


PENGARUH INTERVENSI MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL: LITERATUR REVIEW

Mika Sugarni^{*1}, Ramlah Milawati Ramli², Ika Lestari Salim³, Bety Anisa Wulandari⁴,
Wahidah Rohmawati⁵, Wulan⁶

^{1,2,4,5,6}Universitas Karya Persada Muna, Muna, Indonesia

³Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya, Baubau, Indonesia

*Corresponding Author: mikasugarni@gmail.com

<p>Info Article</p> <p>Received : 10 April 2025</p> <p>Revised : 08 Mei 2025</p> <p>Accepted : 12 Juni 2025</p> <p>Publication : 30 Juni 2025</p>	<p>Abstract. <i>Anxiety in pregnant women is a mental health issue that significantly impacts the well-being of both the mother and the foetus. Mindfulness-based interventions have been extensively studied as a potential non-pharmacological approach to reducing anxiety during pregnancy. This study aims to review the current literature (2020–2024) on the effectiveness of mindfulness interventions for anxiety in pregnant women. Through a search of the PubMed, Scopus, and ScienceDirect databases, 15 articles meeting the inclusion criteria were identified. The review findings indicate that most studies reported a significant reduction in anxiety levels among pregnant women who participated in mindfulness interventions. These interventions were found to be effective, easy to implement, and free of side effects. These findings support the use of mindfulness as part of antenatal care services to improve the mental health of pregnant women.</i></p>
<p>Keywords: Mindfulness; Anxiety; Pregnancy; Pregnant Women; Psychological Intervention</p> <p>Kata Kunci: Mindfulness; Kecemasan; Kehamilan; Ibu Hamil; Intervensi Psikologis.</p>	<p>Abstrak: Kecemasan pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan mental yang berdampak signifikan terhadap kesejahteraan ibu dan janin. Intervensi berbasis mindfulness telah banyak diteliti sebagai pendekatan non-farmakologis yang potensial untuk mengurangi kecemasan pada masa kehamilan. Studi ini bertujuan untuk meninjau literatur terkini (2020–2024) mengenai efektivitas intervensi mindfulness terhadap kecemasan ibu hamil. Melalui penelusuran database PubMed, Scopus, dan ScienceDirect, diperoleh 15 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil review menunjukkan bahwa sebagian besar studi melaporkan penurunan signifikan tingkat kecemasan pada kelompok ibu hamil yang mengikuti intervensi mindfulness. Intervensi ini dinilai efektif, mudah diimplementasikan, dan tanpa efek samping. Temuan ini mendukung penggunaan mindfulness sebagai bagian dari layanan antenatal care untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil.</p>
<p>Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License</p> 	

INTRODUCTION

Kehamilan merupakan periode yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan bagi seorang wanita. Meskipun kehamilan sering dianggap sebagai momen yang membahagiakan, banyak ibu hamil mengalami tingkat kecemasan yang tinggi akibat berbagai faktor, seperti ketidakpastian mengenai proses persalinan, kekhawatiran tentang kesehatan janin, serta perubahan hormonal yang memengaruhi kondisi mental (Smith et al., 2021). Kehamilan merupakan periode dinamis yang melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan emosional yang signifikan. Meskipun sering dianggap sebagai momen bahagia, banyak ibu hamil mengalami kecemasan akibat ketidakpastian mengenai persalinan, kesehatan janin, perubahan peran sosial, dan fluktuasi hormonal (Dennis et al., 2022). Data global menunjukkan bahwa 10–25% ibu hamil mengalami gangguan kecemasan klinis, dengan prevalensi lebih tinggi di negara berkembang akibat faktor sosioekonomi dan keterbatasan akses layanan kesehatan (World Health Organization [WHO], 2023). Di Indonesia, penelitian oleh Kementerian Kesehatan (2023) menemukan bahwa 34% ibu hamil melaporkan gejala kecemasan sedang hingga berat, dengan risiko lebih tinggi di daerah rural akibat kurangnya dukungan psikososial.

Dalam beberapa tahun terakhir, intervensi berbasis *mindfulness* telah mendapatkan perhatian sebagai pendekatan yang efektif untuk mengurangi kecemasan, termasuk pada populasi ibu hamil. *Mindfulness*—yang didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penghakiman—telah terbukti membantu individu mengelola stres, meningkatkan regulasi emosi, dan mengurangi gejala kecemasan (Kabat-Zinn, 2023). Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa program *mindfulness* seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil (Guardino et al., 2020; Vieten & Astin, 2021).

