



PENERAPAN *MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY* (MBCT) DALAM UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL DI MASA PANDEMI COVID-19

Christy NM Hitijahubessy¹, Cut Mutia Tatisina², Grenny Z. Rahakbauw³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail korespondensi: natalchristy78@gmail.com

Article History:

Received : 19 Desember 2022

Revised : 20 Desember 2022

Accepted : 28 Desember
2022

Abstrak:

Latar Belakang : Pandemi Corona virus-2019 (COVID-19) merupakan penyakit infeksi yang menyerang sistem pernapasan manusia. Penyakit ini sangat rentan bagi orang-orang yang berusia di atas 60 tahun dan mereka yang memiliki sistem kekebalan yang lemah berada pada risiko yang lebih tinggi, termasuk ibu hamil. *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) didefinisikan sebagai bentuk tepay psikologis yang memberikan perhatian dengan cara tertentu: dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi. MBCT merupakan proses menerima segala sesuatu sebagaimana adanya dan mendekati situasi dengan pikiran terbuka mengurangi ketegangan dan ketakutan serta meningkatkan kepercayaan. MBCT dapat memberikan dukungan kepada ibu baik selama periode perinatal maupun setelahnya.

Metode : Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu Pelatihan dengan strategi riset pengabdian yaitu *one grub pre post tes*. Waktu pelaksanaan yaitu tanggal 7 sampai dengan 15 November 2022 di Puskesmas Christina M Tiahahu dengan sasaran yaitu ibu hamil.

Hasil: Hasil menunjukkan keberhasilan capaian dari PkM terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Hamil dimasa Pandemi Covid-19, Bahaya kecemasan dalam kehamilan serta MBCT bagi ibu hamil. Hal ini terbukti melalui adanya peningkatan pengetahuan tentang Hamil dimasa Pandemi Covid-19 kategori Baik dari 20% menjadi 57 %, Bahaya kecemasan dalam kehamilan kategori Baik dari 30 % menjadi 67 % dan MBCT bagi ibu hamil kategori baik dari 3 % menjadi 44%. Setelah dilakukan MBCT ditemukan adanya penurunan kecemasan ibu hamil setelah dilakukan intervensi MBCT, yang mana sebelum tindakan rerata peserta memiliki tingkat kecemasan sedang sampai berat dan setelah dilakukan intervensi MBCT kecemasan mereka berada dalam kategori ringan dan sedang.

Kata Kunci : Covid-19, Kehamilan, Kecemasan, MBCT

Keywords: Covid-19.
Pregnant, Anxiety, MBCT

Abstract:

Background : *The Corona virus-2019 (COVID-19) disease pandemic is an infectious disease that attacks the human respiratory system. This disease is especially susceptible to people over 60 years of age and those with weakened immune systems are at higher risk, including pregnant women. Mindfulness Based Cognitive Therapy is defined as a form of psychological therapy that provides attention in a specific way: intentionally, in the moment, and nonjudgmentally. MBCT is a process of accepting things as they are and approaching situations with an open mind reducing tension and fear and increasing trust. Mindfulness can provide support to mothers both during the perinatal period and beyond.*

Method : *The method used in this activity is training with a service research strategy, namely one grub pre post test. The implementation time is from 7 to 15 November 2022 at the Christina M Tiahahu Health Center with the target being pregnant women.*

Result: *The results show the successful achievement of PkM in increasing pregnant women's knowledge about pregnancy during the Covid-19 Pandemic, the dangers of anxiety in pregnancy and MBCT for pregnant women. This is proven through an increase in knowledge about Pregnancy during the Covid-19 Pandemic in the Good category from 20% to 57%, the dangers of anxiety in pregnancy in the Good category from 30% to 67% and MBCT for pregnant women in the good category from 3% to 44%. After the MBCT was carried out, it was found that there was a decrease in the anxiety of pregnant women after the MBCT intervention, which before the action the average participant had moderate to severe levels of anxiety and after the MBCT intervention their anxiety was in the mild and moderate category.*

