

Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental dan *Mindfulness* pada Ibu Hamil: Pelatihan untuk Kesejahteraan Psikologis

Endang Fourianalisyawati^{1*}, Zulfa Febriani², Melok Roro Kinanthi³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

e-mail: endang.fouriana@yarsi.ac.id^{1*}, zulfa.febriani@yarsi.ac.id², melok.roro@yarsi.ac.id³

Informasi Artikel

Article History:

Received : 22 November 2024
Revised : 27 Maret 2025
Accepted : 15 April 2025
Published : 24 April 2025

*Korespondensi:

endang.fouriana@yarsi.ac.id

Keywords:

Pregnant Women, Psychological Well-being, Mindfulness Training

Hak Cipta ©2025 pada Penulis.
Dipublikasikan oleh Universitas
Dinamika



Artikel ini *open access* di bawah lisensi
CC BY-SA.

 10.37802/society.v5i2.898

**Society : Jurnal Pengabdian dan
Pemberdayaan Masyarakat**

2745-4525 (Online)

2745-4568 (Print)

[https://e-](https://e-journals.dinamika.ac.id/index.php/society)

[journals.dinamika.ac.id/index.php/society](https://e-journals.dinamika.ac.id/index.php/society)

Abstract

Pregnancy is an important period in a woman's life that can cause physical changes, such as nausea and fatigue, as well as psychological changes such as anxiety and depression. These changes can interfere with the well-being of the pregnant mother, which also impacts on fetal development and the quality of family relationships if not properly addressed. This community service is designed to educate participants about the importance of mental health for families during pregnancy by equipping mindfulness skills. This training is expected to provide knowledge related to the importance of managing emotions and pregnancy challenges more adaptively so as to improve the well-being of pregnant women. The activity was conducted with four pregnant women, one of whom was also accompanied by her husband. This activity was carried out for two days offline. The training was packaged by combining lecture, practice, and reflection methods. The materials covered were about mental health for pregnant women and their companions, family support for pregnant women, and mindfulness. Exercise and reflection activities consisted of mindfulness breathing, mindfulness eating, body scan, mindfulness movement, and mindful communication. Results showed a significant increase in knowledge, with posttest scores averaging 82.5%, up from 65% pretest. Participants engaged well in the activities and reflected positively on their experiences, reporting tangible benefits from the training. In conclusion, this initiative effectively enhances participants' ability to navigate pregnancy challenges adaptively.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan satu dari banyak pengalaman yang penting yang dialami oleh perempuan dalam hidupnya. Pengalaman ini sangat berperan penting bagi kesejahteraan perempuan dan juga keluarganya tentu saja. Selama masa kehamilan ibu akan mengalami masa transisi akibat banyaknya perubahan fisiologis maupun psikologis yang terjadi dalam tubuh ibu (Pitriawati dkk., 2022). Kondisi kesejahteraan psikologis yang terganggu pada masa ini dapat menyebabkan masalah pada ibu dan bayi, baik saat kehamilan atau setelah masa persalinan, seperti stres, kecemasan, hingga depresi (Chairunnisa & Fourianalisyawati, 2019; Fauzy & Fourianalisyawati, 2017; Sunarmi, 2023). Lebih lanjut, kehamilan dapat berdampak tidak hanya pada kondisi psikologis ibu, tapi juga dapat menyebabkan depresi pada ayah (Cameron dkk., 2016; Wee dkk., 2015). Kondisi psikis yang bermasalah pada salah satu atau keduanya, dapat meningkatkan eskalasi depresi pada ibu,

terutama jika anggota keluarga tidak memiliki kesadaran dan tanggung jawab untuk menangani masalah yang ada (Islami & Ediyono, 2022). Terkait dampak dari kondisi kehamilan ibu terhadap bayi, ditemukan juga bahwa masalah psikis seperti depresi yang tidak ditangani selama masa kehamilan juga dapat menyebabkan masalah seperti detak jantung yang lebih lambat pada janin dan masalah perilaku, masalah *bonding*, perkembangan neurokognitif, dan berat badan saat lahir rendah pada bayi (Hicks dkk., 2018; Qanita & Effendi, 2023).