Namun, temuan mengenai efektivitas *mindfulness* dalam konteks kehamilan masih bervariasi, dengan beberapa studi melaporkan hasil yang tidak konsisten. Oleh karena itu, tinjauan literatur ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis bukti-bukti terkini (tahun 2020–2024) 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.

METHOD

Penelitian ini merupakan studi literatur review dengan pendekatan sistematis. Literatur dicari melalui database PubMed, Scopus, dan ScienceDirect dengan kata kunci: "*mindfulness*", "*pregnancy*", "*anxiety*", "*maternal mental health*", dan "*mindfulness intervention for pregnant women*".

Kriteria inklusi: (1) Artikel berbahasa Inggris atau Indonesia; (2) Terbit antara tahun 2020–2024; (3) Menggunakan desain kuantitatif atau campuran (RCT, quasi-experimental); (4) Fokus pada pengaruh intervensi mindfulness terhadap kecemasan ibu hamil. Kriteria eksklusi: (1) Studi pada populasi non-hamil; (2) Studi kualitatif atau naratif tanpa pengukuran kuantitatif kecemasan; (3) Artikel ulasan non-sistematis. Total terdapat 34 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan metode analisis tematik

RESULTS AND DISCUSSION

Results

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada tiga basis data ilmiah internasional, yaitu: PubMed, Scopus, ScienceDirect Dengan menggunakan kata kunci gabungan: “mindfulness”, “pregnancy”, “anxiety”, “maternal mental health”, dan “mindfulness intervention for pregnant women”, serta Boolean operator seperti AND dan OR. Dari hasil pencarian awal di ketiga database tersebut, diperoleh: PubMed: 174 artikel, Scopus: 123 artikel, ScienceDirect: 158 artikel Total awal: 455 artikel. Setelah dilakukan proses penghapusan duplikasi, tersisa 319 artikel unik. Penyaringan Awal (Screening Abstract & Title): Sebanyak 319 artikel disaring berdasarkan judul dan abstrak. Artikel yang tidak relevan dengan topik, tidak menyebutkan intervensi mindfulness, atau tidak meneliti populasi ibu hamil dikeluarkan tersisa 88 artikel.



Gambar 1. Alur Pencarian Data

Tahap Evaluasi Full-text: Dari 88 artikel, dibaca secara penuh untuk menilai kesesuaian dengan kriteria inklusi. Sebanyak 54 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria berikut: Bukan artikel kuantitatif atau campuran Tidak menggunakan desain RCT atau quasi-eksperimen Tidak mengukur kecemasan secara eksplisit Subjek bukan ibu hamil Terbit sebelum 2020.

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 31 berbahasa Inggris, 3 berbahasa Indonesia Tahun terbit: mayoritas antara 2021–2023 dengan Jenis penelitian 23 artikel menggunakan desain Randomized Controlled Trial (RCT) 11 artikel menggunakan desain quasi-eksperimental Intervensi mindfulness. Bentuk umum: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Durasi intervensi: bervariasi antara 4 hingga 12 minggu Media intervensi: tatap muka, online, hybrid Instrumen pengukuran kecemasan State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Beck Anxiety Inventory (BAI), Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire (PRAQ). pencarian data bisa di lihat pada gambar 1 dan tabel 1 hasil pencarian literatur.

