

Pengaruh Mindfulness Education Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III

Sakinah^{1*}, Emi Sutrisminah²
^{1,2} Universitas Islam Sultan Agung
Email: sakinahhabsyi0100@gmail.com

Article History:

Received Apr 24th, 2026

Accepted May 25th, 2026

Publish Aug 8th, 2026

Abstrak

Kecemasan menjelang persalinan merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh ibu hamil trimester III dan dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan serta kesejahteraan ibu dan janin. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah mindfulness education. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah pengaruh mindfulness education terhadap tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III melalui pendekatan narrative review. Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan ProQuest pada artikel tahun 2021–2025. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa mindfulness education secara konsisten menurunkan tingkat kecemasan dengan meningkatkan regulasi emosi, menurunkan respons stres, serta meningkatkan kesiapan psikologis ibu menghadapi persalinan.

Kata kunci: Mindfulness Education, Kecemasan, Persalinan, Ibu Hamil Trimester III

Abstract

Anxiety before childbirth is commonly experienced by third-trimester pregnant women and may negatively affect the labor process and maternal–fetal well-being. Mindfulness education is a non-pharmacological intervention aimed at reducing anxiety. This study aimed to review the effect of mindfulness education on anxiety before childbirth in third-trimester pregnant women using a narrative review approach. Literature was obtained from Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, and ProQuest for articles published between 2021 and 2025. The results indicate that mindfulness education consistently reduces anxiety by improving emotional regulation, decreasing stress responses, and enhancing psychological readiness for childbirth.

Keywords: Mindfulness Education, Anxiety, Childbirth, Third Trimester Pregnancy

1. PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan, ibu hamil mengalami berbagai perubahan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Karena kehamilan berlangsung dalam waktu yang cukup lama, banyak ibu hamil yang rentan mengalami stres bahkan depresi. Jika kondisi psikologis ibu hamil tidak mendapat perhatian yang memadai, hal ini dapat memberikan dampak negatif bagi ibu dan bayi, seperti meningkatnya kejadian kelahiran prematur, pertumbuhan janin yang terhambat, serta skor Apgar yang rendah. Selain itu, kondisi tersebut juga berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan perkembangan neurobehavioral dan kognitif pada bayi dan anak-anak. (Yusita & Yuliani, 2026)

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan perempuan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami ibu hamil adalah kecemasan. Kecemasan selama kehamilan dapat timbul akibat kekhawatiran terhadap kesehatan janin, proses persalinan, perubahan peran sebagai ibu, serta tekanan sosial dan ekonomi. Pada ibu hamil trimester III, kecemasan secara psikologis berkaitan dengan kesejahteraan

ibu dan janin, pengalaman keguguran sebelumnya, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, serta kesiapan dalam menghadapi peran sebagai orang tua. (Pujiati et al., 2025)

Kecemasan merupakan kondisi ketidaknyamanan subjektif yang ditandai dengan perasaan tegang, gelisah, dan waspada, yang menimbulkan kegelisahan pada individu. Respons emosional ini muncul ketika seseorang mempersepsikan adanya ancaman, baik yang bersifat eksternal maupun internal. Pada kondisi ini, sistem saraf simpatis diaktifkan dan hormon adrenalin disekresikan, sehingga menimbulkan gejala khas kecemasan. Ibu hamil lebih rentan mengalami stres fisiologis, termasuk kecemasan terkait kondisi janin dan perubahan gaya hidup yang akan dihadapi. Kondisi kecemasan yang berkelanjutan pada ibu hamil dapat berdampak pada kesejahteraan ibu dan proses kehamilan secara keseluruhan. (Vázquez-Lara et al., 2025)

Secara global, diperkirakan sekitar 10–25% ibu hamil mengalami gangguan kecemasan klinis, dengan angka kejadian yang cenderung lebih tinggi di negara berkembang karena faktor sosioekonomi dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan (WHO, 2022) Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan (2023) menunjukkan bahwa sekitar 34% ibu hamil melaporkan gejala kecemasan pada tingkat sedang hingga berat, dengan risiko yang lebih besar pada wilayah pedesaan akibat minimnya dukungan psikososial. (Sugarni et al., 2025)

