaiknya dilakukan secara bijak dengan mempertimbangkan beberapa faktor penting seperti kualitas layanan, jarak tempuh dari rumah, ketersediaan tenaga medis, dan tentunya kesesuaian dengan anggaran yang dimiliki. Beberapa opsi yang umum dipertimbangkan antara lain rumah sakit, klinik bersalin, atau persalinan di rumah dengan pendampingan bidan profesional. Adapun beberapa komponen BPCR (*Birth Preparedness and Complications*) seperti pengenalan tanda bahaya kehamilan dan persalinan, persiapan alat kontrasepsi, persiapan tabungan dan perencanaan pendonor darah. Dengan perencanaan keuangan yang komprehensif dan realistis, diharapkan proses persalinan dapat berjalan lancar tanpa adanya hambatan finansial yang berarti (Yulizawati *et al.*, 2019).

d. Persiapan Budaya

Aspek budaya memegang peranan penting dalam proses kehamilan dan persalinan, meskipun terkadang praktik dan keyakinan tradisional mungkin berbeda dengan pandangan medis. Ibu hamil perlu memahami berbagai adat istiadat, kebiasaan lokal, serta tradisi yang mungkin berdampak pada kehamilan, khususnya yang berpotensi menimbulkan risiko kesehatan. Beberapa praktik budaya yang perlu diperhatikan antara lain tradisi membawa pulang

plasenta setelah persalinan, serta berbagai pantangan dan anjuran perilaku selama masa kehamilan (Sitepu *et al.*, 2024).

Meskipun beberapa tradisi memiliki nilai budaya yang kuat, penting bagi ibu hamil dan keluarga untuk mampu membedakan mana praktik yang aman dan mana yang berpotensi membahayakan. Persiapan budaya yang baik meliputi upaya untuk mempertahankan tradisi positif sambil menghindari kebiasaan yang kurang menguntungkan bagi kesehatan ibu dan janin. Pendekatan yang bijak adalah dengan mencari titik temu antara kepercayaan tradisional dan saran medis dari tenaga kesehatan, sehingga dapat tercipta harmoni antara kebutuhan budaya dan kesehatan (Kurniarum, 2016).

e. Persiapan Materi

Menurut Fedrico Patria (2015), penting bagi ibu beserta suami dan anggota keluarga untuk mempersiapkan berbagai perlengkapan yang diperlukan saat persalinan. Perlengkapan untuk ibu meliputi kebutuhan dasar seperti peralatan mandi (handuk besar dan kecil, sabun, pasta gigi, sikat gigi, sisir, serta pembalut), pakaian sehari-hari yang nyaman dan mudah digunakan untuk menyusui, beberapa set piyama dengan atasan berkancing, bra menyusui beserta bantalannya, celana dalam dalam jumlah cukup, kaos kaki, gurita perekat atau tali, serta satu setel baju khusus untuk dipakai saat pulang dari rumah sakit (Sitepu *et al.*, 2024).

Sementara itu, perlengkapan untuk bayi yang perlu disiapkan antara lain peralatan mandi dan perawatan seperti handuk khusus bayi, sabun dan sampo bayi, minyak telon, serta lotion. Untuk pakaian, perlu disediakan beberapa set baju bayi, topi atau penutup kepala, kaos kaki dan sarung tangan, popok, gurita bayi, selimut, bedongan, serta gendongan bayi. Persiapan yang matang terhadap berbagai kebutuhan ini akan membantu kelancaran proses persalinan dan perawatan awal bayi baru lahir (Sitepu *et al.*, 2024).

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persiapan Persalinan

Faktor-faktor yang mempengaruhi Persiapan persalinan menurut Wijayanti (2022), meliputi:

a. Usia

Usia ibu merupakan indikator penting yang mencerminkan tingkat kedewasaan dalam mengambil keputusan, termasuk dalam menghadapi kehamilan. Ibu dengan usia yang cukup terutama saat memasuki pernikahan dan kehamilan cenderung memiliki kematangan emosional dan psikologis yang lebih baik untuk beradaptasi dengan perubahan selama masa kehamilan. Sebaliknya, ibu berusia di bawah 16 tahun umumnya belum mencapai kematangan berpikir dan perilaku yang memadai, sehingga lebih rentan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikis selama kehamilan (Yulizawati *et al.*, 2019).

