



PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Zatya Fitria¹, Rini Fitriani², Trisnawaty³, Veraferial⁴, Muhammad Irham⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Islma Negeri Alauddin Makassar

ztyftria@gmail.com, rini.fitriani@uin-alauddin.ac.id, trisna.waty@uin-alauddin.ac.id,

Vera.ikhsan97@gmail.com, muhammad.irham@uin-alauddin.ac.id

Abstrak

Kehamilan dan persalinan merupakan momen penting yang layak mendapatkan perhatian khusus dalam kehidupan masayarakat. Bagi seorang perempuan, proses persalinan bukan hanya perjalanan fisik, tetapi juga pengalaman emosional yang mendalam. Salah satu tantangan terbesar yang sering muncul adalah rasa cemas dan takut saat menghadapi proses melahirkan. Tidak sedikit perempuan yang merasakan kecemasan, bahkan mengalami tekanan batin selama menjalani masa kehamilan, ini adalah beban berat yang seringkali terabaikan. WHO memperkirakan dampak gangguan mental ini semakin besar, menjadi salah satu penyebab utama penderitaan di dunia. Kita perlu lebih memahami dan mendukung perempuan yang menghadapi tantangan ini agar mereka dapat menjalani kehamilan dengan lebih tenang dan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana mempengaruhi mindfulness terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ke-III. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design*. Sebanyak 60 ibu hamil menjadi responden penelitian, yang dipilih secara Purposive sampling sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa mindfulness terbukti efektif membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ke-III yang bersiap menghadapi persalinan di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Disarankan agar mindfulness dijadikan bagian dari intervensi rutin dalam program perawatan ibu hamil di trimester ke-III, agar kecemasan dapat berkurang dan lebih terkendali.

Kata kunci: Mindfulness, Tingkat Kecemasan

Abstract

Pregnancy and childbirth are important moments that deserve special attention in people's lives. For a woman, childbirth is not only a physical journey, but also a profound emotional experience. One of the biggest challenges that often arises is a sense of anxiety and fear when facing the process of giving birth. Not a few women feel anxiety, even experience mental distress during pregnancy, this is a heavy burden that is often overlooked. The WHO estimates that the impact of these mental disorders is growing, becoming one of the leading causes of suffering in the world. We need to better understand and support women who face these challenges so that they can undergo pregnancy more calmly and healthily. This study aims to determine the extent to which mindfulness affects anxiety levels in third trimester pregnant women. This study used a quasi-experimental method with a one group pre-test and post-test design. A total of 60 pregnant women became research respondents, who were selected by purposive sampling according to predetermined criteria. The results of the analysis using the Wilcoxon test showed that mindfulness proved effective in helping to reduce anxiety levels in third trimester pregnant women who were preparing to face childbirth at the Kassi-Kassi Health Center in Makassar City. It is recommended that mindfulness be made part of routine interventions in the care program for pregnant women in the third trimester, so that anxiety can be reduced and more controllable.

Keywords: Mindfulness, Anxiety Level

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author :

Address : JL. H.M. Yasin Limpo, No.36, Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan

Email : rini.fitriani@uin-alauddin.ac.id

Phone : 0813-5519-9507

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan momen penting yang mendapat perhatian besar dalam kehidupan masyarakat. Bagi seorang perempuan, proses persalinan tidak hanya melibatkan perubahan fisik, tetapi juga membawa pengalaman emosional yang mendalam. Masa kehamilan sering kali diwarnai dengan perasaan cemas dan takut, terutama saat mendekati persalinan. Kecemasan dan depresi selama kehamilan bukan sekedar masalah pribadi, tetapi juga isu kesehatan masyarakat yang serius karena dampaknya yang meluas. Bahkan, organisasi kesehatan dunia (WHO) memperkirakan bahwa masalah kesehatan mental ini akan menjadi salah satu tantangan kesehatan global yang utama. Ini menunjukkan betapa pentingnya kita memberikan perhatian dan dukungan yang memadai bagi kesehatan mental para ibu hamil, agar mereka dapat menjelani masa kehamilan dengan lebih tenang dan bahagia (Syabin, 2023).