Dampak negatif kehamilan pada ibu, pasangan, dan bayi tersebut dapat dicegah bila calon ibu dan pendamping memiliki pemahaman dan kesiapan yang baik tentang kehamilan dan persalinan. Tantangan yang umumnya dihadapi oleh ibu selama kehamilan adalah perubahan fisiologis tubuh, seperti mual, perubahan selera dan pola makan, pusing, lelah, letih, perubahan bentuk tubuh serta perubahan psikologis seperti menjadi lebih sensitif, khawatir, cemas terkait dirinya maupun calon buah hati dan sebagainya. Perubahan hormonal dan emosional ini juga dapat berlangsung pasca melahirkan dan bila tidak tertangani dapat mempengaruhi kualitas nutrisi dan pengasuhan bagi bayi. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian dan dukungan dari pendamping (BKKBN, 2021). Kondisi ini juga dialami oleh empat orang Ibu yang baru melahirkan yang ditemui di salah satu rumah sakit swasta di Jakarta Pusat. Para ibu merasakan perubahan emosi yang fluktuatif selama kehamilan. Mereka juga merasa kurang mendapatkan dukungan dari suami, padahal mereka ingin diperhatikan, disayang dan dimanja. Apabila ada harapan mereka yang tidak sesuai dengan perlakuan suami, mereka menjadi lebih cenderung mudah menangis atau kesal. Berdasarkan dampak-dampak kehamilan yang negatif terhadap ibu, bayi, dan pasangan, dan keadaan yang ditemui di lapangan, maka diperlukan pendekatan dan pendampingan pada ibu hamil dan anggota keluarga terdekat yang mendampingi, untuk membantu meningkatkan kondisi kesejahteraan pada ibu hamil secara keseluruhan, dan menjaga kondisi janin di dalam kandungan dan mencegah terjadinya berbagai masalah perkembangan setelah bayi lahir.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) melalui Tim Pendamping Keluarga (TPK) memiliki target dalam mendampingi calon ibu dan pendamping saat menyiapkan diri sebelum hamil, saat hamil, menghadapi persalinan hingga pasca persalinan (BKKBN, 2021). Khususnya pada masa kehamilan, BKKBN menganjurkan ibu hamil untuk menjaga asupan gizi seimbang, melakukan pemeriksaan minimal 4 kali selama kehamilan, dan memberikan stimulasi pada bayi selama di kandungan, serta memperhatikan dan mengelola kondisi emosional ibu selama hamil dan pasca melahirkan (BKKBN, 2021).

BKKBN dengan program-program yang berkaitan dengan masalah ibu, anak, dan keluarga ini menjadi acuan bagi pelayanan kesehatan dalam mensukseskan program nasional. Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih, Jakarta Pusat, merupakan salah satu puskesmas yang ramai dikunjungi warga sekitar, khususnya berkaitan dengan kesejahteraan ibu dan anak. Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih memiliki layanan kelas edukasi bagi Ibu dengan balita dan kelas senam hamil yang rutin dilaksanakan. Melalui layanan Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih, para ibu mendapatkan pemeriksaan kesehatan dan edukasi tentang kehamilan dan tumbuh kembang. Program kerja sama yang telah dilakukan sebelumnya bersama Puskesmas Cempaka Putih adalah dalam penyelenggaraan pelatihan *mindful parenting* untuk kelas ibu dengan balita. Program yang dilaksanakan sukses dan mendapatkan respon yang sangat baik. Menurut salah satu bidan Puskesmas kecamatan Cempaka Putih yang ditemui, ibu baru biasanya bersemangat dan tertarik mengikuti kegiatan-kegiatan kelas kehamilan atau kegiatan lain yang berkaitan dengan ibu dan anak. Sebagai bentuk kerja sama yang berkelanjutan, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bersama Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih dalam rangka

menyukseskan program nasional pada kesempatan ini berkaitan dengan usaha meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Pelaksanaan program *mindfulness* untuk ibu hamil dan pendamping ini otomatis juga dapat membantu target kerja Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih terkait kesejahteraan ibu dan anak. Dengan adanya kondisi ibu hamil yang berpotensi mengalami tantangan yang kompleks, yang bukan hanya berkaitan dengan fisik, namun juga kondisi psikologis. Kondisi kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis ibu hamil saling berkorelasi erat. Kesejahteraan psikologis yang terganggu berpotensi menimbulkan gangguan fisik pada saat proses kehamilan dan persalinan. Terkait dengan hal ini, Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih telah memberikan layanan edukasi dan pendampingan yang komprehensif bagi ibu hamil, termasuk aspek kesehatan fisik dan persiapan persalinan. Sebagai pelengkap upaya tersebut, tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas YARSI turut berkontribusi dalam memperkuat aspek kesejahteraan psikologis ibu hamil melalui program *mindfulness*. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu ibu hamil dalam mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta membangun kesiapan mental menghadapi persalinan dan peran sebagai orang tua. Dengan demikian, program ini menjadi sinergi yang memperkaya layanan yang telah ada, guna mendukung kesejahteraan ibu dan anak secara holistik. Selain itu, berdasarkan hasil penelusuran literatur, pada umumnya program edukasi untuk ibu hamil berfokus pada inisiasi pemberian Air Susu Ibu secara eksklusif seperti penyuluhan yang dilakukan oleh Nuzula dkk. (2022). Dengan adanya kegiatan pelatihan *mindfulness* untuk ibu hamil ini, diharapkan dapat melengkapi layanan edukasi terhadap ibu hamil dari aspek psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, prioritas penanganan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pada peningkatan kesejahteraan ibu hamil melalui pelatihan berbasis *mindfulness*. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* memiliki potensi dalam menurunkan stres kehamilan dan memperbaiki respons adaptif terhadap tantangan psikologis selama kehamilan (Febriani dkk., 2018). Tujuan pelatihan ini adalah untuk mengedukasi peserta tentang pentingnya kesehatan mental bagi keluarga selama kehamilan dengan membekali keterampilan *mindfulness* agar mampu mengelola emosi dan tantangan kehamilan secara lebih adaptif sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Isu ini juga terkait dengan pencapaian target *Sustainable Development Goals* (SDGs) nomor 3 yaitu *good health and well-being*. Oleh karena itu, pelatihan ini turut berperan dalam menerapkan pengetahuan dan hasil-hasil kajian terkait kesejahteraan ibu, anak dan keluarga kepada masyarakat agar dapat membantu masyarakat dan turut menyukseskan tujuan SDGs Indonesia.