Kecemasan pada ibu hamil trimester III dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia ibu, paritas, pengalaman persalinan sebelumnya, ekonomi, tingkat pengetahuan, serta dukungan sosial dan keluarga. Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat mempengaruhi keseimbangan hormonal yang berhubungan dengan proses kelahiran, termasuk peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol yang berpotensi memicu kontraksi lebih awal, serta berpotensi memengaruhi jalannya proses persalinan serta kelahiran prematur, dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan pada neonatus, seperti gangguan pernapasan, masalah pencernaan, dan peningkatan risiko kematian neonatal. Oleh karena itu, kecemasan menjelang persalinan merupakan masalah psikologis yang perlu mendapatkan perhatian dalam asuhan kebidanan. (Anjani et al., 2025)

Dalam praktik kebidanan, penanganan kecemasan pada ibu hamil umumnya lebih diutamakan melalui pendekatan psikoterapi atau nonfarmakologis karena lebih aman dan tidak menimbulkan risiko terhadap ibu maupun janin. Psikoterapi mencakup berbagai metode seperti teknik relaksasi, terapi perilaku kognitif, dan terapi suportif. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang berkembang dalam pelayanan kesehatan maternal adalah *mindfulness education*. Intervensi ini telah terbukti cukup efektif dalam menangani depresi selama kehamilan (Vázquez-Lara et al., 2025)

Intervensi berbasis *mindfulness education* semakin berkembang sebagai pendekatan yang menjanjikan dalam menurunkan berbagai masalah kesehatan mental yang umum terjadi selama kehamilan. *Mindfulness education* merupakan intervensi edukatif yang bertujuan meningkatkan kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini secara sadar, penuh penerimaan, dan tanpa menghakimi. Pendekatan ini membantu ibu hamil mengenali serta mengelola pikiran dan emosi negatif yang muncul menjelang persalinan. Secara psikologis, *mindfulness* berperan dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan reaktivitas terhadap stres, sedangkan secara fisiologis dapat menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis serta kadar hormon stres (Corputty et al., 2024)

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa program *mindfulness* seperti *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* dan *Mindfulness-based interventions (MBIs)* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan. Temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness education* berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil menjelang persalinan. (Corputty et al., 2024)

Meskipun memiliki manfaat yang signifikan, penerapan *mindfulness education* dalam pelayanan kebidanan di Indonesia masih relatif terbatas dan belum terintegrasi secara luas dalam asuhan antenatal rutin. Asuhan kehamilan umumnya masih berfokus pada aspek fisik, sementara aspek kesehatan mental ibu hamil belum mendapatkan perhatian yang optimal. (Sari et al., 2023)

Oleh karena itu, tinjauan literatur ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis bukti terkini (tahun 2021–2025) mengenai pengaruh intervensi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Dengan mengidentifikasi pola, kelemahan, dan rekomendasi dari penelitian terbaru, tinjauan ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi praktisi kesehatan dan peneliti dalam mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif guna memperkuat bukti ilmiah dan mendukung implementasinya dalam praktik kebidanan berbasis bukti.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *narrative review*, yaitu metode kajian pustaka yang bertujuan untuk mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis secara deskriptif berbagai hasil penelitian yang relevan dengan topik pengaruh *mindfulness education* terhadap kecemasan menjelang persalinan. *Narrative review* dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai konsep, mekanisme, serta hasil-hasil penelitian terkait pengaruh *mindfulness education* terhadap kecemasan menjelang persalinan dari berbagai sumber literatur.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional dan internasional. Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data elektronik, antara lain *PubMed*, *Google Scholar*, *ScienceDirect*, *Sinta* dan *ProQuest*. Dengan menggunakan kata kunci gabungan: “*mindfulness*”, “*pregnancy*”, “*anxiety*”, “*maternal mental health*”, dan “*mindfulness intervention for pregnant women*”, serta “persalinan dan kecemasan persalinan”. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator *Boolean AND* dan *OR* untuk memperluas serta mempersempit hasil pencarian.

