



PENGARUH ASUHAN KEBIDANAN BERBASIS MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN KESIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Julia Pratiwi¹, Haria Anggraeni²

¹STIKes Permata Nusantara; ²STIKes Permata Nusantara; ³STIKes Permata Nusantara

*Email Korespondensi: julia@stikespernus.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan pada kehamilan, khususnya menjelang persalinan, dapat memengaruhi pengalaman kehamilan dan kesiapan perempuan menghadapi proses persalinan. Asuhan antenatal yang berpusat pada perempuan perlu memperhatikan aspek psikologis selain pemantauan kondisi fisik. Tujuan: Menganalisis pengaruh asuhan kebidanan berbasis mindfulness terhadap tingkat kecemasan dan kesiapan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan quasi-experimental pretest-posttest dengan kelompok intervensi dan kontrol, masing-masing 30 responden. Kelompok intervensi memperoleh asuhan kebidanan berbasis mindfulness, sedangkan kelompok kontrol memperoleh asuhan kebidanan standar. Analisis dilakukan dengan membandingkan perubahan skor kecemasan dan kesiapan persalinan sebelum dan sesudah intervensi antara kedua kelompok. Hasil: Pada kelompok intervensi, skor kecemasan menurun dari $24,63 \pm 5,21$ menjadi $16,87 \pm 4,36$ ($\Delta = -7,76$; $p < 0,001$), sedangkan skor kesiapan persalinan meningkat dari $61,47 \pm 7,28$ menjadi $76,13 \pm 6,54$ ($\Delta = 14,66$; $p < 0,001$). Perubahan skor antarkelompok juga berbeda bermakna untuk kedua variabel ($p < 0,001$). Kesimpulan: Secara umum, asuhan kebidanan berbasis mindfulness menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kesiapan menghadapi persalinan yang lebih besar dibandingkan asuhan kebidanan standar pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Mindfulness; Kecemasan Kehamilan; Kesiapan Persalinan; Ibu Hamil Trimester III; Asuhan Kebidanan

ABSTRACT

Anxiety during pregnancy, particularly as childbirth approaches, can affect women's pregnancy experience and their readiness to face labour. Woman-centred antenatal care needs to address psychological aspects alongside physical monitoring. Objective: To analyse the effect of mindfulness-based midwifery care on anxiety levels and childbirth preparedness among third-trimester pregnant women. Methods: This study used a quasi-experimental pretest-posttest design with intervention and control groups of 30 respondents each. The intervention group received mindfulness-based midwifery care, while the control group received standard midwifery care. Changes in anxiety and childbirth-preparedness scores before and after the intervention were compared between the two groups. Results: In the intervention group, the anxiety score decreased from 24.63 ± 5.21 to 16.87 ± 4.36 ($\Delta = -7.76$; $p < 0.001$), while the childbirth-preparedness score increased from 61.47 ± 7.28 to 76.13 ± 6.54 ($\Delta = 14.66$; $p < 0.001$). Between-group differences in score change were also significant for both variables ($p < 0.001$). Conclusion: Overall, mindfulness-based midwifery care was associated with a greater reduction in anxiety and a greater increase in childbirth preparedness compared with standard

midwifery care among third-trimester pregnant women.

Keywords: *mindfulness; pregnancy anxiety; childbirth preparedness; third-trimester pregnancy; midwifery care*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode perubahan fisik dan psikologis yang dapat disertai peningkatan kekhawatiran terhadap kesehatan ibu, kondisi janin, proses persalinan, dan kemampuan menghadapi peran sebagai orang tua. Kecemasan antenatal bukan masalah yang sepele: prevalensi gejala kecemasan dilaporkan meningkat pada trimester ketiga, dan kondisi tersebut telah dikaitkan dengan sejumlah luaran perinatal yang kurang menguntungkan (Dennis et al., 2017; Grigoriadis et al., 2018). Pada negara berpendapatan rendah dan menengah, beban kecemasan perinatal juga cukup besar, sehingga deteksi dan intervensi psikologis dalam pelayanan antenatal menjadi penting.

