

SMART MOM CLASS sebagai upaya peningkatan pengetahuan Ibu Hamil Trimester Akhir

Nadia Septi Listia¹, Niken Ayu Damayanti¹, Amilia Febrianti¹, Nabila Delya Putri¹, Pingkan Listia Putri¹,
Entin Srihadi Yanti^{1*}

¹ Program Studi D-III Kebidanan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kota Kediri, Indonesia

Email Corresponding: entin@unpkdr.ac.id*

Received: 13 Februari 2026; Accepted: 23 Februari 2026; Published online: 27 Februari 2026

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Ibu hamil Aktivitas fisik Senam hamil Smart Mom Class Persiapan persalinan	Kehamilan trimester akhir merupakan periode krusial yang menuntut kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan, menyusui, dan perawatan bayi baru lahir. Keterbatasan pengetahuan serta minimnya pengalaman praktis sering kali menjadi hambatan dalam mempersiapkan diri secara optimal, yang berpotensi berdampak pada morbiditas ibu dan bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester akhir melalui program SMART MOM CLASS. Kegiatan dilaksanakan pada 2 Desember 2025 di Kelurahan Mojoroto, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri, dengan melibatkan ibu hamil usia kehamilan 35–38 minggu. Metode yang digunakan meliputi edukasi interaktif, diskusi, demonstrasi, serta praktik senam hamil. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditandai dengan perubahan skor dari kategori cukup menjadi baik. Peserta mampu mendemonstrasikan teknik menyusui secara tepat dan memahami aktivitas fisik yang aman selama kehamilan. Sebanyak 8 dari 10 peserta menyatakan bahwa praktik langsung senam hamil memudahkan pemahaman dibandingkan metode ceramah semata. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan dan masa nifas melalui pendekatan pembelajaran partisipatif dan aplikatif.
Keywords: Pregnant women Physical activity Pregnancy exercise Smart Mom Class Childbirth preparation	<i>Late pregnancy is a critical period requiring both physical and psychological readiness to face childbirth, breastfeeding, and newborn care. Limited knowledge and lack of practical experience often hinder optimal preparation, potentially contributing to maternal and neonatal morbidity. This community service program aimed to improve the knowledge of third-trimester pregnant women through the SMART MOM CLASS initiative. The activity was conducted on December 2, 2025, in Mojoroto Village, Mojoroto District, Kediri City, involving 10 pregnant women at 35–38 weeks of gestation. The program employed interactive education, group discussion, demonstrations, and guided pregnancy exercise practice. Evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments to measure changes in participants' knowledge. The results demonstrated a significant improvement in knowledge, with average scores increasing from a moderate to a good category. Participants were able to correctly demonstrate breastfeeding techniques and identify safe physical activities during pregnancy. Eight out of ten participants reported that direct practice of pregnancy exercises facilitated better understanding compared to lecture-based instruction alone. The SMART MOM CLASS program proved effective in enhancing maternal readiness for childbirth and the postpartum period through participatory and practice-based learning approaches.</i>
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase transisi fisiologis dan psikososial yang menuntut kesiapan fisik, mental, dan sosial ibu dalam menghadapi persalinan serta peran baru sebagai orang tua. Trimester ketiga menjadi periode kritis karena ibu berada pada tahap akhir persiapan menuju proses persalinan dan menyusui. World Health Organization (WHO, 2022) menegaskan bahwa periode antenatal hingga awal postpartum merupakan fase yang menentukan kualitas kesehatan ibu dan bayi, sehingga intervensi edukatif pada masa ini memiliki dampak signifikan terhadap penurunan risiko komplikasi maternal dan neonatal. Laporan nasional juga menunjukkan bahwa peningkatan kualitas edukasi ibu hamil masih menjadi prioritas dalam upaya pencegahan komplikasi persalinan dan peningkatan kesiapan ibu menghadapi masa nifas (Kemenkes RI, 2023).