Artikel yang dimasukkan dalam kajian ini memenuhi kriteria inklusi, yaitu artikel penelitian yang membahas *mindfulness education* atau intervensi berbasis *mindfulness* pada ibu hamil, khususnya dalam konteks menjelang persalinan. Artikel yang meneliti atau membahas kecemasan menjelang persalinan sebagai luaran utama atau salah satu luaran penelitian. Artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu tahun 2021–2026. Artikel dengan teks lengkap (*full text*) dan ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Selain itu, artikel yang digunakan merupakan artikel penelitian primer yang dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi atau jurnal internasional bereputasi.

Adapun kriteria eksklusi dalam kajian ini meliputi artikel yang tidak relevan dengan topik *mindfulness education* dan kecemasan menjelang persalinan, artikel yang membahas *mindfulness* namun tidak berkaitan dengan kehamilan atau persalinan, artikel berupa opini, editorial, atau *commentary* tanpa data penelitian empiris, serta artikel yang tidak dapat diakses secara lengkap (*non-full text*).

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah identifikasi artikel berdasarkan kata kunci yang telah ditentukan. Tahap kedua adalah penyaringan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian artikel dengan tujuan penelitian. Tahap ketiga adalah penelaahan teks lengkap (*full text*) untuk memastikan bahwa artikel memenuhi kriteria inklusi. Artikel yang terpilih kemudian dikumpulkan dan dikelompokkan berdasarkan kesamaan topik, metode penelitian, dan hasil penelitian yang dilaporkan.

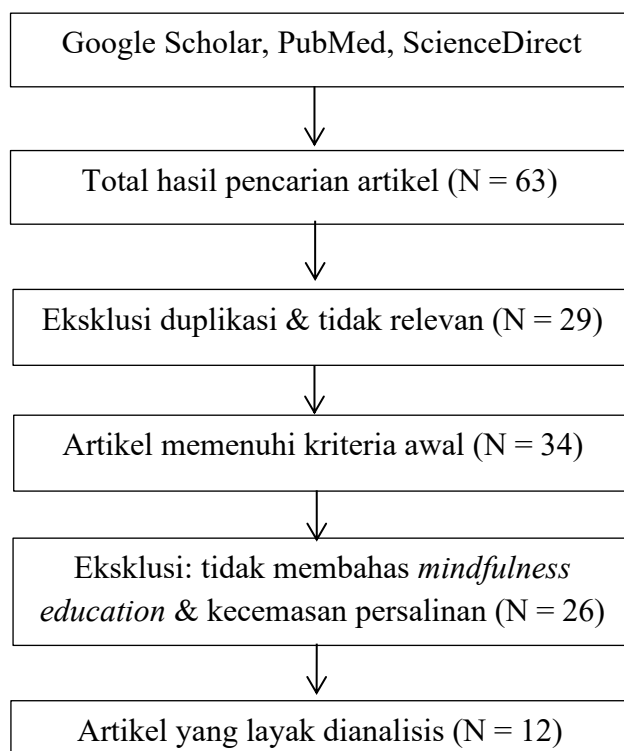
Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitik dengan membandingkan dan mensintesis temuan-temuan dari berbagai artikel yang telah dikaji. Hasil penelitian dianalisis berdasarkan tingkat kecemasan menjelang persalinan, jenis dan bentuk intervensi *mindfulness education*, serta waktu dan durasi pemberian intervensi pada ibu hamil, khususnya trimester III. Selain itu, analisis juga mencakup manfaat serta keterbatasan penerapan *mindfulness education* dalam asuhan kebidanan menjelang persalinan. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk narasi untuk memberikan

pemahaman yang komprehensif mengenai pengaruh mindfulness education terhadap penurunan kecemasan menjelang persalinan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian literatur yang dilakukan melalui basis data Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect, diperoleh sebanyak 63 artikel yang relevan dengan kata kunci *mindfulness education*, *mindfulness-based intervention*, *prenatal anxiety*, dan *anxiety before childbirth*. Setelah dilakukan proses penyaringan awal berdasarkan judul dan abstrak, sebanyak 25 artikel dieksklusi karena tidak sesuai dengan topik penelitian, merupakan artikel duplikasi, serta tidak membahas kecemasan menjelang persalinan secara spesifik.

