

TERAPI NON-FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA KEHAMILAN: LITERATUR REVIEW

Masyitoh WB Martin^{1*}, Ernawati²

¹⁻²Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga

Email Korespondensi: masyitohmartin@gmail.com

Disubmit: 11 Januari 2024

Diterima: 08 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i10.13804>

ABSTRACT

Anxiety is the most common mental illness in the world. Anxiety is still considered a natural experience for all humans and has been considered a part of everyday life. However, if anxiety is prolonged and poorly managed, it can cause emotional turmoil and adverse effects on the body, which can turn into a chronic illness. Non-pharmacological therapies are conducted to prevent and reduce the incidence of mental health disorders in pregnant women. To identify non-pharmacologic therapies to reduce anxiety in pregnancy. The method used in this literature review is to search for publications between 2019-2024 through PubMed, Google Scholar, and Science Direct. The search results obtained using the Boolean method in the form of full text and pdf, then reviewed using CASP (Critical Appraisal Skill Program), extracted, then discussed and concluded. From five articles that meet the criteria, it shows that mandala coloring, aromatherapy and music therapy, cognitive therapy, prenatal massage, and prenatal yoga have a positive impact on reducing anxiety in pregnant women. Non-pharmacological therapy to reduce anxiety in pregnant women can be done with mandala coloring, aromatherapy and music therapy, cognitive therapy, prenatal massage, and prenatal yoga.

Keywords: *Non-Pharmacologic Therapy, Anxiety, Pregnant Women*

ABSTRAK

Kecemasan adalah penyakit mental yang paling umum terjadi di dunia. Kecemasan masih dianggap sebagai pengalaman yang wajar bagi semua manusia dan telah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Namun, jika kecemasan berkepanjangan dan tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menyebabkan guncangan emosional dan efek buruk pada tubuh, yang dapat berubah menjadi penyakit kronis. Terapi non farmakologi dilakukan untuk mencegah dan menurunkan angka kejadian gangguan kesehatan mental pada ibu hamil. Mengetahui terapi non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pada kehamilan. Metode yang digunakan dalam literature review ini adalah mencari hasil publikasi antara tahun 2019-2024 melalui penelusuran PubMed, Google Scholar, dan Science Direct. Hasil pencarian yang didapatkan menggunakan metode Boolean berupa full text dan pdf, kemudian direview dengan menggunakan CASP (Critical Appraisal Skill Program), diekstraksi kemudian dibahas dan disimpulkan. Dari lima artikel yang memenuhi kriteria menunjukkan

bahwa pewarnaan mandala, aromaterapi dan terapi musik, terapi kognitif, pijat prenatal, dan yoga prenatal memiliki dampak positif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Terapi non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan dengan pewarnaan mandala, aromaterapi dan terapi musik, terapi kognitif, pijat prenatal, dan yoga prenatal.

Kata Kunci: Terapi Non Farmakologi, Kecemasan, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses dalam kehidupan seorang wanita yang menyebabkan beberapa perubahan. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu faktor fisik, faktor psikologis dan faktor sosial, budaya dan ekonomi. Faktor psikologis dapat menyebabkan perubahan pada kondisi kesehatan mental dalam kehamilan. Yang cukup berbahaya adalah ibu hamil berisiko rentan mengalami gangguan kesehatan mental (Anajah, 2022).

Setiap orang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk ibu hamil yang mengalami perubahan fisik dan psikologis. Kecemasan adalah penyakit mental yang paling umum terjadi di dunia. Kecemasan masih dianggap sebagai pengalaman yang wajar bagi semua manusia dan telah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Namun, jika kecemasan berkepanjangan dan tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menyebabkan guncangan emosional dan efek buruk pada tubuh, yang dapat berubah menjadi penyakit kronis (Carolina Batu, 2021). Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2019, AKI sebesar 4.912 dengan persentase 28,7% dari seluruh ibu hamil di Indonesia yang dilaporkan mengalami kecemasan (Murdayah et al., 2021).

Peran bidan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) pasal 47 dalam UU No.4 tahun 2019, antara lain sebagai pembimbing dan

fasilitator (Perpres RI, 2019). Hal ini termasuk dalam pemberian pelayanan kebidanan di bidang kesehatan jiwa pada ibu hamil. Peran yang dapat dilakukan dengan memberikan informasi dan motivasi kepada ibu hamil tentang kesehatan jiwa.