Mengingat pentingnya menjaga kesehatan mental pada ibu hamil maka program ini disarankan untuk diikuti tidak hanya bagi ibu hamil yang memiliki gejala depresi saja, tapi juga dapat diikuti oleh ibu hamil secara keseluruhan, yang memiliki keinginan untuk menjaga kesejahteraan psikologisnya secara keseluruhan. Berdasarkan penelitian terdahulu, baik ibu hamil yang mengalami gejala depresi maupun tidak mendapatkan manfaat dari pelaksanaan program MBCP yang diikuti (Fourianalistyawati, 2023). Kebaruan ilmiah dari program ini terletak pada penerapan pendekatan *mindfulness-based childbirth and parenting* (MBCP) dalam konteks pelayanan kesehatan ibu hamil di tingkat komunitas, khususnya melalui kerja sama dengan puskesmas. Meskipun *mindfulness* telah banyak diteliti sebagai intervensi psikologis, implementasinya secara sistematis untuk ibu hamil dalam pelayanan kesehatan masyarakat di Indonesia masih terbatas. Selain itu, program ini menekankan pada intervensi preventif, bukan hanya bagi ibu hamil dengan risiko psikologis tinggi, tetapi juga sebagai strategi peningkatan kesejahteraan bagi seluruh ibu hamil. Dengan demikian, program ini memperkenalkan model pendampingan berbasis psikologi positif yang tidak hanya berfokus pada reduksi stres atau gejala psikologis negatif,

tetapi juga pada penguatan kesejahteraan emosional secara holistik. Lebih lanjut, pelaksanaan program ini juga berkontribusi pada pengayaan metode edukasi kehamilan yang selama ini lebih banyak berfokus pada aspek medis dan fisik. Selain itu, program ini juga memiliki potensi untuk mendukung kebijakan kesehatan nasional dan target SDGs, khususnya dalam aspek kesehatan mental ibu hamil yang sering kali belum menjadi fokus utama dalam layanan kesehatan primer.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan meliputi perencanaan kegiatan, deskripsi mengenai peserta pelatihan, tempat dan waktu pelatihan, desain pelatihan, dan evaluasi pelatihan.

1. Perencanaan pelatihan

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan *mindfulness* ini adalah:

1. Melaksanakan koordinasi awal dengan mitra untuk melakukan analisa kebutuhan terkait peningkatan kesejahteraan psikologis pada ibu hamil.
2. Pembuatan modul pelatihan *mindfulness* untuk ibu hamil dan anggota keluarga yang mendampingi. Modul dibuat dengan menyesuaikan hasil koordinasi awal dan penelitian terdahulu terkait pelaksanaan program *mindfulness* untuk ibu hamil.
3. Setelahnya, pelatihan *mindfulness* diberikan pada ibu hamil dan anggota keluarga yang dapat mendampingi ibu hamil.

2. Peserta pelatihan

Kegiatan ini ditujukan untuk ibu hamil beserta pendamping. Pendamping yang menjadi target pada program ini dapat diikuti oleh suami ataupun anggota keluarga yang signifikan mendampingi dan membantu ibu hamil selama proses kehamilan dan setelah persalinan nantinya.

3. Tempat dan waktu pelaksanaan pengabdian

Kegiatan dilakukan pada hari Kamis dan Jumat tanggal 18 dan 19 Juli 2024. Kegiatan dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Pihak yang dilibatkan adalah koordinator kelas ibu hamil Puskesmas Cempaka Putih yang juga terlibat dalam memberikan sosialisasi kepada peserta.

4. Desain kegiatan PKM

Solusi yang dilakukan untuk menjaga kesehatan mental pada ibu hamil dengan memberikan materi dan melakukan praktik latihan yang terbagi menjadi beberapa sesi, yaitu:

- a. Pengantar
Sesi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan awal tentang *mindfulness*, menambah pengalaman, serta meningkatkan *awareness* ibu hamil mengenai perbedaan sensasi dan pikiran yang dirasakan saat proses praktik *mindful eating*.
- b. Pentingnya kesehatan mental bagi ibu hamil
Sesi ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu hamil mengenai masalah kesehatan mental yang umumnya terjadi, faktor risiko, makna dan dampak kesehatan mental pada ibu hamil, proses stres dan bagaimana cara mengatasi stres, serta mengenai kondisi yang penting bagi kesehatan mental ibu dan calon buah hati.
- c. *Mindfulness* selama masa kehamilan: Peran *mindful breathing* dan *body scan*
Sesi ini bertujuan untuk memperkenalkan konsep dan manfaat *mindfulness* kepada ibu hamil dalam kehidupan sehari-hari, khususnya terkait kehamilan. Pada sesi ini juga peserta mempraktikkan teknik *mindful breathing*, *body scan*, serta merefleksikan pengalaman mereka.

