



Pendampingan Kesehatan Mental Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Kecemasan dan Depresi Selama Kehamilan

Chainny Rhamawan, SST, Mkes^{1*}, Namora Lumongga Lubis, Msc. PH.D²

^{1,2}Fakultas Kesehatan, Sarjana Kebidanan, Universitas Audi, Medan, Indonesia

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Sarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatra Utara, Medan, Indonesia

Email: ^{1*}chainnyrhamawan719@gmail.com, ²namoralubis041072@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental ibu hamil merupakan aspek penting yang sering kurang mendapat perhatian dalam pelayanan kesehatan, padahal kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi selama kehamilan dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Permasalahan yang ditemukan pada mitra adalah masih rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan mental, serta belum adanya pendampingan yang terstruktur dalam mengelola stres selama kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil melalui pendampingan yang berfokus pada pencegahan kecemasan dan depresi. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, skrining kesehatan mental, pelatihan teknik relaksasi, serta pendampingan individu. Peserta kegiatan berjumlah 30 ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil dari 55% sebelum kegiatan menjadi 88% setelah kegiatan, serta penurunan tingkat kecemasan sebesar 30% berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, kemampuan ibu hamil dalam mengelola stres meningkat secara signifikan. Dengan demikian, kegiatan pendampingan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil serta mencegah terjadinya kecemasan dan depresi selama kehamilan.

Kata Kunci: kesehatan mental; ibu hamil; kecemasan; depresi; pengabdian masyarakat

Abstract

Maternal mental health is an important aspect that often receives limited attention in healthcare services, even though psychological conditions such as anxiety and depression during pregnancy can affect both mother and fetus. The problem identified in the community was the low level of knowledge among pregnant women regarding mental health and the lack of structured support in managing stress during pregnancy. This community service activity aimed to improve maternal mental health through mentoring focused on preventing anxiety and depression. The methods used included health education, mental health screening, relaxation technique training, and individual mentoring. The participants consisted of 30 pregnant women. The results showed an increase in participants' understanding from 55% before the activity to 88% after the activity, as well as a 30% reduction in anxiety levels based on pre- and post-evaluation. In addition, participants demonstrated improved ability to manage stress. Therefore, this mentoring program proved effective in improving maternal mental health and preventing anxiety and depression during pregnancy.

Keywords: mental health; pregnant women; anxiety; depression; community service

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode penting dalam kehidupan seorang wanita yang tidak hanya melibatkan perubahan fisik, tetapi juga perubahan psikologis. Selama masa kehamilan, ibu dapat mengalami berbagai perubahan emosional yang dipengaruhi oleh faktor hormonal, sosial, dan lingkungan. Kondisi ini menjadikan ibu hamil rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Kesehatan mental ibu hamil menjadi aspek yang sangat penting karena dapat mempengaruhi kondisi kesehatan ibu maupun perkembangan janin (World Health Organization, 2022).

Gangguan kesehatan mental selama kehamilan merupakan masalah yang cukup serius dan seringkali tidak terdeteksi secara dini. Data dari World Health Organization (2022) menunjukkan bahwa sekitar 10–20% wanita hamil di dunia mengalami gangguan mental, terutama kecemasan dan depresi. Di Indonesia, masalah kesehatan mental pada ibu hamil juga menunjukkan tren peningkatan, namun masih kurang mendapatkan perhatian dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan mental serta terbatasnya layanan yang berfokus pada aspek psikologis selama kehamilan.

