

## **Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video Animasi Tentang Persiapan Persalinan terhadap *Fear of Childbirth (Foc)* pada Ibu Hamil**

Annisa Salsabila Ayuningtia Migunani<sup>1</sup>, Tina Mawardika<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: tinamawardika@gmail.com

### **ABSTRAK**

Ketakutan pada ibu hamil pada saat menghadapi persalinan adalah respon emosional yang seringkali dialami oleh banyak wanita saat memasuki fase persiapan untuk melahirkan. Hal tersebut tentunya sangat memungkinkan timbul rasa ketakutan dan kekhawatiran bagi pasangan terutama bagi ibu hamil yang tengah menjalani masa ini. Ketakutan karena menghadapi persalinan dalam masa kehamilan umumnya sering terjadi pada ibu hamil. Hal tersebut dapat diatasi dengan pemberian pendidikan kesehatan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video animasi tentang persiapan persalinan terhadap *fear of childbirth* (FOC) pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas lerep. Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimental nonequivalent with control group desain*. Dengan menggunakan uji *Independent T-Test*. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil di wilayah kerja puskesmas lerep yang berjumlah 226 ibu hamil. Sampel penelitian ditentukan dengan purposive sampling dengan responden yang memenuhi kriteria sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 34 subjek. Ada pengaruh yang signifikan pada Pendidikan Kesehatan tentang *fear of childbirth* pada ibu hamil dengan nilai  $t$  hitung (5.913) >  $t$  tabel (2.145) dan nilai  $p$  value (0,00) <  $\alpha$  (0,05) maka dapat disimpulkan ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap *fear of childbirth* (FOC) pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas lerep. Hasil penelitian ini dapat menambah informasi bagi ibu hamil dalam persiapan menghadapi persalinan melalui pendidikan kesehatan dengan media video sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif dalam menghadapi *fear of childbirth*.

**Kata Kunci:** *Fear of Childbirth*, Ibu Hamil, Pendidikan Kesehatan

### **ABSTRACT**

#### ***The Effect of Health Education with Animated Video Media About Childbirth Preparation on Fear of Childbirth (FOC) in Pregnant Women***

*Fear of pregnant women when facing childbirth is an emotional response that is often experienced by many women when entering the preparation phase for giving birth. This of course makes it very possible for couples to feel afraid and worried, especially for pregnant women who are going through this period. Fear of facing childbirth during pregnancy generally occurs in pregnant women. This can be overcome by providing health education. The aim of the research was to determine the effect of health education using animated video media about childbirth preparation on fear of childbirth (FOC) in pregnant women in the Lerep health center working area. The research design uses a Quasi Experimental nonequivalent with control group design. By using the Independent T-Test. The population of this study were all pregnant women in the Lerep health center working area, totaling*

26 pregnant women. The research sample was determined by purposive sampling with respondents who met the criteria totaling 34 subjects. there is a significant influence on Health Education regarding fear of childbirth in pregnant women with a calculated  $t$  value ( $5.913$ )  $>$   $t$  table ( $2.145$ ) and a  $p$  value ( $0.00$ )  $<$   $\alpha$  ( $0.05$ ) so it can be concluded that there is an influence of health education with video media on fear of childbirth (FOC) in pregnant women in the Lerep health center working area. The results of this research can add information for pregnant women in preparing for childbirth through health education using video media so that they can increase knowledge and positive attitudes in facing the fear of childbirth.

**Keywords:** *Fear of Childbirth, Pregnant Women, Health Education*

## PENDAHULUAN

Kehamilan dan proses kelahiran adalah momen yang sangat penting dalam kehidupan seorang wanita. Selama masa kehamilan, ibu mengalami transformasi fisik dan emosional yang mencakup berbagai perubahan, baik secara fisiologis maupun psikologis, mulai dari trimester I hingga trimester III (Chan et al., 2013).

Menjelang persalinan ketakutan ibu hamil muncul dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti takut harus operasi, takut bayi cacat, takut persalinan lama, dan sebagainya. Ketakutan terhadap proses persalinan juga dapat menyebabkan ketakutan yang mempengaruhi proses kelahiran. Ketakutan ini sering kali muncul karena kurangnya pengetahuan atau adanya trauma akibat pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu (Novitasari, 2013).

