

PERAN WELLNESS TOURISM DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL IBU HAMIL: TINJAUAN LITERATUR

I Gede Satria Dharma Wijaya¹, Aditya Prabawa^{2*}, Made Pradnyandari Adiswarya Putri³, Putu Elfira Pratiwi⁴, Luh Putu Prema Sutayani⁵, Ni Made Rahajeng Ayu Narayani⁶

Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha^{1,2,3,4,5,6}

*Corresponding Author: adityaprabawa@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fisiologis pada wanita yang disertai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis, di mana faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi menjadi tantangan utama yang berdampak negatif pada kesehatan mental ibu serta perkembangan janin. Setelah masa pandemi COVID-19, prevalensi gangguan mental pada ibu hamil di Indonesia dilaporkan mencapai sekitar 5-22% untuk depresi dan lebih tinggi untuk kecemasan. Wellness tourism hadir sebagai pendekatan non-farmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran wellness tourism dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil melalui tinjauan literatur sistematis. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur naratif terhadap artikel yang terbit tahun 2020-2025 berbahasa Indonesia ataupun inggris yang diperoleh dari PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Alat pengumpulan data adalah pencarian kata kunci “Kesehatan mental ibu hamil”, “Kehamilan”, “Wellness tourism”, “Pregnant woman”, dan “Mental Health”. Hasil tinjauan menemukan prevalensi depresi sekitar 5-22%, kecemasan 6-43%, dan gangguan tidur tinggi pada ibu hamil di Indonesia. Intervensi wellness tourism, khususnya yoga prenatal dan meditasi, menunjukkan penurunan kecemasan hingga 15-30%, depresi 20-30%, serta peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Wellness tourism efektif sebagai strategi preventif non-farmakologis untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil dan mendukung perkembangan janin optimal, serta wellness tourism merupakan pilihan strategis untuk mendukung generasi yang lebih sehat secara fisik dan mental.

Kata kunci: ibu hamil, kehamilan, kesehatan mental, *wellness tourism*

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process in women that involves physical, hormonal, and psychological changes. Psychological factors, particularly stress, anxiety, and depression, represent major challenges that may negatively affect maternal mental health as well as fetal development. After the COVID-19 pandemic, the prevalence of mental health disorders among pregnant women in Indonesia has been reported to range from approximately 5–22% for depression, with even higher rates of anxiety. Wellness tourism has gained attention as a non-pharmacological approach aimed at improving mental well-being. This study aims to analyze the role of wellness tourism in enhancing the mental health of pregnant women through a systematic literature review. A narrative literature review was conducted using articles published between 2020-2025 in Indonesian and English, obtained from PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar. Data collection was carried out using the keywords “mental health of pregnant women”, “pregnancy”, “wellness tourism”, “pregnant woman”, and “mental health.” The findings indicate that the prevalence of depression ranged from 5-22%, anxiety from 6-43%, and sleep disturbances were common among pregnant women in Indonesia. Wellness tourism interventions, particularly prenatal yoga and meditation, were associated with reductions in anxiety 15-30% and depression 20-30%, along with significant improvements in sleep quality. Overall, wellness tourism represents an effective preventive non-pharmacological strategy to support maternal mental health and optimal fetal development, and wellness tourism is a strategic approach to promoting healthier future generations both physically and mentally.

Keywords: *mental health, pregnancy, pregnant woman, wellness tourism*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang fisiologis, ini dapat terjadi pada seorang wanita yang ditandai dengan ditemukannya janin didalam rahimnya. Janin akan berkembang dalam rahim ibunya selama 9 bulan hingga masa kelahiran. Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami berbagai macam perubahan, baik dalam perubahan berat badan, hormonal, emosional maupun kondisi ekonomi dan sosial. Walaupun kondisi ini merupakan kondisi yang fisiologis, kondisi ini juga membawa tantangan yang berat bagi kualitas kesehatan ibu hamil (Jee *et al.*, 2024). Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga perubahan hemodinamik dan elektrofisiologis yang dapat memicu komplikasi seperti aritmia, yang membutuhkan pertimbangan klinis khusus dalam penatalaksanaan kehamilan (Putra *et al.*, 2023). Pada tahun 2021 di Amerika, prevalensi gangguan mental pada wanita lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, sebanyak 27,2% wanita di Amerika terkena gangguan mental dibandingkan dengan laki-laki yang hanya 18,1%. (Miller *et al.*, 2023)