Pendahuluan

Kehamilan merupakan pengalaman yang mengasyikkan tetapi juga menakutkan bagi seorang wanita dalam hidupnya. Pengalaman yang dirasakan oleh seorang ibu baik secara fisik maupun psikis selama kehamilan sampai periode pasca persalinan sangat penting bagi kesejahteraan ibu dan anaknya. Depresi atau kecemasan dalam kehamilan sering dihubungkan dengan peningkatan komplikasi baik bagi ibu maupun bayi seperti waktu persalinan lebih cepat atau lebih lama, bayi lahir mati, bayi berat lahir rendah, perawatan khusus pasca kelahiran untuk bayi dan kerentanan terhadap hasil perkembangan saraf yang lebih merugikan termasuk masalah perilaku, emosi dan kognitif. Kecemasan dan stres selama kehamilan selalu dihubungkan dengan persalinan prematur, berat badan lahir rendah, dan morbiditas dan mortalitas neonatal. dan penurunan stres dan kecemasan yang

mengakibatkan persalinan aterm. Depresi ibu yang tidak diobati dapat menyebabkan persistensi penyakit dan peningkatan keparahan gejala (Dhilhon,2017).

Pandemi penyakit Corona Virus-2019 (COVID-19) merupakan penyakit infeksi yang menyerang sistem pernapasan manusia. Penyakit ini menyebar luas ke seluruh dunia hingga menyebabkan krisis kesehatan global sekaligus merupakan tantangan terbesar yang pernah dihadapi masyarakat diseluruh dunia. Virus ini dengan cepat menyebar ke seluruh dunia dan karena penyebaran virus yang cepat, *World Health Organization* (WHO) telah mengidentifikasinya sebagai penyakit pandemi menular. Meskipun upaya yang kuat diambil untuk mengendalikan epidemi, Hampir 5 juta orang di seluruh dunia dilaporkan telah terinfeksi. Kondisi wabah COVID-19 saat ini di seluruh dunia mengkhawatirkan.

Penyakit ini sangat rentan bagi orang-orang yang berusia di atas 60 tahun dan mereka yang memiliki sistem kekebalan yang lemah berada pada risiko yang lebih tinggi, termasuk ibu hamil. Saat hamil ibu mengalami fluktuasi hormon dalam mempertahankan kondisi janin, perbaikan rahim dan kesiapan menyusui. Kondisi ini membutuhkan adaptasi metabolisme dari seorang ibu yang memerlukan asupan nutrisi cukup dan ketahanan kesehatan jiwa dan psikososial. Jika adaptasi terhambat dapat mengakibatkan penurunan imunitas pada ibu hamil, sehingga rentan terinfeksi virus Covid 19. Pada masa kehamilan sebagian sistem kekebalan ikut tertekan karena harus disuplai untuk kebutuhan bayi. Proses transfer IgG dimulai sejak trimester I kehamilan dan berakhir di trimester ke-3 (Laela S, 2021). *Function of Receptor(FcRn)* merupakan reseptor yang dihasilkan oleh sinsitiotrofoblast yang berfungsi mengikat antibodi (*IgG*) yang akan ditransfer dari ibu ke janin melalui plasenta. Ekspresi *FcRn* tergantung pada usia kehamilan yang lebih banyak diekspresikan di trimester III (mencapai efisiensi maksimum). Kondisi ini mengakibatkan wanita hamil lebih rentan terhadap infeksi virus COVID-19 yang dapat berdampak serius bagi wanita hamil.

WHO melalui Komite Darurat untuk penanganan COVID-19 menyebutkan bahwa prevalensi pasien terpapar corona virus terus meningkat. Data yang dihimpun Who sampai dengan 27 Februari 2021 yaitu secara global 113.951.248 kasus (278.291) 709.511 kematian (6.815) dan berdasarkan perwilayahan sebagai berikut: Amerika terdapat 24.611.468 kasus dengan 408.491 kematian, India terdapat 10.582.647 kasus dengan 152.593 kematian, Brazil terdapat 3.591.066 kasus dengan 210.299 kematian, di Asia Tenggara, Indonesia merupakan negara dengan kasus tertinggi yaitu 907.929 kasus dengan 25.987 kematian dan Filipina terdapat 500.577 kasus dengan 9.895 kematian.