Perlunya pendidikan kesehatan terhadap persiapan persalinan agar dapat memberikan dukungan bagi ibu hamil, yang tujuannya dari perawatan kelahiran normal adalah untuk membantu ibu dan bayi tetap sehat dan aman. Proses tersebut dapat dilakukan dengan menerapkan berbagai metode dan teknik pendidikan kesehatan yang beragam, dan berusaha menghindari melakukan terlalu banyak hal. Hal paling penting yakni memastikan semua orang aman dan mendapatkan perawatan yang baik (Riski, 2022).

Memberikan informasi atau pendidikan kesehatan melalui media video mengenai persiapan persalinan dapat mengurangi tingkat ketakutan persalinan pada ibu hamil pada kelompok intervensi merasa lebih tenang dalam menghadapi persalinan dan menurunkan ketakutan atau *fear of childbirth* selama masa kehamilan. Hal tersebut sejalan dengan pendekatan metode Dick-Read, yang bertujuan untuk menggantikan ketakutan dan kecemasan terhadap hal-hal yang tidak diketahui melalui pemahaman dan keyakinan, di antaranya dengan memberikan informasi (Bobak, 2017).

Beberapa cara pemberian pendidikan kesehatan adalah dengan menggunakan media seperti *leaflet*, lembar balik, dan video (Soekidjo Notoatmodjo, 2018). Video merupakan alat komunikasi massa yang bertujuan untuk menyampaikan pesan dengan metode mempromosikan dalam video animasi atau yang lainnya. Kelebihan penggunaan sarana video selain lebih menarik juga dapat merangsang pengetahuan, melatih logika, analistik, efektif, dan berfikir kreatif (Hardianti & Asri, 2017)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara wawancara terhadap ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Lerep, mengatakan bahwa ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Lerep belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan terhadap *Fear Of Childbirth* (FOC). Hal ini

berpengaruh pada ketakutan ibu hamil yang akan menghadapi proses persalinan, untuk meningkatkan pengetahuan tentang persiapan persalinan terhadap *fear of childbirth* pada ibu hamil, salah satunya dapat dilakukan melalui pemberian informasi (Sulistiyawati et al., 2022)

Berdasarkan fenomena diatas, salah satu upaya meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tingkat ketakutan ibu hamil dalam menghadapi persalinan ialah dengan diberikan pendidikan kesehatan dengan media video. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap *fear of childbirth* (FOC) pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Lerep.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan *the nonequivalent with control group desain*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok intervensi akan menerima pendidikan kesehatan dengan media video tentang persiapan menghadapi persalinan terhadap *fear of childbirth* (FOC), sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan pendidikan kesehatan. Pada kelompok kontrol dilakukan pretest, kemudian setelah dua jam kemudian dilakukan posttest. Pada kelompok intervensi, dilakukan pretest, kemudian diberikan pendidikan kesehatan tentang persiapan menghadapi persalinan terhadap *fear of childbirth* (FOC) dengan media video. Setelah dua jam diberikan pendidikan kesehatan, kemudian dilakukan posttest. Pendidikan kesehatan dengan menggunakan media video yang disusun oleh peneliti mengacu pada teori Sanjaya tahun 2014.

Penelitian ini telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Lerep Kabupaten Semarang pada bulan Desember 2023. Penelitian Kuantitatif ini menggunakan pendekatan berbentuk *Nonequivalent with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja puskesmas lerep Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang Berjumlah 226 ibu hamil, Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan sampel sejumlah 26 Ibu Hamil.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner *Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire (WDEQ-A)*. Pada kuesioner ini terdiri dari 33 butir pertanyaan dalam kuesioner ini dibagi menjadi enam kategori.

