

IMPLEMENTASI PAKET CARING DALAM PENURUNAN KECEMASAN DAN PENINGKATAN SELF-EFFICACY IBU HAMIL

Risqi Dewi Aisyah^{1*}, Nur Chabibah², Suparni Suparni³, Nina Zuhana⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

aisyahrisqidewi@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Kecemasan pada ibu hamil muncul akibat perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan janin, terutama bila disertai rendahnya *self-efficacy*. Pengabdian ini bertujuan menurunkan kecemasan dan meningkatkan *self-efficacy* melalui paket caring di Desa Dadirejo. Metode meliputi sosialisasi, edukasi, dan praktik mindfulness kombinasi aromaterapi serta musik relaksasi pada 20 ibu hamil. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui kuesioner *pre-test & post-test* pengetahuan dan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Keberhasilan kegiatan dinilai dari peningkatan skor pengetahuan serta penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan baik tentang kecemasan dari 30% menjadi 70% dan *self-efficacy* dari 40% menjadi 70%, dengan kenaikan mean 4,4 dan 3,1. Kategori cemas sedang dan berat menurun menjadi 0%, serta tidak cemas meningkat dari 10% menjadi 55%. Paket caring efektif meningkatkan kesiapan psikologis dan direkomendasikan dalam pelayanan antenatal.

Kata Kunci: Implementasi; Paket Caring; Kecemasan; *Self-efficacy*; Ibu Hamil.

Abstract: Anxiety during pregnancy arises from physiological and psychological changes that may affect maternal and fetal well-being, particularly when self-efficacy is low. This program aimed to reduce anxiety and improve self-efficacy through a caring package in Dadirejo Village. Methods included socialization, education, and mindfulness practice combined with aromatherapy and relaxation music involving 20 pregnant women. Evaluation was conducted using pre-test & post-test knowledge questionnaires and measurement of anxiety levels before and after the intervention. The success of the activity was assessed based on an increase in knowledge scores and a decrease in anxiety levels after the intervention. Results showed increased good knowledge of anxiety (30% to 70%) and self-efficacy (40% to 70%), with mean increases of 4.4 and 3.1. Moderate and severe anxiety decreased to 0%, while the non-anxious category increased from 10% to 55%. The caring package effectively improved psychological readiness and is recommended for antenatal services.

Keywords: Implementation; Caring Package; Anxiety; Self-efficacy; Pregnant Women.



Article History:

Received: 18-02-2026

Revised : 06-03-2026

Accepted: 07-03-2026

Online : 01-04-2026



This is an open access article under the
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan periode yang unik dalam kehidupan setiap perempuan, yang dijalani dengan harapan bahwa bayinya akan lahir sehat dan tepat waktu. Bagi banyak perempuan, kehamilan dan menjadi ibu adalah tahap perkembangan yang alami, namun berbagai permasalahan dapat memicu respons emosional yang kuat dan peningkatan stres. Kehamilan dan persalinan juga menjadi titik balik kehidupan, terutama bagi primipara, dan sering disertai ketakutan, stres, serta kecemasan terhadap kesehatan diri dan bayi. Banyak perempuan takut akan nyeri, penderitaan, dan komplikasi persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dapat merupakan manifestasi stres prenatal, gangguan kecemasan, atau ketakutan fobik yang muncul dalam bentuk mimpi buruk, keluhan fisik, serta kesulitan berkonsentrasi. Kecemasan prenatal dapat berkaitan dengan kehamilan, persalinan, peran sebagai orang tua, atau kecenderungan pribadi untuk cemas, sedangkan kecemasan selama kehamilan berhubungan dengan kondisi kehamilan, proses persalinan, dan perawatan di rumah sakit. Kecemasan sering terjadi pada masa kehamilan dan menjadi prediktor risiko terjadinya luaran persalinan yang merugikan (Kulak-bejda et al., 2024; Schetter et al., 2022).

Secara biologis, kehamilan merupakan proses gestasi yang berlangsung sejak implantasi hingga persalinan dan disertai berbagai perubahan fisiologis serta psikologis. Perubahan neuroendokrin, kardiovaskular, dan imunologis selama kehamilan dapat memengaruhi keseimbangan emosional ibu sehingga memicu respons stres psikologis. Ketika ibu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan perubahan tersebut, kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap ketidakpastian selama kehamilan dan persalinan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga berpotensi memengaruhi perkembangan janin yang dikandungnya. (Navon et al., 2023; Vázquez et al., 2025).

Salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah self-efficacy. Konsep self-efficacy yang diperkenalkan oleh Bandura merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan atau menghadapi situasi tertentu secara efektif. Dalam konteks kehamilan dan persalinan, self-efficacy berkaitan dengan keyakinan ibu dalam menghadapi proses persalinan, mengelola rasa nyeri, serta menjalani peran sebagai orang tua. Ibu dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih adaptif, persepsi nyeri yang lebih rendah, serta kepuasan yang lebih baik terhadap pengalaman melahirkan. Sebaliknya, rendahnya self-efficacy dapat meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan selama kehamilan (Fahma, 2024; Zaman et al., 2025).

Self-efficacy pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman sebelumnya, dukungan sosial, serta interaksi dengan tenaga kesehatan. Ibu yang memiliki keyakinan diri yang baik cenderung lebih siap

menghadapi perubahan selama masa perinatal dan mampu beradaptasi secara emosional. Oleh karena itu, penguatan self-efficacy menjadi salah satu strategi penting dalam upaya mendukung kesiapan psikologis ibu hamil sekaligus menurunkan tingkat kecemasan yang dialami selama kehamilan (Tilden et al., 2017).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan pendampingan psikologis selama kehamilan dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi mental ibu. Program edukasi antenatal terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, memperkuat self-efficacy, serta membantu ibu mengelola kecemasan menjelang persalinan. Selain itu, pendekatan relaksasi seperti mindfulness dan teknik relaksasi lainnya juga dilaporkan efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan edukasi dan dukungan psikologis memiliki potensi untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan (Kulak-bejda et al., 2024; Zaman et al., 2025).

Pada tahun 2025, wilayah kerja Puskesmas Tirto I tercatat sebagai salah satu wilayah dengan jumlah ibu hamil risiko tinggi terbanyak di Kabupaten Pekalongan. Dari sembilan desa binaan, Desa Dadirejo merupakan desa dengan jumlah ibu hamil risiko tinggi paling banyak, yaitu sekitar 20 orang berdasarkan data hasil wawancara dengan bidan desa setempat. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah bahwa pelayanan yang diberikan selama ini masih lebih berfokus pada pemantauan kondisi fisik kehamilan, sementara dukungan psikologis bagi ibu hamil belum diberikan secara optimal. Hasil wawancara dengan beberapa ibu hamil menunjukkan adanya kebutuhan akan pendampingan terkait kondisi emosional, seperti kecemasan menghadapi persalinan maupun kekhawatiran terhadap kesehatan janin. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan asuhan yang lebih komprehensif untuk mendukung kesejahteraan ibu secara menyeluruh.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bentuk hilirisasi dari penelitian sebelumnya yang telah mengidentifikasi pentingnya penanganan kecemasan dan penguatan self-efficacy pada ibu hamil. Implementasi dilakukan melalui pemberian Paket Caring yang dirancang secara terstruktur, meliputi edukasi mengenai kecemasan selama kehamilan, dampaknya terhadap ibu dan janin, serta pentingnya membangun keyakinan diri dalam menghadapi persalinan. Selain penyampaian materi, kegiatan ini juga dilengkapi dengan praktik relaksasi berbasis mindfulness serta penggunaan aromaterapi sebagai stimulus relaksasi untuk menciptakan rasa tenang dan nyaman. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu ibu hamil memperoleh pengalaman langsung dalam mengelola kecemasan secara mandiri dan adaptif (Aisyah et al., 2019a; Sundari et al., 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kualitas asuhan pada ibu hamil risiko

tinggi di wilayah kerja Puskesmas Tirto I, khususnya di Desa Dadirejo, melalui implementasi Paket Caring yang berfokus pada dukungan psikologis. Program ini bertujuan menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan self-efficacy ibu hamil melalui pemberian edukasi terstruktur mengenai kecemasan dan kepercayaan diri selama kehamilan, serta praktik mindfulness yang dikombinasikan dengan aromaterapi dan musik relaksasi. Pendekatan ini diharapkan mampu membantu ibu hamil mengelola respons emosional secara lebih adaptif serta meningkatkan kesiapan dalam menghadapi persalinan.