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah rendahnya pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental selama kehamilan. Selain itu,

sebagian besar ibu hamil belum memiliki kemampuan dalam mengelola stres dan kecemasan yang dialami. Tidak adanya program pendampingan yang terstruktur juga menjadi salah satu penyebab kurang optimalnya penanganan masalah kesehatan mental pada ibu hamil. Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti peningkatan risiko komplikasi kehamilan, gangguan perkembangan janin, serta masalah kesehatan mental pasca persalinan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi dan pendampingan dapat meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil secara signifikan. Penelitian lain oleh Sari et al. (2021) menyatakan bahwa dukungan psikososial yang diberikan kepada ibu hamil dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, studi oleh Wulandari et al. (2023) menunjukkan bahwa pelatihan teknik relaksasi efektif dalam membantu ibu hamil mengelola stres. Penelitian Fitriani et al. (2020) juga menegaskan bahwa pendampingan secara berkelanjutan memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan yang menggabungkan edukasi, pelatihan, dan pendampingan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk pendampingan kesehatan mental ibu hamil yang terintegrasi, meliputi edukasi, skrining, pelatihan teknik relaksasi, serta pendampingan individu.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang kesehatan mental, mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam mengelola stres selama kehamilan. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat membantu tenaga kesehatan dalam mengintegrasikan aspek kesehatan mental ke dalam pelayanan antenatal care.

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesehatan mental ibu hamil, yang pada akhirnya dapat berdampak pada peningkatan kualitas kesehatan ibu dan janin. Dengan adanya pendampingan yang berkelanjutan, ibu hamil diharapkan mampu menghadapi kehamilan dengan kondisi psikologis yang lebih stabil dan positif.

Kebaruan (*novelty*) dari kegiatan ini terletak pada pendekatan yang digunakan, yaitu integrasi antara skrining kesehatan mental, edukasi, pelatihan teknik relaksasi, dan pendampingan individu. Pendekatan ini memberikan pengalaman langsung kepada ibu hamil dalam mengelola kondisi psikologisnya, sehingga lebih efektif dibandingkan dengan metode edukasi saja.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi solusi dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil serta menjadi model intervensi yang dapat diterapkan secara luas dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil melalui pendekatan edukatif, preventif, dan partisipatif. Kegiatan ini dilaksanakan pada ibu hamil di Kelurahan Kemenangan Tani dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang.

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi edukasi kesehatan mental, skrining kondisi psikologis, pelatihan teknik relaksasi, serta pendampingan individu. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara bertahap untuk memastikan efektivitas intervensi yang diberikan.

2.1 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan identifikasi permasalahan yang dihadapi oleh mitra, yaitu rendahnya pemahaman ibu hamil mengenai kesehatan mental serta belum adanya program pendampingan

yang terstruktur. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan tenaga kesehatan setempat, penyusunan materi edukasi, serta penyusunan instrumen skrining dan evaluasi berupa kuesioner pretest dan posttest.

b. **Tahap Skrining Kesehatan Mental**

Pada tahap ini dilakukan skrining awal untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan dan kondisi psikologis ibu hamil. Skrining dilakukan menggunakan kuesioner sederhana berbasis skala kecemasan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil.

c. **Tahap Edukasi Kesehatan Mental**

Peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental selama kehamilan, faktor penyebab kecemasan dan depresi, serta dampaknya terhadap ibu dan janin. Edukasi disampaikan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif.

d. **Tahap Pelatihan Teknik Relaksasi**

Peserta dilatih teknik relaksasi sederhana seperti teknik pernapasan dalam (*deep breathing*) dan relaksasi otot progresif untuk membantu mengurangi kecemasan dan stres.

e. **Tahap Pendampingan Individu**

Pendampingan dilakukan secara langsung kepada peserta untuk membantu mereka mengaplikasikan teknik yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Pendampingan juga dilakukan untuk memberikan dukungan emosional kepada ibu hamil.

f. **Tahap Evaluasi**

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman serta penurunan tingkat kecemasan peserta setelah mengikuti kegiatan

2.2 Metode Pendekatan

Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

a. **Pendekatan Edukatif**

Memberikan informasi dan pemahaman kepada ibu hamil mengenai kesehatan mental selama kehamilan.

b. **Pendekatan Preventif**

Melakukan skrining dan intervensi dini untuk mencegah terjadinya gangguan kecemasan dan depresi.

c. **Pendekatan Partisipatif**

Melibatkan peserta secara aktif dalam setiap kegiatan melalui diskusi, praktik, dan simulasi.

d. **Pendekatan Praktik (Hands-on Training)**

Peserta secara langsung mempraktikkan teknik relaksasi dan manajemen stres.