- d. Dukungan keluarga bagi ibu hamil
Sesi ini bertujuan untuk menambah pengetahuan mengenai dinamika psikologis ibu hamil dan dampaknya pada perubahan dalam hubungan keluarga. Selain itu, peserta juga dipaparkan materi tentang makna, jenis, dan manfaat dari dukungan sosial yang diikuti dengan pemberian contoh penerapan dukungan sosial bagi ibu hamil.
- e. Peran *mindfulness* dalam menghadapi rasa sakit persalinan
Sesi ini memberikan wawasan peserta mengenai bagaimana gambaran secara umum proses alamiah persalinan dan memberikan pemahaman mengenai rasa sakit yang dialami serta dipersepsi yang dirasakan. Selain itu, pada sesi ini peserta juga melakukan latihan *mindfulness* dalam mengalami rasa sakit.
- f. *Mindful communication*
Sesi ditutup dengan pemberian materi yang bertujuan untuk menambah pengetahuan peserta tentang komunikasi yang bermakna dalam *mindful communication* serta manfaatnya. Selanjutnya, sesi ini dilanjutkan dengan peserta melakukan praktik *mindful communication* dan merefleksikan pengalaman mereka.

5. Evaluasi kegiatan PKM

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan dengan cara memberikan *pre-test* dan *post-test* menggunakan beberapa alat ukur yang digunakan untuk mengetahui perbedaan kondisi kesejahteraan psikologis dan *mindfulness* pada peserta program. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* yang mengukur pengetahuan peserta terkait materi yang diberikan. Selain itu, evaluasi juga dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan reflektif yang disertakan pada survey *post-test* yang diberikan. Program ini dikatakan berhasil ketika terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai *mindfulness*, kesehatan mental, dan dukungan keluarga selama kehamilan setelah mengikuti pelatihan. Evaluasi terhadap pelaksanaan dan kebermanfaatan kegiatan juga dilakukan. Peserta diminta untuk mengisi kuesioner evaluasi kegiatan untuk mengukur penilaian peserta terhadap pelaksanaan kegiatan, kejelasan materi, dan berbagai evaluasi lainnya.

HASIL dan PEMBAHASAN

1. Dinamika Proses Pelatihan

Berikut adalah gambaran dinamika setiap sesi proses pelatihan yang dilakukan:

a. Sesi pengantar (Perkenalan dan *Set Intention: Mindful Reflection*)

Sesi ini diawali dengan sesi perkenalan secara formal antara pemateri dan seluruh peserta, yang dilanjutkan dengan melakukan refleksi diri secara mendalam melalui latihan *mindful eating* menggunakan kismis (*raisin*). Sesi ini selain sebagai ajang perkenalan antar peserta, juga menjadi sesi perkenalan peserta dengan konsep dan latihan *mindfulness*, sebagai pengetahuan awal tentang *mindfulness* dengan cara yang sederhana. Aktivitas ini dilakukan bersama-sama peserta, yang diajak menikmati kismis dengan instruksi yang diberikan oleh pemateri, mulai dari menyentuh, merasakan tekstur, mencium, hingga mengunyah dan menelan kismis. Setelah itu, peserta diajak untuk melakukan refleksi atas apa pun yang muncul dalam pikiran atau dirasakan saat melakukan praktik tersebut. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan *awareness* mengenai perbedaan sensasi dan pikiran yang dirasakan saat melakukan aktivitas (dalam hal ini makan) secara *mindful*.



Gambar 1. Sesi Pengantar dan Latihan *Mindful Reflection*
(Sumber: Penulis, 2025)

b. Sesi Pentingnya Kesehatan Mental bagi Ibu Hamil

Sesi ini dibuka dengan menjelaskan mengenai masalah kesehatan apa saja yang umumnya terjadi pada ibu hamil. Adanya faktor risiko masalah kesehatan mental pada calon ibu hamil dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis maupun lingkungan di sekitarnya, seperti terciptanya suasana rumah yang negatif, adanya masalah keluarga, hingga lingkungan kerja yang kurang mendukung. Undang-Undang Kesehatan Jiwa nomor 18 tahun 2014 menyebutkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi di mana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu dapat menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi untuk komunitasnya. Stres adalah hal yang rentan terjadi saat kehamilan dan paska melahirkan. Oleh karena itu, diperlukan cara menghadapi tantangan (*coping*) yang tepat. *Coping* yang baik merupakan *coping* yang disesuaikan dengan jenis masalah yang terjadi. Pemateri mengajak peserta untuk melakukan kegiatan refleksi diri dengan mengisi kertas mengenai hal yang dapat menjadi sumber pemicu perasaan negatifnya. Setelah melakukan refleksi, peserta diminta untuk memberikan kategori terhadap sumber pemicu tersebut dan menuliskan hal-hal yang dapat dilakukan dengan sumber daya sendiri atau sumber daya eksternal untuk mengahadapinya. Di akhir sesi, pemateri mengingatkan pentingnya kesehatan bagi ibu hamil dan keluarga.