B. METODE PELAKSANAAN

Program ini dilaksanakan pada periode September 2025 hingga Februari 2026 dengan melibatkan 20 ibu hamil yang berasal dari Desa Dadirejo, Kecamatan Tirto, Kabupaten Pekalongan. Metode kegiatan dilakukan melalui pemberdayaan ibu hamil dalam kelas ibu hamil dengan implementasi Paket Caring. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa pendekatan, yaitu edukasi mengenai kecemasan selama kehamilan dan pentingnya self-efficacy, praktik relaksasi berbasis mindfulness yang dikombinasikan dengan aromaterapi dan musik relaksasi, diskusi kelompok terarah (FGD) untuk berbagi pengalaman dan memperkuat dukungan antar ibu hamil, serta monitoring untuk menilai perubahan tingkat kecemasan dan self-efficacy setelah pelaksanaan kegiatan. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu ibu hamil mengelola kecemasan secara lebih adaptif dan meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi persalinan.



Gambar 1. Grand Desain Penyelesaian Mitra

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan pemberdayaan dengan sasaran ibu hamil melalui pemberian paket caring. Ibu hamil dilibatkan secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan sehingga diharapkan mampu

meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri dalam menghadapi kehamilan. Adapun uraian kegiatan seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Uraian Kegiatan Pengabdian

No	Tahapan	Uraian Kegiatan
1	Pra Kegiatan	Tahap ini diawali dengan sosialisasi dan koordinasi dengan mitra melalui Focus Group Discussion (FGD) untuk memaparkan rencana pelaksanaan PKM, tujuan kegiatan, tahapan intervensi, serta jadwal pelaksanaan Paket Caring yang difokuskan pada peningkatan self-efficacy dan penurunan kecemasan ibu hamil. Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi kebutuhan dan pengadaan material kegiatan, meliputi sarana edukasi (laptop, LCD, dan layar), sarana pelatihan (karpet, humidifier, aromaterapi, dan sound music), serta instrumen monitoring dan evaluasi berupa kuesioner pre-post pengetahuan dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A).
2	Pelaksanaan	Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi dan pelatihan kepada ibu hamil. Edukasi diberikan mengenai kecemasan selama kehamilan serta pentingnya peningkatan self-efficacy dalam menghadapi persalinan. Selain itu, dilakukan pelatihan mindfulness yang dikombinasikan dengan aromaterapi dan musik relaksasi sebagai teknik relaksasi untuk membantu ibu hamil mengelola kecemasan secara lebih adaptif.
3	Monitoring dan Evaluasi	Monitoring dan evaluasi dilakukan selama dan setelah kegiatan berlangsung untuk menilai keterlaksanaan program. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan, pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A), serta observasi keterlibatan peserta selama praktik mindfulness. Proses monitoring juga dilakukan melalui koordinasi dengan mitra untuk memastikan pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan rencana.
4	Tindak Lanjut	Sebagai tindak lanjut, tim PKM melakukan koordinasi dengan bidan desa dan mitra setempat untuk mendorong keberlanjutan kegiatan sebagai bagian dari dukungan psikologis bagi ibu hamil melalui kelas ibu hamil.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Pra Kegiatan

Kegiatan diawali dengan sosialisasi melalui *Focus Group Discussion* (FGD) yang melibatkan pihak Puskesmas yang diwakili oleh Bidan Koordinator Kesehatan Ibu dan Anak, bidan desa, serta perwakilan ibu hamil di Desa. FGD bertujuan untuk menyampaikan rencana pelaksanaan program PAKET CARING, sekaligus menggali permasalahan yang dihadapi mitra terkait kebutuhan dukungan psikologis pada ibu hamil.