2.3 Instrumen dan Teknik Evaluasi

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

a. **Kuesioner Pretest**

Digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kondisi awal kesehatan mental peserta sebelum kegiatan.

b. **Kuesioner Posttest**

Digunakan untuk mengukur peningkatan pemahaman dan perubahan kondisi psikologis peserta setelah kegiatan.

c. **Skala Kecemasan**

Digunakan untuk menilai tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi.

d. Lembar Observasi

Digunakan untuk menilai kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik relaksasi.

2.4 Indikator Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan:

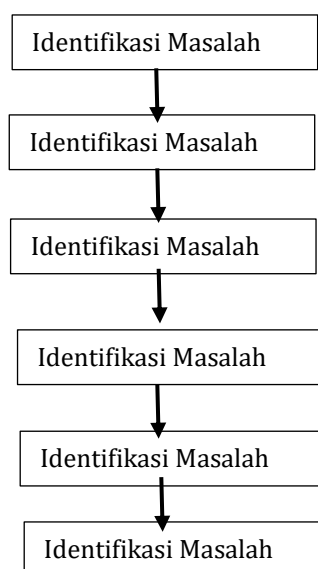
- Peningkatan pemahaman peserta minimal 20%
- Penurunan tingkat kecemasan peserta
- Peningkatan kemampuan peserta dalam mengelola stres

2.5 Rencana Jadwal Kegiatan**Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan**

No	Kegiatan	Waktu
1	Persiapan	Minggu 1
2	Skrining	Minggu 2
3	Edukasi	Minggu 2
4	Pelatihan Relaksasi	Minggu 3
5	Pendampingan	Minggu 3
6	Evaluasi	Minggu 4

2.6 Kerangka Pelaksanaan Kegiatan

Kerangka pelaksanaan kegiatan digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Pelaksanaan PkM

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Penjelasan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendampingan kesehatan mental ibu hamil yang bertujuan untuk mencegah terjadinya kecemasan dan depresi selama kehamilan. Kegiatan ini melibatkan 30 ibu hamil sebagai peserta dan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu skrining, edukasi, pelatihan teknik relaksasi, serta pendampingan individu.

Pada tahap awal, dilakukan skrining kesehatan mental untuk mengetahui kondisi psikologis ibu hamil. Hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan antenatal.

Tahap selanjutnya adalah edukasi kesehatan mental yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kondisi psikologis selama kehamilan. Materi yang diberikan meliputi pengertian kesehatan mental, faktor penyebab kecemasan, serta dampaknya terhadap ibu dan janin.

Pelatihan teknik relaksasi dilakukan dengan mengajarkan teknik pernapasan dalam (*deep breathing*) dan relaksasi otot sederhana. Peserta dilibatkan secara aktif dalam praktik sehingga dapat langsung merasakan manfaat dari teknik yang diajarkan.

Pendampingan individu dilakukan untuk memberikan dukungan emosional serta membantu peserta dalam menerapkan teknik relaksasi dalam kehidupan sehari-hari. Pendampingan ini menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan kegiatan karena memberikan perhatian secara personal kepada setiap peserta.

3.2 Tingkat Pemahaman Peserta

Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta.

Tabel 2. Tingkat Pemahaman Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Kategori	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Pemahaman Rendah	45%	8%
Pemahaman Sedang	35%	22%
Pemahaman Tinggi	20%	70%

Berdasarkan Tabel 2, terjadi peningkatan signifikan pada kategori pemahaman tinggi dari 20% menjadi 70%. Rata-rata skor pemahaman meningkat dari 55% sebelum kegiatan menjadi 88% setelah kegiatan, yang menunjukkan peningkatan sebesar 33%.