Gambar 2. Sesi Materi Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Ibu Hamil
(Sumber: Penulis, 2025)

- c. *Mindfulness* selama masa kehamilan: Peran *Mindful Breathing* dan *Body Scan*
- Sesi ini memperkenalkan peserta terhadap konsep *mindfulness* dan juga penerapan konsep ini dalam menjalani masa kehamilan. *Mindfulness* dimaknai sebagai keadaan sadar akan pengalaman saat ini dan mengalaminya dengan penerimaan sehingga membuat individu berfokus pada tujuannya. Selain itu, pemateri menjelaskan tentang definisi dan sikap-sikap *mindfulness* yang dikembangkan oleh (Kabat-Zinn, 2003), yaitu pikiran pemula (*beginner's mind*), tidak menghakimi/menilai (*non-judging*), tidak berusaha (*non-striving*), menerima (*acceptance*), sabar (*patience*), melepaskan (*letting go*), percaya (*trust*), bersyukur (*gratitude*), dermawan (*generosity*). Di sesi ini, peserta dipaparkan pemberian materi dan praktik latihan mengenai *mindful breathing*, yaitu memfokuskan diri pada latihan menyadari napas khususnya pada ritme dan alirannya serta menyadari sensasi napas yang dihirup dan keluarkan. Pemateri juga memaparkan mengenai *body scan*, yaitu dilakukan untuk dapat berkomunikasi dengan tubuh, mengeluarkan emosi-emosi yang terpendam, dan melatih diri untuk lebih sadar terhadap tubuh. Setelahnya, pemateri memandu peserta untuk melakukan latihan *body scan*. Setelah selesai latihan, pemateri meminta peserta untuk melakukan refleksi diri terhadap pengalaman baru yang didapatkan pada sesi materi yang diberikan dan juga terkait latihan *mindful breathing* dan *body scan* yang dilakukan.



Gambar 3. Integrasi Latihan *Mindful Breathing* dan *Body Scan*
(Sumber: Penulis, 2025)

- d. Dukungan Keluarga bagi Ibu Hamil
- Sesi ini diawali dengan materi mengenai kerentanan kondisi psikologis ibu hamil. Hal-hal yang perlu ibu hamil waspadai adalah saat mengalami beberapa gejala, seperti tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, menurunnya daya konsentrasi, kerap cemas, sedih berkepanjangan, kehilangan minat untuk melakukan hobi, dan adanya merasa bersalah serta tidak berharga. Perubahan dari aspek psikologis hingga dinamika kehidupan keluarga ibu hamil memerlukan dukungan eksternal atau dukungan dari orang lain. Dukungan sosial didefinisikan sebagai adanya sumber daya yang diberikan oleh orang lain untuk membantu individu mengatasi masalah, menyesuaikan diri terhadap sumber stres, dan mencapai tujuan pribadi mereka. Sesi ini memberikan peserta gambaran bagaimana peran dukungan sosial bagi kesehatan mental dan fisik secara umum dan juga bagi ibu hamil.



Gambar 4. Sesi Materi Dukungan Keluarga Bagi Ibu Hamil
(Sumber: Penulis, 2025)

e. Peran *Mindfulness* Menghadapi Rasa Sakit Persalinan

Sesi ini dibuka dengan memberikan pemaparan materi mengenai proses persalinan. Dalam proses persalinan, muncul rasa sakit atau nyeri yang sangat kompleks. Rasa sakit yang muncul memengaruhi 3 aspek dalam diri individu. Pertama, aspek sensori yang direfleksikan dengan bagaimana individu mengalami rasa sakit atau sensasi pada tubuh mereka. Kedua, aspek emosi yang digambarkan melalui bagaimana individu merasakan rasa sakit di hati dan pikirannya. Ketiga, aspek kognitif yang dicerminkan dari bagaimana pikiran individu dalam menyikapi rasa sakit yang ada. Setelah pemaparan materi, pemateri dan peserta melakukan praktik untuk menghadapi rasa sakit yang muncul dalam jangka waktu menuju persalinan. Peserta diminta untuk menggenggam es dengan beberapa cara. Misalnya, pemateri menginstruksikan peserta untuk fokus dengan napas masing-masing dan membolak-balikkan es ke kedua tangan mereka sambil merasakan sensasi di tangan dan napasnya. Selain praktik sendiri, peserta juga berkesempatan untuk bertindak sebagai penerima dukungan dan pemberi dukungan secara bergantian dengan teman atau pasangan latihannya.



Gambar 5. Praktik Bersama Es
(Sumber: Penulis, 2025)

f. *Mindful Communication*

Sesi terakhir ditutup dengan sesi mengenai *mindful communication*. Pemateri memaparkan materi mengenai makna dari *mindful communication* dan juga manfaatnya bagi ibu hamil serta pendamping. Dengan melakukan *mindful communication*, ibu hamil dan pendamping dapat mengoptimalkan komunikasi verbal dan non-verbal, meningkatkan kesiapan perinatal, dan meningkatkan kesadaran intrapersonal dan interpersonal. Sesi ini sekaligus merupakan sesi penutup dari rangkaian pelatihan ini.