Tabel 1. Hasil Pencarian Literatur

No	Penulis (Tahun)	Desain	Intervensi	Instrumen Kecemasan	Hasil Utama
1	Li et al. (2020)	RCT	MBSR 8 minggu	STAI	Penurunan kecemasan signifikan
2	Rahmawati et al. (2021)	Quasi-eksperimen	Audio mindfulness 4 minggu	BAI	Kecemasan menurun sedang
3	González-García et al.	RCT	MBCT	HAM-A	Kecemasan dan tidur membaik
4	Widodo & Sari (2022)	Quasi-eksperimen	Mindfulness berbasis aplikasi	STAI	Penurunan signifikan
5	Zhang et al. (2022)	RCT	MBSR tatap muka	PRAQ	Penurunan kecemasan kehamilan
6	Kurniawan et al. (2022)	RCT	Mindfulness online	STAI	Efektif pada ibu hamil bekerja
7	Brown et al. (2023)	RCT	MBCT 6 minggu	BAI	Penurunan signifikan
8	Ismail et al. (2023)	Quasi-eksperimen	Yoga dan mindfulness	STAI	Penurunan kecemasan dan ketegangan otot
9	Fernandes et al. (2024)	RCT	MBSR hybrid	STAI	Meningkatkan kepatuhan peserta
10	Lestari et al. (2024)	Quasi-eksperimen	Mindfulness kelompok	PRAQ	Kecemasan turun, dukungan sosial naik

No	Penulis (Tahun)	Desain	Intervensi	Instrumen Kecemasan	Hasil Utama
11	Kim et al. (2021)	RCT	MBSR 10 sesi	STAI	Efektif pada trimester kedua
12	Nguyen et al. (2022)	RCT	MBCT online	HAM-A	Penurunan kecemasan ringan
13	Sari et al. (2020)	Quasi-eksperimen	Audio relaksasi dan mindfulness	STAI	Hasil positif pada ibu hamil primigravida
14	Alimuddin et al. (2021)	RCT	MBSR kelompok	PRAQ	Pengaruh positif signifikan
15	Jones et al. (2023)	RCT	MBCT dan konseling	STAI	Efektivitas tinggi pada kehamilan risiko tinggi
16	Puspita et al. (2023)	Quasi-eksperimen	Mindfulness mandiri	BAI	Penurunan sedang, konsistensi rendah
17	Liu et al. (2024)	RCT	MBSR 6 minggu	STAI	Kecemasan menurun tajam
18	Zahra et al. (2020)	RCT	MBCT prenatal	STAI	Kecemasan dan emosi negatif berkurang
19	Aisyah et al. (2021)	Quasi-eksperimen	Mindfulness home visit	PRAQ	Efektif pada ibu hamil dengan dukungan keluarga rendah
20	Cheung et al. (2022)	RCT	MBSR dan konseling	HAM-A	Hasil signifikan pada usia kehamilan 28 minggu
21	Hakim et al. (2023)	Quasi-eksperimen	Aplikasi mindfulness	STAI	Hasil signifikan pada responden muda
22	Tamara et al. (2021)	RCT	MBCT dan prenatal class	BAI	Hasil positif lebih tinggi bila digabung edukasi
23	Park et al. (2023)	RCT	MBSR online interaktif	STAI	Retensi dan kepatuhan peserta tinggi
24	Azzahra et al. (2020)	Quasi-eksperimen	Mindfulness berbasis kelompok	STAI	Kecemasan turun signifikan
25	Suharto et al. (2022)	RCT	Audio guided mindfulness	PRAQ	Efektif menurunkan kekhawatiran terhadap persalinan
26	Wijaya et al. (2022)	Quasi-eksperimen	MBCT komunitas lokal	STAI	Kecemasan menurun, ikatan ibu-janin meningkat
27	Farida et al. (2021)	RCT	Mindfulness dan support group	STAI	Efektif pada kelompok dengan kecemasan berat
28	Marina et al. (2023)	RCT	Mindfulness dan CBT	HAM-A	Kombinasi intervensi paling kuat menurunkan kecemasan
29	Nuraini et al. (2021)	Quasi-eksperimen	Video edukasi mindfulness	STAI	Hasil signifikan bila ditonton rutin
30	Yusuf et al. (2023)	RCT	MBSR interaktif	STAI	Efektivitas tinggi pada kehamilan pertama
31	Natalia et al. (2022)	Quasi-eksperimen	Mindfulness via WhatsApp	BAI	Kecemasan menurun perlahan
32	Wulandari et al. (2023)	RCT	Mindfulness breathing online	STAI	Pengurangan kecemasan dan insomnia
33	Simanjuntak et al. (2024)	Quasi-eksperimen	Mindfulness audio harian	PRAQ	Kecemasan turun jika didampingi
34	Yuliani et al. (2024)	RCT	Mindfulness terstruktur	STAI	Efektivitas tinggi, retensi tinggi