3.3 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Evaluasi tingkat kecemasan dilakukan menggunakan skala kecemasan sebelum dan sesudah kegiatan.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Tingkat Kecemasan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Ringan	30%	60%
Sedang	50%	30%
Berat	20%	10%

Berdasarkan Tabel 3, terjadi penurunan pada kategori kecemasan sedang dan berat, serta peningkatan pada kategori kecemasan ringan. Secara keseluruhan, terjadi penurunan tingkat kecemasan sebesar 30% setelah kegiatan dilaksanakan.

3.4 Kemampuan Mengelola Stres

Tabel 4. Kemampuan Mengelola Stres

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Mampu melakukan relaksasi	40%	85%
Mengontrol emosi	45%	80%
Mengatasi kecemasan	42%	82%

Berdasarkan Tabel 4, terlihat peningkatan signifikan dalam kemampuan ibu hamil dalam mengelola stres setelah mengikuti kegiatan pendampingan.

3.5 Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini didokumentasikan dalam bentuk foto selama pelaksanaan kegiatan.



Gambar 2. Edukasi Kesehatan Mental Ibu Hamil
Penyampaian materi dan diskusi



Gambar 3. Pelatihan Teknik Relaksasi
Praktik teknik pernapasan dan relaksasi

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pendampingan kesehatan mental ibu hamil memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman serta penurunan tingkat kecemasan peserta. Peningkatan pemahaman sebesar 33% dari sebelum kegiatan (55%) menjadi setelah kegiatan (88%) menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis komunitas dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil secara signifikan, terutama ketika disertai dengan pendekatan interaktif.

Selain peningkatan pemahaman, hasil kegiatan ini juga menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sebesar 30%. Penurunan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang dilakukan tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada kondisi psikologis ibu hamil. Hasil ini konsisten dengan penelitian Sari et al. (2021) yang menyatakan bahwa intervensi psikososial mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, terutama apabila dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan dukungan emosional.

Pelatihan teknik relaksasi yang diberikan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam membantu ibu hamil mengelola stres. Teknik *deep breathing* dan relaksasi otot progresif memberikan efek fisiologis berupa penurunan ketegangan otot dan peningkatan rasa tenang. Hal ini didukung oleh penelitian Wulandari et al. (2023) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan kadar hormon stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Selain itu, penelitian Fitriani et al. (2020) juga menyatakan bahwa pelatihan relaksasi yang dilakukan secara rutin dapat memberikan efek jangka panjang dalam mengurangi kecemasan.

Pendampingan individu yang dilakukan dalam kegiatan ini merupakan salah satu faktor kunci keberhasilan intervensi. Pendampingan memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk mengekspresikan perasaan, mendapatkan dukungan emosional, serta memperoleh solusi atas permasalahan yang dihadapi. Menurut teori dukungan sosial, interaksi interpersonal yang positif dapat meningkatkan kemampuan individu dalam

menghadapi stres (Taylor, 2018). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa ibu hamil yang mendapatkan dukungan sosial memiliki risiko lebih rendah mengalami depresi selama kehamilan.

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini bersifat komprehensif, yaitu mengintegrasikan skrining, edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Pendekatan ini terbukti lebih efektif dibandingkan dengan intervensi tunggal. Studi oleh WHO (2022) menyatakan bahwa intervensi kesehatan mental yang terintegrasi memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan pendekatan parsial. Hal ini karena intervensi yang komprehensif mampu menjangkau berbagai aspek, baik kognitif, emosional, maupun perilaku.

Selain itu, kegiatan ini juga memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya kesehatan mental selama kehamilan. Kesadaran ini merupakan langkah awal dalam pencegahan gangguan psikologis yang lebih berat. Menurut penelitian terbaru dalam bidang kesehatan maternal, peningkatan literasi kesehatan mental berperan penting dalam mendorong ibu hamil untuk mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis.

Dari aspek praktik pelayanan kesehatan, kegiatan ini memberikan implikasi penting bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan. Selama ini, pelayanan antenatal care lebih berfokus pada aspek fisik, sementara aspek psikologis masih kurang diperhatikan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi layanan kesehatan mental dalam antenatal care sangat diperlukan. Hal ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (2022) yang menekankan pentingnya pelayanan kesehatan yang holistik, termasuk aspek mental.