Menurut penelitian, rentang usia 20–35 tahun dianggap paling ideal untuk menjalani kehamilan dan persalinan karena kondisi fisik wanita dalam masa produktif dan prima. Pada usia ini, ibu tidak hanya memiliki kesiapan biologis yang optimal, tetapi juga kedewasaan mental yang mendukung kemampuan dalam menghadapi tantangan selama kehamilan. Dengan demikian, usia memainkan peran krusial dalam menentukan kesiapan fisik, emosional, dan psikologis seorang ibu dalam menjalani proses kehamilan hingga persalinan (Anggraini *et al.*, 2023).

b. Paritas

Paritas merupakan jumlah anak yang dilahirkan oleh ibu. Ibu yang telah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya (multipara) cenderung lebih siap secara psikologis dan fisik dalam menghadapi proses persalinan berikutnya. Kesiapan ini terutama didasarkan pada pemahaman mereka tentang sensasi nyeri persalinan yang pernah dialami sebelumnya, sehingga memungkinkan untuk mengantisipasi dan mengelola rasa sakit dengan lebih baik. Mereka juga cenderung lebih tenang karena telah memiliki gambaran tentang apa yang akan dihadapi. Selain itu, ibu yang pernah melahirkan biasanya lebih matang dalam mempersiapkan kebutuhan logistik, seperti perlengkapan persalinan dan perawatan bayi. Namun, penting untuk diingat bahwa setiap persalinan memiliki keunikan tersendiri, sehingga meskipun telah berpengalaman, ibu tetap membutuhkan

pendampingan dan dukungan dari tenaga kesehatan serta keluarga. Dengan demikian, paritas tidak hanya memengaruhi kesiapan fisik, tetapi juga membangun kepercayaan diri ibu dalam menjalani proses persalinan (Nurseha *et al.*, 2023).

c. Ekonomi

Tingkat pendapatan keluarga merupakan faktor penentu utama dalam kesiapan menghadapi kehamilan dan persalinan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas persiapan yang dapat dilakukan. Kondisi finansial yang memadai memungkinkan keluarga untuk memenuhi berbagai kebutuhan penting, mulai dari biaya persalinan, perlengkapan bayi, hingga asupan nutrisi yang berkualitas selama masa kehamilan. Sebaliknya, keterbatasan pendapatan dapat menjadi hambatan dalam mempersiapkan segala kebutuhan yang diperlukan (Sitepu *et al.*, 2024).

Perubahan pengeluaran keluarga akibat hadirnya anggota baru juga perlu menjadi pertimbangan penting. Keluarga dengan perencanaan keuangan yang baik akan lebih siap menghadapi peningkatan kebutuhan ini, termasuk dalam menyediakan barang-barang esensial menjelang persalinan dan memastikan nutrisi yang cukup bagi ibu hamil. Dengan demikian, stabilitas ekonomi keluarga berperan besar dalam menentukan kelancaran proses kehamilan hingga persalinan (Sitepu *et al.*, 2024).

d. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang secara signifikan memengaruhi kemampuannya dalam memahami berbagai informasi terkait persiapan persalinan. Pendidikan yang memadai memungkinkan calon orang tua, terutama suami, untuk lebih tanggap dalam mengenali tanda-tanda persalinan bermasalah serta mengambil keputusan tepat ketika terjadi komplikasi selama proses persalinan. Partisipasi dalam kelas pendidikan kesehatan ibu hamil memberikan kesempatan berharga bagi suami untuk mempelajari peran aktif sebagai pendamping selama masa kehamilan hingga menjadi orang tua.