Berdasarkan Data dari Badan Penanggulangan Bencana Nasional Indonesia pada awal Bulan Agustus 2020 menunjukkan 121.226 kasus terkonfirmasi dengan kematian 5593. Laporan TIM Gugus Tugas Penanganan Covid-19 di Provinsi Maluku pada awal Bulan Agustus 2020 terdapat 1135 kasus terkonfirmasi yang diuraikan sebagai berikut 364 kasus terkonfirmasi yang masih dalam perawatan, 748 orang dinyatakan sembuh dan 23 orang meninggal dunia. Dari 364 kasus terkonfirmasi 276 kasus berada di wilayah Kota Ambon.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mencatat terjadi peningkatan angka kehamilan selama Pandemi Virus Corona. Dapat diprediksi melonjaknya angka kehamilan berkisar antara 370.000 sampai dengan 500.000 kehamilan. Hal ini dikarenakan penurunan data penggunaan alat kontrasepsi selama periode ini (BKKBN, 2020).

Wang et all (2019) menyebutkan bahwa belum ada informasi yang valid tentang penularan corona virus pada wanita hamil dan komplikasinya, namun mengingat wabah sebelumnya (*SARS dan MERS*), serta perubahan mental dan fisik selama kehamilan, wanita hamil lebih mungkin terpengaruh oleh virus. Di sisi lain, wabah virus Corona telah menciptakan stres dan kecemasan bagi ibu hamil di berbagai belahan dunia yang berbeda. Kekhawatiran dan stres saat hamil berhubungan dengan efek samping seperti preeklamsia, peningkatan tekanan darah, peningkatan mual dan muntah selama kehamilan, persalinan *prematum*, berat badan lahir rendah, dan skor APGAR yang rendah.

Hal ini ditegaskan oleh Chen et all (2020) bahwa komplikasi parah juga telah dilaporkan dalam epidemi virus *SARS dan MERS*, termasuk intubasi trakea, rawat inap di unit perawatan intensif, gagal ginjal, dan kematian selama kehamilan. Beberapa studi menunjukkan bahwa gejala klinis, hasil laboratorium, dan kriteria radiografi pada wanita hamil dengan COVID-19 serupa dengan orang dewasa yang terkena lainnya, tetapi risiko pengembangan penyakit COVID-19 pada wanita hamil tinggi dan ada kemungkinan komplikasi pada kehamilan dan infeksi pada bayi baru lahir. Faktor-faktor ini menyebabkan kecemasan dan stres pada wanita hamil dan keluarganya (Fakari & Simbar, 2020). Di sisi lain, dengan penyebaran penyakit yang cepat di berbagai negara, termasuk Indonesia, mengakibatkan Pemerintah mengambil tindakan pencegahan khusus seperti jarak fisik dan karantina dianjurkan untuk melindungi dan mencegah penyakit. Namun, isolasi dan pemutusan sosial dapat menyebabkan kesedihan, kekhawatiran, ketakutan, kemarahan, iritasi dan frustrasi.