Selain kecemasan, kesiapan menghadapi persalinan berkaitan dengan pengetahuan, keyakinan diri, kemampuan mengelola respons emosional, serta kesiapan menggunakan strategi koping selama persalinan. Ketakutan terhadap persalinan merupakan fenomena yang dapat memengaruhi pengalaman ibu dan keputusan terkait persalinan. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa pendidikan antenatal, konseling, dan berbagai intervensi psikologis dapat membantu mengurangi ketakutan terhadap persalinan, walaupun kualitas dan hasil antarintervensi masih bervariasi (Aguilera-Martín et al., 2021; Zhou et al., 2025).

World Health Organization menempatkan pengalaman kehamilan yang positif dan pelayanan antenatal yang berpusat pada perempuan sebagai bagian penting dari kualitas pelayanan antenatal. Pelayanan antenatal tidak hanya diarahkan pada pencegahan morbiditas dan mortalitas, tetapi juga pada dukungan, komunikasi, informasi, dan kesejahteraan perempuan (Tunçalp et al., 2017; WHO, 2016). Pendekatan tersebut membuka ruang untuk mengintegrasikan strategi nonfarmakologis yang aman dan dapat dilakukan dalam pelayanan kebidanan.

Mindfulness merupakan pendekatan yang melatih perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar dan tidak menghakimi. Dalam konteks kehamilan, praktik mindfulness dapat mencakup pernapasan sadar, body scan, meditasi, perhatian terhadap sensasi tubuh, dan penerimaan terhadap pengalaman yang muncul. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dapat menurunkan kecemasan dan stres selama kehamilan, meskipun besar efeknya bervariasi antarprogram dan penelitian (Dhillon et al., 2017; Vieten & Astin, 2008; Wang et al., 2023).

Bukti yang lebih baru juga mendukung potensi mindfulness bagi kesehatan mental maternal. Meta-analisis terkini menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness dapat menurunkan ketakutan menghadapi persalinan (Dinç et al., 2024; Wang et al., 2026), sedangkan sejumlah uji klinis terkontrol melaporkan penurunan kecemasan pada ibu hamil setelah menjalani pelatihan mindfulness, meskipun efeknya terhadap self-efficacy dalam menghadapi persalinan tidak selalu konsisten antarstudi (Zarenejad et al., 2020). Dengan demikian, integrasi mindfulness ke dalam asuhan kebidanan berpotensi menjadi pendekatan komplementer untuk mempersiapkan ibu menghadapi persalinan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh asuhan kebidanan berbasis mindfulness terhadap tingkat kecemasan dan kesiapan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi-experimental dengan desain pretest-posttest control group. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria penelitian. Sampel terdiri atas 60 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=30) dan kelompok kontrol (n=30). Kelompok intervensi memperoleh asuhan kebidanan berbasis mindfulness yang diintegrasikan dengan pelayanan antenatal, sedangkan kelompok kontrol memperoleh asuhan kebidanan standar.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan kesiapan menghadapi persalinan, yang diukur sebelum dan sesudah intervensi. Data karakteristik responden dianalisis secara deskriptif, sedangkan perubahan skor pada masing-masing kelompok dianalisis dengan uji statistik yang

disesuaikan dengan distribusi data. Penelitian ini juga membandingkan perubahan skor antara kedua kelompok untuk menilai efek intervensi secara relatif terhadap asuhan standar. Nilai $p < 0,05$ ditetapkan sebagai batas kemaknaan statistik.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden, perubahan skor kecemasan dan kesiapan persalinan, serta perbedaan perubahan skor antarkelompok disajikan pada Tabel 1 hingga Tabel 4 berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Karakteristik	Intervensi (n=30)	Kontrol (n=30)
Usia <20 tahun	1 (3,3%)	1 (3,3%)
Usia 20–35 tahun	25 (83,3%)	24 (80,0%)
Usia >35 tahun	4 (13,3%)	5 (16,7%)
Pendidikan dasar	5 (16,7%)	6 (20,0%)
Pendidikan menengah	18 (60,0%)	17 (56,7%)
Perguruan tinggi	7 (23,3%)	7 (23,3%)
Ibu rumah tangga	21 (70,0%)	20 (66,7%)
Bekerja	9 (30,0%)	10 (33,3%)
Primigravida	17 (56,7%)	16 (53,3%)
Multigravida	13 (43,3%)	14 (46,7%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kedua kelompok berada pada rentang usia 20–35 tahun. Distribusi pendidikan, pekerjaan, dan paritas relatif seimbang antara kelompok intervensi dan kontrol, sehingga kedua kelompok dapat dianggap sebanding pada awal penelitian.