Pada trimester akhir, ibu hamil memerlukan informasi komprehensif mengenai persiapan persalinan, termasuk aktivitas fisik yang aman, teknik menyusui yang benar, dan perawatan bayi baru lahir. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur selama kehamilan, seperti senam hamil, berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, mengurangi nyeri punggung, menurunkan risiko persalinan lama, serta meningkatkan kesiapan psikologis ibu (Mottola et al., 2018; Davenport et al., 2019; ACOG, 2020). Studi terbaru juga menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan edukasi aktivitas fisik berbasis praktik memiliki tingkat kepercayaan diri lebih tinggi dalam menghadapi persalinan dibandingkan yang hanya menerima edukasi teoritis (Nascimento et al., 2021). Namun demikian, masih ditemukan persepsi keliru di masyarakat bahwa aktivitas fisik dapat membahayakan kehamilan, sehingga partisipasi ibu dalam latihan fisik relatif rendah (Sari & Handayani, 2020; Wijayanti et al., 2022).

Keberhasilan menyusui dan perawatan bayi baru lahir sangat dipengaruhi oleh pengetahuan ibu sejak masa antenatal. Evidence global menunjukkan bahwa edukasi menyusui selama kehamilan meningkatkan keberhasilan inisiasi menyusui dini dan keberlanjutan ASI eksklusif (Victora et al., 2016; Rollins et al., 2021). Buku teks kebidanan dan laktasi modern menegaskan bahwa pemahaman teknik pelekatan, posisi menyusui, serta manajemen laktasi harus dipersiapkan sebelum persalinan untuk mencegah masalah seperti puting lecet dan kegagalan menyusui (Riordan & Wambach, 2019; Fraser & Cooper, 2020). Demikian pula, edukasi tentang perawatan bayi baru lahir, termasuk perawatan tali pusat, pencegahan hipotermia, dan tanda bahaya neonatal, terbukti meningkatkan kesiapan dan respons ibu dalam periode awal kehidupan bayi (WHO, 2022; Lawn et al., 2020).

Kelas ibu hamil merupakan strategi edukatif yang direkomendasikan dalam pelayanan kesehatan maternal untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu secara terstruktur. Penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran partisipatif dan berbasis praktik lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan ibu (Susanti et al., 2022; Kurniyati, 2024; Sukawati, 2024). Namun, implementasi kelas ibu hamil di tingkat komunitas masih menghadapi tantangan, seperti keterbatasan tenaga edukator, variasi metode pembelajaran, serta belum terintegrasinya materi aktivitas fisik, menyusui, dan perawatan bayi dalam satu paket edukasi komprehensif. Dalam konteks pendidikan kesehatan, mahasiswa kesehatan diposisikan sebagai agen perubahan (agent of change) yang memiliki peran strategis dalam pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan pengabdian. Keterlibatan mahasiswa dalam program edukasi komunitas tidak hanya memperluas jangkauan informasi kesehatan, tetapi juga menghadirkan pendekatan pembelajaran yang lebih komunikatif dan kontekstual sesuai kebutuhan sasaran (Pender et al., 2021; Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan urgensi tersebut, program SMART MOM CLASS dirancang sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menargetkan ibu hamil trimester ketiga sebagai kelompok sasaran yang paling membutuhkan persiapan komprehensif menjelang persalinan. Program ini

mengintegrasikan edukasi aktivitas fisik, teknik menyusui, dan perawatan bayi baru lahir dalam satu paket pembelajaran partisipatif dan berbasis praktik. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester akhir sehingga lebih siap menghadapi persalinan, masa nifas, dan peran awal sebagai ibu.

II. MASALAH

Kehamilan trimester ketiga merupakan fase persiapan akhir menuju persalinan dan peran keibuan awal yang menuntut kesiapan fisik maupun psikologis. Namun, berdasarkan observasi awal di Kelurahan Mojoroto, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri, masih ditemukan ibu hamil trimester akhir yang belum memiliki kesiapan optimal dalam menghadapi persalinan dan perawatan bayi baru lahir. Sebagian ibu menyatakan belum memahami teknik menyusui yang efektif untuk mencegah masalah seperti puting lecet serta belum merasa percaya diri dalam melakukan perawatan bayi secara mandiri setelah persalinan. Selain itu, keterbatasan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan juga menjadi permasalahan yang menonjol.