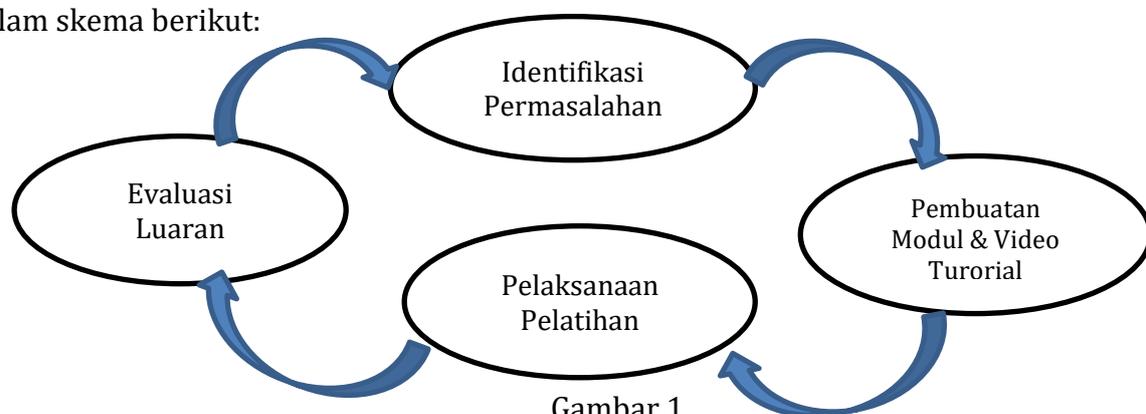
Kehamilan adalah waktu kunci untuk merawat pikiran dan sikap mental ibu (Donegan 2015). Salah satu cara untuk mendukung hal ini adalah melalui perhatian, yang dikenal dapat meningkatkan kepositifan dan stabilitas emosional. Kabat-Zinn (1994) mendeskripsikan *mindfulness* sebagai bentuk memberikan perhatian dengan cara tertentu: dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi. Proses menerima segala sesuatu sebagaimana adanya dan mendekati situasi dengan pikiran terbuka mengurangi ketegangan dan ketakutan serta meningkatkan kepercayaan. *Mindfulness* dapat memberikan dukungan kepada ibu baik selama periode perinatal maupun setelahnya. Intervensi berbasis kesadaran diri menunjukkan bukti dalam menangani sejumlah hasil yang merugikan, seperti depresi dan kecemasan antenatal, memberikan wanita hamil lebih banyak pemberdayaan dan kepuasan dengan persalinan (Fisher et al. 2012). Walaupun perencanaan persalinan dapat menjadi pengalaman yang positif dan memiliki kelebihan, hal ini harus fleksibel karena jika rencana persalinan tidak berjalan bersamaan, dapat menyebabkan kesusahan dan ketegangan pada tubuh (Sparkes, 2015). Oleh karena itu, penting untuk fokus pada perubahan momen-ke-momen, membiarkan kepercayaan pada tubuh.

Intervensi berbasis kesadaran memungkinkan pengembangan kemampuan yang penting bagi wanita hamil dan ibu baru (Hall et al. 2015). Intervensi ini mendorong praktik kesadaran dan penerimaan pikiran, emosi, dan sensasi tubuh seseorang, membangun toleransi stres, mengurangi reaktivitas, dan menghindari pengalaman yang tidak nyaman. Faktor tujuh sikap yang tercakup dalam intervensi berbasis perhatian meliputi non-menilai, kesabaran, pikiran pemula, kepercayaan, tidak berjuang, penerimaan dan melepaskan (Dhilhon,2017).

Wanita hamil mungkin memerlukan dukungan melalui kehamilan mereka dengan intervensi berbasis kesadaran yang telah disarankan sebagai berpotensi bermanfaat untuk mendukung wanita ini. Oleh karena itu, tujuan dari tinjauan sistematis ini adalah untuk menilai literatur yang tersedia saat ini dan menilai efek dari intervensi berbasis kesadaran yang dilakukan selama kehamilan dalam tingkat kesadaran dan hasil yang berhubungan dengan kesehatan mental (yaitu kecemasan, stres dan depresi).

Metode Pelaksanaan

Metode yang akan digunakan pada pengabdian ini adalah Pelatihan, yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas pengetahuan dan keterampilan ibu Hamil agar mampu mengontrol kecemasannya selama hamil dimasa pandemi covid-19. Subjek yang terlibat dalam kegiatan ini adalah ibu hamil sebanyak 30 orang. Kegiatan ini berlangsung selama 2 Minggu, yang diawali dengan pretest kemudian pemaparan materi dilanjutkan dengan simulasi dan diakhiri dengan post test. Untuk mengukur pengetahuan ibu hamil, tim PkM menyediakan kuesiaoner yang berisi pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan materi pelatihan yang disampaikan masing-masing materi 5 nomor. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini yaitu Kehamilan di Masa Pandemi Covid 19, Bahaya Kecemasan dalam Kehamilan dan *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* bagi ibu Hamil. Untuk mengetahui efektifitas dari kegiatan ini tim juga mengukur kecemasan peserta dengan menggunakan *Perinatologi Anxiety Screening Scale(PASS)*. Kegiatan ini berlangsung di Puskesmas Christina M Tiahahu Dinas Kesehatan Kota Ambon. Strategi riset yang digunakan adalah dengan mengukur kecemasan ibu sebelum dan sesudah dilakukan MBCT bagi partisipan. Adapun proses perencanaan dan strategi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tergambar dalam skema berikut:



Gambar 1
Skema Kegiatan Pengabdian

Hasil

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa peningkatan pengetahuan serta kemampuan ibu untuk mengontrol kecemasannya melalui penerapan MBCT di Puskesmas Christina M. Tiahahu Dinas Kesehatan kota Ambon. Peningkatan pengetahuan tersebut meliputi pengetahuan ibu hamil tentang Hamil dimasa Pandemi Covid-19, Bahaya kecemasan dalam kehamilan serta MBCT untuk mengontrol kecemasan. Peningkatan pengetahuan ini sebagai upaya mendukung program pemerintah untuk menangka kematian ibu di Indonesia.

Tabel 1 Capaian Pengetahuan Peserta PkM Ibu Hamil di Puskesmas Christina M Tiahahu (n=30)

Capaian	Baik		Cukup				Kurang					
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah				
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%				
Hamil dimasa Pandemi Covid-19												
Pengetahuan Ibu Hamil	6	20	17	57	5	17	8	27	19	63	5	16
Bahaya Kecemasan dalam Kehamilan												
	9	30	20	67	3	10	8	27	18	60	2	6
MBCT bagi Ibu Hamil												
	1	3	13	44	1	3	7	23	28	94	10	33

Kegiatan PkM yang dituangkan dalam bentuk pelatihan bertujuan untuk mengubah perilaku masyarakat kearah sehat sehingga tercapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Oleh karena itu, selain menilai peningkatan pengetahuan peserta, kegiatan ini juga sekaligus mengukur kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan intervensi MBCT. Kecemasan ibu hamil diukur menggunakan kuesioner *Perinatologi Anxiety Screening Scale* (PASS) yang telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh Norma (2017). Kuesioner ini terdiri dari 31 item pernyataan yang berhubungan dengan apa yang dirasakan ibu dalam beberapa waktu terakhir ini baik secara fisik maupun psikologis. Adapun hasil penilaian tingkat kecemasan ibu sebelum dan setelah dilakukan MBCT tertuang dalam tabel 4.2 berikut:

Tabel 2 Capaian Tingkat Kecemasan Ibu Hamil sebelum dan setelah MBCT di Puskesmas Christina M Tiahahu (n=30)

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil	Ringan		Sedang				Berat					
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah				
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%				
	0	0	11	36,7	9	30	19	63,3	21	70	0	0

Diskusi

Hasil menunjukkan keberhasilan capaian dari PkM terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Hamil dimasa Pandemi Covid-19, Bahaya kecemasan dalam kehamilan serta *MBCT* bagi ibu hamil. Hal ini terbukti melalui adanya peningkatan pengetahuan tentang Hamil dimasa Pandemi COVID-19 kategori Baik dari 20% menjadi 57 %, Bahaya kecemasan dalam kehamilan kategori Baik dari 30 % menjadi 67 % dan *MBCT* bagi ibu hamil kategori baik dari 3 % menjadi 44%. setelah kegiatan PkM di Puskesmas Christina M. Tiahahu.

Peningkatan pengetahuan ini merupakan hasil dari pelatihan yang diberikan sebagai bagian dari program pengabdian kepada masyarakat yang diberikan kepada peserta. Pendidikan kesehatan yang diberikan dalam jangka waktu pendek mampu menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan individu, kelompok dan masyarakat. Untuk mencapai tujuan pendidikan kesehatan yang optimal, perlu memperhatikan beberapa unsur diantaranya materi atau pesan, metode serta bahasa yang digunakan menarik dan mudah dimengerti (Mubarak, 2011).