Dari perspektif keluarga, pendidikan memainkan peran krusial dalam meningkatkan kewaspadaan terhadap berbagai kemungkinan yang mungkin terjadi selama persalinan. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan memungkinkan anggota keluarga untuk lebih siap menghadapi situasi darurat dan membuat keputusan cepat yang dapat menyelamatkan jiwa ibu maupun bayi. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya meningkatkan pemahaman teoritis tetapi juga membekali keluarga dengan keterampilan praktis dalam menghadapi proses persalinan (Sitepu *et al.*, 2024).

e. Dukungan Suami, Keluarga, dan Teman

Dukungan sosial dari orang-orang terdekat memegang peranan krusial dalam membantu ibu menghadapi proses persalinan. Suami sebagai pendamping utama memberikan pengaruh signifikan melalui perhatian dan dukungan emosional yang dapat meningkatkan rasa percaya diri serta mengurangi kecemasan ibu. Bentuk dukungan ini dapat diwujudkan dalam berbagai cara, mulai dari memberikan kata-kata motivasi, penjelasan tentang tahapan persalinan, hingga sentuhan fisik yang menenangkan. Selain suami, keluarga dan teman-teman juga memberikan kontribusi penting baik secara psikologis maupun praktis. Mereka dapat membantu mempersiapkan kebutuhan persalinan, menemani selama proses kehamilan, serta memberikan dukungan moral yang dibutuhkan. Dukungan menyeluruh ini, yang mencakup aspek emosional dan material, secara signifikan dapat mempengaruhi pengalaman persalinan ibu menjadi lebih positif dan nyaman. Kehadiran sistem pendukung yang kuat akan membuat ibu merasa lebih tenang dan siap dalam menghadapi momen penting tersebut (Sitepu *et al.*, 2024).

f. Dukungan Tenaga Kesehatan

Pada masa kehamilan trimester ketiga, ibu yang pertama kali hamil (primigravida) mendapatkan pendampingan khusus dari tenaga kesehatan profesional. Para ahli memberikan berbagai informasi penting terkait perawatan kehamilan dan persiapan persalinan.

Materi yang diberikan mencakup tata cara perawatan payudara, teknik menyusui yang benar, serta pemantauan berkala terhadap kondisi kesehatan ibu. Pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk mempersiapkan calon ibu menghadapi proses persalinan dengan pengetahuan yang memadai. Tenaga kesehatan tidak hanya memberikan informasi teoritis tetapi juga bimbingan praktis tentang kebutuhan selama kehamilan dan persalinan. Dengan demikian, ibu primigravida dapat melalui masa kehamilan akhir dan persalinan dengan lebih percaya diri dan siap secara fisik maupun mental (Sitepu *et al.*, 2024).

5. Manfaat Mempersiapkan Persalinan

Manfaat ibu hamil mempersiapkan persalinan antara lain:

- a. Ibu hamil yang siap untuk melahirkan cenderung lebih menyadari persalinan yang aman dan mengetahui ke mana harus mencari perawatan (Siwi, 2017).
- b. Merencanakan komponen persiapan persalinan memotivasi ibu hamil dan keluarganya untuk perencanaan persalinan dengan tenaga kesehatan terampil dan memastikan dapat mencapai fasilitas sebelum mengalami potensi komplikasi persalinan. Persiapan komponen kesiapan komplikasi meningkatkan kesadaran dan pengenalan tanda-tanda bahaya serta mengurangi keterlambatan dalam mencari perawatan (Siwi, 2017).

c. Persiapan awal untuk persalinan selama rangkaian perawatan (kehamilan, persalinan dan nifas) sangat penting dalam mencegah kematian ibu dan bayi (Musbikin, 2018). Penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan, hipertensi dan anemia dimana ruptur uterus dan sepsis juga berkontribusi (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Penelitian lain juga mengidentifikasi bahwa pemeriksaan ANC yang rutin, cara persalinan, keterlambatan rujukan dan komplikasi nifas juga terbukti signifikan memengaruhi kematian ibu (Rante, 2018).