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis dengan program komputer. Pada Uji Univariat dari penelitian ini data berdistribusi normal maka dari itu data yang di tampilkan dalam bentuk Persentase dan Mean, dan Nilai Maksimum. Pada Uji Bivariat dari penelitian ini data berdistribusi normal maka dari itu menggunakan *Dependen T-Test*. Penelitian ini telah teruji Ethical Clearance dengan Nomor: 495/KEP/EC/UNW/2023.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisis Univariat**

Mengetahui rerata *fear of childbirth* sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 1. Rerata *fear of childbirth* sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kategori	N	Mean	SD
Kontrol	15	66.27	15.097
Intervensi	15	78.27	11.542

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan data mengenai jumlah skor tingkat *fear of childbirth* (tingkat ketakutan dalam menghadapi persalinan) pada Ibu Hamil, bahwa “Pada kelompok kontrol terdapat skor tingkat ketakutan dengan rata-rata sebesar 66.27 dan standar deviasi sebesar 15.097, sedangkan pada kelompok intervensi terdapat skor tingkat ketakutan dengan rata-rata sebesar 78.27 dan standar deviasi sebesar 11.542”, dapat disimpulkan bahwa semua responden pada penelitian ini mengalami ketakutan kategori sedang karena berbagai faktor selama masa kehamilan diantaranya yaitu kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan, perasaan takut saat melahirkan adalah pengalaman umum yang dirasakan oleh ibu hamil.

Hal ini sesuai dengan teori (Striebich et al., 2018), yang menyatakan pada wanita multipara, ketakutan melahirkan terkait dengan pengalaman persalinan traumatis sebelumnya, seperti operasi sesar karena persalinan yang berlangsung lama, komplikasi selama proses persalinan, atau tindakan kebidanan darurat.

Hal ini sesuai dengan penelitian Astuti (2022) tentang rasa takut akan persalinan secara global tingkat ketakutan yang dilaporkan terdapat sebesar 16% ibu hamil memiliki rasa takut pada saat menuju persalinan (Astuti & Kao, 2022).

Mengetahui *fear of childbirth* sesudah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Tabel 2. Rerata *fear of childbirth* sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kategori	N	Mean	SD
Kontrol	15	62.87	12.076
Intervensi	15	52.07	14.099

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan data mengenai jumlah skor tingkat *fear of childbirth* (Tingkat ketakutan dalam menghadapi persalinan) Pada Ibu Hamil, bahwa “Pada kelompok kontrol terdapat skor tingkat ketakutan dengan rata-rata sebesar 62.87 dan standar deviasi sebesar 12.076, sedangkan pada kelompok intervensi terdapat skor tingkat ketakutan dengan rata-rata sebesar 52.07 dan standar deviasi sebesar 14.099”, dapat disimpulkan bahwa ibu hamil dalam kelompok intervensi mengalami ketakutan dalam menghadapi persalinan pada kategori rendah.

Hal ini sesuai teori oleh (Notoatmodjo Soekidjo, 2010) yang menyatakan bahwa, kelengkapan informasi diperlukan untuk mendapatkan pemahaman lebih lanjut tentang kehamilan, termasuk dampak positif dan negatif yang mungkin terjadi. Hal ini membantu ibu untuk lebih siap menghadapi berbagai kemungkinan dari masa kehamilan hingga persalinan, mengurangi beban perasaan takut.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian Dwi Prastika tahun 2017 yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Persiapan Persalinan

Terhadap Kecemasan ibu hamil Trimester III Di Puskesmas Ciputat”, hasil penelitian menyatakan adanya penurunan skor antara sebelum dengan sesudah perlakuan dengan “nilai p-value  $(0,000) < \alpha (0,05)$ ”.

### Analisis Bivariat

Mengetahui perbedaan *fear of childbirth* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi

Tabel 3 Perbedaan *fear of childbirth* (Tingkat ketakutan dalam menghadapi persalinan) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi.

Variabel	n	Mean	SD	Confidence Interval		T	p value
				95% Lower	95% Upper		
<b>Intervensi</b>							
Pretest	15	78.27	17.160	16.697	35.703	5.913	0,000
Posttest	15	52.07					

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan “Hasil analisis data dengan *Dependent T Test* pada kelompok Intervensi, pada tingkat ketakutan didapatkan nilai t hitung  $(5.913) < t$  tabel  $(2.145)$  dan nilai p value  $(0,000) > \alpha (0,05)$ ”. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat ketakutan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai persiapan persalinan pada ibu hamil trimester 3.

Hal ini sesuai dengan teori oleh (Yesie Aprillia, 2017), yang menyatakan bahwa seorang ibu yang telah diberi informasi atau memiliki pengetahuan tentang apa yang akan terjadi padanya cenderung mengalami penurunan tingkat ketakutan yang dirasakannya.

Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Widyastuti dkk. tahun 2022 yang berjudul “Penurunan kecemasan Ibu Hamil Dengan Pendidikan Kesehatan Tentang Covid-19”, menyatakan bahwa “Tingkat kecemasan ibu hamil didapatkan nilai p-value  $(0.025) < \text{nilai } \alpha (0,05)$ ”. Dengan kata lain, perbedaan yang signifikan terlihat antara skor post-test dan pre-test bahwa pendidikan kesehatan mengenai COVID-19 berpengaruh pada penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Mengetahui perbedaan *fear of childbirth* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol

Tabel 4. Perbedaan *fear of childbirth* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok Kontrol

Variabel	n	Mean	SD	Confidence Interval		T	p value
				95% Lower	95% Upper		
<b>Intervensi</b>							
Pretest	15	66.27	6.544	-224	7.024	2.012	0,064
Posttest	15	62.87					

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan “Hasil analisis data dengan *Dependent T Test* pada kelompok kontrol, pada tingkat *fear of childbirth* (Tingkat ketakutan

dalam menghadapi persalinan) didapatkan nilai  $t$  hitung (2.012) <  $t$  tabel (2.145) dan nilai  $p$  value (0,064) >  $\alpha$  (0,05)". Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat ketakutan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai persiapan persalinan pada ibu hamil trimester 3.

Hal ini sesuai teori oleh (Ramadani & Sudarmiati, 2000), yang menyatakan bahwa ibu hamil pada kelompok kontrol memperlihatkan bahwa tidak ada perubahan skor dan kategori ketakutan yang bermakna jika tidak diberikan perlakuan atau upaya peningkatan pengetahuan. Padahal ibu hamil memerlukan pengetahuan yang memadai untuk menghadapi dan beradaptasi dengan berbagai perubahan selama kehamilan.

Hasil tersebut mendapat dukungan dari penelitian yang dilaksanakan oleh Dwi Prastika pada tahun 2017 yang berjudul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Persalinan terhadap Kecemasan Primigravida Trimester III di Puskesmas Ciputat." Hasil analisis menunjukkan nilai  $p$  (0,413) >  $\alpha$  (0,05), menandakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan dan kecemasan sebelum dan setelah penelitian pada kelompok kontrol.

Menganalisis pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Animasi tentang Tingkat ketakutan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan pada ibu hamil kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Tabel 5 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Animasi tentang Tingkat ketakutan pada ibu hamil Di wilayah kerja Puseksmas Lereng.

Variabel	N	Mean	SD	T	p value
Intervensi	15	52.07	14.099	2.253	0,032
Kontrol	15	62.87	12.076		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan "Hasil analisis data tingkat ketakutan dengan *Independent T Test* didapatkan nilai  $t$  hitung (2.253) >  $t$  tabel (2.048) dan nilai  $p$  value (0,032) <  $\alpha$  (0,05)". Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ketakutan melahirkan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai persiapan persalinan terhadap *Fear Of Childbirth* (FOC) pada ibu hamil.

Hal ini sesuai teori (Kemenkes RI, 2020), yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan menjadi salah satu langkah yang dapat diambil untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan, dengan fokus pada peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap ibu agar lebih memahami persiapan persalinan selama masa kehamilan. Sesuai dengan kebijakan dalam "Undang-Undang No. 36 tahun 2009" tentang kesehatan, bahwa "Pemerintah wajib menjamin ketersediaan sarana informasi dan sarana pelayanan kesehatan reproduksi yang aman, bermutu dan terjangkau oleh masyarakat".

Hal tersebut didukung oleh penelitian Vitria Komala Sari dkk. tahun 2017 yang berjudul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap kecemasan melahirkan Primigravida Trimester III", mengatakan bahwa "Hasil penelitian analisis bivariat menunjukkan nilai  $p$ -value (0,000) <  $\alpha$  (0,05), yang berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kecemasan primigravida".

## KESIMPULAN

Rerata *fear of childbirth* sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan menggunakan media video tentang persiapan menghadapi persalinan, kelompok intervensi memiliki rata-rata sebesar 78,27, sementara kelompok kontrol memiliki rata-rata 66,27.