Artikel yang Disertakan dalam Review Akhir Tersisa 34 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dimasukkan ke dalam proses analisis lebih lanjut. Dari 34 artikel yang dianalisis tersisa 28 berbahasa Inggris, 6 berbahasa Indonesia Tahun terbit mayoritas antara 2021–2025 dengan desain penelitian yang beragam (*systematic review*, *meta-analysis*, *quasi experiment*, *randomized control trial* dan studi kasus) mencoba menguji efektivitas intervensi mindfulness. Bentuk umum *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* dan *Mindfulness-based interventions (MBIs)*. Durasi intervensi bervariasi antara 4 hingga 12 minggu Media intervensi yaitu tatap muka, online, hybrid, menggunakan beberapa jenis Instrumen pengukuran kecemasan seperti *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*, *Edinburgh postnatal depression scale (EPDS)*, *Zung Self-Rating Anxiety Scale*, *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire (PRAQ)* dan *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire Revised-II (PRAQ-R2)*.



Gambar 1. Bentuk Diagram Alur Identifikasi Artikel

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa mayoritas penelitian melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil yang mendapatkan intervensi *mindfulness education*, terutama pada ibu hamil trimester III. Intervensi *mindfulness* dilaporkan efektif dalam membantu ibu mengelola pikiran negatif, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kesiapan psikologis dalam menghadapi persalinan.

Secara keseluruhan, hasil narrative review ini menunjukkan bahwa *mindfulness education* berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan, serta dapat diintegrasikan ke dalam asuhan kebidanan antenatal sebagai bagian dari pelayanan yang holistik dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis ibu hamil.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Tinjauan Literatur

No	Judul Penelitian	Tahun	Lokasi Penelitian	Desain Penelitian	Sampel	Media Yang Digunakan	Hasil
1	Effects of mindfulness-based childbirth education on prenatal anxiety: A quasi-experimental study		Arab Saudi	Quasi experiment	88 ibu hamil trimester III	Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire (PRAQ) Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)	Terdapat penurunan tingkat kecemasan prenatal pada ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi mindfulness.
2	The Impact of Mindfulness Programmes on Anxiety, Depression and Stress During Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis		Berbagai negara	Systematic review dan Meta-analysis.	13 studi eksperimental	Literatur dari PubMed, ProQuest, ScienceDirect, Wiley Library, Sage Journal, Cochrane Library	Meta-analisis menyimpulkan bahwa intervensi berbasis mindfulness selama kehamilan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada ibu hamil.
3	The Effect of Mindfulness on Reducing Anxiety Levels in Third Trimester Primigravida Pregnant Women	2025	Indonesia	Quasi-experimental (one group pretest–posttest)	12 ibu hamil primigravida trimester III	Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).	Terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi

No	Judul Penelitian	Tahun	Lokasi Penelitian	Desain Penelitian	Sampel	Media Yang Digunakan	Hasil
							mindfulness dibandingkan sebelum intervensi. Mindfulness efektif meningkatkan regulasi emosi dan kesiapan psikologis menghadapi persalinan.
4	Mindfulness based intervention reduce anxiety in labor	2024	Berbagai negara (review internasional)	Systematic Review	11 artikel penelitian	Literatur dari PubMed, ProQuest, ScienceDirect, Wiley Library, Sage Journal, Cochrane Library	Intervensi berbasis mindfulness terbukti efektif mengurangi kecemasan terkait persalinan dan meningkatkan kenyamanan saat bersalin melalui penguatan regulasi emosi.
5	Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III		Indonesia	Quasi experiment (one group pre-test & post-test)	60 ibu hamil trimester III	Pregnancy Related Anxiety Questionnaire Revised-II(PRAQ-R2).	Mindfulness efektif membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester Ke-III yang bersiap memasuki masa persalinan
6	Penerapan Terapi Meditasi Mindfulness Islami untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil		Indonesia	Studi Kasus	2 ibu hamil	Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi meditasi mindfulness Islami secara signifikan menurunkan tingkat