Pada tahap ini juga dilakukan diskusi mengenai mekanisme pelaksanaan kegiatan, identifikasi kebutuhan ibu hamil terkait kecemasan

dan self-efficacy, serta pemetaan sumber daya yang tersedia. Selain itu, dilakukan penyusunan jadwal dan teknis pelaksanaan intervensi yang meliputi kegiatan edukasi kesehatan, praktik mindfulness, serta penggunaan aromaterapi dan musik relaksasi. Pendekatan partisipatif melalui FGD ini bertujuan membangun kesepahaman dan komitmen antara tim PKM dan mitra agar pelaksanaan program dapat berjalan secara terarah dan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil di wilayah tersebut.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui implementasi Paket Caring yang mencakup pemberian edukasi kesehatan serta praktik mindfulness bagi ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pemberian edukasi mengenai kecemasan pada masa kehamilan yang meliputi pengertian, faktor penyebab, dampak terhadap ibu dan janin, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengelola kecemasan secara adaptif. Materi juga mencakup penguatan self-efficacy, yaitu keyakinan diri ibu hamil dalam menghadapi proses kehamilan, mempersiapkan persalinan, serta menjalani peran sebagai orang tua. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui metode ceramah dan diskusi sehingga peserta dapat berbagi pengalaman dan memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi emosional selama kehamilan.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan praktik *mindfulness* sebagai bagian dari rangkaian Paket Caring. Sebelum praktik dimulai, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta tahapan pelaksanaan teknik mindfulness agar ibu hamil memahami proses yang akan dilakukan. Praktik dilakukan dengan teknik pernapasan sadar (*mindful breathing*), pemusatan perhatian pada sensasi tubuh, serta penggunaan aromaterapi dan musik relaksasi untuk menciptakan suasana yang tenang dan nyaman. Melalui praktik ini, peserta memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk membantu mengelola respons emosional selama masa kehamilan.

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan secara terstruktur untuk menilai efektivitas intervensi yang diberikan. Pada sesi edukasi paket caring, evaluasi dilaksanakan melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner pengetahuan guna mengetahui peningkatan pemahaman ibu hamil terkait kecemasan dan *self-efficacy* setelah pemberian materi. Sementara itu, pada praktik mindfulness, monitoring dan evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A), sehingga dapat diketahui perubahan skor kecemasan sebagai indikator keberhasilan praktik relaksasi dalam menurunkan kecemasan dan

mendukung peningkatan self-efficacy ibu hamil, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pengabdian Masyarakat

Pengetahuan	Frekuensi							
	Sebelum				Sesudah			
	Kurang	(%)	Baik	(%)	Kurang	(%)	Baik	(%)
Kecemasan Ibu Hamil	14	70	6	30	6	30	14	70
<i>Self-Efficacy</i> pada Ibu Hamil	12	60	8	40	6	30	14	70

Tabel 2 menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang kecemasan ibu hamil menunjukkan peningkatan pengetahuan baik (dari 30% menjadi 70%), pengetahuan tentang self-efficacy (dari 40% menjadi 70%).

Tabel 3. Beda Mean Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pengabdian Masyarakat

Pengetahuan	Mean		Beda mean
	Sebelum	Sesudah	
Kecemasan ibu hamil	9.0	13.4	4.4
<i>Self-Efficacy</i> pada ibu hamil	13.0	16.1	3.1

Tabel 3 menunjukkan peningkatan mean pada pengetahuan tentang kecemasan sebesar 4.4, untuk pengetahuan self-efficacy sebesar 3.1.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Praktik

Tingkat Kecemasan	<i>Mindfulness</i>			
	Sebelum		Sesudah	
	F	(%)	F	(%)
Tidak Cemas	2	10	11	55
Cemas Ringan	9	45	9	45
Cemas Sedang	8	40	0	0
Cemas Berat	1	5	0	0

Tabel 4 menunjukkan adanya penurunan frekuensi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil yang sebelumnya ada yang mengalami cemas sedang dan cemas berat, setelah praktik *Mindfulness* hanya tidak cemas dan cemas ringan.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil adalah melalui pendekatan terpadu yang dikenal sebagai PAKET CARING, yang telah diteliti oleh penulis sebagai penulis pertama dalam kajian mengenai kombinasi intervensi untuk mengatasi kecemasan ibu hamil. Caring merupakan pendekatan yang menekankan pada sikap peduli, menghormati, dan menghargai individu dengan memberikan perhatian yang tulus serta memahami preferensi dan karakteristik unik setiap orang, termasuk pola pikir dan perilakunya. Asuhan berbasis caring tidak hanya sebatas ekspresi emosional atau tindakan sederhana, tetapi merupakan proses komprehensif untuk

mewujudkan pelayanan yang lebih holistik dan efektif, sekaligus memiliki tujuan membangun tatanan sosial, membentuk pandangan hidup, serta menginternalisasi nilai-nilai budaya yang beragam dalam berbagai lingkungan social (Aisyah et al., 2018, 2019b; Aisyah & Prafitri, 2024).