d. Ibu hamil yang mengetahui tanda-tanda bahaya komplikasi kebidanan dan bayi baru lahir menandakan adanya kesiapan untuk komplikasi kehamilan dan merupakan langkah awal yang penting dalam mengenalannya seiring dengan mengambil tindakan yang tepat dan tepat waktu untuk mengakses fasilitas kesehatan untuk kedaruratan kebidanan dan perawatan bayi baru lahir (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

6. Instrumen Penilaian Persiapan Persalinan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, dengan sistem skoring yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Untuk pengambilan data mengenai persiapan persalinan menggunakan kuisisioner berskala *likert* dengan 4 jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Menurut Sugiyono (2019) alat ukur skala *likert*

berfungsi untuk mengetahui tingkat persiapan persalinan yang terdiri dari 18 item pernyataan dengan nilai skoring sebagai berikut :

4 = Sangat Setuju (SS)

3 = Setuju (S)

2 = Tidak Setuju (TS)

1 = Sangat Tidak Setuju (STS)

B. Kelas Ibu Hamil

1. Pengertian Kelas Ibu Hamil

Kelas Ibu Hamil merupakan sebuah kelompok belajar yang terdiri dari ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan 20-36 minggu, dengan jumlah peserta maksimal sebanyak 10 orang (Kemenkes RI, 2020). Dalam kelas ini, para peserta akan belajar bersama, berdiskusi, serta saling berbagi pengalaman mengenai kesehatan ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan terstruktur. Kegiatan ini dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil difasilitasi oleh bidan atau tenaga kesehatan, dengan dukungan berbagai media pembelajaran seperti Buku KIA, *flip chart* (lembar balik), pedoman pelaksanaan kelas, serta pegangan bagi fasilitator (Kemenkes RI, 2019).

2. Tujuan Kelas Ibu Hamil

Kelas ibu hamil secara umum bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, mengubah sikap, dan membentuk perilaku ibu agar lebih sadar akan pentingnya pemeriksaan kehamilan demi kesehatan ibu dan janin. Selain itu, kelas ini membantu ibu mempersiapkan persalinan yang aman, masa nifas yang nyaman, serta memastikan keselamatan ibu dan

bayi. Materi yang diberikan mencakup pencegahan penyakit fisik dan mental, gangguan gizi, serta komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Selain itu, kelas ini juga membahas /perawatan bayi baru lahir agar tumbuh kembangnya optimal serta pentingnya aktivitas fisik bagi ibu hamil (Kemenkes RI, 2019).

Secara khusus kelas ibu hamil ini bertujuan untuk membangun interaksi dan berbagi pengalaman antara ibu hamil, suami, keluarga, serta tenaga kesehatan atau bidan sangat penting dalam menjaga kesehatan ibu dan janin. Hal ini mencakup berbagai aspek, seperti pemeriksaan kehamilan untuk memastikan kondisi ibu dan bayi tetap sehat, persiapan persalinan yang aman, serta masa nifas yang nyaman bagi ibu dan bayi. Selain itu, pencegahan penyakit dan komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas juga perlu diperhatikan guna mengurangi risiko kesehatan. Perawatan bayi baru lahir menjadi aspek penting lainnya untuk mendukung tumbuh kembang optimal, termasuk memahami metode perawatan yang tepat. Tidak kalah penting, ibu hamil perlu mengetahui aktivitas fisik yang disarankan agar tetap bugar selama kehamilan dan siap menghadapi persalinan (Kemenkes RI, 2019).

Selain membangun interaksi, penting juga untuk meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku ibu hamil mengenai berbagai aspek kehamilan. Dalam hal pemeriksaan kehamilan, ibu hamil perlu mengenali tanda-tanda kehamilan, perubahan fisik dan emosional, serta pemeriksaan medis yang diperlukan. Persiapan persalinan dan masa nifas

juga perlu diperhatikan, termasuk mengenali tanda-tanda persalinan, proses melahirkan, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), serta kontrasepsi pascapersalinan.