No	Judul Penelitian	Tahun	Lokasi Penelitian	Desain Penelitian	Sampel	Media Yang Digunakan	Hasil
	Trimester III di Puskesmas Purbaratu Tasikmalaya						kecemasan dari sedang menjadi ringan setelah lima hari berturut-turut.
7	Mindfulness Based Cognitive Therapy on the Anxiety Reduction in 3rd Trimester of Pregnant Women		Indonesia	Randomized controlled trial	20 Ibu hamil	Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	MBCT terbukti menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi ibu hamil trimester III
8	Meditasi Mindfulness Sebagai Manajemen Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan		Indonesia	Quasi experiment pretest-posttest with control group design	40 ibu hamil trimester III	Kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale	Hasil penelitian menunjukkan Meditasi Mindfulness Efektif digunakan Sebagai Manajemen Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan (0,001)
9	Effects of a prenatal mindfulness program on longitudinal changes in stress, anxiety, depression, and mother–infant bonding of women with a tendency to perinatal mood and anxiety disorder: a randomized controlled trial		Taiwan	Randomized controlled trial	102 ibu hamil	Kuesioner Edinburgh postnatal depression scale (EPDS)	Dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok eksperimen yang menerima intervensi mindfulness prenatal mengalami penurunan stres, kecemasan, dan depresi selama kehamilan serta penurunan stres dan depresi pascapersalinan.

No	Judul Penelitian	Tahun	Lokasi Penelitian	Desain Penelitian	Sampel	Media Yang Digunakan	Hasil
10	The effect of mindfulness-based counselling on the anxiety levels and childbirth satisfaction among primiparous pregnant women: a randomized controlled trial		Iran	Randomized controlled trial	60 ibu hamil primipara	Kuesioner Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire (PRAQ)	Kelompok intervensi menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan dibanding kontrol setelah intervensi dan satu bulan kemudian terdapat peningkatan kepuasan persalinan
11	Meditasi Mindfulness Sebagai Manajemen Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan	2024	Indonesia	Quasi experiment (pretest–posttest dengan kelompok kontrol)	40 ibu hamil trimester III	Zung Self-Rating Anxiety Scale	Kelompok yang menerima meditasi mindfulness menunjukkan penurunan kecemasan dari kategori sedang/berat ke ringan/sedang, sedangkan kontrol tidak mengalami perbaikan yang signifikan.
12	Efektivitas Intervensi Mindfulness Bonding Ibu dan Janin Menggunakan Smartphone Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan		Indonesia	Quasi experiment pretest-posttest with control group design	34 ibu hamil	Kuesioner Pregnancy Related Anxiety Questionnaire Revised-II PRAQ-R2 dan aplikasi MIESRA	Terdapat perubahan signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi mindfulness bonding ibu dan janin menggunakan smartphone terhadap kecemasan ibu hamil menjelang

No	Judul Penelitian	Tahun	Lokasi Penelitian	Desain Penelitian	Sampel	Media Yang Digunakan	Hasil
							persalinan (p value= 0,001).

PEMBAHASAN

Hasil tinjauan artikel yang dianalisis dalam tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa pengaruh positif dan adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada ibu hamil menjelang persalinan khususnya trimester III yang mendapatkan intervensi *mindfulness*, baik dalam bentuk edukasi *mindfulness*, latihan meditasi terstruktur, maupun program berbasis *mindfulness* seperti *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* dan *Mindfulness-based interventions (MBIs)*. Temuan ini mengindikasikan bahwa *mindfulness education* berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu ibu hamil mengelola kecemasan serta meningkatkan kesiapan psikologis menjelang persalinan.

Kecemasan menjelang persalinan merupakan respon psikologis yang umum dialami ibu hamil akibat perubahan fisik, ketidakpastian proses persalinan, kekhawatiran terhadap nyeri, keselamatan diri dan janin, serta pengalaman persalinan yang akan dihadapi. Tingkat kecemasan yang dirasakan bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi psikologis, dukungan sosial, pengetahuan tentang persalinan, serta pengalaman kehamilan sebelumnya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan asuhan kebidanan yang aman, efektif, dan berfokus pada pemberdayaan serta kenyamanan psikologis ibu.