Discussion

Berdasarkan analisis terhadap 34 artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2024, dapat disimpulkan bahwa intervensi mindfulness secara umum terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Intervensi dilakukan melalui berbagai pendekatan seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), audio relaksasi, aplikasi digital, kelas prenatal, kunjungan rumah, serta program berbasis komunitas dan daring. sebagai berikut:

penelitian yang dilakukan oleh Li, X. et al (2020) dengan menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design, yang melibatkan total 120 ibu hamil yang berada pada trimester kedua kehamilan. didapatkan bahwa intervensi MBSR selama 8 minggu efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil, terutama ketika diterapkan pada trimester kedua. Program ini direkomendasikan sebagai bagian dari layanan perawatan prenatal untuk meningkatkan kesehatan mental ibu selama kehamilan. penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al (2021) pengaruh intervensi mindfulness terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group design. dengan partisipan 40 dengan pembagaian 20 kelompok kontrol dan 20 kelompok intervensi mendapatkan hasil Intervensi mindfulness terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Penelitian ini merekomendasikan integrasi latihan mindfulness dalam program kelas ibu hamil untuk mendukung kesehatan mental selama masa kehamilan.

penelitian yang dilakukan oleh González-García et al (2021) tentang Mindfulness and maternal anxiety menyatakan bahwa Intervensi mindfulness selama kehamilan terbukti mengurangi kecemasan dan afek negatif, namun tidak memengaruhi depresi, suasana hati positif, atau persepsi stres. Hasil ini menegaskan mindfulness sebagai potensi metode non-farmakologis dalam merawat kecemasan maternal. sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widodo, A., & Sari, D. (2022), tentang Aplikasi mindfulness pada kehamilan trimester tiga menyatakan bahwa Partisipan 1 & 3: penurunan rata-rata kecemasan (fisik dan psikologis). Partisipan 2: peningkatan kecemasan, diduga dipengaruhi stres eksternal dan kurangnya internalisasi teknik mindfulness. Secara keseluruhan, efek intervensi tidak konsisten untuk seluruh subjek. Mindfulness dapat bermanfaat bagi sebagian ibu hamil trimester III, namun

efektivitasnya bervariasi, tergantung individu dan kondisi eksternal pengaruh (misalnya faktor pekerjaan, tingkat internalisasi)

Penelitian dari Zhang, Y., Liu, H., & Wang, F. (2022) mengenai dampak Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) terhadap kecemasan selama kehamilan (pregnancy anxiety) di dapatkan hasil penelitian artian yang mengikuti program MBSR (8 minggu) menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan terkait kehamilan dibandingkan kelompok kontrol. Pengukuran menggunakan alat seperti Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire (PRAQ) dan State-Trait Anxiety Inventory (STAI) menunjukkan perbaikan setelah intervensi. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis: Ibu hamil dalam kelompok MBSR melaporkan peningkatan mindfulness, pengurangan stres umum, dan kemampuan lebih baik dalam mengelola emosi. Efek pada Kesehatan Janin: Studi ini juga menemukan tren positif dalam hasil perinatal (misalnya, penurunan risiko kelahiran prematur dan bayi berat lahir rendah), meskipun sampel kecil membutuhkan penelitian lanjutan. Hasil penelitian dari Kurniawan, H., Putri, D. A., & Nugraha, B. (2022) tentang intervensi mindfulness secara online untuk pekerja hamil (pregnant workers) Intervensi mindfulness online efektif dan praktis untuk mengurangi stres kerja dan kecemasan pada pekerja hamil, dengan potensi menjadi solusi low-cost di era hybrid work.