Paket Caring yang diberikan dalam kegiatan ini adalah berupa edukasi, praktik mindfulness yang dikombinasikan dengan aroma terapi serta musik (Aisyah et al., 2019a). Tabel 2 dan Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan peningkatan rata-rata jawaban yang diberikan ibu hamil antara sebelum dan sesudah diberikannya edukasi mengenai kecemasan dan self-efficacy. Pendidikan kesehatan selama kehamilan memiliki peran yang sangat penting, khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Berbagai kajian menunjukkan bahwa intervensi edukatif pada periode prenatal berkontribusi dalam mengurangi gangguan psikologis perinatal. Meskipun edukasi kehamilan telah menjadi bagian dari pelayanan rutin di banyak negara, pelaksanaannya masih beragam dari sisi materi, kualitas, dan metode penyampaian, sehingga belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan informasi ibu hamil. Padahal, terdapat hubungan yang signifikan antara kebutuhan informasi yang dirasakan ibu dengan tingkat kecemasan yang dialaminya. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu menjadi sangat relevan untuk diterapkan. Pendekatan ini menekankan pada identifikasi kebutuhan informasi ibu hamil terlebih dahulu sebelum pemberian materi, sehingga edukasi yang diberikan lebih tepat sasaran, meningkatkan pemahaman, memperkuat rasa percaya diri, dan pada akhirnya membantu menurunkan kecemasan selama kehamilan (Hassan & Aljaberi, 2023; Shen et al., 2022).

Pendidikan prenatal merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan kecemasan ibu sekaligus meningkatkan self-efficacy selama kehamilan, karena tidak hanya berkontribusi terhadap perbaikan luaran klinis tetapi juga memperkuat kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan dan peran sebagai orang tua. Dengan mengintegrasikan aspek kesejahteraan psikologis ke dalam pelayanan antenatal rutin, pendidikan prenatal membantu ibu memahami proses kehamilan secara komprehensif, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengelola perubahan fisik dan emosional. Berbagai temuan penelitian mendukung pengembangan model pendidikan prenatal yang dilaksanakan dalam beberapa sesi, berbasis teori, serta adaptif terhadap konteks sosial dan budaya, terutama di wilayah dengan keterbatasan sumber daya. Untuk memaksimalkan dampak terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan self-efficacy, diperlukan standardisasi materi, metode penyampaian, serta evaluasi luaran yang terukur, disertai dukungan kebijakan dan jejaring penelitian kolaboratif agar implementasinya dapat terintegrasi secara berkelanjutan dalam sistem pelayanan kesehatan ibu (Aisyah & Prafitri, 2024; Prihadianto & Sari, 2025).

Tabel 3 menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dengan dilakukannya praktik mindfulness dengan kombinasi aroma terapi dan musik relaksasi. Mindfulness menawarkan berbagai manfaat, antara lain peningkatan kesehatan fisik, mental, dan emosional, kemampuan yang lebih baik dalam mengelola situasi emosional yang kompleks, peningkatan kapasitas memori, penurunan gangguan insomnia, serta penguatan kesadaran diri. Salah satu pendekatan meditasi tertentu semakin dikenal luas dan dalam beberapa kasus direkomendasikan sebagai alternatif intervensi bagi perempuan yang mengalami tingkat distress psikologis yang tinggi selama kehamilan (Vázquez-lara et al., 2025).

Mindfulness merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Berbagai manfaat yang diperoleh meliputi penurunan tingkat kecemasan dan depresi, peningkatan kualitas hidup, serta dampak positif bagi bayi dan keluarga. Oleh karena itu, intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi dalam pelayanan prenatal untuk mendukung kesejahteraan ibu dan anak. Namun demikian, masih diperlukan penelitian dengan desain yang lebih ketat dan melibatkan populasi yang lebih luas guna memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas serta mekanisme kerja terapi mindfulness dalam menunjang kesehatan ibu hamil (Corputty et al., 2024).