Mindfulness education berperan dalam meningkatkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta penerimaan terhadap pengalaman fisik dan emosional selama kehamilan. Melalui latihan perhatian penuh, ibu hamil diajak untuk mengenali dan mengelola pikiran negatif serta respon emosional secara adaptif, sehingga kecemasan menjelang persalinan dapat ditekan. Dengan demikian, penerapan *mindfulness education* dalam pelayanan antenatal berpotensi mendukung proses persalinan yang lebih tenang, positif, dan fisiologis.

1) Pengaruh *Mindfulness Education* terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan

Hasil *narrative review* ini menunjukkan bahwa *mindfulness education* secara konsisten berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III. Sebagian besar artikel yang ditinjau melaporkan adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan pada kelompok ibu hamil yang mendapatkan intervensi *mindfulness* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi serupa. Penurunan kecemasan ini umumnya terlihat setelah pemberian program *mindfulness*, baik dalam bentuk edukasi terstruktur, latihan meditasi kesadaran penuh, maupun pendekatan berbasis *mindfulness* yang diberikan selama masa antenatal.

Efektivitas *mindfulness education* tidak hanya tercermin dari penurunan skor kecemasan secara kuantitatif, tetapi juga dari peningkatan kemampuan ibu dalam mengelola pikiran negatif, kekhawatiran, serta ketakutan terhadap proses persalinan. Beberapa penelitian melaporkan bahwa ibu hamil yang mengikuti *mindfulness education* menunjukkan sikap yang lebih tenang, mampu menerima perubahan fisik dan emosional dengan lebih adaptif, serta memiliki kesiapan mental yang lebih baik dalam menghadapi persalinan. Meskipun terdapat variasi instrumen pengukuran kecemasan seperti HARS, PPS, EPDS, PRAQ atau PRAQ-R2, seluruh penelitian menunjukkan kecenderungan hasil yang seragam, yaitu terjadinya penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi *mindfulness education*. Hal ini memperkuat bukti bahwa *mindfulness education* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aplikatif dalam praktik kebidanan.

2) Mekanisme Kerja *Mindfulness Education* dalam Menurunkan Kecemasan Menjelang Persalinan
Mindfulness education bekerja melalui berbagai mekanisme yang saling berkaitan, baik secara psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis, *mindfulness* membantu ibu hamil untuk memusatkan perhatian pada kondisi saat ini (*present moment*), sehingga mengurangi kecenderungan memikirkan ketakutan berlebihan terhadap proses persalinan yang belum terjadi. Dengan meningkatnya kesadaran diri, ibu hamil mampu mengenali pikiran negatif dan respon emosional yang muncul, kemudian meresponsnya secara lebih adaptif tanpa penilaian berlebihan.

Dari aspek fisiologis, praktik *mindfulness* seperti pernapasan sadar dan meditasi relaksasi berperan dalam menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis. Kondisi ini menyebabkan penurunan denyut jantung, tekanan darah, serta kadar hormon stres seperti kortisol, yang secara langsung berkontribusi terhadap penurunan kecemasan. Selain itu, *mindfulness education* juga dikaitkan dengan peningkatan regulasi emosi dan keseimbangan neuroendokrin, sehingga ibu hamil menjadi lebih tenang dan siap secara mental dalam menghadapi persalinan.

3) Implikasi Penerapan *Mindfulness Education* dalam Asuhan Kebidanan

Hasil pembahasan ini menunjukkan bahwa *mindfulness education* memiliki implikasi penting dalam praktik asuhan kebidanan. Sebagai intervensi nonfarmakologis, *mindfulness education* relatif aman, mudah diterapkan, dan tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan antenatal rutin. Intervensi ini dapat diberikan dalam bentuk edukasi kelompok, sesi konseling, maupun latihan mandiri yang dipandu oleh bidan atau tenaga kesehatan terlatih.

Penerapan *mindfulness education* sejalan dengan prinsip asuhan kebidanan berpusat pada perempuan (*woman-centered care*), yang menekankan perhatian pada kebutuhan fisik dan psikologis ibu hamil. Dengan memberikan dukungan psikologis yang berbasis *mindfulness*, bidan dapat membantu ibu hamil merasa lebih tenang, percaya diri, dan berdaya dalam menghadapi persalinan. Namun demikian, efektivitas penerapan *mindfulness education* sangat dipengaruhi oleh kompetensi dan pemahaman tenaga kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan dan panduan yang terstandar agar *mindfulness education* dapat diterapkan secara konsisten dan optimal dalam pelayanan kebidanan.