Pencegahan penyakit dan komplikasi menjadi hal yang krusial, seperti mengenali serta mencegah penyakit malaria, infeksi menular seksual (IMS), HIV/AIDS, kekurangan energi kronis (KEK), anemia, serta memahami tanda bahaya pada kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Selain itu, perawatan bayi baru lahir harus dilakukan dengan baik, seperti memahami tanda bayi sehat, merawat bayi dengan Metode Kanguru (PMK), posisi dan perlekatan menyusui yang benar, serta pemberian imunisasi. Aktivitas fisik selama kehamilan juga perlu diperhatikan agar ibu tetap sehat dan siap menghadapi persalinan (Kemenkes RI, 2019).

3. Sasaran

Peserta kelas ibu hamil trimester III yang ada di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu dengan usia kehamilan 36-40 minggu (Kemenkes RI, 2019).

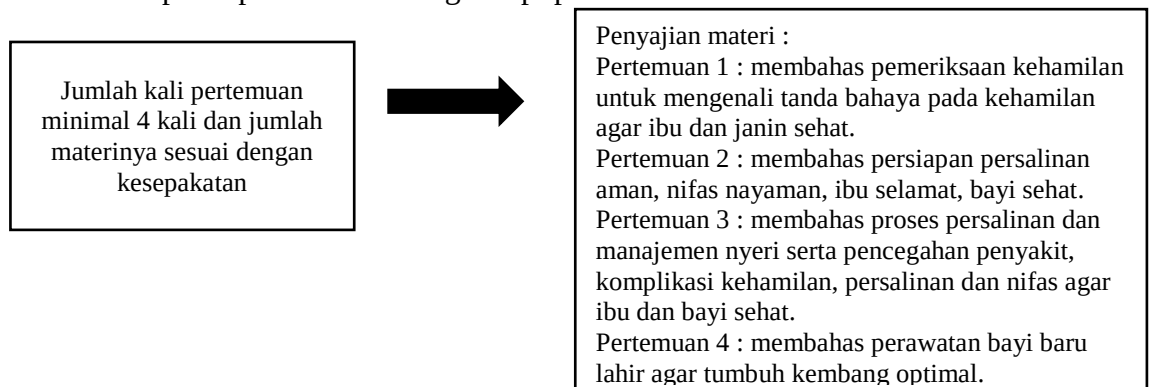
4. Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil

Kelas Ibu Hamil diadakan minimal empat kali selama masa kehamilan atau sesuai dengan kesepakatan antara fasilitator dan peserta. Dalam penelitian di fasilitas kesehatan Puskesmas Simpang Empat Kayu Lapis Kabupaten Sekadau Provinsi Kalimantan Barat Tahun 2017, ibu hamil dikategorikan aktif jika mereka menghadiri kelas ibu hamil

sebanyak 3-4 kali, sedangkan yang kurang aktif jika menghadiri kelas 1-2 kali, dan yang tidak aktif ibu hamil yang tidak ikut serta dalam kegiatan tersebut (Yusta Tiya, 2017). Materi yang disampaikan dalam setiap sesi disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil, namun tetap berfokus pada materi utama (Kemenkes RI, 2020).

Setiap pertemuan dapat diakhiri dengan aktivitas fisik atau senam ibu hamil sebagai materi tambahan. Jika kegiatan ini dilakukan, diharapkan ibu dapat mempraktikkannya kembali di rumah. Adapun jadwal dan durasi Pertemuan kelas ibu hamil disesuaikan dengan kesiapan peserta, bisa dilakukan pada pagi atau sore hari, setiap sesi berlangsung selama 120 menit, termasuk sesi senam hamil yang berdurasi 15-20 menit (Kemenkes RI, 2019).

Ketentuan aktivitas fisik dan senam hamil, yaitu: Ibu hamil dengan usia kehamilan di bawah 20 minggu dapat mengikuti aktivitas fisik ringan, Ibu hamil dengan usia kehamilan 28-32 minggu dapat mengikuti sesi senam hamil untuk menjaga kebugaran dan mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan.