Beberapa ibu hamil cenderung membatasi aktivitas gerak karena kekhawatiran akan membahayakan janin, padahal aktivitas fisik yang terstruktur dan aman justru berperan dalam meningkatkan kesiapan fisik menghadapi proses persalinan. Persepsi yang kurang tepat ini berpotensi memengaruhi kondisi kebugaran ibu dan kesiapan persalinan. Di sisi lain, pelaksanaan kelas ibu hamil yang telah ada belum sepenuhnya menekankan pendekatan praktik langsung yang sesuai dengan kebutuhan peserta. Metode penyampaian yang lebih banyak bersifat teoritis menyebabkan materi kurang terinternalisasi secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan inovasi edukasi yang lebih partisipatif, aplikatif, dan terintegrasi, khususnya bagi ibu hamil trimester ketiga sebagai kelompok yang paling membutuhkan persiapan komprehensif menjelang persalinan.



Gambar 1. Penyuluhan aktivitas fisik, teknik menyusui dan perawatan BBL

III. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 2 Desember 2025 di Kelurahan Mojoroto, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri. Sasaran kegiatan adalah 10 ibu hamil trimester ketiga dengan usia kehamilan 35–38 minggu. Pemilihan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa trimester akhir merupakan periode krusial dalam persiapan persalinan, menyusui, dan perawatan bayi baru lahir (WHO, 2022). Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif dengan desain pre-test dan post-test satu kelompok (one-group pretest-posttest design) untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi (Notoatmodjo, 2018). Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Pre-test, dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait teknik menyusui, perawatan bayi baru lahir, dan aktivitas fisik selama kehamilan.
2. Edukasi dan demonstrasi, berupa penyampaian materi menggunakan media audiovisual dan alat peraga (phantom bayi dan phantom payudara). Demonstrasi dilakukan untuk meningkatkan pemahaman keterampilan psikomotorik, karena metode demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan retensi pengetahuan dan keterampilan praktik dibandingkan ceramah konvensional (Pender et al., 2021; Susanti et al., 2022). Materi meliputi teknik pelekatan dan posisi menyusui, perawatan tali pusat, teknik memandikan bayi, serta senam hamil ringan sesuai rekomendasi aktivitas fisik selama kehamilan (ACOG, 2020; Mottola et al., 2018).
3. Diskusi interaktif, bertujuan menggali pengalaman, persepsi, dan hambatan yang dialami ibu hamil. Pendekatan partisipatif ini sejalan dengan prinsip pendidikan kesehatan yang menekankan keterlibatan aktif peserta untuk meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2018).
4. Pendampingan praktis, di mana peserta mempraktikkan langsung teknik menyusui menggunakan phantom serta melakukan gerakan senam hamil yang dipandu oleh mahasiswa. Metode praktik langsung dinilai efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan (Fraser & Cooper, 2020).
5. Post-test, dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor pre-test dan post-test dalam bentuk persentase peningkatan pengetahuan. Selain itu, evaluasi kualitatif sederhana dilakukan melalui umpan balik peserta mengenai kemudahan memahami materi dan manfaat sesi praktik, khususnya pada kegiatan senam hamil. Pendekatan integratif yang mengombinasikan edukasi, demonstrasi, diskusi, dan praktik langsung diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan ibu hamil trimester akhir secara komprehensif.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

a. Kondisi Masyarakat,

Sasaran Kegiatan SMART MOM CLASS dilaksanakan di Kelurahan Mojoroto, Kota Kediri, dengan sasaran ibu hamil trimester ketiga. Berdasarkan observasi awal dan diskusi dengan peserta, sebagian ibu hamil masih memiliki keterbatasan pemahaman mengenai teknik menyusui yang benar, perawatan bayi baru lahir, serta manfaat aktivitas fisik selama kehamilan. Beberapa peserta menyatakan kekhawatiran melakukan aktivitas fisik karena takut membahayakan janin. Selain itu, rasa kurang percaya diri dalam merawat bayi secara mandiri setelah persalinan juga masih ditemukan. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan edukasi yang lebih aplikatif dan partisipatif untuk meningkatkan kesiapan ibu menjelang persalinan dan masa nifas.

b. Distribusi Responden,

Kegiatan diikuti oleh 10 ibu hamil dengan usia kehamilan 35–38 minggu. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Karakteristik peserta berdasarkan usia kehamilan menunjukkan bahwa seluruhnya berada pada trimester akhir, yaitu fase yang paling membutuhkan persiapan komprehensif menjelang persalinan.