4) Patofisiologi Kecemasan Menjelang Persalinan dan Peran *Mindfulness Education*

Secara patofisiologis, kecemasan menjelang persalinan berkaitan dengan aktivasi berlebihan sistem saraf simpatis dan poros hipotalamus–hipofisis–adrenal (HPA axis). Aktivasi ini menyebabkan peningkatan sekresi hormon stres seperti kortisol dan katekolamin, yang dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis ibu hamil serta berpotensi berdampak negatif terhadap proses persalinan.

Kecemasan yang tidak terkelola dapat menyebabkan ketegangan otot, gangguan tidur, serta penurunan toleransi terhadap nyeri persalinan. Selain itu, peningkatan hormon stres juga dapat mengganggu kontraksi uterus dan memperpanjang proses persalinan. *Mindfulness education* berperan dalam memodulasi respon stres tersebut melalui peningkatan kesadaran diri, relaksasi, dan regulasi emosi. Praktik *mindfulness* membantu menurunkan aktivitas HPA axis, menekan produksi hormon stres, serta meningkatkan pelepasan hormon yang berperan dalam rasa nyaman dan ketenangan.

Dengan demikian, *mindfulness education* mampu memodifikasi proses patofisiologis kecemasan menjelang persalinan secara psikologis dan fisiologis, sehingga mendukung kesiapan mental ibu hamil trimester III dan berkontribusi terhadap proses persalinan yang lebih tenang dan fisiologis.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *narrative review* terhadap artikel-artikel penelitian yang relevan, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness education* berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III. Mayoritas penelitian yang ditinjau menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan pada ibu hamil yang mendapatkan intervensi *mindfulness education* dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mendapatkan intervensi tersebut.

Mindfulness education bekerja melalui mekanisme psikologis dan fisiologis, yaitu dengan meningkatkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta menurunkan respon stres ibu hamil. Praktik *mindfulness* seperti perhatian penuh dan pernapasan sadar membantu menekan aktivasi sistem saraf simpatis dan poros hipotalamus hipofisis adrenal, sehingga mengurangi produksi hormon stres dan menurunkan kecemasan. Selain itu, intervensi ini juga memberikan rasa tenang, meningkatkan kepercayaan diri, dan membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara mental dalam menghadapi persalinan.

Dengan mempertimbangkan kemudahan penerapan, keamanan, serta minimnya efek samping, *mindfulness education* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan antenatal untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Penerapan *mindfulness education* diharapkan dapat mendukung asuhan kebidanan yang berpusat pada perempuan, meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil, serta berkontribusi terhadap proses persalinan yang lebih tenang dan fisiologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, I., Misrawati, M., & Indriati, G. (2023). Efektivitas Intervensi Mindfulness Bonding Ibu dan Janin Menggunakan Smartphone Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 257–264. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol9.Iss2.1382>
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Wulandari, N., Berlianti, J. F., Rahniawati, D., Adawiyah, R., & Aulia, N. (2025). Hubungan Stres Pada Ibu Hamil dengan Risiko Kelahiran Prematur. *Journal Of Social Science Research*, 5, 1732–1741.
- Capdevile, R. P. (2024). Impact of Stress on Pregnancy Mental Health. *Doctoral Program in Medicine and Translational Research of Medicine and Health Sciences. University of Barcelona*.
- Corputty, L. S., Karno, Y. M., & Thalib, A. (2024). THE IMPACT OF MINDFULNESS THERAPY ON THE MENTAL HEALTH OF PREGNANT WOMEN: A LITERATURE REVIEW. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i6.5872>
- Dina Novita Utami, Dudi Hartono, & Peni Cahyati. (2025). Penerapan Terapi Meditasi Mindfulness Islami untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Purbaru Tasikmalaya. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 3(3), 01–08. <https://doi.org/10.57213/naj.v3i3.797>
- Fawcett, E. J., Fairbrother, N., Cox, M. L., White, I. R., & Fawcett, J. M. (2019). The Prevalence of Anxiety Disorders During Pregnancy and the Postpartum Period: A Multivariate Bayesian Meta-Analysis. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 80(4). <https://doi.org/10.4088/JCP.18r12527>
- Feli, R., Heydarpour, S., Yazdanbakhsh, K., & Heydarpour, F. (2024). The effect of mindfulness-based counselling on the anxiety levels and childbirth satisfaction among primiparous pregnant women: a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 24(1), 964. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06442-3>