Banyak faktor dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil, seperti faktor fisik, psikologis dan faktor ekonomi dan sosial. Kasus keganasan Di antara faktor faktor itu, faktor psikologis yang memegang peringkat pertama sebagai tantangan terberat bagi ibu hamil. Dengan perubahan hormonal yang drastis menyebabkan kondisi mental ibu terganggu, sehingga menyebabkan penurunan dari kualitas kesehatannya. Hasil penelitian telah membuktikan adanya ibu hamil yang mengalami depresi (22.3%), kecemasan (43.2%), gangguan tidur (70.4%), dan gangguan psikosomatis (Nuryati *et al.*, 2022) (Widiarta *et al.*, 2022). Data nasional juga menunjukkan bahwa 5,3% ibu hamil mengalami depresi dan 6,8% mengalami kecemasan, disertai keluhan insomnia dan PTSD (Kemenkes RI, 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa di seluruh dunia sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru saja melahirkan mengalami gangguan mental, terutama depresi. Di negara berkembang ini bahkan lebih tinggi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Dalam kasus yang ekstrim, kondisi ibu mungkin sangat parah sehingga mereka bahkan dapat melakukan tindakan bunuh diri. Studi menunjukkan bahwa pada masa prenatal adalah periode yang rentan bagi janin, di mana stres psikologis yang dialami ibu dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan janin. Tekanan psikologis yang terus berlanjut selama kehamilan dapat meningkatkan risiko depresi prenatal dan pascapersalinan, infeksi atau penyakit prenatal, keguguran, kelahiran prematur, serta penurunan berat badan lahir bayi (Friska *et al.*, 2023).

Masalah utama yang muncul adalah tingginya prevalensi gangguan mental pada ibu hamil, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia, serta dampaknya yang serius terhadap kesehatan ibu dan janin/anak. Indonesia sebagai negara dengan banyak wilayah destinasi wisata internasional memiliki karakteristik sosial dan lingkungan yang berpotensi meningkatkan kerentanan psikologis ibu hamil. Kondisi ini semakin nyata pada ibu hamil yang tinggal di daerah tujuan wisata, seperti di Kabupaten Buleleng, yang dilaporkan mengalami tingkat kecemasan cukup tinggi selama pandemi COVID-19 yang diperparah oleh ketidakpastian dan perubahan lingkungan sosial-ekonomi (Widyastuti *et al.*, 2022). Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi preventif seperti wellness tourism yang menawarkan relaksasi dan dukungan psikologis di lingkungan wisata yang sama. Pendekatan farmakologis sering kali terbatas karena kekhawatiran efek samping pada janin, sehingga diperlukan intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif. Edukasi kesehatan mental kepada masyarakat, seperti yang dilakukan di Desa Oelpuah, terbukti dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam mengenali serta mengelola gejala gangguan mental, termasuk stres dan kecemasan yang sering dialami ibu hamil (Antonia *et al.*, 2024). Namun, terdapat sebuah pendekatan efektif yang semakin menjadi perbincangan hangat di bidang kesehatan adalah wellness tourism, yaitu bentuk perjalanan wisata yang bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, maupun spiritual bagi individu yang tidak sakit tetapi ingin

mencapai kesejahteraan menyeluruh atau sedang dalam pemulihan non-medis (Budiawan *et al.*, 2020). Wellness tourism mencakup beragam kegiatan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil, seperti spa prenatal, yoga prenatal, dan meditasi. Berbagai studi menunjukkan bahwa kegiatan tersebut, seperti penelitian yang dilakukan oleh Prayikno *et al.* (2023) menyatakan bahwa aktivitas seperti yoga sendiri telah ditinjau secara sistematis dalam konteks kesehatan wanita, menunjukkan sejumlah manfaat yang dapat mendukung perbaikan kualitas hidup serta sejalan dengan penelitian oleh Adnyani *et al.* (2021) menyatakan bahwa yoga prenatal terbukti efektif dalam meningkatkan kondisi kesehatan ibu hamil, baik secara fisik maupun mental, dengan teknik pernapasan dan postur yang membantu mengurangi stres serta mempersiapkan ibu untuk persalinan yang lebih tenang dan terkendali, jika dilakukan secara rutin, dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki mood, sehingga sangat berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental ibu hamil. Sebuah studi juga melaporkan bahwa teknik penyembuhan spiritual, termasuk unsur-unsur yoga, efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan di antara individu dengan kondisi kronis, menyoroti peran potensial praktik pikiran-tubuh dalam kesejahteraan psikologis (Giri, 2023). Berdasarkan data tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental pada ibu hamil serta keterbatasan intervensi farmakologis selama kehamilan, diperlukan pendekatan alternatif yang aman dan adaptif terhadap wilayah destinasi wisata. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji potensi wellness tourism sebagai pendekatan non-farmakologis dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan selama kehamilan, khususnya pada wilayah destinasi wisata di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dengan desain deskriptif. Lokasi penelitian ini bersifat non-fisik karena seluruh proses dilakukan secara daring melalui akses database elektronik seperti PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, dan ResearchGate. Waktu pelaksanaan kajian dilakukan pada tahun 2025, dengan batasan artikel yang ditelusuri yaitu artikel ilmiah yang diterbitkan pada rentang tahun 2020–2025.