Brown, K., Adams, S., & Lee, M. (2023) MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) mengurangi gejala depresi antenatal sebesar 42% dan kecemasan sebesar 35% pada kelompok intervensi Efek bertahan hingga 3 bulan pasca-intervensi ($p=0.02$) Meningkatkan skor mindfulness (MAAS) dari rata-rata 3.2 ke 4.1 (skala 6). Ismail, H., Sari, Y., & Noor, F. (2023) Kombinasi yoga-mindfulness menurunkan PRAQ-2 score dari 28.5 ke 19.3 ($p<0.001$) 78% partisipan melaporkan peningkatan kualitas tidur Efek lebih kuat pada trimester ketiga dibanding trimester kedua. Fernandes, J., Lee, A., & Mohan, S. (2024) Intervensi hybrid (online + tatap muka) menunjukkan Retensi peserta 92% vs 78% pada kelompok konvensional Penurunan stres 31% lebih besar dibanding kontrol Aplikasi pendamping meningkatkan praktik mandiri sebesar 40%. Lestari, N., et al. (2024) Intervensi kelompok kecil (6-8 orang) efektif untuk Meningkatkan dukungan sosial ($ES=0.78$) Mengurangi isolasi sosial pada ibu bekerja hamil Efek maksimal pada sesi ke-5 hingga ke-6. Kim, Y. H., et al. (2021) MBSR pada trimester kedua Menurunkan kortisol saliva 26% ($p=0.01$) Mengurangi nyeri punggung bawah (VAS skor turun 3.1 ke 1.8) Tidak ada efek signifikan pada tekanan darah. Nguyen, L., et al. (2022) MBCT online 8-minggu Efektivitas setara dengan tatap muka ($d=0.15$,

p=0.32) Aksesibilitas meningkat 2.3 kali Tantangan utama: gangguan lingkungan rumah (37% partisipan)

Sari, M., et al. (2020) Intervensi audio mindfulness Menurunkan STAI score dari 54 ke 42 pada primigravida Efek maksimal pada penggunaan >4x/minggu 89% partisipan menyatakan metode "mudah dilakukan. Alimuddin, A., et al. (2021) Penurunan kecemasan 22% lebih besar dibanding individu Efek sinergis dengan dukungan kelompok, Biaya efektif (cost-effectiveness ratio 1:3.2). Jones, R., Thomas, A., & Patel, S. (2023) kombinasi MBCT+konseling menunjukkan Penurunan 38% skor kecemasan (vs 21% pada kelompok konseling saja), Efek protektif terhadap depresi postpartum (RR=0.62), Tingkat kepatuhan 89% pada kelompok kombinasi. Puspita, R., et al. (2023) Efektif untuk mild-moderate anxiety (penurunan 15 poin PRAQ) Keterbatasan utama kurangnya feedback langsung, 65% partisipan melanjutkan praktik pasca-studi. Liu, Q., et al. (2024) rogram singkat 6 minggu, Mengurangi kecemasan spesifik kehamilan (ES=0.81), Meningkatkan self-efficacy maternal (p<0.01), Efek optimal dengan durasi latihan 20-30 menit/hari. Zahra, N., et al. (2020) MBCT prenatal Meningkatkan kualitas hidup (WHOQOL-BREF +18 poin), Mengurangi catastrophic thinking tentang persalinan, Efek lebih kuat pada primigravida

Aisyah, N., et al. (2021) Intervensi home visit Menurunkan kecemasan 2x lebih efektif dibanding klinik, Meningkatkan keterlibatan suami (73% partisipan), Model cost-effective untuk daerah rural, Cheung, W., et al. (2022), Pada trimester ketiga Mengurangi fear of childbirth (FOC) 34%, Meningkatkan toleransi nyeri persalinan, Tidak berpengaruh pada durasi persalinan. Hakim, R., et al. (2023) Aplikasi "MindPreg" Pengurangan kecemasan signifikan (d=0.92), Fitur paling bermanfaat: reminder latihan, 81% usability score. Tamara, L., et al. (2021) Integrasi dengan prenatal class Meningkatkan pengetahuan kesehatan + praktik mindfulness, Efek sinergis pada kesiapan mental persalinan, Direkomendasikan untuk RS pendidikan. Park, J.H., et al. (2023) Fitur breakout rooms meningkatkan koneksi sosial, Real-time biofeedback mengurangi stres akut, Retention rate 94%. Azzahra, M., et al. (2020) Integrasi dzikir dan mindfulness, Penerimaan 97% pada muslimah, Efektif mengurangi spiritual distress

CONCLUSION

Berdasarkan hasil telaah terhadap berbagai studi yang membahas intervensi mindfulness pada ibu hamil, dapat disimpulkan bahwa pendekatan mindfulness, khususnya dalam bentuk Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) maupun

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan selama kehamilan. Sebagian besar penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada skor kecemasan setelah mengikuti program mindfulness, baik yang dilakukan secara tatap muka maupun daring. Intervensi ini juga memberikan manfaat tambahan dalam meningkatkan kenyamanan kehamilan dan memperbaiki regulasi emosi. Namun demikian, efektivitas mindfulness tidak selalu seragam terhadap semua aspek psikologis—beberapa studi melaporkan bahwa efek terhadap depresi atau stres persepsional tidak signifikan. Selain itu, faktor-faktor seperti intensitas latihan, keterlibatan peserta, serta dukungan sosial juga memengaruhi keberhasilan intervensi.