Dengan begitu ibu hamil dapat mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan jiwa kehamilan yang baik, tanda dan gejala kehamilan yang mengalami gangguan kesehatan jiwa, serta menyadari dan mengkondisikan emosi selama masa kehamilan. Sedangkan dengan adanya motivasi yang diberikan oleh bidan, cenderung dapat meningkatkan informasi ibu hamil tentang kesehatan mental dalam kehamilan. Sehingga dapat menjadi salah satu upaya untuk mencegah dan menurunkan angka kejadian gangguan kesehatan mental pada ibu hamil (Hamzehgardeshi et al., 2021).

Ketidaknyamanan psikologis dapat dicegah atau diobati dengan cara non farmakologis. Salah satu penanganan non farmakologis dapat dilakukan dengan aktivitas fisik atau olahraga. Olahraga selama kehamilan dapat meningkatkan stamina, membuat tidur lebih nyenyak, memperbaiki suasana hati dan mengurangi kecemasan (Setiani & Resmi, 2020). Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui terapi non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pada kehamilan.

KAJIAN PUSTAKA

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman atau takut yang samar-samar dan tidak nyaman, disertai dengan respons otonom dan perasaan khawatir yang disebabkan oleh antisipasi bahaya. Tingkat kecemasan juga dapat menjadi lebih tinggi ketika tidak ada persiapan persalinan. Akibatnya, semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar emosi negatif pada ibu hamil, dan semakin sulit mereka bekerja sama dengan tenaga kesehatan (Hastanti et al., 2021).

Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Maka, dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar Rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Hafid, 2021).

Intervensi non-farmakologis, seperti teknik perilaku-kognitif (misalnya, pengalihan perhatian, citra, informasi persiapan, penguatan positif, relaksasi, dan teknik pernapasan), metode fisik (misalnya, pemosisian dan pijatan), dan dukungan emosional (misalnya, kehadiran, sentuhan, dan penghiburan), dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan (Staveski et al., 2019). Dengan demikian, penerapan intervensi non-farmakologis memerlukan penerapan salah satu dari metode atau teknik ini untuk pencegahan kecemasan tanpa melibatkan pemberian obat, dan beberapa pilihan ini pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan saat melahirkan. Pentingnya penerapannya, restrukturisasi kognitif dicapai dan berorientasi

pada kognisi, ekspektasi, penilaian, dan konstruksi yang melengkapi pengalaman kecemasan (Pestana-Santos et al., 2021).

METODOLOGI PENELITIAN

Ada berbagai langkah untuk mengembangkan tinjauan pustaka, termasuk di antaranya:

- a. Mengembangkan pertanyaan penelitian.

Penulis mengidentifikasi tujuan penelitian dan membuat pertanyaan penelitian untuk memandu pencarian sebelum memulai pencarian literatur. Topik penelitiannya adalah "apa saja terapi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada kehamilan?"

- b. Mencari sumber data dan strategi pencarian literatur.

Langkah selanjutnya adalah mencari database elektronik untuk artikel yang diterbitkan. Pencarian literatur artikel antara tahun 2019 hingga 2024 dilakukan dengan menggunakan data dari PubMed, Google Scholar, dan Science Direct. Dalam memeriksa terapi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada kehamilan, penulis menggunakan pencarian kata kunci dalam data: "non-farmakologis", "kecemasan", dan "kehamilan".

- c. Penelitian memenuhi syarat jika memenuhi kriteria sebagai berikut:

- 1) Desain: RCT dan studi eksperimental.
- 2) Hasil: Mengurangi kecemasan dalam kehamilan
- 3) Relevansi: Penelitian dalam bahasa Inggris dan artikel teks lengkap yang membahas terapi non-farmakologis atau relevansi penelitian kontekstual.

d. Pilihan Studi

Pencarian database online menghasilkan 1.306 publikasi yang relevan dengan kutipan, dimana 301 di antaranya tunduk pada judul dan pemeriksaan abstrak. Tinjauan teks lengkap artikel menghasilkan 37 judul, 5 artikel memenuhi persyaratan. Tinjauan ini difokuskan pada faktor-faktor yang

mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Tinjauan literatur dilakukan dari berbagai perspektif, termasuk teori, buku, dan artikel, untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi terkait variabel kecemasan pada ibu hamil. Semua penelitian dinilai untuk meminimalkan risiko bias.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Ringkasan Tinjauan Literatur