Gambar 6. Sesi *Mindful Communication* dan Penutup
(Sumber: Penulis, 2025)

2. Evaluasi Efektivitas Program Pelatihan

Efektivitas dari program pelatihan ini dilihat dari peningkatan skor pengetahuan peserta pada akhir sesi pelatihan. Peserta diberikan 10 soal untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai *mindfulness*, kesehatan mental, dan dukungan keluarga pada ibu hamil yang telah disampaikan pada sesi pelatihan. Seluruh peserta pelatihan menyelesaikan *pretest* dan *posttest*. Diketahui dari hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest*, terdapat peningkatan skor yang cukup signifikan dibandingkan dengan skor *pretest*. Peningkatan tersebut dilihat dari skor rata-rata *pretest* sejumlah 65% menjadi 82,50% dari skor rata-rata *posttest*. Dengan demikian, tujuan kegiatan PKM untuk mengedukasi ibu hamil serta pendamping tentang pentingnya kesehatan mental bagi keluarga selama kehamilan dapat dikatakan efektif atau berhasil.

3. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Pada kegiatan ini, *pretest-posttest* juga menilai pemahaman peserta mengenai *mindfulness*, yaitu sikap *mindfulness*, pengertian *mindfulness*, sikap orang yang tidak *mindfulness*, dan fokus utama latihan *mindfulness* diketahui peserta dapat menjawab dengan cukup baik. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan skor, dimana sebanyak 62.5% peserta menjawab dengan benar pada *pretest* dan sebanyak 68.75% peserta dapat menjawab dengan benar saat *posttest*. Hal ini menunjukkan peserta memiliki pemahaman yang cukup tentang *mindfulness*.

Pretest-posttest juga menilai pemahaman peserta mengenai kesehatan mental, yaitu tujuan kesehatan mental pada fase kehamilan dan persalinan, sumber tekanan selama kehamilan, serta membedakan masalah kesehatan mental pada ibu hamil berdasarkan ciri-ciri yang diberikan. Hasil *pretest-posttest* menunjukkan peningkatan yang baik dimana sebanyak 66.7% peserta dapat menjawab dengan benar pada *pretest* dan sebanyak 83% peserta dapat menjawab dengan benar pada *posttest*. Hal ini menunjukkan peserta memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental pada ibu hamil.

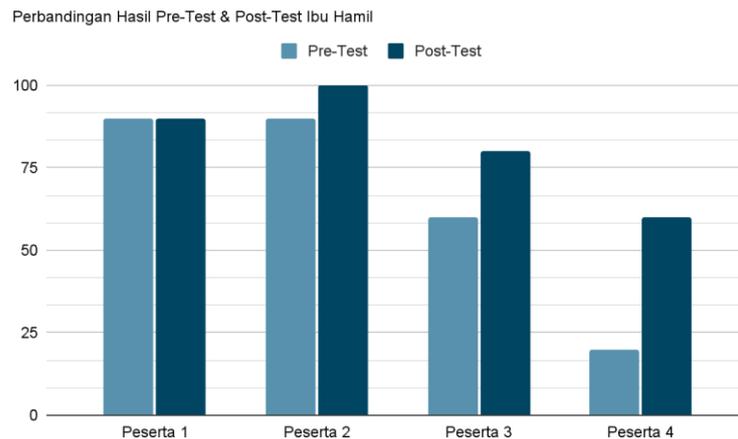
Materi tentang pentingnya dukungan sosial keluarga atau pendamping untuk ibu hamil juga mampu dijawab dengan baik oleh peserta. Pada *pretest*, sebanyak 83.3% peserta dapat menjawab dengan benar. Pada *posttest*, seluruh peserta dapat menjawab dengan benar pertanyaan terkait jenis-jenis dukungan sosial bagi ibu hamil berdasarkan kasus-kasus yang disajikan.

Apabila dilihat secara keseluruhan pada tiap peserta, tampak bahwa sebanyak 75% peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai *mindfulness* dan kesehatan mental pada ibu hamil setelah pemberian pelatihan. Peningkatannya dapat dilihat pada penjelasan di bawah ini dan pada diagram 1:

- a. Peserta 1 memiliki skor yang sama baiknya antara hasil *pretest* dan *posttest*.