Selain itu Pendidikan kesehatan pada masa ante natal bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil serta mengidentifikasi perubahan-perubahan selama masa kehamilan termasuk mempersiapkan ibu untuk merawat kehamilannya termasuk mengontrol kecemasan sekalipun hamil dimasa Pandemi COVID-19.

Pandemi penyakit *COVID-19* merupakan penyakit infeksi yang menyerang sistem pernapasan manusia. Penyakit ini sangat rentan bagi orang-orang yang berusia di atas 60 tahun dan mereka yang memiliki sistem kekebalan yang lemah berada pada risiko yang lebih tinggi, termasuk ibu hamil. Saat hamil ibu mengalami fluktuasi hormon dalam mempertahankan kondisi janin, perbaikan rahim dan kesiapan menyusui. Kondisi ini membutuhkan adaptasi metabolisme dari seorang ibu yang memerlukan asupan nutrisi cukup dan ketahanan kesehatan jiwa dan psikososial. Jika adaptasi terhambat dapat mengakibatkan penurunan imunitas pada ibu hamil, sehingga rentan terinfeksi virus COVID-19. Pada masa kehamilan sebagian sistem kekebalan ikut tertekan karena harus disuplai untuk kebutuhan bayi. Proses transfer IgG dimulai sejak trimester I kehamilan dan berakhir di trimester ke-3 (Laela S, 2021). *Function of Receptor(FcRn)* merupakan reseptor yang dihasilkan oleh *sinsitiotrofoblast* yang berfungsi mengikat antibodi (*IgG*) yang akan ditransfer dari ibu ke janin melalui plasenta. Ekspresi *FcRn* tergantung pada usia kehamilan yang lebih banyak diekspresikan di trimester III (mencapai efisiensi maksimum). Kondisi ini mengakibatkan wanita hamil lebih rentan terhadap infeksi virus COVID-19 yang dapat berdampak serius bagi wanita hamil. Proses transfer IgG dimulai sejak trimester I kehamilan dan berakhir di trimester ke-3 (Laela S, 2021). *Function of Receptor(FcRn)* merupakan reseptor yang dihasilkan oleh *sinsitiotrofoblast* yang berfungsi mengikat *antibodi (IgG)* yang akan ditransfer dari ibu ke janin melalui plasenta. Ekspresi *FcRn* tergantung pada usia kehamilan yang lebih banyak diekspresikan di trimester III (mencapai efisiensi maksimum). Kondisi ini mengakibatkan wanita hamil lebih rentan terhadap infeksi virus COVID-

19 yang dapat berdampak serius bagi wanita hamil. Kehamilan adalah waktu kunci untuk merawat pikiran dan sikap mental ibu (Donegan 2015). Salah satu cara untuk mendukung hal ini adalah melalui perhatian, yang dikenal dapat meningkatkan kepositifan dan stabilitas emosional.

Setelah dilakukan *MBCT* ditemukan penurunan kecemasan ibu hamil, yang mana sebelum tindakan rerata peserta memiliki tingkat kecemasan sedang sampai berat dan setelah dilakukan intervensi *MBCT* kecemasan mereka berada dalam kategori ringan dan sedang. Selain itu rerata peserta mengalami peningkatan mood yang dapat terlihat melalui pengisian mood meter secara langsung yang mana dari 30 peserta terdapat 3 peserta yang tidak merasa jenuh dengan kegiatan ini, hal ini disebabkan karena situasi ruangan tempat pelatihan yang kurang luas sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi mereka dengan usia kehamilan sudah 32 Minggu.