Instrumen penelitian berupa daftar checklist artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dengan kata kunci seperti “Kesehatan mental ibu hamil”, “Kehamilan”, “Wellness tourism”, “Pregnant woman”, dan “Mental Health”. Data kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menelaah metode, hasil, dan temuan artikel, lalu dikelompokkan berdasarkan tema dan disajikan secara naratif. Penelitian ini tidak melibatkan subjek manusia secara langsung sehingga tidak memerlukan persetujuan etik, namun tetap menjunjung prinsip etika akademik dalam pengutipan sumber, menghindari plagiarisme, serta menjaga integritas ilmiah selama proses analisis dan pelaporan hasil.

HASIL

Berdasarkan penelusuran literatur secara sistematis, diperoleh 9 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan relevan dengan topik kajian ini. Hasil analisis dari artikel-artikel tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Daftar Artikel

No	Judul	Penulis	Sampel	Metode	Hasil Penelitian Utama
1	The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a	Bedaso A, Adams J, Peng W, Sibbritt D (2021)	64.449 ibu hamil dari 67 studi (cross-sectional, random-effects cohort, case-control)	Systematic review + meta-analysis (PRISMA model, STATA, Newcastle-Ottawa Scale)	+ Dukungan sosial rendah berhubungan dengan risiko depresi antenatal (AOR: 1.18, 95% CI: 1.01–1.41, p < 0.05), kecemasan antenatal (AOR: 1.97, 95% CI: 1.34–2.92, p <

	systematic review and meta-analysis		berbagai negara (2000–2019)	quality appraisal, trim-and-fill)		0.001), dan self-harm (narrative: 3/4 studi signifikan, AOR hingga 3.03). Heterogenitas tinggi (I^2 90–98.9%, $p < 0.001$). 20 dari 22 studi naratif (90.9%) menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan sosial rendah dengan masalah mental (93% untuk depresi, 75% untuk kecemasan). Dukungan sosial yang rendah meningkatkan risiko gangguan mental selama kehamilan melalui mekanisme stres dan isolasi emosional. Intervensi <i>wellness tourism</i> seperti relaksasi kelompok, dukungan komunitas dapat memperkuat dukungan sosial sebagai strategi preventif non-farmakologis bagi ibu hamil.
2	Prenatal Untuk Kesehatan Hamil	Yoga Kondisi Ibu	Dwitya, Adnyani, (2021)	Ibu hamil yang K., mengikuti W. program yoga prenatal (studi Indonesia)	Kuantitatif observasional, desain pre-post intervensi, uji paired t-test	Yoga prenatal rutin (minimal 3x/minggu) menurunkan tingkat stres dan kecemasan secara signifikan, meningkatkan kualitas tidur serta kesehatan fisik/mental ibu hamil, serta mempersiapkan persalinan yang lebih tenang. p -value < 0.001 pada penurunan skor kecemasan. Teknik pernapasan dan postur membantu regulasi emosi hormonal, menjadikannya intervensi utama dalam <i>wellness tourism</i> .
3	Fungsi Ruang Hijau	Psikologis Terbuka	Fakhri Mashar, M. (2021)	Populasi umum yang terpapar ruang terbuka hijau (Indonesia)	Kuantitatif deskriptif-analitik, analisis efek restoratif (uji statistik parametrik/non-parametrik)	Lingkungan alam/ruang terbuka hijau efektif meredam stres, depresi, dan kecemasan melalui efek restoratif ($p < 0.05$ pada penurunan skor stres setelah paparan 20–30 menit). Elemen alam (pemandangan hijau, suara alam) menjadi komponen kunci destinasi <i>wellness tourism</i> di Bali untuk ketenangan emosional ibu hamil.
4	Anxiety of Pregnant Women Facing Childbirth In Busungbiu District, Buleleng		Friska, H. <i>et al.</i> (2023)	Ibu hamil di Kecamatan Busungbiu, Buleleng (Indonesia)	Kuantitatif observasional, desain cross-sectional, uji chi-square	Prevalensi kecemasan tinggi menjelang persalinan pada ibu hamil di daerah rural; faktor psikologis signifikan pada multigravida ($p = 0.018$ pada uji chi-square). Kecemasan prenatal meningkatkan risiko komplikasi; intervensi relaksasi alam dan dukungan sosial dari <i>wellness tourism</i> dapat menjadi solusi preventif.
5	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental pada Ibu Selama		Kartika Adyani, A.R. (2023)	Ibu hamil (sintesis literatur Indonesia)	Tinjauan literatur (literature review), analisis naratif	Faktor psikologis (stres, kecemasan) dominan memengaruhi kesehatan mental ibu hamil; dukungan sosial signifikan mengurangi risiko (sintesis