Kebaruan (*novelty*) dari kegiatan ini terletak pada pendekatan integratif yang digunakan, yaitu kombinasi antara skrining kesehatan mental, edukasi, pelatihan teknik relaksasi, dan pendampingan individu dalam satu rangkaian kegiatan. Pendekatan ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta dan memungkinkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan. Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada edukasi atau intervensi tunggal, kegiatan ini memberikan hasil yang lebih optimal karena menyangkut berbagai aspek secara bersamaan.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah peserta yang relatif kecil (30 orang) sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Kedua, durasi kegiatan yang relatif singkat belum memungkinkan untuk melihat dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental ibu hamil. Ketiga, pengukuran kecemasan masih menggunakan instrumen sederhana sehingga belum menggambarkan kondisi klinis secara mendalam.

Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, menggunakan instrumen skrining yang lebih komprehensif, serta melakukan *follow-up* dalam jangka panjang. Selain itu, integrasi program kesehatan mental ke dalam pelayanan rutin di fasilitas kesehatan perlu dikembangkan agar intervensi dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendampingan kesehatan mental ibu hamil merupakan intervensi yang efektif dan dapat dijadikan sebagai model pengabdian kepada masyarakat dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendampingan kesehatan mental ibu hamil efektif dalam meningkatkan pemahaman serta menurunkan tingkat kecemasan selama kehamilan. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan tingkat pemahaman ibu hamil dari 55% sebelum kegiatan menjadi 88% setelah kegiatan, serta penurunan tingkat kecemasan sebesar 30% setelah intervensi dilakukan. Kegiatan yang meliputi skrining kesehatan mental, edukasi, pelatihan teknik relaksasi, dan pendampingan individu terbukti mampu memberikan dampak positif baik dari aspek kognitif maupun psikologis. Pendekatan yang bersifat komprehensif dan partisipatif memungkinkan ibu hamil tidak hanya memahami pentingnya kesehatan mental, tetapi juga mampu mengaplikasikan teknik pengelolaan stres secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya menjaga keseimbangan emosional selama kehamilan sebagai bagian dari kesehatan

secara menyeluruh. Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah peserta yang masih terbatas serta durasi pelaksanaan yang relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan dampak jangka panjang secara optimal. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan pendampingan kesehatan mental ibu hamil dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan yang lebih luas serta dikombinasikan dengan evaluasi jangka panjang menggunakan instrumen yang lebih komprehensif. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi dalam pelayanan kesehatan ibu yang mengintegrasikan aspek fisik dan mental guna meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan janin secara keseluruhan.

REFERENCES

- Fitriani, S., Utami, R., & Lestari, D. (2020). The effectiveness of relaxation techniques in reducing anxiety among pregnant women. *Journal of Maternal Health*, 5(2), 101–109.
- Rahmawati, D., Sari, M., & Utami, L. (2022). Health education intervention in improving maternal mental health during pregnancy. *International Journal of Nursing and Health Services*, 5(3), 210–218.
- Sari, N., Wulandari, D., & Fitri, A. (2021). Psychosocial support and its impact on anxiety levels among pregnant women. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 89–96.
- Wulandari, R., Putri, Y., & Sari, D. (2023). The effect of relaxation training on stress management in pregnant women. *Midwifery Journal*, 8(1), 33–40.
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- World Health Organization. (2022). *Mental health in pregnancy*. <https://www.who.int>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Kemenkes RI.
- Dewi, R., Putri, L., & Wati, S. (2021). Improving maternal well-being through mental health interventions. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 25–32.
- Utami, N., Rahman, F., & Siregar, A. (2023). Behavioral changes in pregnant women after mental health education. *Journal of Health Sciences*, 11(1), 67–75.
- Handayani, L., Sari, P., & Dewi, M. (2022). The role of maternal education in improving psychological well-being. *Health Education Journal*, 81(3), 321–330.