Data profil Kesehatan Indonesia tahun 2021 menunjukkan pelayanan kesehatan ibu hamil (K4) secara rasional sebesar 88,8% dengan Sulawesi Selatan menempati urutan keempat sebagai provinsi dengan jumlah ibu hamil tertinggi di Indonesia, yaitu sebanyak 93,4% (Kemenkes, 2022). Di Wilayah kerja puskesmas Kassi-Kassi, hingga periode Juli-Agustus 2024 tercatat sebanyak 71 ibu hamil yang berada pada trimester ke III.

Kecemasan pada wanita sering muncul selama masa kehamilan, karena tubuh dan pikirannya sedang beradaptasi dengan berbagai perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan ini terkadang memicu rasa kawatir yang sulit dihindari. Persalinan sendiri bisa menjadi momen yang penuh kebahagiaan, namun sekaligus menimbulkan ketegangan bagi seorang ibu. Menjelang minggu-kemingu terahir kehamilan, terutama saat kelahiran semakin dekat, tingkat kecemasan biasanya meningkat dan terasa lebih intens (Isnaini et al., 2020).

Ketenangan batin seorang ibu hamil memiliki dampak yang besar bagi dirinya dan juga buah hatinya. Ketika seorang ibu merasa tenang dan tidak terlalu cemas, resiko komplikasi kehamilan dapat berkurnag, yang pada akhirnya membantu melindungi nyawa ibu dan bayi. Sebaliknya, jika kecemasan terus menghantui, hal ini justru dapat memperburuk kondisi kesehatan dan meningkatkan risiko yang tidak diinginkan bagi keduanya. Oleh karena itu, menjaga kesejahteraan mental ibu hamil adalah investasi penting dalam menciptakan generasi yang sehat dan bahagia (Fatimah et al., 2024). Hasil penelitian yang lain mengungkapkan bahwa sebagian besar ibu hamil dengan tingkat kecemasan sedang (52%) mengalami hipertensi. Sementara itu, pada kelompok ibu hamil dengan tingkat kecemasan tinggi, sebanyak 57% mengalami pre-eklamsia (Ningsih & Fauzi, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Dhamayanti & Yudiarso, 2020) selama periode tujuh minggu, tetapi mindfulness terbukti efektif membantu menurunkan tingkat kecemasan maupun depresi. Hasil studi Sriati, yaitu mindfulness hadir sebagai salah satu cara yang penuh perhatian untuk membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan seseorang (Sriati et al., 2022). Penelitian yang dilakukan (Sumakul & Wayong, 2021) hasil penelitian ini menemukan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil pertama di trimester ketiga. Ibu yang mengikuti pelatihan mindfulness (kelompok eksperimen) menunjukkan penurunan kecemasan yang nyata dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti pelatihan tersebut (kelompok kontrol). Pelatihan mindfulness terbukti membantu mereka merasa lebih tenang dan siap menghadapi kehamilan pertayanya pada trimester akhir.

Khassyah atau rasa takut/cemas pandangan para ulama, *khassyah* adalah rasa takut seorang hambah Allah SWT yang lahir dari keimanan yang mendalam. Rasa takut ini, ketika tertanam kuat di dalam hati, akan mendorong seseorang untuk selalu bertaubat, memperbaiki akhlak, mengendalikan hawa nafsu, serta memperbanyak amal sholeh dan kebaikan lainnya. Dengan begitu, kekuatan iman akan secara alami menjadi benteng yang melawan perilaku buruk, emosi negatif, dan dorongan yang dapat menghambat perkembangan mental yang sehat dan positif (Arroisi, 2022).

Berdasarkan uraian beberapa fakta di atas dan data pada Puskesmas Kassi-Kassi yang merupakan salah satu puskesmas dengan kunjungan ibu hamil tertinggi dengan jumlah 954 ibu hamil pada periode Agustus 2023 yang didapatkan pada saat pengambilan data awal, peneliti merasa terdorong untuk menggali dan memahami bagaimana *mindfulness* dapat memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam memasuki masa persalinan, khususnya di Puskesmas Kassi-Kassi.