Beberapa studi menunjukkan bahwa gejala klinis, hasil laboratorium, dan kriteria radiografi pada wanita hamil dengan COVID-19 serupa dengan orang dewasa yang terkena lainnya, tetapi risiko pengembangan penyakit COVID-19 pada wanita hamil tinggi dan ada kemungkinan komplikasi pada kehamilan dan infeksi pada bayi baru lahir. Faktor-faktor ini menyebabkan kecemasan dan stres pada wanita hamil dan keluarganya (Fakari & Simbar, 2020). Di sisi lain, dengan penyebaran penyakit yang cepat di berbagai negara, termasuk Indonesia, mengakibatkan Pemerintah mengambil tindakan pencegahan khusus seperti jarak fisik dan karantina dianjurkan untuk melindungi dan mencegah penyakit. Namun, isolasi dan pemutusan sosial dapat menyebabkan kesedihan, kekhawatiran, ketakutan, kemarahan, iritasi dan frustrasi.

Pelaksanaan kegiatan PkM, TIM selalu memperhatikan Protokol Kesehatan guna mencegah penularan Virus COVID-19, seperti mencuci tangan, menggunakan masker dan menjaga jarak. Pelaksanaan pre dan post test serta pemberian materi diberikan perorangan guna mencegah pengumpulan orang dalam jumlah banyak guna mendukung program Pemerintah untuk memutus penyebaran Virus COVID-19. Dhillon, (2017) mendeskripsikan *mindfulness* sebagai bentuk memberikan perhatian dengan cara tertentu: dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi. Proses menerima segala sesuatu sebagaimana adanya dan mendekati situasi dengan pikiran terbuka mengurngi ketegangan dan ketakutan serta meningkatkan kepercayaan. *Mindfulness* dapat memberikan dukungan kepada ibu baik selama periode perinatal maupun setelahnya (Fisher et al. 2012). Intervensi berbasis kesadaran diri menunjukkan bukti dalam menangani sejumlah hasil yang merugikan, seperti depresi dan kecemasan antenatal, memberikan wanita hamil lebih banyak pemberdayaan dan kepuasan dengan persalinan (Fisher et al. 2012). Walaupun perencanaan persalinan dapat menjadi pengalaman yang positif dan memiliki kelebihan, hal ini harus fleksibel karena jika rencana persalinan tidak berjalan bersamaan, dapat menyebabkan kesusahan dan ketegangan pada tubuh (Sparkes 2015). Oleh karena itu, penting untuk fokus pada perubahan dari waktu ke waktu, membiarkan kepercayaan pada tubuh.

Kesimpulan dan Saran

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), merupakan prosedur terapi psikologis ibu hamil atas dasar kesadaran penuh pada diri sendiri untuk melakukan manajemen diri untuk beradaptasi dengan kecemasan selama masa kehamilan dimasa Pandemi COVID-19. Puskesmas Christina M. Tiahahu diharapkan dapat mempertahankan penerapan prosedur *MBCT* dalam prenatal class guna membantu ibu hamil agar mampu beradaptasi dengan kehamilan terutama kehamilan beresiko sebagai upaya menekan angka kematian ibu serta membantu memberikan informasi kepada puskesmas lain di wilayah Dinas Kesehatan Kota Ambon.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Ambon dan Kepala Puskesmas Christina M. Tiahahu yang telah mengizinkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini di Puskesmas tersebut. Ucapan terimakasih juga bagi ibu-ibu hamil yang bersedia menjadi partisipan dalam kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Badan Penanggulangan Bencana Nasional (BNPB). 2020) Update Data Kasus terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia.
- BKKBN. 2020. Laporan penggunaan Alat Kontrasepsi dalam masa Pandemi Covid-19. Jakarta.
- Chen Y, Li Z, Zhang YY, Zhao WH, Yu ZY. Maternal health care management during the outbreak of coronavirus disease 2019. *J Med Virol*. 2020.
- Chen Y, Li Z, Zhang YY, Zhao WH, Yu ZY. Maternal health care management during the outbreak of coronavirus disease 2019. *J Med Virol*. 2020.
- Dahlan S (2012). Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan (Edisi 2). Jakarta: Salemba Medika
- Dhillon A, Sparkes E, Duarte RV. Mindfulness-Based Interventions During Pregnancy: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness* (N Y). 2017;8(6):1421-1437. doi: 10.1007/s12671-017-0726-x. Epub 2017 Apr 17. PMID: 29201244; PMCID: PMC5693962.
- Donegan, T. (2015). Mindfulness: an intervention for improving the health of mothers and babies. *Midwifery Today*, 113, 62–63
- Fakari FR, Simbar M. Coronavirus pandemic and worries during pregnancy; a letter to editor. *Arch Acad Emerg Med*. 2020;8:e21.
- Fisher, C., Hauck, Y., Bayes, S., & Byrne, J. (2012). Participant experiences of mindfulness-based childbirth education: a qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 12(1), 126
- Hall, H., Beattie, J., Lau, R., East, C., & Biro, M. (2015). The effectiveness of mindfulness training on perinatal mental health; a systematic review. *Women and Birth*, 29(1), 62–71.