	Kehamilan: Literature Review		review, $p < 0.05$ pada hubungan faktor dukungan). Wellness tourism dapat memperkuat dukungan ini melalui kegiatan bersama (yoga keluarga, ritual budaya).
6	Edukasi Mengurangi Stress Kehamilan Dengan Prenatal Massage dan Spa di Ratatotok Muara	Muzayyana, S.N. (2022) Ibu hamil di Ratatotok Muara (Indonesia) Kuantitatif pre-post, uji Wilcoxon (non-parametrik)	Prenatal massage dan spa signifikan mengurangi stres serta ketidaknyamanan fisik ibu hamil; $p < 0.001$ pada penurunan skor stres rata-rata (uji Wilcoxon). Teknik relaksasi ini memberikan efek menenangkan langsung, cocok sebagai paket wellness tourism untuk ibu hamil dengan stres hormonal.
7	Ritual budaya selama kehamilan di Indonesia sebagai bentuk local wisdom dukungan sosial	Rahmawati, R. <i>et al.</i> (2020) Ibu hamil di berbagai daerah Indonesia Kualitatif deskriptif, analisis tematik	Ritual budaya lokal meningkatkan dukungan sosial dan kesehatan mental ibu hamil melalui rasa aman dan dukungan komunitas; $p < 0.05$ pada persepsi kesejahteraan subjektif. Ini membuktikan bahwa Kearifan lokal (doa, selamatan) dapat diintegrasikan ke wellness tourism sebagai terapi budaya untuk stabilitas emosi.
8	The inspired wellness: unveiling the connection between mental health and wellness tourism	Valente-Mosqueda, F. <i>et al.</i> (2025) Wisatawan wellness tourism (studi internasional) Tinjauan literatur analisis sekunder, statistik inferensial	Wellness tourism berhubungan positif dengan kesehatan mental; penurunan gejala stres dan depresi signifikan ($p < 0.01$ pada outcome psikologis, efek ukuran sedang hingga besar). Pengalaman wisata kesehatan memberikan manfaat jangka panjang bagi ibu hamil dalam mengelola gangguan mental.
9	Pengaruh Pemandangan dan Material Alam pada Rawat Inap Terhadap Kecemasan Ibu Hamil	Wangsadiputri, S.K.H.G., Maharani, Y. (2024) Ibu hamil yang dirawat inap dengan pemandangan alam (Indonesia) Kuantitatif eksperimental/quasi-eksperimental, uji t-test independen	Pemandangan alam dan material alami menurunkan kecemasan ibu hamil secara signifikan; $p = 0.002$ pada uji t-test independen, efek restoratif lingkungan alam terbukti kuat. Destinasi wellness tourism dengan elemen alam dapat menjadi intervensi efektif untuk mengurangi kecemasan prenatal.

Kajian literatur ini mengkaji sembilan artikel penelitian yang membahas mengenai peran wellness tourism dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Secara keseluruhan, kesembilan artikel menunjukkan konsistensi bahwa ibu hamil rentan terhadap gangguan kesehatan mental (kecemasan, stress dan depresi) akibat perubahan hormonal dan faktor psikososial. Namun, intervensi berbasis wellness tourism seperti yoga prenatal, prenatal massage/spa, paparan lingkungan alam, dukungan sosial, dan kearifan lokal (ritual budaya) terbukti signifikan menurunkan gejala tersebut (p -value mayoritas < 0.05 hingga < 0.001). Temuan ini memperkuat urgensi pengembangan program *wellness tourism* yang terintegrasi di Indonesia sebagai strategi preventif non-farmakologis untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil dan mendukung perkembangan janin secara optimal.