METODE

Penelitian ini, menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasi-eksperimen*. Pemilihan pendekatan *one group pretest-posttest design* untuk melihat perbedaan yang dialami pada peserta setelah intervensi diberikan. Responden diamati melalui *pretest* dan *posttest*, kemudian diberikan intervensi berupa teknik *mindfulness*. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (KEPK FKIK) Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, dengan nomor surat etik No.E071/KEPK/FKIK/X/2024. Memastikan bahwa penelitian ini menghormati hak dan kesejahteraan para peserta. Penelitian ini melibatkan 60 ibu hamil trimester III di Puskesmas Kassi-Kassi selama periode Juli-Agustus 2024 sebagai populasi penelitian dalam ini. Teknik sampling penelitian ini menggunakan teknik

purposive sampling yang berarti penentuan responden didasarkan pada jenis kriteria inklusi: (1) wanita hamil trimester ke-III, (2) dengan kecemasan pada saat kehamilan, (3) tidak sedang mengikuti *mindfulness*/ terapi psikologi lainnya, dan kriteria eksklusi: (1) trauma, dan (2) riwayat gangguan kecemasan sebelum kehamilan. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan lembar kuesioner dan alat ukur kecemasan berupa *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire Revised-II* (PRAQ-R2). Untuk memahami perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, dalam penelitian ini menggunakan Uji wilcoxon signed rank test. Uji ini membantu untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan dalam pengalaman kecemasan para responden setelah mengikuti program *mindfulness*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Umur				
Reproduksi	7	23.3	5	16.7
Beresiko (<20->35)				

Reproduksi Sehat (20-35)	23	76.7	25	83.3
Usia Kehamilan				
Primigravida				
Multigravida	17	56.7	12	40
	13	43.3	18	60
Pendidikan				
SD	3	10	4	13.3
SMP	3	10	1	3.3
SMA	10	33.3	7	23.3
Perguruan Tinggi	14	46.7	18	60
Pekerjaan				
IRT	12	40	11	36.7
Wiraswasta	4	13.3	8	26.7
Karyawan	7	23.3	9	30
Swasta				
Guru/PNS	7	23.3	2	6.7
Total	30	100	30	100

Sumber: Hasil Penelitian Primer, 2024

Berdasarkan data Tabel 1, karakteristik responden pada kelompok intervensi bahwa sebagian besar responden pada bagian usia berreproduksi sehat sebanyak 23 orang atau (76,7%). Dari segi usia kehamilan, mayoritas yaitu primigravida sebanyak 17 orang atau (56,7%). Pada data tingkat pendidikan, sebagian besar responden menempuh pendidikan hingga perguruan tinggi, yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Sementara itu, berdasarkan status pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja, yakni sebanyak 12 orang (40%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Tingkat Kecemasan	Kelompok Perlakuan				Kelompok Kontrol			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Cemas Ringan	2	6.7	23	76.7	9	30	4	13.3
Cemas Sedang	21	70	5	16.7	18	60	17	56.7
Cemas Berat	7	23.3	2	6.7	3	10	9	30.0
Total	30	100	30	100	30	100	30	100
Mean	2.17		1.30		1.80		2.17	
Minimum	1		1		1		1	
Maksimum	3		3		3		3	
SD	0,531		0,596		0,610		0,648	
Uji Wilcoxon		P = 0,000				P = 0,001		

Sumber: Hasil Penelitian Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa hasil uji statistik wilcoxon menunjukkan nilai *Asimp-sig* pada kelompok intervensi sebesar 0,001 dan nilai *Asimp-sig* pada kelompok perlakuan $0,000 < 0,05$, yang berarti *Ho* di tolak dan *H1* diterima. Disimpulkan bahwa teknik *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar.