- Hidayat, I. R. (2016). Gambaran self care management klien hipertensi di kelurahan pudak payung semarang. Skripsi. Semarang: Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang, Juli 2016. (<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://eprints.u ndip.ac.id/49618/>)
- Kompas Kom (Agustus 2020). Update Data Gugus Tugas Covid-19 Provinsi Maluku. Ambon
- Laela, Sri & Wahyuni, Ening. (2021). Penurunan Ansietas Ibu Dalam Menjalani Kehamilan Saat Pandemi Covid 19 Melalui Terapi Penghentian Pikiran Di Kelurahan Cipinang Besar Utara, Jakarta Timur: Penurunan Ansietas Ibu Dalam Menjalani Kehamilan Saat Pandemi Covid 19 Melalui Terapi Penghentian Pikiran Di Kelurahan Cipinang Besar Utara, Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*. 4. 1-9. 10.48079/Vol4.Iss1.69.
- Manuaba. 2010. Ilmu kebidanan Penyakit Kandungan dan KB . Jakarta : EGC.
- Masjoudi, M., Aslani, A., Khazaeian, S., & Fathnezhad-Kazemi, A. (2020). Explaining the experience of prenatal care and investigating the association between psychological factors with self-care in pregnant women during COVID-19 pandemic: a mixed method study protocol. *Reproductive health*, 17(1), 98. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-00949-0>
- Mubarak, W.I. (2011). Promosi Kesehatan untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
- Nourma Aulia Ulfa, 131311133045 (2017) Pengaruh Pendampingan Spiritual Membaca Al Qur'an Terhadap Adaptasi Spiritual Dan Kecemasan Ibu Hamil Penelitian Quasy Experimental Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Cempaka Putih Permata Surabaya. Skripsi thesis, Universitas Airlangga.
- World Health Organization (WHO); 2020 : Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report-128. Geneva:.
- Riegel, B., Carlson, B., Moser, D.K., Sebern, M., Hicks, F.D., & Roland, V. (2004). Psychometric testing of the self care of heart failure. *Journal of Cardiac Failure*, 10(4), 350-359
- Rockwell, J., & Riegel, B. (2001). Predictors of self care in person with heart failure. *Heart Lung*, 30(1), 18-25
- Romauli, S. 2011. Buku Ajar Kebidanan Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Silveira, Rosimeire & Grossi-Milani, Rute & Machado Velho, Ana Paula & Marques, Andréa. (2016). Perception of pregnant women about self-care and maternal care. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*. 17. 758-765. 10.15253/2175-6783.2016000600005.
- Sparkes, E. (2015). The birth plan? Really? The Huffington Post. http://www.huffingtonpost.co.uk/dr-elizabeth-sparkes/the-birth-plan-really_b_8070282.html. Accessed 9 May 2016
- Usman, A. N., Tawolo, K. O., Onuorazom, E. M., & Haruna, D. P. Assessment of Maternofoetal Transfer of Antitetanus Immunoglobulin G in Jos university Hospital (JUTH), Jos. 2009
-

Wang D, Hu B, Hu C, Zhu F, Liu X, Zhang J, Wang B, Xiang H, Cheng Z, Xiong Y. Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus–infected pneumonia in Wuhan, China. *Jama*. 2020;323:1061–9

World Health Organization (WHO).(1998). Programe on mental health WHOQOL User Manual on. Geneva. WHO(WHO/MNH/MHP/98.4)