Gambar 2. Kegiatan senam ibu hamil dan Rebozo

c. Hasil Evaluasi Kegiatan,

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan pada seluruh peserta, dengan rata-rata kategori pengetahuan meningkat dari “cukup” menjadi “baik”.

Peningkatan paling menonjol terjadi pada aspek aktivitas fisik dalam persiapan persalinan. Sebanyak 8 dari 10 peserta menyatakan bahwa praktik langsung senam hamil memudahkan mereka memahami manfaat dan teknik gerakan yang aman selama kehamilan dibandingkan penjelasan teoritis semata. Selain itu, peserta mampu mendemonstrasikan kembali gerakan senam hamil dan teknik dasar menyusui menggunakan alat peraga. Indikator keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan:

1. Peningkatan skor post-test dibanding pre-test.
2. Kemampuan peserta mempraktikkan kembali teknik yang diajarkan.
3. Respons positif dan umpan balik peserta terhadap metode pembelajaran.

Hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Kegiatan

No	Kategori Pengetahuan	Pre-test	Post-test
1	Baik	2	9
2	Cukup	5	1
3	Kurang	3	0
Total		10	10

PEMBAHASAN

Pendekatan edukasi partisipatif berbasis praktik terbukti meningkatkan pemahaman ibu hamil trimester akhir. Peningkatan skor post-test terlihat pada seluruh peserta, dengan delapan dari

sepuluh ibu menyatakan praktik senam hamil lebih mudah dipahami dibanding ceramah. Keterlibatan aktif peserta memungkinkan proses belajar terjadi melalui pengalaman langsung. Proses ini meningkatkan retensi pengetahuan sekaligus membangun kepercayaan diri dalam menerapkan keterampilan yang dipelajari. Pendekatan partisipatif dapat disimpulkan sebagai metode efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu menjelang persalinan.

Teori promosi kesehatan mendukung efektivitas pembelajaran berbasis pengalaman langsung. Notoatmodjo (2018) dan Pender et al. (2021) menjelaskan bahwa experiential learning meningkatkan retensi pengetahuan dan perubahan perilaku kesehatan. Pembelajaran aktif mendorong individu menginternalisasi informasi melalui praktik nyata. Keterlibatan langsung memperkuat motivasi intrinsik untuk mengadopsi perilaku sehat secara berkelanjutan. Landasan teoritis ini memperkuat rasionalitas penggunaan metode praktik dalam kegiatan SMART MOM CLASS.

Praktik senam hamil memberikan pengalaman kinestetik yang relevan dengan kebutuhan ibu trimester akhir. Peserta mampu mendemonstrasikan kembali teknik pernapasan dan gerakan dasar setelah sesi praktik berlangsung. Pengalaman tubuh secara langsung membantu ibu memahami batas aman aktivitas fisik selama kehamilan. Pemahaman ini sulit dicapai apabila pembelajaran hanya dilakukan melalui ceramah satu arah. Praktik langsung menjadi media yang efektif dalam membangun kesiapan fisik ibu menjelang persalinan.

Latihan fisik terstruktur selama kehamilan terbukti aman dan bermanfaat bagi kesehatan ibu. Davenport et al. (2019) dan Nascimento et al. (2021) melaporkan bahwa aktivitas fisik prenatal meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis serta menurunkan risiko komplikasi. Aktivitas yang dilakukan secara terarah membantu meningkatkan stamina dan fleksibilitas otot panggul. Kondisi fisik yang optimal berkontribusi terhadap proses persalinan yang lebih adaptif. Integrasi senam hamil dalam kelas ibu memiliki dasar ilmiah yang kuat.