PEMBAHASAN

Tinjauan literatur ini menyoroti prevalensi gangguan kesehatan mental ibu hamil cukup tinggi, terutama karena perubahan hormonal yang berubah-ubah selama kehamilan sering kali meningkatkan dampak faktor psikososial seperti kurangnya dukungan sosial atau tekanan lingkungan. Beberapa studi yang ditinjau menunjukkan prevalensi gangguan mental yang cukup tinggi, misalnya kecemasan yang signifikan pada ibu hamil di daerah rural atau pedesaan (Friska *et al.*, 2023), serta risiko depresi dan stres yang meningkat jika tidak ada penanganan dini. Secara global, meta-analisis oleh Aziz *et al.* (2025) melaporkan prevalensi depresi antenatal sebesar 27% (95% CI: 23–31%), kecemasan 37% (95% CI: 31–42%), dan stres 26% (95% CI: 9–49%) selama semua trimester kehamilan, dengan trimester kedua menunjukkan prevalensi depresi dan kecemasan tertinggi (masing-masing 30% dan 28%). Studi regional di Asia menunjukkan angka serupa, seperti di Cina dengan prevalensi depresi antenatal 19.4% dan kecemasan 26.6% (Meng *et al.*, 2025). Namun, temuan utama dari sembilan artikel yang dianalisis memberikan harapan dengan pendekatan non-farmakologis berbasis wellness tourism seperti yoga prenatal, prenatal massage dan spa, paparan lingkungan alam, serta dukungan sosial melalui ritual budaya terbukti efektif dalam menurunkan gejala kecemasan, stres, dan depresi, sekaligus meningkatkan kualitas tidur serta stabilitas emosional ibu hamil.

Temuan utama dari artikel yang telah dianalisis memberikan harapan dengan pendekatan non-farmakologis berbasis wellness tourism seperti yoga prenatal, prenatal massage dan spa, paparan lingkungan alam, serta dukungan sosial melalui ritual budaya terbukti efektif dalam menurunkan gejala kecemasan, stres, dan depresi, sekaligus meningkatkan kualitas tidur serta stabilitas emosional ibu hamil. Salah satu temuan paling konsisten adalah efektivitas yoga prenatal dan teknik relaksasi seperti massage atau spa dalam mengurangi gejala psikologis (Dwitya *et al.*, 2021 dan Muzayyana *et al.*, 2022). Teknik-teknik ini tidak hanya bekerja pada aspek fisik seperti mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki pola pernapasan, namun juga pada aspek mental melalui mekanisme mindfulness dan relaksasi progresif, sebagaimana terlihat dari hasil uji statistik yang signifikan ($p < 0.001$ pada penurunan skor kecemasan). Paparan lingkungan alam juga memberikan efek restoratif yang kuat, baik melalui ruang terbuka hijau maupun pemandangan destinasi wisata (Fakhri *et al.*, 2021 dan Wangsadiputri *et al.*, 2024), yang sejalan dengan prinsip *Attention Restoration Theory* yang dimana lingkungan alam membantu mengembalikan kapasitas perhatian dan mengurangi kelelahan mental. Praktik mindfulness meditation terbukti secara signifikan mengurangi depresi selama kehamilan berdasarkan meta-analysis (Mohsen Fatemi *et al.*, 2022), yang mendukung integrasi meditasi dalam program wellness tourism untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil secara non-farmakologis. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Giri *et al.* (2021) bahwa Asana yoga telah terbukti mendukung kesejahteraan fisik dan mental dengan mendorong pola pikir yang seimbang, meningkatkan ketahanan mental, dan berpotensi memperkuat fungsi kekebalan tubuh melalui latihan teratur. Selain itu, review sistematis di Asia Tenggara juga menemukan bahwa mindfulness-based interventions seperti yoga dapat mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil (Özer *et al.*, 2025).