Penulis	Judul	Desain	Objektif	Hasil
Ayça Kırca, Elif Dağlı (2024)	Efek pewarnaan mandala pada kecemasan terkait kehamilan	RCT	Penelitian ini terdiri dari 77 ibu hamil primipara: 39 orang dalam kelompok kontrol dan 38 orang dalam kelompok eksperimen yang mewarnai mandala dua kali seminggu selama sebulan.	Para wanita dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan yang jauh lebih besar dalam kecemasan terkait kehamilan segera setelah intervensi ($p < 0,05$). Pada kelompok kontrol, terjadi penurunan kecemasan yang signifikan, terutama pada kelompok mandala.
Nasrin Rezaei, Maryam Keshevi, Sally Pezaro, Fatemeh Sarvi, Nooshin Eshragi, Reza Bekhradi (2023)	Pengaruh aromaterapi dan terapi musik terhadap kecemasan dan hasil tes non-stres selama kehamilan	RCT	195 wanita primipara secara acak dialokasikan ke salah satu dari dua kelompok intervensi dan satu kelompok kontrol.	Kelompok lavender/ aromaterapi ($\beta = 7.03$, 95% CI=8.83,5.24) dan kelompok lavender/ aromaterapi-musik ($\beta = 9.27$, 95% CI=11.1,7.49) memiliki nilai rata-rata

			1) Menghirup minyak lavender 2) Menghirup minyak lavender dan terapi musik.	kecemasan yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Lebih lanjut, jika dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok lavender/aroma terapi ($B = 3,84, 95\%$ CI=5,58,2,10) dan kelompok lavender/aromaterapi-musik ($B = 5,01, 95\%$ CI=7,05,2,97) memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah secara signifikan.
Mehdi Zemestani, Zahra F Nikoo (2020)	Efektivitas terapi kognitif berbasis kesadaran untuk depresi dan kecemasan komorbiditas pada kehamilan: uji coba terkontrol secara acak	RCT	Sebanyak 38 orang setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini. Peserta yang setuju untuk ikut serta dialokasikan secara acak ke salah satu dari dua kelompok: MBCT ($n = 19$) dan kontrol ($n = 19$).	Perbandingan post-hoc mengungkapkan bahwa kelompok MBCT menurun drastis setelah perawatan dan tetap lebih rendah secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol pada masa tindak lanjut ($p < 0,001$). MBCT dapat mengurangi keparahan kecemasan pada wanita hamil dengan meningkatkan meta-kesadaran,

				transendensi diri, dan mendorong penerimaan serta non-reaktivitas terhadap pikiran dan emosi negatif.
Eva Ardianti Sinar Pertiwi Etin Rohmatin (2020)	Pengaruh Pijat Prenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Tasikmalaya Tahun 2019	pra-eksperimen tal dengan one group pretest posttest	Jumlah sampel sebanyak 30 orang dengan teknik purposive sampling. Pengambilan data pretest dan posttest menggunakan alat ukur HARS Scale (<i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i>).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat prenatal efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, didapatkan hasil nilai korelasi 0,769, hal ini menunjukkan bahwa korelasinya sangat kuat dengan nilai pvalue (0,000 < 0,05).
Dian Taviyanda, S D Richard, Agnes M Filipus (2020)	Pengaruh Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester Ketiga untuk Mengurangi Kecemasan	eksperimen tal	Populasi penelitian adalah 35 responden ibu hamil trimester ketiga dengan menggunakan purposive sampling. Peneliti menggunakan alat ukur berupa kuesioner <i>Anxiety Scale for Pregnant (ASP)</i>	Hasil penelitian prenatal yoga sangat efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Sebelum diberikan prenatal yoga berat sebanyak 25 responden (71,4%) dan setelah diberikan prenatal yoga kecemasan pada ibu hamil trimester III ringan sebanyak 32 responden (91,4%) dengan

hasil uji
wilcoxon
p=0,000

PEMBAHASAN

Kecemasan pada ibu hamil merupakan masalah yang harus ditangani untuk mencegah morbiditas ibu dan bayi (WHO, 2022). Kecemasan merupakan salah satu faktor risiko kegawatdaruratan ibu dan bayi baru lahir yang dapat menyebabkan masalah pada kehamilan, oleh karena itu penyedia layanan kesehatan berkewajiban untuk membantu memberikan asuhan dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil (American Psychological Association, 2022). Terapi manajemen kecemasan dapat diberikan dengan menggunakan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis berupa obat-obatan anti kecemasan, obat-obatan memiliki efek samping, salah satunya adalah ketergantungan. Sedangkan terapi memiliki efek samping yang sangat sedikit, efek samping yang dirasakan antara lain terapi kognitif, relaksasi, psikoterapi, dan lain-lain (Ertekin Pinar et al., 2022).