Sumber : Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil, 2019

5. Jadwal Kegiatan Kelas Ibu Hamil

Tabel 2. 1 Jadwal Kegiatan Kelas Ibu Hamil

Pertemuan I			
Materi	Metode	Waktu	Alat bantu
1. Penjelasan umum kelas ibu hamil dan perkenalan singkat	Tanya Jawab Ceramah	10 menit 60 menit	Kuesioner Buku KIA
2. Materi kelas ibu hamil (pertemuan 1) - Apa itu kehamilan? - Keluhan yang sering dialami kehamilan - Perubahan fisik ibu hamil - Pemeriksaan kehamilan	Tanya Jawab Ceramah Praktek	15 menit 5 menit 15 menit	Kuis singkat
3. Evaluasi pertemuan I (sesi diskusi)			
4. Aktivitas fisik			
Pertemuan II			
1. Review materi pertemuan I	Tanya Jawab	10 menit	Kuis singkat
2. Materi kelas ibu hamil (pertemuan II) - Tanda-tanda persalinan - Persiapan Persalinan - Proses persalinan - IMD - Perawatan masa nifas	Ceramah	60 menit	Buku KIA
3. Evaluasi pertemuan II	Tanya Jawab	15 menit	
4. Aktivitas fisik	Ceramah Praktek	5 menit 15 menit	
Pertemuan III			
1. Review materi pertemuan II	Tanya Jawab	10 menit	Kuis singkat
2. Materi kelas ibu hamil (pertemuan III) - Tanda bahaya kehamilan - Tanda bahaya persalinan - Tanda bahaya masa nifas - KEK - Anemia	Ceramah	60 menit	Buku KIA
3. Evaluasi pertemuan III			
4. Kesimpulan	Tanya Jawab	15 menit	
5. Aktivitas fisik	Ceramah Praktek	5 menit 15 menit	
Pertemuan IV			

1. Review materi pertemuan III	Tanya Jawab	10 menit	Kuis singkat Buku KIA & Kuesioner
2. Materi kelas ibu hamil (pertemuan IV)	Ceramah	60 menit	
- Tanda bayi lahir sehat			
- Perawatan bayi baru lahir			
- Posisi perlekatan dan menyusui yang benar			
- Pemberian imunisasi	Tanya Jawab	15 menit	
- Hal-hal yang harus dihindari	Ceramah	5 menit	
	Praktek	15 menit	
3. Evaluasi pertemuan IV			
4. Kesimpulan	Tanya Jawab	10 menit	
5. Aktivitas fisik			

Sumber : Kemenkes RI (2019)

C. Hubungan Kelas Ibu Hamil dengan Persiapan Persalinan Pada Ibu

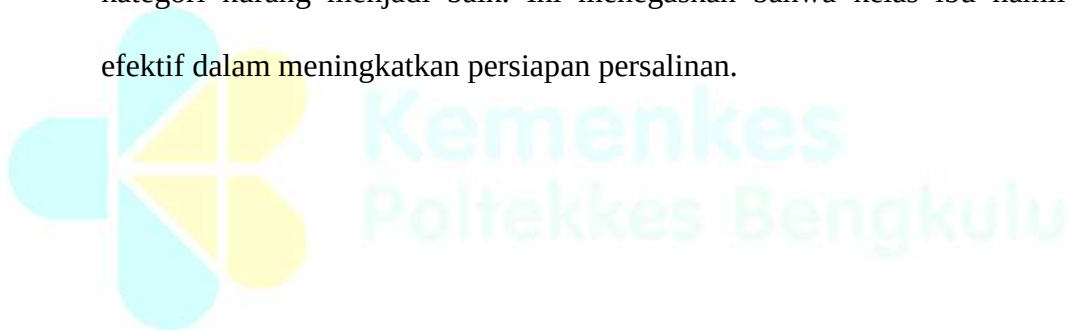
Hamil TM III

Kelas ibu hamil merupakan program edukasi yang dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu hamil dalam mempersiapkan diri menghadapi persalinan. Melalui kelas ini, ibu hamil mendapatkan informasi mengenai proses kehamilan, persalinan, perawatan pasca persalinan, serta perawatan bayi baru lahir. Tujuan utama dari kelas ini adalah meningkatkan persiapan ibu secara fisik dan mental dalam menghadapi tahapan-tahapan tersebut. Dengan demikian, diharapkan ibu hamil dapat menjalani persalinan dengan lebih percaya diri dan minim risiko (Kemenkes RI, 2020).