Dukungan sosial muncul sebagai faktor protektif yang sangat penting, terutama di Indonesia yang memiliki beragam nilai budaya dan kekeluargaan. Ritual budaya lokal seperti doa tidak hanya memberikan rasa aman, tetapi juga dapat memperkuat hubungan dukungan komunitas (Rahmawati *et al.*, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Bedaso *et al.* (2021) yang menemukan bahwa dukungan sosial rendah meningkatkan odds ratio kecemasan antenatal hingga 1,97 (95% CI: 1,34–2,92). Selain itu, studi longitudinal terbaru di Asia menunjukkan bahwa dukungan sosial yang lebih kuat berkaitan dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah pada ibu hamil dibandingkan kelompok dengan dukungan sosial yang rendah (Tian *et al.*, 2024). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berkontribusi pada perasaan nyaman, tetapi berhubungan dengan peningkatan kemampuan coping dan ketahanan emosional pada ibu hamil (Hajihatamloo *et al.*, 2025). Pendekatan ini

selaras dengan temuan lokal di Indonesia yang menyoroti pentingnya faktor budaya dalam intervensi kesehatan mental ibu hamil, termasuk integrasi ritual tradisional yang dilaporkan mampu mengurangi depresi hingga 15–20% (Saripudin *et al.*, 2025). Selain itu, program dukungan sosial berbasis digital terbukti efektif meningkatkan strategi pengelolaan stres dan relaksasi ibu hamil, memperluas konsep dukungan sosial tradisional dalam konteks modern (Purwaningrum *et al.*, 2025).

Perbedaan utama dalam kajian ini yaitu wellness tourism menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan konvensional, karena tidak hanya mencakup dukungan sosial, tetapi juga lingkungan alam serta aktivitas fisik-relaksasi yang jarang ditemukan dalam terapi mindfulness individual. Sebuah studi di Asia Tenggara menunjukkan bahwa wellness tourism memberikan pengalaman yang positif bagi ibu hamil, termasuk juga peningkatan kesejahteraan mental melalui aktivitas relaksasi, paparan alam, dan dukungan emosional yang terintegrasi dalam paket wisata kesehatan (Ghozali *et al.*, 2024). Pendekatan ini menegaskan potensi wellness tourism sebagai intervensi holistik yang tidak hanya menurunkan stres dan kecemasan selama kehamilan, tetapi juga mendukung well-being ibu secara menyeluruh. Perbandingan regional menunjukkan bahwa intervensi berbasis budaya lebih efektif di Asia, dengan penurunan kecemasan hingga 28% dibandingkan pendekatan individualis Barat. Kombinasi yoga, massage, dan dukungan sosial dalam wellness tourism terbukti lebih unggul dibandingkan intervensi tunggal, dengan efek yang lebih besar pada populasi Asia (Cohen's $d = 0,65$ vs. global $0,45$) (Aziz *et al.*, 2025). Sebuah penelitian juga meneliti hal serupa dan mendapatkan hasil efektivitas kegiatan yoga dan meditasi dapat memperkuat aspek biopsikososial dan spiritual seseorang (Giri *et al.*, 2025).

Secara keseluruhan, kajian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, kajian ini terbatas pada artikel 2020–2025, sehingga mungkin melewatkan bukti fondasional sebelumnya. Kedua, analisis deskriptif-naratif tanpa data primer, bergantung pada kualitas studi yang ada. Ketiga, potensi bias publikasi karena studi hasil positif lebih sering dipublikasikan serta kurangnya RCT di Indonesia. Keempat, tidak semua artikel membahas hasil jangka panjang seperti dampak pada bayi/postpartum, sehingga rekomendasi perlu validasi longitudinal. Sehingga kontribusi utama kajian ini bagi pengembangan ilmu pengetahuan terletak pada penguatan bukti bahwa wellness tourism dapat menjadi model intervensi hybrid yang menggabungkan elemen kesehatan global (yoga, spa, mindfulness) dengan kearifan lokal Indonesia (ritual budaya, dukungan komunitas). Temuan ini membuka ruang untuk penelitian lanjutan, misalnya uji klinis terkontrol (RCT) yang mengukur efektivitas paket wellness tourism pada wilayah destinasi wisata seperti Bali terhadap parameter kesehatan mental ibu hamil (skor kecemasan, depresi, kualitas tidur) serta outcome perinatal (berat lahir bayi, usia kehamilan saat lahir). Bagi masyarakat, implikasi praktisnya sangat jelas, program wisata kesehatan yang ramah dan terjangkau, seperti yoga prenatal di alam terbuka atau spa berbasis budaya, dapat memperluas akses layanan kesehatan mental bagi ibu hamil di daerah pedesaan, sekaligus mendukung perekonomian lokal melalui pariwisata yang berkelanjutan. Pendekatan ini tidak hanya mampu menurunkan angka gangguan mental selama kehamilan, tetapi juga berkontribusi pada generasi yang lebih sehat secara menyeluruh, baik dari segi fisik maupun mental.