Tabel 2. Perubahan Skor Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pretest Mean $\pm$ SD	Posttest Mean $\pm$ SD	Δ Mean	p
Intervensi	24,63 $\pm$ 5,21	16,87 $\pm$ 4,36	-7,76	<0,001
Kontrol	24,17 $\pm$ 5,08	22,43 $\pm$ 4,91	-1,74	0,081

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi menurun dari 24,63 $\pm$ 5,21 menjadi 16,87 $\pm$ 4,36, dengan perubahan rata-rata -7,76 ($p < 0,001$). Pada kelompok kontrol, skor menurun dari 24,17 $\pm$ 5,08 menjadi 22,43 $\pm$ 4,91, dengan perubahan -1,74 ($p = 0,081$), yang tidak mencapai kemaknaan statistik.

Tabel 3. Perubahan Skor Kesiapan Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pretest Mean $\pm$ SD	Posttest Mean $\pm$ SD	Δ Mean	p
Intervensi	61,47 $\pm$ 7,28	76,13 $\pm$ 6,54	+14,66	<0,001
Kontrol	62,03 $\pm$ 7,11	65,27 $\pm$ 7,03	+3,24	0,047

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skor kesiapan menghadapi persalinan pada kelompok intervensi meningkat dari 61,47 $\pm$ 7,28 menjadi 76,13 $\pm$ 6,54, dengan perubahan rata-rata +14,66 ($p < 0,001$). Pada kelompok kontrol, skor meningkat dari 62,03 $\pm$ 7,11 menjadi 65,27 $\pm$ 7,03, dengan perubahan +3,24 ($p = 0,047$).

Tabel 4. Perbedaan Perubahan Skor antara Kelompok Intervensi dan Kontrol

Variabel	Δ Intervensi	Δ Kontrol	p
Kecemasan	-7,76 $\pm$ 3,84	-1,74 $\pm$ 3,91	<0,001

Kesiapan menghadapi persalinan	+14,66 ± 5,27	+3,24 ± 5,11	<0,001
--------------------------------	---------------	--------------	--------

Tabel 4 menunjukkan adanya perbedaan perubahan skor yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol pada kedua variabel ($p < 0,001$). Kelompok intervensi menunjukkan penurunan kecemasan yang lebih besar dan peningkatan kesiapan menghadapi persalinan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Penurunan skor kecemasan pada kelompok yang menerima asuhan kebidanan berbasis mindfulness sejalan dengan bukti eksperimental bahwa latihan mindfulness selama kehamilan dapat membantu perempuan mengelola kecemasan, stres, dan kekhawatiran yang berkaitan dengan kehamilan (Guardino et al., 2014). Gökbulut et al. (2024) melaporkan bahwa pelatihan mindfulness selama kehamilan berkaitan dengan penurunan pregnancy-specific anxiety serta perbaikan kecemasan prenatal setelah program mindfulness-based stress reduction, temuan yang juga didukung oleh meta-analisis yang menunjukkan efek mindfulness terhadap kecemasan pada perempuan hamil (Dhillon et al., 2017).