Pembahasan

Analisis Pengaruh Mindfulness terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan data hasil analisis menggunakan uji hipotesis wilcoxon diperoleh nilai *Asymp. Sig* pada kelompok kontrol sebesar 0,001 dan pada kelompok perlakuan sebesar 0,000, keduanya $< 0,05$. Hal ini mengungkapkan bahwa *Ho* ditolak dan *H1* diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* efektif mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ke tiga dalam masa persalinan di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Temuan ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh (Hapsari et al., 2021), yang menyatakan bahwa ibu hamil yang berada pada tingkat *mindfulness* yang baik cenderung mampu mengurangi kecemasan, karena gelombang alpha

lebih dominan saat kita merasa santai atau dalam keadaan meditasi ringan. Namun, dalam kondisi kecemasan, gelombang alpha berkurang dan otak cenderung cenderung mengaktifkan gelombang beta yang lebih tinggi, menandakan peningkatan kecemasan atau kekhawatiran.

Sesuai dengan yang dikemukakan dalam teori (Putri & Gunatirin, 2020) bahwa teknik mindfulness yang diterapkan pada ibu hamil berperan dalam meningkatkan kesadaran dalam pikiran, dan perasaan, serta berbagai pengalaman yang muncul selama masa kehamilan. Dengan berlatih mindfulness, ibu hamil menjadi lebih terampil dalam memaknai peristiwa atau kondisi yang kurang menyenangkan, terus menghadapi rasa cemas, sehingga mampu merespon dengan lebih tenang dan adaptif (Muzayyana & Saleh, 2021).

Lebih jauh lagi, temuan yang kami lakukan sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Yantina et al., 2024) Hasil mengungkapkan bahwa ketenangan batin melalui mindfulness, ditambah dengan hangatnya dukungan keluarga, menjadi kekuatan penting yang dirasakan ibu hamil dalam memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan, dengan sumbangan efektif sebesar 40,8%. Dari kontribusi tersebut, mindfulness memiliki pengaruh yang lebih besar, yakni 29,1%, dibandingkan dengan dukungan keluarga yang berkontribusi sebesar 11,7%. Selain mindfulness dan dukungan keluarga, sekitar 59,2% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan dipengaruhi berbagai hal lain seperti usia ibu, tingkat pendidikan, dan pengetahuan ibu hamil.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, praktik mindfulness dapat menjadi pilihan bagi calon ibu maupun ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, untuk membantu menurunkan kecemasan. Langkah ini dapat menjadi upaya pencegahan agar kehamilan dan proses persalinan berjalan lebih lancar dan nyaman bagi ibu.

Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada faktor lain, seperti usia, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan, turut berperan dalam mempengaruhi praktik mindfulness dan tingkat kecemasan. Oleh karena itu, pendekatan mindfulness sebaiknya dikombinasikan dengan faktor pendukung lainnya untuk mencapai hasil yang lebih optimal dalam mengelola kecemasan ibu hamil.

Kecemasan yang dialami selama kehamilan dapat menyebabkan ibu menjadi tidak siap menghadapi persalinan dan dapat memicu partus lama serta menimbulkan dampak negatif bagi ibu dan bayi seperti partus lama, gawat janin, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hipertensi serta depresi pasca persalinan.

Kecemasan juga menjadi faktor penting yang berkotribusi terhadap meningkatnya angka kematian ibu (AKI) di Indonesia, sebuah realita yang sangat memprihatinkan (Wardani et al., 2022).