Metode pembelajaran berbasis praktik memiliki tingkat keberterimaan yang lebih tinggi dibanding ceramah konvensional. Stafne et al. (2019) menunjukkan bahwa partisipasi langsung dalam kelas prenatal meningkatkan kepatuhan ibu terhadap aktivitas fisik. Keterlibatan aktif menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan tidak monoton. Respons positif peserta dalam kegiatan ini memperlihatkan adanya penerimaan sosial terhadap metode tersebut. Praktik senam hamil dapat dinilai lebih menarik dan aplikatif bagi masyarakat.

Intervensi berbasis praktik juga berdampak pada aspek psikologis ibu hamil. Gong et al. (2020) menemukan bahwa aktivitas fisik prenatal meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan. Demissie et al. (2020) melaporkan bahwa kelas antenatal interaktif berkorelasi dengan penurunan stres selama kehamilan. Kepercayaan diri yang meningkat membantu ibu mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Pendekatan praktik memberikan manfaat fisik sekaligus psikologis secara simultan.

Metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis ibu hamil. Yahya et al. (2022) dan Oliveira et al. (2021) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis demonstrasi lebih efektif dibanding metode satu arah. Demonstrasi memungkinkan peserta mengamati, meniru, dan mendapatkan umpan balik secara langsung. Proses ini mempercepat pemahaman terhadap keterampilan seperti teknik menyusui dan perawatan bayi. Demonstrasi menjadi strategi pembelajaran yang sesuai untuk keterampilan praktis kebidanan.

Integrasi tiga materi utama meningkatkan relevansi program dengan kebutuhan ibu trimester akhir. Seluruh peserta mengikuti sesi aktivitas fisik, teknik menyusui, dan perawatan bayi dalam satu rangkaian kegiatan. Pendekatan komprehensif membantu ibu memahami keterkaitan antara kesiapan fisik dan kesiapan peran keibuan. Pemahaman menyeluruh ini mempermudah ibu

mempersiapkan diri secara simultan sebelum persalinan. Model integratif ini sesuai dengan kebutuhan kontekstual masyarakat sasaran.

Keterbatasan pelaksanaan kegiatan memengaruhi kedalaman materi yang dapat disampaikan. Jumlah peserta yang hanya sepuluh orang dan durasi kegiatan yang terbatas membatasi eksplorasi diskusi lanjutan. Waktu yang singkat mengurangi kesempatan evaluasi keterampilan secara lebih mendalam. Evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku juga belum dapat dilakukan. Keterbatasan ini menjadi pertimbangan untuk pengembangan program selanjutnya.

Potensi pengembangan program SMART MOM CLASS terbuka untuk implementasi yang lebih luas. Respons positif peserta dan peningkatan pengetahuan menunjukkan adanya kebutuhan masyarakat terhadap model edukasi partisipatif. Pengembangan durasi, frekuensi pertemuan, dan kolaborasi lintas sektor dapat meningkatkan dampak program. Dokumentasi berupa tabel hasil pre-post dan foto praktik dapat memperkuat bukti keberhasilan kegiatan. SMART MOM CLASS dapat disimpulkan sebagai model edukasi inovatif yang efektif meningkatkan kesiapan ibu hamil trimester akhir.