Peningkatan kesiapan menghadapi persalinan pada kelompok intervensi juga memiliki dasar teoritis dan empiris yang kuat. Mindfulness dapat membantu ibu memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini, mengenali respons tubuh dan emosi, serta mengembangkan penerimaan dan strategi koping. Lever Taylor et al. (2016) melaporkan bahwa program Mindfulness-Based Childbirth and Parenting berhubungan dengan peningkatan childbirth self-efficacy, sementara Kuo et al. (2022) menunjukkan bahwa program pendidikan persalinan yang mengintegrasikan latihan pernapasan mindfulness, body scan, meditasi, dan mindfulness walking dapat menurunkan fear of childbirth serta gejala kecemasan. Sejalan dengan itu, Duncan et al. (2017) dalam uji coba acak Mind in Labor menemukan bahwa pelatihan mindfulness singkat menjelang persalinan berhubungan dengan perbaikan penilaian ibu terhadap proses persalinan serta penurunan risiko gejala depresi pascapersalinan dibandingkan kelas persalinan standar.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Veringa-Skiba et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi psikosomatik berbasis mindfulness pada ibu hamil primigravida dapat menurunkan kecemasan dan fear of childbirth. Studi lain oleh Shi dan MacBeth (2017) menunjukkan bahwa Mindfulness-Based Childbirth and Parenting dapat mengurangi ketakutan menghadapi persalinan dan meningkatkan penerimaan terhadap nyeri persalinan. Bukti yang lebih baru menunjukkan bahwa mindfulness-based counselling juga berpotensi menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepuasan terhadap pengalaman persalinan pada ibu primipara (Zhang et al., 2019).

Meskipun demikian, hasil penelitian mindfulness pada kehamilan tidak sepenuhnya seragam. Tinjauan sistematis awal menemukan hasil yang berbeda antara RCT dan non-RCT, dan heterogenitas intervensi masih menjadi perhatian (Dhillon et al., 2017). Meta-analisis yang lebih baru juga menunjukkan adanya heterogenitas antarstudi, termasuk perbedaan durasi, format intervensi, karakteristik peserta, dan instrumen pengukuran. Oleh karena itu, interpretasi hasil harus mempertimbangkan protokol intervensi dan karakteristik populasi.

Dalam praktik kebidanan, mindfulness sebaiknya diposisikan sebagai intervensi komplementer dalam asuhan antenatal, bukan sebagai pengganti penilaian klinis atau tata laksana gangguan kecemasan yang memerlukan intervensi profesional. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip WHO yang menekankan pelayanan antenatal yang berpusat pada perempuan, komunikasi yang baik, dukungan, serta pengalaman kehamilan yang positif (WHO, 2016). Ibu dengan kecemasan berat atau gejala yang mengarah pada gangguan mental perlu mendapatkan skrining, asesmen, dan rujukan sesuai kebutuhan.

SIMPULAN DAN SARAN

Asuhan kebidanan berbasis mindfulness menunjukkan pola penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kesiapan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III yang lebih besar dibandingkan asuhan kebidanan standar. Temuan ini mendukung mindfulness sebagai intervensi komplementer yang dapat dipertimbangkan dalam pelayanan antenatal untuk mendukung kesiapan psikologis ibu menghadapi persalinan, dengan tetap memperhatikan skrining kecemasan dan kebutuhan

rujukan bagi ibu dengan gejala kecemasan berat.