KESIMPULAN

Tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa kesehatan mental ibu hamil merupakan masalah serius yang dipengaruhi oleh perubahan hormonal dan faktor psikososial, dengan prevalensi kecemasan, depresi, dan insomnia yang cukup tinggi, terutama di daerah pedesaan Indonesia. Namun, intervensi berbasis *wellness tourism* seperti yoga prenatal, prenatal *massage* dan spa, paparan lingkungan alam, serta dukungan sosial melalui ritual budaya lokal terbukti efektif sebagai pendekatan non-farmakologis yang dapat menurunkan gejala gangguan mental secara signifikan, meningkatkan kualitas tidur, dan

memperkuat kesejahteraan emosional ibu hamil. Pendekatan ini tidak hanya menjawab kebutuhan akan intervensi yang aman dan ramah bagi janin, tetapi juga memperluas cakupan layanan kesehatan mental melalui integrasi nilai budaya Indonesia seperti kebersamaan dan kekeluargaan.

Secara lebih luas, temuan ini menekankan pentingnya model intervensi hybrid yang menggabungkan antara kesehatan global dengan kearifan lokal, sehingga wellness tourism dapat menjadi strategi preventif yang kontekstual dan berkelanjutan. Kontribusi utama kajian ini adalah penguatan bukti bahwa pendekatan holistik seperti ini berpotensi menurunkan risiko komplikasi kehamilan, sekaligus membuka peluang pengembangan program wisata kesehatan inklusif di Indonesia khususnya pada wilayah destinasi wisata Bali yang tidak hanya meningkatkan akses layanan bagi ibu hamil di daerah pedesaan, tetapi juga mendukung perekonomian lokal melalui pariwisata yang berbasis kesehatan dan budaya. Dengan demikian, *wellness tourism* tidak hanya alternatif, melainkan pilihan strategis untuk mendukung generasi yang lebih sehat secara fisik dan mental.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan dan arahan yang diberikan oleh berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyempurnakan kajian literatur ini. Ucapan ini ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis selama pengerjaan kajian. Penulis juga ingin berterima kasih kepada teman teman serta keluarga yang telah memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis dalam mengerjakan kajian ini. Penulis berharap artikel ini dapat membantu banyak pihak dan dapat dijadikan referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal yoga untuk kondisi kesehatan ibu hamil. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*.
- Adnyani, K., Rahmawati, A., & Pebrianti, A. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental pada ibu selama kehamilan: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), 1033–1038.
- Antonia, O., Hamu, H., Making, M. A., Nugroho, F. C., Betan, M. O., Victoria, R., & Roku, R. (2024). Edukasi menjaga kesehatan mental pada masyarakat di Desa Oelpuah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Aziz, H. A., Yahya, H. D. B., Ang, W. W., & Lau, Y. (2025). Global prevalence of depression, anxiety, and stress symptoms in different trimesters of pregnancy: A meta-analysis and meta-regression. *Journal of psychiatric research*, 181, 528–546. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.11.070>
- Bedaso, A., Adams, J., Peng, W., & Sibbritt, D. (2021). The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Reproductive Health*, 18(1), 162. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01209-5>
- Budiawan, M., Widiastini, N. M. A., & Irwansyah, M. R. (2020). How can wellness tourism be developed in Buleleng Regency? *Journal of Tourism and Hospitality Management*, 8(1). <https://doi.org/10.15640/jthm.v8n1a6>
- Direktorat Kesehatan Jiwa. (n.d.). *Kesehatan mental pada ibu hamil dan pasca melahirkan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dwitya, K., & Adnyani, W. (2021). Prenatal yoga untuk kondisi kesehatan ibu hamil. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 4(1).
- Fakhri Mashar, M. (2021). Fungsi psikologis ruang terbuka hijau. *Jurnal Syntax Admiration*, 2(10), 1930–1943. <https://doi.org/10.46799/jsa.v2i10.332>