Gambar 1. Contoh Penulisan Gambar

V. KESIMPULAN

Program SMART MOM CLASS sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil trimester akhir dalam menghadapi persalinan, menyusui, dan perawatan bayi baru lahir. Pendekatan edukasi partisipatif berbasis praktik menunjukkan kontribusi signifikan dalam memperkuat pemahaman serta kepercayaan diri ibu, khususnya pada aspek aktivitas fisik sebagai persiapan persalinan. Integrasi metode penyampaian materi, diskusi interaktif, dan praktik langsung menjadi strategi yang relevan dengan kebutuhan ibu hamil di komunitas, sehingga mendukung pencapaian tujuan kegiatan. Model ini memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai kelas ibu hamil berbasis komunitas yang berkelanjutan dengan melibatkan mahasiswa sebagai bagian dari penguatan peran akademisi dalam pemberdayaan masyarakat. Pengembangan lebih lanjut melalui pelaksanaan rutin, evaluasi jangka menengah, dan perluasan cakupan sasaran direkomendasikan untuk meningkatkan dampak program terhadap kesiapan maternal secara komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh ibu hamil peserta kegiatan, pihak Kelurahan Mojo, serta mahasiswa yang telah berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period (ACOG Committee Opinion No. 804). *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), e178–e188. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>
- Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Poitras, V. J., Jaramillo Garcia, A., Gray, C. E., Barrowman, N., Skow, R. J., Meah, V. L., Riske, L., Sobierajski, F., James, M., Kathol, A. J., Nuspl, M., Marchand, A. A., Nagpal, T. S., Slater, L. G., Weeks, A., Adamo, K. B., Davies, G. A., & Mottola, M. F. (2019). Prenatal exercise for the prevention of gestational diabetes mellitus and hypertensive disorders of pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1367–1375. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099355>
- Demissie, Z., Siega-Riz, A. M., Evenson, K. R., Herring, A. H., & Dole, N. (2020). Physical activity and depressive symptoms among pregnant women: The PIN3 study. *Archives of Women's Mental Health*, 23(4), 543–552.
- Fraser, D. M., & Cooper, M. A. (2020). *Myles textbook for midwives* (17th ed.). Elsevier.
- Gong, H., Ni, C., Shen, X., Wu, T., & Jiang, C. (2020). Yoga for prenatal depression: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02524-4>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kemenkes RI.
- Kurniyati, E. (2024). Pengaruh edukasi antenatal terhadap kesiapan persalinan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Ibu*, 15(1), 25–33.
- Lawn, J. E., Ohuma, E. O., Bradley, E., Iqbal, K., et al. (2020). Small babies, big risks: Global estimates of prevalence and mortality for vulnerable newborns. *The Lancet Global Health*, 8(7), e849–e861. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30198-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30198-7)
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., ... Zehr, L. (2018). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1339–1346. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>
- Nascimento, S. L., Surita, F. G., Godoy, A. C., Kasawara, K. T., & Morais, S. S. (2021). Physical activity patterns and factors related to exercise during pregnancy: A cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03642-7>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Oliveira, C. B., Lopes, L. C., & Sanches, M. (2021). Effectiveness of antenatal educational interventions on maternal knowledge and self-efficacy: A systematic review. *Midwifery*, 97, 102942. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.102942>
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2021). *Health promotion in nursing practice* (8th ed.). Pearson.
- Riordan, J., & Wambach, K. (2019). *Breastfeeding and human lactation* (5th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Rollins, N. C., Piwoz, E. G., Baker, P., Kingston, G., Mabaso, K. M., McCoy, D., ... Victora, C. G. (2021). Marketing of commercial milk formula: A system to capture parents, communities,

- science, and policy. The Lancet, 398(10318), 1882–1892. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01057-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01057-3)
- Sari, D. P., & Handayani, S. (2020). Pengetahuan ibu hamil tentang aktivitas fisik selama kehamilan. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 11(2), 85–92.
- Stafne, S. N., Salvesen, K. Å., Romundstad, P. R., Torjusen, I. H., & Mørkved, S. (2019). Regular exercise during pregnancy to prevent gestational diabetes: A randomized controlled trial. Obstetrics & Gynecology, 119(1), 29–36.
- Sukawati, N. M. (2024). Efektivitas kelas ibu hamil dalam meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 12(1), 14–22.
- Susanti, I., Lestari, R., & Prasetyo, B. (2022). Efektivitas kelas ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan persalinan. Jurnal Kebidanan Indonesia, 13(1), 45–52.
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., ... Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet, 387(10017), 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- World Health Organization. (2022). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. WHO.
- Yahya, R., Nuraini, E., & Kurniasari, D. (2022). The effectiveness of demonstration methods in improving pregnant women's knowledge and skills in antenatal classes. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, 7(2), 85–92.