Rerata *fear of childbirth* setelah mendapatkan pendidikan kesehatan menggunakan media video tentang persiapan menghadapi persalinan, kelompok intervensi memiliki rata-rata sebesar 52,07, sementara kelompok kontrol memiliki rata-rata 62,87.

Ada perbedaan *fear of childbirth* (ketakutan dalam menghadapi persalinan) sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada kelompok intervensi dengan “nilai t hitung (5.913) > t tabel (2.145)” dan “nilai p value (0.000) <  $\alpha$  (0,05)”.

Tidak ada perbedaan *fear of childbirth* sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada kelompok kontrol dengan rerata pada pre-test diperoleh nilai 66,27 dan dengan rata-rata post-test diperoleh nilai 62,87.

Ada pengaruh yang signifikan tentang Pendidikan Kesehatan terhadap *fear of childbirth* pada ibu hamil dengan mendapatkan “nilai t hitung (5.913) > t tabel (2.145)” dan “nilai p value (0.000) <  $\alpha$  (0,05)”.

## SARAN

Bagi responden, hasil penelitian dapat meningkatkan pengetahuan mengenai *fear of childbirth*, mendorong sikap positif dalam menghadapi persalinan dengan lebih baik mempersiapkan ibu hamil pada trimester III, termasuk mengubah pola pikir yang kurang positif mengenai *fear of childbirth* dan selalu berfikir positif pada saat menghadapi persalinan.

Tenaga kesehatan memiliki potensi untuk memperluas pemahaman terkait *fear of childbirth* dan sikap menghadapi persalinan pada ibu hamil, memberikan kontribusi pada perkembangan dan penyampaian ilmu pengetahuan dalam bidang ini.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian dapat menjadi referensi dan landasan untuk mengembangkan pemahaman terhadap faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan dan sikap persiapan menghadapi persalinan pada ibu hamil. Selain itu, diharapkan dapat memberikan solusi lain yang berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan sikap positif ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- (Ramadani & Sudarmiati, 2013). (2000). *pengetahuan dimasa persalinan Di Masa Kehamilan2013*). 43, 43.
- Astuti, Y. L., & Kao, C.-H. (2022). Penerjemahan dan validasi instrumen takut melahirkan ke dalam bahasa indonesia: W-DEQ Versi A. *Journal Of Midwifery Science and Women's Health*, 3(1), 23–31. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.814>
- Bobak. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*.
- Chan, C. Y., Lee, A. M., Lam, S. K., Lee, C. P., Leung, K. Y., Koh, Y. W., & Tang, C. S. K. (2013). Antenatal anxiety in the first trimester: Risk factors and effects on anxiety and depression in the third trimester and 6-week postpartum. *Open Journal of Psychiatry*, 03(03), 301–310.

<https://doi.org/10.4236/ojpsych.2013.33030>

- Hardianti, H., & Asri, W. K. (2017). Keefektifan Penggunaan Media Video Dalam Keterampilan Menulis Karangan Sederhana Bahasa Jerman Siswa Kelas Xii Ipa Sma Negeri 11 Makassar. *Eralingua: Jurnal Pendidikan Bahasa Asing Dan Sastra*, 1(2), 123–130. <https://doi.org/10.26858/eralingua.v1i2.4408>
- Kemkes RI. (2020). Kementerian Kesehatan RI, 2014. In *Health Statistics*.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2010). Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasinya. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasinya*, 50.
- Novitasari, T. (2013). Keefektifan konseling kelompok pra-persalinan untuk menurunkan tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 62–70.
- Riski, E. N. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil*.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Striebich, S., Mattern, E. and, & Ayerle, G. M. (2018). Support for pregnant women identified with fear of childbirth (FOC)/tokophobia – A systematic review of approaches and interventions. *Midwifery*, 61, 97–115. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.02.013>
- Sulistiyawati, A., Marwati, F., & Putri, S. (2022). Pengaruh Edukasi Prapersalinan Terhadap Kecemasan Ibu. *Jurnal Mitra : Jurnal Pendidikan, Sosial, Humaniora, Dan Kesehatan*, 1(November).
- Yesie Aprillia. (2017). *Bebas takut hamil dan melahirkan*.