REFERENCES

- Alimuddin, A., Munawar, M., & Fadli, F. (2021). PENGARUH MBSR KELOMPOK TERHADAP KECEMASAN KEHAMILAN. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 12(1), 59–67.
- Aisyah, N., Harahap, R., & Fitriani, N. (2021). MINDFULNESS HOME VISIT DAN KECEMASAN KEHAMILAN. *Jurnal Bidan Sehat*, 5(1), 56–63
- Azzahra, M., Yusuf, R., & Nisa, R. (2020). KELOMPOK MINDFULNESS DAN KECEMASAN IBU HAMIL. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 49–56
- Brown, K., Adams, S., & Lee, M. (2023). A RANDOMIZED TRIAL OF MBCT IN PREGNANCY. *Mindfulness*, 14(1), 55-65
- Cheung, W., Wong, H., & Lam, C. (2022). MBSR AND COUNSELING IN LATE PREGNANCY. *Perinatal Mental Health Journal*, 7(2), 89–97.
- Dennis, C. L., et al. (2022). PREVALENCE OF ANXIETY DISORDERS AMONG PREGNANT WOMEN: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. *Journal of Affective Disorders*, 300, 1–12.
- Fernandes, J., Lee, A., & Mohan, S. (2024). THE HYBRID APPROACH TO MINDFULNESS DURING PREGNANCY. *Journal of Digital Health Interventions*, 2(2), 101–112
- Farida, A., MAULIDA, S., & ARIFIN, M. (2021). SUPPORT GROUP DAN MINDFULNESS PADA KECEMASAN BERAT. *Jurnal Kesehatan Jiwa Ibu*, 5(1), 29–36
- Guardino, C. M., et al. (2023). MINDFULNESS TRAINING REDUCES PRENATAL ANXIETY IN HIGH-RISK PREGNANCIES: A RANDOMIZED TRIAL. *Psychosomatic Medicine*, 85(4), 321–330.

- González-García, M., Rodríguez, L., & Torres, F. (2021). MINDFULNESS AND MATERNAL ANXIETY: AN RCT STUDY. *European Journal of Psychology*, 28(1), 99–110
- Hakim, R., Fadhilah, A., & Mutiara, H. (2023). EFEKTIVITAS APLIKASI MINDFULNESS TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Ibu*, 7(3), 123–132
- Ismail, H., Sari, Y., & Noor, F. (2023). YOGA-BASED MINDFULNESS IN PREGNANCY: A QUASI-EXPERIMENTAL STUDY. *Asian Journal of Mental Health*, 5(1), 33–40.
- Jones, R., Thomas, A., & Patel, S. (2023). MBCT AND COUNSELING FOR HIGH-RISK PREGNANCY. *Clinical Psychology & Perinatal Health*, 6(2), 102–110
- Kabat-Zinn, J. (2023). FULL CATASTROPHE LIVING: USING THE WISDOM OF YOUR BODY AND MIND TO FACE STRESS, PAIN, AND ILLNESS. *Delta*
- Kurniawan, H., Putri, D. A., & Nugraha, B. (2022). ONLINE MINDFULNESS INTERVENTION IN PREGNANT WORKERS. *Nurse and Midwife Journal*, 14(2), 88–97
- Kim, Y. H., Park, M. J., & Lee, H. (2021). MBSR EFFECTIVENESS IN SECOND TRIMESTER PREGNANCY: AN RCT. *Journal of Prenatal Care*, 33(4), 245–251
- Li, X., Chen, Y., Wang, L., & Zhao, J. (2020). EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION ON ANXIETY IN PREGNANCY. *Journal of Maternal Health*, 45(3), 123–130
- Lestari, N., Fatimah, S., & Harahap, Y. (2024). INTERVENSI KELOMPOK MINDFULNESS. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 10(1), 12–22.
- Liu, Q., Zhang, H., & Chen, M. (2024). MBSR 6-WEEK PROGRAM REDUCES PREGNANCY ANXIETY. *Asian Nursing Research*, 18(1), 44–52.
- Nguyen, L., Tran, V., & Ho, T. (2022). MBCT ONLINE FOR PREGNANCY-RELATED ANXIETY. *Journal of Mental Wellness*, 10(3), 210–217.
- Marina, V., Chandra, R., & Sulastri, E. (2023). MINDFULNESS DAN CBT: KOMBINASI EFEKTIF. *Mental Health & Pregnancy Journal*, 3(2), 44–53
- Nuraini, T., Wulandari, R., & Putra, A. (2021). VIDEO EDUKASI MINDFULNESS DAN KECEMASAN IBU HAMIL. *Jurnal Inovasi Kebidanan*, 7(1), 60–67.
- Natalia, R., Siregar, A., & Fitriyah, L. (2022). WHATSAPP-BASED MINDFULNESS PROGRAM. *Midwifery Online Journal*, 4(2), 40–47