- Fitria, Z., Fitriani, R., Trisnawaty, T., Veraferial, V., & Irham, M. (2025). PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Ners*, 9(4), 6413–6417. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i4.49076>
- Innab, A., Al-khunaizi, A., Al-otaibi, A., & Moafa, H. (2023). Effects of mindfulness-based childbirth education on prenatal anxiety: A quasi-experimental study. *Acta Psychologica*, 238, 103978. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103978>
- Kundarti, F. I., Kiswati, & Komalyna, I. N. T. (2024). Mindfulness based intervention reduce anxiety in labor. *Gaceta Sanitaria*, 38, 102359. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2024.102359>
- Palifiana, D. A., Khadijah, S., Widayati, R. W., & Anggraini, D. S. (2024a). MEDITASI MINDFULNESS SEBAGAI MANAJEMEN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(2), 157–163. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v13i2.2768>
- Palifiana, D. A., Khadijah, S., Widayati, R. W., & Anggraini, D. S. (2024b). MEDITASI MINDFULNESS SEBAGAI MANAJEMEN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(2), 157–163. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v13i2.2768>
- Pan, W.-L., Lin, L.-C., Kuo, L.-Y., Chiu, M.-J., & Ling, P.-Y. (2023). Effects of a prenatal mindfulness program on longitudinal changes in stress, anxiety, depression, and mother–infant bonding of women with a tendency to perinatal mood and anxiety disorder: a randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 547. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05873-2>
- Pujiati, E., Ananta, P., Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, I., Tengah -Indonesia, J., & Author, C. (2025). *The Effect of Mindfulness on Reducing Anxiety Levels in Third-Trimester Primigravida Pregnant Women in the Working Area of Margorejo Public Health Center, Pati Regency*.
- Sari, D. N., Safrudin, S., Mardeyanti, M., Karningsih, K., & Yulfitria, F. (2023). Reducing anxiety and depression symptoms in pregnancy: Case report of maternal mental health from Indonesia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i3.303>
- Sugarni, M., Milawati Ramli, R., Lestari Salim, I., Anisa Wulandari, B., Rohmawati, W., & Wulan. (2025). PENGARUH INTERVENSI MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL: LITERATUR REVIEW. <https://doi.org/10.62668/kapalamada.v4i02.1579>
- Sundari, Runjati, R., & Mardiyono, M. (2023). Mindfulness Based Cognitive Therapy on the Anxiety Reduction in 3rd Trimester of Pregnant Women. *Journal of Maternal and Child Health*, 8(6), 755–761. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2023.08.06.09>
- Vázquez-Lara, M. D., Ruger-Navarrete, A., Mohamed-Abdel-Lah, S., Gómez-Urquiza, J. L., Fernández-Carrasco, F. J., Rodríguez-Díaz, L., Caparros-Gonzalez, R. A., Palomo-Gómez, R., Riesco-González, F. J., & Vázquez-Lara, J. M. (2025). The Impact of Mindfulness Programmes on Anxiety, Depression and Stress During Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare*, 13(12), 1378. <https://doi.org/10.3390/healthcare13121378>
- WHO. (2022). *Guide for Integration of Perinatal Mental Health in Maternal and Child Health Services*. World Health Organization.
- Yusita, I., & Yuliani, M. (2026). EFEKTIVITAS MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT) PRENATAL DALAM MENGURANGI KECEMASAN IBU HAMIL RESIKO TINGGI THE EFFECTIVENESS OF PRENATAL MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT) IN REDUCING ANXIETY IN HIGH-RISK PREGNANT WOMEN. In *Bulan Januari* (Vol. 15, Number 1). <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK/1>