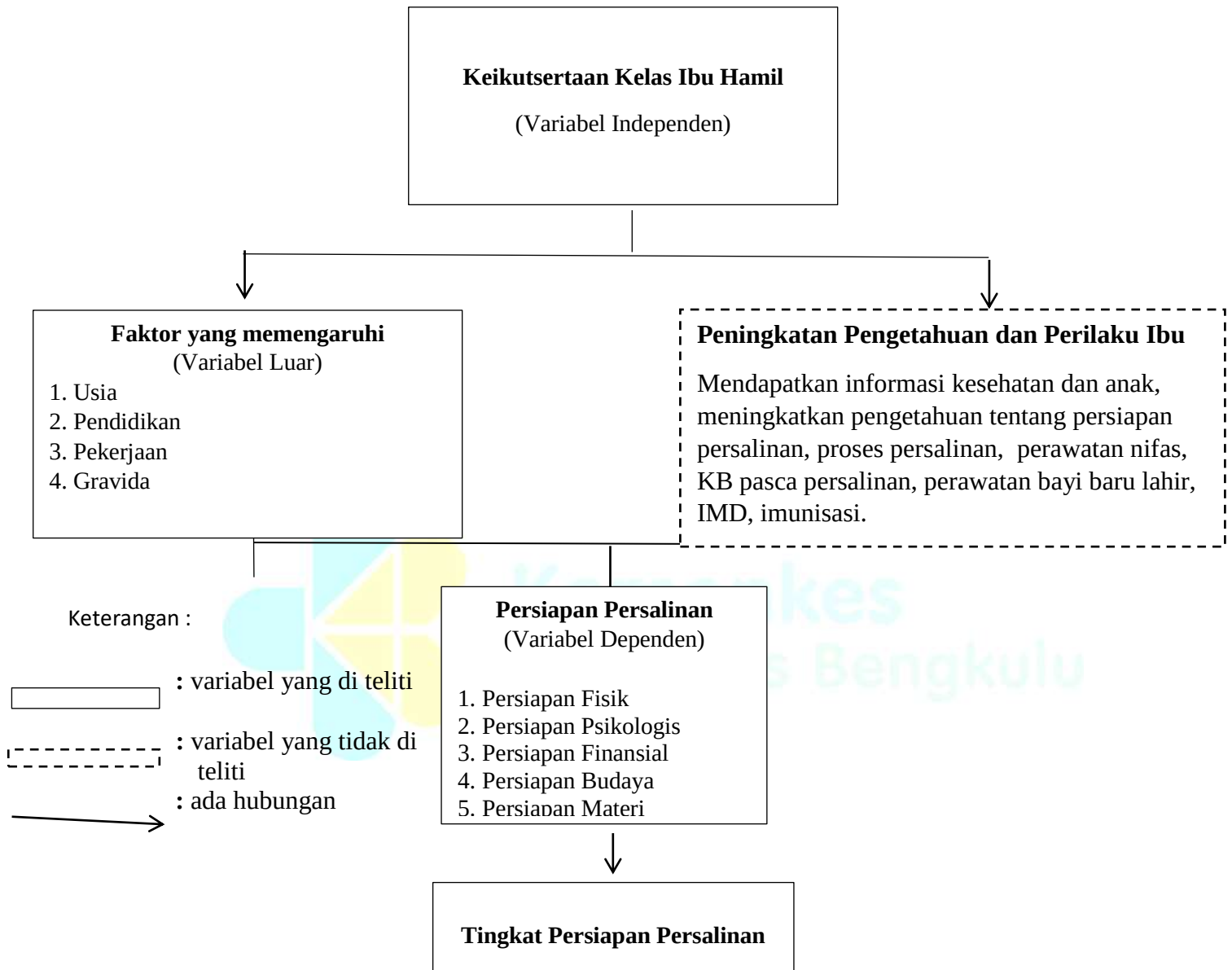
Penelitian Subiyatin dan Revinel (2021) memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan tentang perawatan kehamilan dan persalinan. Peningkatan rata rata pengetahuan ibu hamil dari 7,27 menjadi 7,73 setelah di berikan edukasi persiapan persalinan melalui kelas ibu hamil. Hasil menunjukkan adanya perbaikan peningkatan pengetahuan