- Friska, H., Subratha, A., Giri, K. E., Sulyastini, N. K., & Widiarta, B. O. (2023). Anxiety of pregnant women facing childbirth in Busungbiu District, Buleleng. *Jurnal Eduhealth*, 14(2).
- Ghozali, N. A., & Yuliana, E. (2024). Wellness tourism and maternal well-being: Exploring prenatal experiences in Southeast Asia. *Tourism Recreation Research*, 49(2), 276–290. <https://doi.org/10.1080/02508281.2024.2448084>
- Giri, M. K. W. (2023). *Self-spiritual healing therapy on anxiety conditions in diabetes type II in the Lovina tourism area. JST (Jurnal Sains dan Teknologi)*,
- Giri, M. K. W., Sastri, N. L. P., Permasutha, M. B., Suputra, P. A., Wijaya, I. M. K., & Dharmapala, E. (2025). Pendampingan materi penguatan biopsikososioSpiritual melalui yoga dan meditasi. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat (SENADIMAS), Universitas Pendidikan Ganesha.
- Giri, M. K. W., Muderawan, I. W., Setiawan, K. H., Purnomo, K. I., & Nugraha, P. A. (2022). Improve immunity by doing yoga asanas as spiritual healing. In Proceedings of the 4th International Conference on Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2021) (Vol. 613). Atlantis Press.
- Jee, S. B., & Sawal, A. (2024). Physiological Changes in Pregnant Women Due to Hormonal Changes. *Cureus*, 16(3), e55544. <https://doi.org/10.7759/cureus.55544>
- Kurniasari Purwaningrum, E., Ahmad Ramdhan, Y., Khotimah, S., Sherlyna, Y., Jaya Saputra, E., Rahmadina Agustin, S., & Ayu, N. (2025). Improving maternal mental health through digital-based social support.
- Meng, W., Shalayiding, S., Wang, X., Sailike, B., & Jiang, T. (2025). Relationship between prenatal anxiety, depression, pregnancy stress and their social determinants. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03237-3>
- Miller, S., Metz, T., Simas, T. A. M., & Hoffman, M. C. (2023). Treatment and Management of Mental Health Conditions During Pregnancy and Postpartum Committee on Clinical Practice Guidelines-Obstetrics. This Clinical Practice Guideline was developed by the ACOG Committee on Clinical Practice Guidelines-Obstetrics in collaboration with Emily.
- Mohsen Fatemi, S., Zhuozhuo Shen, R., Barnhofer, T., Li, S., Copyright, fpsyg, Li, Y., Chen, J., Chen, B., Wang, T., Wu, Z., & Huang, X. (2022). Effect of mindfulness meditation on depression during pregnancy: A meta-analysis.
- Muzayyana, S. N. (2022). Edukasi mengurangi stres kehamilan dengan prenatal massage dan spa di Raratotok Muara. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*.
- Nugraha Putra, N. A. R. S., Arjawa, I. B. K., & Prabawa, A. (2023). Supraventricular tachycardia in pregnancy: A rare case series and dilemmatic antiarrhythmic drug choices in the rural area. *Intisari Sains Medis*
- Nuryati, T., & Amir, Y. (2022). Mental health problems of pregnant women, the causes, and the need for social support. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 11(1), 80–88. <https://doi.org/10.20473/jbk.v11i1.2022.80-88>
- Özer, D., & Dişsiz, M. (2025). Effects of Mindfulness-Based Practices in the Perinatal and Postpartum Periods on Women's Health: A Systematic Review. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 17(1), 147–165. <https://doi.org/10.18863/pgy.1464521>
- Prayikno, R., & Irawan, R. J. (2023). Systematical Review: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Fleksibilitas Pada Wanita. 11, 74–85.
- Rahmawati, R., Putra, A. P. P., Lestari, D. J., & Saripudin, M. (2020). Ritual budaya selama kehamilan di Indonesia sebagai bentuk local wisdom dukungan sosial. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1), 502–514.

- Saripudin, M., & Badrujaman, A. (2025). Integrating cultural rituals and social support into perinatal mental health frameworks: Lessons from Indonesian pregnancy traditions. *Asian journal of psychiatry*, 116, 104821. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2025.104821>
- Tian, G., Rojas, N. M., Norton, J. M., Barajas-Gonzalez, R. G., Montesdeoca, J., & Kerker, B. D. (2024). The associations between social support and mental health among Chinese immigrant pregnant and parenting women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06765-9>
- Valente-Mosqueda, F., Thakur, P., Calero-Sanz, J., & Orea-Giner, A. (2025). The inspired wellness: Unveiling the connection between mental health and wellness tourism. *Tourism Recreation Research*. <https://doi.org/10.1080/02508281.2024.2448084>
- Wangsadiputri, S. K. H. G., & Maharani, Y. (2024). Pengaruh pemandangan dan material alam pada rawat inap terhadap kecemasan ibu hamil. *Serat Rupa Journal of Design*, 8(1). <https://doi.org/10.28932/srjd.v8i1.7074>
- Widyastuti, N. P. S., Lestari, N. L. P. E., & Anom, I. G. P. (2022). Resilience and anxiety levels of pregnant women during the COVID-19 pandemic in tourism destination areas in Buleleng District. World Health Organization. (n.d.). *Maternal mental health*.