Hasil penelitian (Rezaei et al., 2023) menunjukkan bahwa skor kecemasan rata-rata pada kelompok lavender/aromaterapi dan kelompok lavender/aromaterapi-musik (7,03 dan 9,27) lebih rendah daripada kelompok kontrol. Selain itu, tingkat keparahan kecemasan selama kehamilan pada kelompok lavender/aromaterapi dan kelompok lavender/aromaterapi-musik secara signifikan lebih rendah daripada kelompok kontrol. Penggunaan minyak lavender sebagai aromaterapi baik secara terpisah maupun bersama dengan terapi musik dapat digunakan secara efektif untuk mengurangi kecemasan

selama kehamilan (Erkun Dolker & Basar, 2019).

Terapi kognitif untuk kecemasan perinatal berfokus pada melatih ibu hamil untuk mengembangkan hubungan yang berbeda dengan pikiran mereka dengan mengembangkan keterampilan untuk memperhatikan pola pikir seseorang dan kemudian mempraktikkan strategi yang berbeda untuk menjauhkan diri dari pikiran-pikiran ini. Secara keseluruhan, berdasarkan dasar-dasar teori terapi kognitif, penurunan tingkat keparahan kecemasan pada ibu hamil dapat dijelaskan oleh peningkatan meta-kesadaran, transendensi diri, ditambah dengan penerimaan yang mendorong, dan tidak reaktif terhadap pikiran dan emosi negative (Zemestani & Fazeli Nikoo, 2020).

Terapi kognitif mengajarkan ibu hamil untuk menangani emosi mereka dengan cara yang lebih rasional dengan lebih sedikit penekanan emosi. Peningkatan keterampilan regulasi emosi melalui terapi kognitif ini menyebabkan penurunan gejala kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Shapero et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, setelah dilakukan perlakuan pijat prenatal didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan dengan kategori kecemasan ringan sebanyak 18 orang (36,7%), kecemasan berat sebanyak 1 (3,3%) dan tidak ada kecemasan sebanyak 11 orang (60%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sukmaningtyas dan Windiarti, 2016), menunjukkan bahwa dari 15

responden yang diberikan massage endorphine sebagian besar tingkat kecemasannya ringan yaitu sebanyak 46,7%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang diberikan massage endorphine sebagian besar tingkat kecemasannya ringan, karena massage merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi atau meringankan rasa nyeri pada saat persalinan (Ardianti et al., 2020).

Melakukan prenatal yoga saat hamil bermanfaat untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran agar siap menghadapi persalinan dan menyusui. Berlatih yoga prenatal sebelum melahirkan, akan menghasilkan fleksibilitas sendi. Sehingga pembukaan saat melahirkan tidak terlalu sakit atau sulit. Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin oleh ibu hamil akan mengurangi kecemasan dengan baik sehingga pada saat hari H, ibu akan merasa lebih tenang dan dapat mengatur pola pernafasan dengan teratur (Taviyanda et al., 2020). Ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan prenatal yoga, salah satunya adalah memakai pakaian yang nyaman dan jika terjadi pendarahan atau kontraksi segera hentikan dan segera konsultasikan ke dokter kandungan. Peralatan yang digunakan dalam berlatih yoga adalah matras yoga, busa, selimut tebal, handuk, kursi, dan guling yoga. yoga prenatal sangat berpengaruh dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil yang sedang merasa stres, terutama saat pertama kali hamil (Novelia et al., 2019).

KESIMPULAN

Terapi non-farmakologis memberikan berbagai pilihan yang

efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Pendekatan-pendekatan ini tidak hanya menangani kesejahteraan emosional ibu hamil, tetapi juga mempertimbangkan keselamatan ibu dan bayinya. Pewarnaan mandala, aromaterapi dan terapi musik, terapi kognitif, pijat prenatal, dan yoga prenatal dapat menjadi alternatif pilihan untuk mengelola kecemasan selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2022). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Anajah, M. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Ciasem*. <http://lr.unair.ac.id/opac/detail-opac?id=178395>
- Ardianti, E., Pertiwi, S., & Rohmatin, E. (2020). The Effect Of Prenatal Massage Towards Anxiety Level Of Third Trimester Pregnant Women In The Work Area Of Cibeureum Public Health Center Tasikmalaya 2019. *Midwifery And Nursing Research*, 2(1), 28-30. <https://doi.org/10.31983/Manr.V2i1.5607>
- Carolina Batu, A. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 1(2), 49-56. <https://doi.org/10.53801/Oajjhs.V1i3.22>
- Erkun Dolker, H., & Basar, F. (2019). The Effect Of Music On The Non-Stress Test And Maternal