ibu hamil setelah mengikuti kelas ibu hamil. Penelitian oleh Rista et al., (2023) mengungkapkan bahwa meskipun 73,3% ibu hamil aktif mengikuti kelas ibu hamil, hanya 53,3% yang siap menghadapi persalinan. Meskipun tidak di temukan hubungan signifikan antara keikutsertaan kelas ibu hamil dan persiapan persalinan, hasil ini menyoroti pentingnya kualitas materi dan metode penyampaian dalam kelas ibu hamil.

Kelas ibu hamil juga berperan dalam meningkatkan persiapan persalinan. Penelitian oleh Ningsih et al., (2025), menunjukkan bahwa setelah mengikuti kelas ibu hamil, pengetahuan ibu meningkat dari kategori kurang menjadi baik. Ini menegaskan bahwa kelas ibu hamil efektif dalam meningkatkan persiapan persalinan.



D. Kerangka Teori

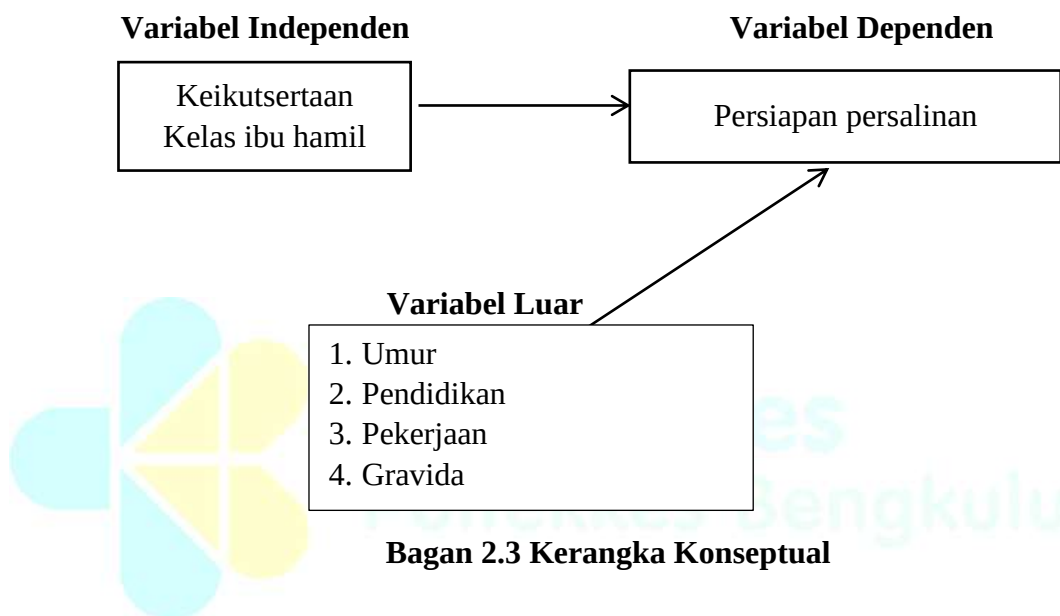


Bagan 2. 2 Kerangka Teori

Sumber : (Kemenkes RI, 2019; Ningsih et al., 2025; Sitepu et al., 2024)

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep menjelaskan hubungan antar variabel yang akan diteliti dalam bentuk diagram atau skema antar variabel independen dan variabel dependen (Agung & Yuesti, 2017). Pada penelitian ini kelas ibu hamil sebagai variabel independen, dan persiapan persalinan sebagai variabel dependen.



F. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2023) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah peneliti, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Ha : Ada hubungan antara kelas ibu hamil dengan persiapan persalinan pada ibu hamil TM III.