Penelitian lanjutan dengan desain acak terkontrol dan ukuran sampel yang lebih besar diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitas asuhan kebidanan berbasis mindfulness sebelum diterapkan secara luas dalam protokol pelayanan antenatal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada puskesmas nagrak kec. Cianjur kab. Cianjur yang telah membarikan ijin untuk melakukan penelitian. Sumber pendanaan penelitian bersumber dari STIKES Permata Nusantara, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan profesional selama proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilera-Martín, Á., Gálvez-Lara, M., Blanco-Ruiz, M., & García-Torres, F. (2021). Psychological, educational, and alternative interventions for reducing fear of childbirth in pregnant women: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*, 77, 525–555. <https://doi.org/10.1002/jclp.23071>
- Dennis, C.-L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 210(5), 315–323. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179>
- Dhillon, A., Sparkes, E., & Duarte, R. V. (2017). Mindfulness-Based Interventions During Pregnancy: A Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, 8(6), 1421–1437. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0726-x>
- Dinç, S., Erdoğan, E., & Aydın Doğan, R. (2024). The effect of mindfulness-based childbirth education intervention on fear of childbirth: Systematic review and meta-analysis. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 70(7), e20240167. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20240167>
- Duncan, L. G., Cohn, M. A., Chao, M. T., Cook, J. G., Riccobono, J., & Bardacke, N. (2017). Benefits of preparing for childbirth with mindfulness training: A randomized controlled trial with active comparison. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1), 140. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1319-3>
- Gökbulut, N., Cengizhan, S. Ö., Ibici Akça, E., & Ceran, E. (2024). The effects of a mindfulness-based stress reduction program and deep relaxation exercises on pregnancy-related anxiety levels: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Practice*, 30(5), e13238. <https://doi.org/10.1111/ijn.13238>
- Grigoriadis, S., Graves, L., Peer, M., Mamisashvili, L., Tomlinson, G., Vigod, S. N., Dennis, C.-L., Steiner, M., Brown, C., Cheung, A., Dawson, H., Rector, N. A., Guenette, M., & Richter, M. (2018). Maternal Anxiety During Pregnancy and the Association With Adverse Perinatal Outcomes: Systematic Review and Meta-Analysis. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 79(5), 17r12011. <https://doi.org/10.4088/JCP.17r12011>
- Guardino, C. M., Dunkel Schetter, C., Bower, J. E., Lu, M. C., & Smalley, S. L. (2014). Randomised controlled pilot trial of mindfulness training for stress reduction during pregnancy. *Psychology & Health*, 29(3), 334–349. <https://doi.org/10.1080/08870446.2013.852670>
- Kuo, T.-C., Au, H.-K., Chen, S.-R., Chipojola, R., Lee, G. T., Lee, P.-H., & Kuo, S.-Y. (2022). Effects of an integrated childbirth education program to reduce fear of childbirth, anxiety, and depression, and improve dispositional mindfulness: A single-blind randomised controlled trial. *Midwifery*, 113, 103438. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103438>
- Lever Taylor, B., Cavanagh, K., & Strauss, C. (2016). The Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions in the Perinatal Period: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLOS ONE*, 11(5), e0155720. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155720>
- Shi, Z., & MacBeth, A. (2017). The Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions on Maternal Perinatal Mental Health Outcomes: A Systematic Review. *Mindfulness*, 8(4), 823–847. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0673-y>
- Tunçalp, Ö., Pena-Rosas, J. P., Lawrie, T., Bucagu, M., Oladapo, O. T., Portela, A., & Metin Gülmezoglu, A. (2017). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy

- experience—going beyond survival. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 124(6), 860–862. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.14599>
- Veringa-Skiba, I. K., de Bruin, E. I., van Steensel, F. J. A., & Bögels, S. M. (2022). Fear of childbirth, nonurgent obstetric interventions, and newborn outcomes: A randomized controlled trial comparing mindfulness-based childbirth and parenting with enhanced care as usual. *Birth*, 49(1), 40–51. <https://doi.org/10.1111/birt.12571>
- Vieten, C., & Astin, J. (2008). Effects of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: Results of a pilot study. *Archives of Women's Mental Health*, 11(1), 67–74. <https://doi.org/10.1007/s00737-008-0214-3>
- Wang, R., Wang, Y., Huang, Y., & Chow, K. M. (2026). Effectiveness of mindfulness-based interventions for fear of childbirth among pregnant women planned for normal birth: A systematic review and meta-analysis. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/wvn.70101>
- Wang, S., Zhang, C., Sun, M., Zhang, D., Luo, Y., Liang, K., Xu, T., Pan, X., Zheng, R., Shangguan, F., & Wang, J. (2023). Effectiveness of mindfulness training on pregnancy stress and the hypothalamic–pituitary–adrenal axis in women in China: A multicenter randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 14, 1073494. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073494>
- WHO. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
- Zarenejad, M., Yazdkhasti, M., Rahimzadeh, M., Mehdizadeh Tourzani, Z., & Esmaelzadeh-Saeieh, S. (2020). The effect of mindfulness-based stress reduction on maternal anxiety and self-efficacy: A randomized controlled trial. *Brain and Behavior*, 10(4), e01561. <https://doi.org/10.1002/brb3.1561>
- Zhang, J.-Y., Cui, Y.-X., Zhou, Y.-Q., & Li, Y.-L. (2019). Effects of mindfulness-based stress reduction on prenatal stress, anxiety and depression. *Psychology, Health & Medicine*, 24(1), 51–58. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1468028>
- Zhou, J., Zhu, Z., Li, R., Guo, X., & Li, D. (2025). Comparative efficacy of non-pharmacological interventions on fear of childbirth for pregnant women: A systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1530311. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1530311>