- Puspita, R., Anjani, P., & Damayanti, S. (2023). MINDFULNESS MANDIRI PADA IBU HAMIL. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 30–38
- Park, J. H., Kim, S. Y., & Moon, H. (2023). INTERACTIVE ONLINE MBSR FOR PREGNANCY. *Digital Health in Pregnancy*, 4(1), 33–41
- Rahmawati, T., Susanti, D., & Lestari, E. (2021). PENGARUH INTERVENSI MINDFULNESS TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), 77–85.
- Smith, J. P., et al. (2021). PRENATAL ANXIETY AND MINDFULNESS: A META-ANALYSIS OF INTERVENTION STUDIES. *Journal of Affective Disorders*, 280, 45-53.
- Sari, M., Widyaningrum, S., & Rahma, L. (2020). AUDIO RELAKSASI DAN MINDFULNESS TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA. *Jurnal Kebidanan Sejahtera*, 8(2), 45–52.
- Simanjuntak, D., Lumban Gaol, F., & Tobing, M. (2024). DAILY AUDIO MINDFULNESS FOR EXPECTANT MOTHERS. *Maternal Health and Psychology Journal*, 5(1), 73–81
- Suharto, B., Rahayu, T., & Nugroho, R. (2022). AUDIO GUIDED MINDFULNESS FOR CHILDBIRTH ANXIETY. *Jurnal*
- Tamara, L., Putri, A., & Wibowo, B. (2021). MBCT DAN PRENATAL CLASS DALAM MENGATASI KECEMASAN. *Jurnal Kesehatan Mental*, 6(1), 18–27. *ebidanan Bersalin*, 13(1), 71–79.
- WHO. (2023). GUIDELINES ON MENTAL HEALTH INTERVENTIONS FOR PERINATAL WOMEN. Geneva: World Health Organization
- Widodo, A., & Sari, D. (2022). APLIKASI MINDFULNESS PADA KEHAMILAN TRIMESTER TIGA. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 6(1), 34–42
- Wijaya, A., Dewi, I. R., & Pratiwi, L. (2022). MBCT BERBASIS KOMUNITAS. *Jurnal Psikologi Komunitas*, 11(2), 88–97
- Wulandari, E., Susanti, L., & Nugraheni, T. (2023). MINDFULNESS BREATHING VIA ZOOM. *Jurnal Relaksasi Kehamilan*, 6(2), 39–46
- Yusuf, F., Ramli, H., & Diah, N. (2023). INTERACTIVE MBSR FOR PRIMIGRAVIDA WOMEN. *Journal of Maternal Wellbeing*, 2(1), 22–30.
- Yuliani, S., Ramadhani, I., & Maulana, R. (2024). MINDFULNESS TERSTRUKTUR UNTUK IBU HAMIL. *Jurnal Kesehatan Mental Ibu dan Anak*, 8(1), 13–22.

- Zhang, Y., Liu, H., & Wang, F. (2022). IMPACT OF MBSR ON PREGNANCY ANXIETY. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22, 514.
- Zahra, N., Farooq, A., & Abbas, M. (2020). PRENATAL MBCT AND ITS PSYCHOLOGICAL OUTCOMES. *Journal of Maternal Psychology*, 10(4), 201–209