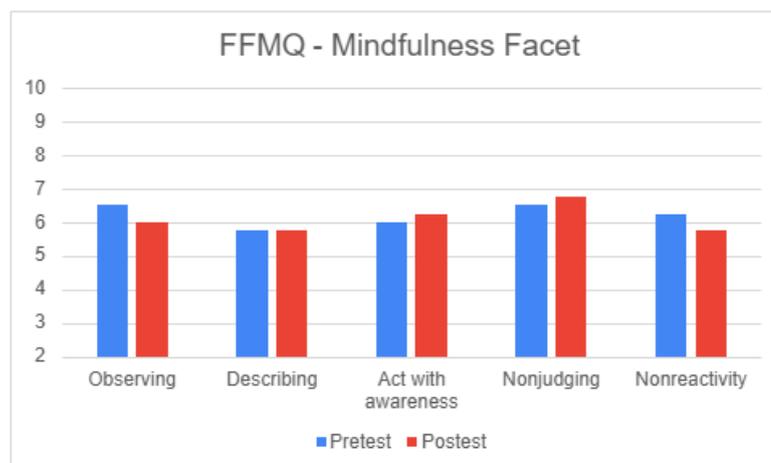
- b. Peserta 2 mengalami kenaikan skor sebanyak 10 skor.
- c. Peserta 3 mengalami kenaikan skor sebanyak 20 skor.
- d. Peserta 4 mengalami kenaikan skor sebanyak 40 skor.

Berdasarkan peningkatan skor yang diraih dari hasil *pretest* dan *posttest*, dapat disimpulkan bahwa sebelum pelatihan dilakukan, cukup banyak peserta yang belum mengetahui dan memahami dengan baik tentang pentingnya *mindfulness* dan kesehatan mental pada ibu hamil.



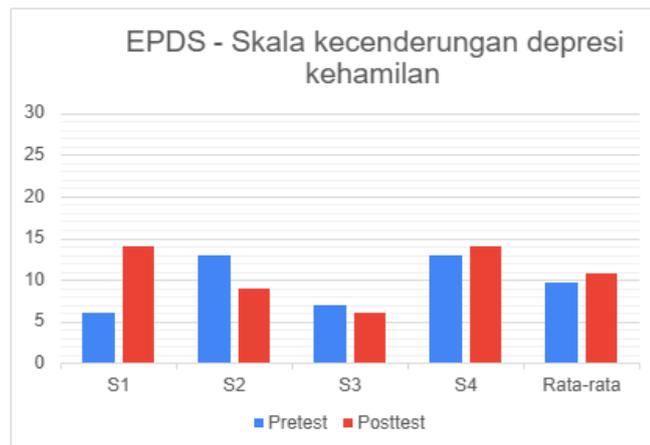
Gambar 7. Perbandingan Hasil *Pretest* & *Posttest*

Secara umum, peserta menyampaikan bahwa melalui pelatihan ini peserta dapat menambah wawasan tentang kehamilan dan memperoleh pengetahuan baru mengenai *mindfulness*. Peserta juga menyampaikan bahwa pelatihan ini telah membuat mereka lebih menyadari dan memperhatikan keadaan diri dan orang lain secara emosi, keadaan tubuh, maupun perilaku. Peningkatan kesadaran ini dapat dilihat dari hasil *pretest-posttest* pada dimensi *acting with awareness* dan *non judging* pada diagram 2 di bawah yang meningkat sesaat setelah mengikuti rangkaian pelatihan *mindfulness* bagi ibu hamil. Peserta menyatakan bahwa sesi-sesi latihan *mindfulness* dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari.



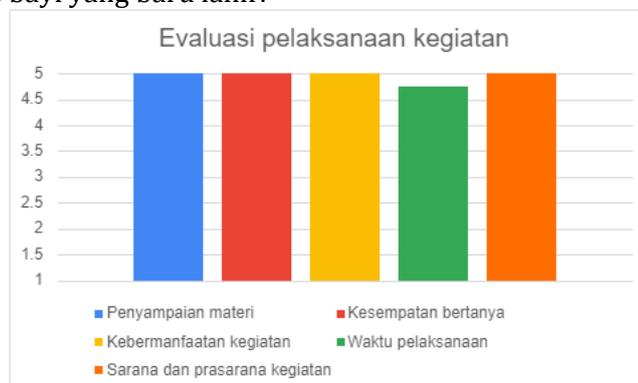
Gambar 8. Hasil *Pretest-Posttest* Dimensi *Mindfulness*

Peningkatan dimensi *mindfulness* tidak terjadi secara menyeluruh dari hasil pelatihan ini. Penulis menduga hal ini dapat terjadi karena pemberian latihan *mindfulness* baru pada tahap awal dalam waktu 2 hari yang berturut-turut. Sementara program pelatihan *mindfulness pregnancy* yang sebenarnya biasanya berjalan selama 9 sesi dengan satu sesinya terdiri dari sekitar 2-3 jam per minggu (Duncan & Bardacke, 2010; Zhang dkk., 2023). Selain itu, kecenderungan depresi kehamilan yang dirasakan peserta sebelum dan sesudah pelatihan juga tidak menurun (diagram 3). Penulis menduga hal ini dapat disebabkan karena peningkatan kesadaran peserta sesaat setelah dilakukan pelatihan yang membuat mereka pada saat diberikan *posttest* lebih peka terhadap perasaan-perasaan yang dialami.