- Anxiety. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 35, 259-264. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.007>
- Ertekin Pinar, S., Daglar, G., & Duran Aksoy, O. (2022). The Effect Of Stress Management Training On Perceived Stress, Anxiety And Hopelessness Levels Of Women With High-Risk Pregnancy. *Journal Of Obstetrics And Gynaecology*, 42(1), 17-22. <https://doi.org/10.1080/01443615.2020.1867970>
- Hafid, A., & Hasrul, H. (2021). Hubungan Kejadian Pandemi Covid 19 Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2).
- Hamzehgardeshi, Z., Omidvar, S., Amoli, A. A., & Firouzbakht, M. (2021). Pregnancy-Related Anxiety And Its Associated Factors During Covid-19 Pandemic In Iranian Pregnant Women: A Web-Based Cross-Sectional Study. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, 21(1), 208. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03694-9>
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, 3(2), 167-178. <https://doi.org/10.20473/Imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal Of Health Sciences And Research*, 3(1), 115-125. <https://doi.org/10.35971/jhsr.v3i1.8467>
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Yulianti, A. (2019). Effects Of Yoga Relaxation On Anxiety Levels Among Pregnant Women. *Nurse Media Journal Of Nursing*, 8(2), 86-95. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v8i2.19111>
- Perpres Ri. (2019). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan*.
- Pestana-Santos, M., Pereira, M. J., Santos, E., Lomba, L., & Santos, M. R. (2021). Effectiveness Of Non-Pharmacological Interventions To Manage Anxiety In Adolescents In The Perioperative Period: A Systematic Review Protocol. *Jbi Evidence Synthesis*, 19(10), 2863-2869. <https://doi.org/10.11124/jbies-20-00359>
- Rezaei, N., Keshavarz, M., Pezaro, S., Sarvi, F., Eshraghi, N., & Bekhradi, R. (2023). The Effect Of Aromatherapy And Music Therapy Upon Anxiety And Non-Stress Test Results During Pregnancy: A Randomized Clinical Trial. *European Journal Of Integrative Medicine*, 102307. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2023.102307>
- Setiani, F. T., & Resmi, D. C. (2020). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid 19: Literatur Review.
- Sezen, C., & Ünsalver, B. Ö. (2019). Group Art Therapy For The Management Of Fear Of Childbirth. *The Arts In Psychotherapy*, 64, 9-19. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.007>
- Shapero, B. G., Greenberg, J., Pedrelli, P., Desbordes, G., &

- Lazar, S. W. (2019). Mindfulness-Based Cognitive Therapy. In B. G. Shapero, D. Mischoulon, & C. Cusin (Eds.), *The Massachusetts General Hospital Guide To Depression* (Pp. 167-177). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-97241-1_13
- Şolt Kirca, A., & Dağlı, E. (2024). The Effect Of Mandala Coloring On Pregnancy-Related Anxiety. *European Journal Of Obstetrics & Gynecology And Reproductive Biology*, 292, 251-258. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2023.11.035>
- Staveski, S. L., Boulanger, K., Erman, L., Lin, L., Almgren, C., Journal, C., Roth, S. J., & Golianu, B. (2019). The Impact Of Massage And Reading On Children's Pain And Anxiety After Cardiovascular Surgery: A Pilot Study*. *Pediatric Critical Care Medicine*, 19(8), 725. <https://doi.org/10.1097/Pcc.0000000000001615>
- Taviyanda, D., Richard, S. D., & Filipus, A. M. (2020). Effect Of Prenatal Yoga On Third Trimester Pregnant Women's To Reduce Anxiety. *Jurnal Vnus (Vocational Nursing Sciences)*, 2(2), 55-61. <https://doi.org/10.52221/jvnus.v2i2.162>
- Who. (2022). *Sdg Target 3.1: Reduce The Global Maternal Mortality Ratio To Less Than 70 Per 100,000 Live Births*. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/gho/sdgtarget3-1-reduce-maternal-mortality>
- Zemestani, M., & Fazeli Nikoo, Z. (2020). Effectiveness Of Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Comorbid Depression And Anxiety In Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Archives Of Women's Mental Health*, 23(2), 207-214. <https://doi.org/10.1007/s0037-019-00962-8>