Menurut Asosiasi Psikolog Amerika, manfaat *mindfulness* secara psikologis dapat mengurangi stress, kecemasan dan perilaku negatif secara signifikan, peningkatan kontrol atas pemikiran ruminatif (terutama penyebab dan gejala depresi dan kecemasan), penurunan reaktivitas emosional. Fisiologi berperan dalam menurunkan tekanan darah serta mengurangi kadar kortisol (hormon stres utama). Sedangkan secara spiritual dapat meningkatkan wawasan penerimaan diri, penerimaan orang lain, peningkatan kasih sayang dan empati, serta peningkatan moralitas, intuisi dan keberanian. Mindfulness merupakan teknik pengelolaan emosional yang mengkolaborasikan prinsip-prinsip meditasi untuk membantu seseorang mengurangi ketegangan, kecemasan, serta respon emosional dan agresif. Dengan mempraktikkannya, seseorang dapat mencapai keadaan yang lebih tenang baik secara mental maupun fisik, karena latihan ini membuka kesadaran terhadap konflik emosional yang dialami. Meditasi juga berperan dalam mengembangkan *orbitofrontal cortex* bagi otak yang bertugas menumbuhkan perasaan positif dan mengendalikan emosi negatif sekaligus menenangkan sinyal kecemasan yang berasal dari amygdala (Sumakul & Wayong, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, terlihat adanya perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil antara yang mendapatkan perlakuan (kelompok intervensi) berupa teknik mindfulness dan ibu hamil yang tidak diberikan perlakuan (kelompok Kontrol) sehingga dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* efektif membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester Ke-III yang bersiap memasuki masa persalinan di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar.

Disarankan agar mindfulness dijadikan bagian dari intervensi rutin dalam program perawatan ibu hamil dengan kondisi kecemasan, terutama pada trimester ketiga, untuk membantu mengelola tingkat kecemasan. Pelatihan mindfulness dapat diberikan melalui sesi khusus, seperti kelas prenatal atau konseling individu, yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan regulasi emosi pada ibu hamil. Selain itu, penelitian berikutnya diharapkan dapat mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan, seperti dukungan sosial, pengalaman kehamilan sebelumnya, atau faktor hormonal, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang manajemen kecemasan pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Arroisi, J. (2022). Makna Khashyah dalam Al-Qur'an: Analisis Kritis atas Emosi Dasar dalam Psikologi Islam. *Al-Quds: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hadis*, 6(1), 1–22.

Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The effectiveness of mindfulness therapy for anxiety: a review of meta analysis. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 19(2), 174–183.

Fatimah, E. S., Hartono, R. K., & Kusumastuti, I. (2024). Pengaruh Yoga Prenatal dan Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(03), 215–224.

Hapsari, N., Karini, S. M., & Setyanto, A. T. (2021). Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Kecemasan Ibu dengan Kehamilan Pertama Trimester III. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(1), 10–21.

Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi faktor risiko, dampak dan intervensi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester ketiga. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 112–122.

Kemenkes, R. I. (2022). Profil kesehatan indonesia 2021. *Pusdatin. Kemenkes. Go. Id*, 63.

Muzayyana, M., & Saleh, S. N. H. (2021). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Kotamobagu. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).

Ningsih, M. S. W., & Fauzi, A. (2022). *PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERSALINAN TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI KECAMATAN WALANTAKA KELURAHAN PIPITAN KOTA SERANG TAHUN 2022*.

Putri, D. A., & Gunatirin, E. Y. (2020). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan self-awareness untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primipara. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 1–24.

Sriati, A., Hernawaty, T., Khaerera, A., Aulia, F., Yolanda, Y., Rahmawati, S., & Yuda, N. P. (2022). INTERVENSI MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN PENYAKIT KRONIS: NARRATIVE REVIEW. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 953–962.

Sumakul, Y., & Wayong, I. C. (2021). Pelatihan Mindfulness untuk Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester III. *Journal of Psychology Humanlight*, 2(1), 69–92.

Syabin, N. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN DALAM KEHAMILAN TRIMESTER III PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI DESA KARANG RAHARJA KECAMATAN CIKARANG UTARA KABUPATEN BEKASI TAHUN 2022. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 9–19.

Wardani, S. P. D. K., Nuraeni, T., & Nisa, R. (2022). Pengaruh Kelas Persiapan Persalinan dengan Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Salah Satu Klinik di Indramayu. *Gema Wiralodra*, 13(2), 726–738.

Yantina, M., Roswiyani, R., & Sahrani, R. (2024). Peran Maternal Self-Efficacy sebagai Mediator terhadap Mindfulness dan Postpartum Depression pada Ibu Primipara. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(2), 237–257.