Gambar 9. Kecenderungan Depresi Kehamilan

Berdasarkan evaluasi peserta terhadap pelaksanaan kegiatan, peserta merasakan kepuasan dan manfaat dari kegiatan. Hal ini ditunjukkan dengan penilaian peserta yang mayoritas berada pada angka 5 (sangat memuaskan) terhadap aspek-aspek yang dinilai yang ditampilkan pada diagram 4. Peserta menyampaikan bahwa kegiatan yang dilaksanakan sudah baik. Di antara saran yang diberikan adalah mengenai waktu pelaksanaan agar dapat dilaksanakan pada hari libur. Selain itu, peserta juga menyarankan ada narasumber yang berasal dari bidang medis terkait kehamilan. Peserta juga menuliskan beberapa topik yang diharapkan apabila ada kegiatan lanjutan. Di antara topik tersebut adalah mengenai persiapan mental menjelang kelahiran dan bagaimana mengurus bayi yang baru lahir.



Gambar 10. Evaluasi pelaksanaan kegiatan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil dan pendamping mengenai pentingnya kesehatan mental dan penerapan *mindfulness* selama masa kehamilan yang terbukti dari adanya peningkatan skor rata-rata dari *pretest* 65% menjadi 82,5% pada *posttest*. Hasil refleksi peserta menunjukkan bahwa pelatihan ini memperkuat kesadaran emosional dan fisik peserta, serta mendorong pemahaman baru mengenai penerapan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi tantangan selama kehamilan. Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan diantaranya durasi pelatihan yang pendek, sehingga menyebabkan efek pelatihan terhadap peningkatan kesejahteraan selama masa kehamilan belum dapat dibuktikan secara komprehensif. Oleh karena itu, kedepan pengembangan yang dapat dilakukan untuk kegiatan berikutnya adalah perlu tindak lanjut (*follow-up*) untuk mengamati penerapan keterampilan *mindfulness* oleh peserta di lingkungan keluarga dan kesehariannya dan sebaiknya dilaksanakan dengan durasi lebih panjang, agar hasil yang dicapai lebih komprehensif dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap kegiatan ini, yaitu Yayasan YARSI dan Universitas YARSI yang telah mendanai kegiatan ini sebagai bentuk pemberian Hibah Internal Pengabdian Masyarakat pendanaan tahun 2023/2024, juga pihak Puskesmas Cempaka Putih, Jakarta Pusat.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2021). *Pendampingan keluarga ibu hamil dan pasca persalinan*.
- Cameron, E. E., Sedov, I. D., & Tomfohr-Madsen, L. M. (2016). Prevalence of paternal depression in pregnancy and the postpartum: An updated meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 206*, 189–203. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.07.044>
- Chairunnisa, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). Peran self-compassion dan spiritualitas terhadap depresi pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat, 6*(1), 14–36. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-131>
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 190–202. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9313-7>
- Fauzy, R., & Fourianalistyawati, E. (2017). Hubungan antara Depresi dengan Kualitas Hidup pada Ibu Hamil Berisiko Tinggi. *Journal Psikogenesis, 4*(2), 206–214.
- Febriani, Z., Fourianalistyawati, E., & Caninsti, R. (2018). The effectiveness of mindfulness-based training on pregnancy stress. *3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2017), 133*, 28–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.34>
- Fourianalistyawati, E. (2023). *Adapting a Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) Program for online delivery with Indonesian pregnant women with depression*.
- Hicks, L. M., Dayton, C. J., Brown, S., Muzik, M., & Raveau, H. (2018). Mindfulness moderates depression and quality of prenatal attachment in expectant parents. *Mindfulness, 9*(5), 1604–1614. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0907-2>
- Islami, & Ediyono, S. (2022). Faktor risiko dan dampak terjadinya depresi antenatal. *Jurnal Indonesia Kebidanan, 6*(2), 85–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.26751/ijb.v6i2.1737>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

- Nuzula, F., Oktaviana, M. N., & Purwitaningtyas, R. Y. (2022). Membangun kesadaran dalam mendukung keberlangsungan pemberian asi eksklusif sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan. *Society: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 89–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.37802/society.v2i2.183>
- Pitriawati, D., Purwanti, R., & Pemkab Jombang, S. (2022). Adaptasi fisiologis dan psikologis ibu hamil untuk tetap sehat di masa pandemi Covid-19. *Society: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 9–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.37802/society.v3i1.214>
- Qanita, L., & Effendi, R. (2023). Hubungan depresi antepartum dengan profil ibu hamil di Puskesmas Sirnajaya Serang Baru periode kunjungan tahun 2022. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(2), 54. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.2.54-61>
- Sunarmi, A. (2023). Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada ibu hamil: Scoping review. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 32–38. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2065>
- Wee, K. Y., Skouteris, H., Richardson, B., McPhie, S., & Hill, B. (2015). The inter-relationship between depressive, anxiety and stress symptoms in fathers during the antenatal period. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 33(4), 359–373. <https://doi.org/10.1080/02646838.2015.1048199>
- Zhang, D., Tsang, K. W. K., Duncan, L. G., Yip, B. H. K., Chan, D. C. C., Lee, E. K. P., Gao, T. T., Tam, W. H., Lam, K. Y., Tong, W. H., Bardacke, N., & Wong, S. Y. S. (2023). Effects of the Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) program among pregnant women: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 14(1), 50–65. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02046-8>