4. Kendala yang Dihadapi

Walaupun secara umum kegiatan berjalan lancar dan tidak ditemukan kendala yang berarti, terdapat beberapa tantangan minor yang muncul selama pelaksanaan, seperti keterbatasan waktu ibu hamil karena harus menyesuaikan dengan aktivitas rumah tangga, variasi tingkat konsentrasi peserta saat praktik mindfulness, serta perbedaan pemahaman awal terkait konsep kecemasan dan *self-efficacy*. Selain itu, beberapa ibu hamil pada awalnya masih merasa canggung atau kurang terbiasa mengikuti teknik relaksasi dengan aromaterapi dan musik, sehingga membutuhkan pendampingan lebih intensif di awal sesi. Namun, kendala tersebut dapat diatasi melalui pendekatan persuasif, suasana yang nyaman, serta dukungan kader dan fasilitator sehingga kegiatan tetap terlaksana dengan baik dan tujuan intervensi tetap tercapai.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, dapat disimpulkan bahwa paket caring yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Terjadi peningkatan proporsi pengetahuan baik mengenai kecemasan ibu hamil dari 30% menjadi 70% dan *self-efficacy* dari 40% menjadi 70%, yang diperkuat dengan adanya kenaikan nilai mean pengetahuan kecemasan sebesar 4,4 dan *self-efficacy* sebesar 3,1. Selain itu, praktik *mindfulness* menunjukkan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan, ditandai dengan tidak ditemukannya lagi

kecemasan sedang dan berat setelah intervensi, serta meningkatnya kategori tidak cemas dari 10% menjadi 55%. Dengan demikian, intervensi ini terbukti mendukung peningkatan *self-efficacy* sekaligus membantu ibu hamil mengelola kecemasan secara adaptif. Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam pelayanan antenatal di tingkat desa, dengan melibatkan kader dan tenaga kesehatan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester*. PT NEM: Pekalongan -Jawa Tengah.
- Aisyah, R. D., Suparni, S., & Fitriyani, F. (2018). Edukasi Dalam Paket Caring Terhadap Pengetahuan Tentang Education In Caring Package On Knowledge About Anxiety Of The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muh. *Proceeding of The Urecol 8th Univercity Research Colloqulum*, 346–349.
- Aisyah, R. D., Suparni, S., & Fitriyani, F. (2019a). Effect of Combination of Aroma Therapy Lavender and Classical Music Towards a Decrease in Anxiety Levels Moderate and Severe on Third Trimester Pregnant Women. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 117–122. <https://doi.org/10.30994/sjik.v8i2.218>
- Aisyah, R. D., Suparni, S., & Fitriyani, F. (2019b). Paket Caring Untuk Kecemasan Ibu Hamil. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(1), 15. <https://doi.org/10.30591/siklus.v8i1.1042>
- Fahma, H. (2024). Anxiety in Pregnancy: A Literature Review. *Journal of Diverse Medical Research*, 1(4), 1–6.
- Hassan, H. C., & Aljaberi, M. A. (2023). Self-Efficacy and Anxiety Level of Third-Trimester Primigravida. *International Journal of Health Sciences (IJHS)*, 1(3), 370–380.
- Kulak-bejda, A., Aydin, I. A., Eren, D. Ç., Kourkouta, L., Tsaloglidou, A., Koukourikos, K., Szpakow, A., Khvoryk, N., Hutsikava, L., & Waszkiewicz, N. (2024). Impact of Pregnancy on Self-Efficacy and Personal Competence in the Context of Risk of Depression, Mental Health Status, and Satisfaction with Life in. *Journal of Clinical Medicine Article*, 13(533), 1–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/jcm13020533>
- Lintje Sintje Corputty, Yosef Marsianus Karno, A. T. (2024). The Impact of Mindfulness Therapy on the Mental Health of Pregnant Women: A Literature Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(6), 4403–4412.
- Navon-Eyal, M., & Taubman - Ben-Ari, O. (2023). Psychological Well-being during Pregnancy: The Contribution of Stress Factors and Maternal-Fetal Bonding. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 42(2), 1–15. <https://doi.org/10.1080/02646838.2023.2222143>
- Prihadianto, D. G., & Sari, I. N. (2025). The Effectiveness Of Prenatal Education Interventions On Maternal Anxiety And Birth Outcomes: A Systematic Review. *Journal of Health Research and Technology*, 3(2), 247–259.
- Schetter, C. D., Rahal, D., Ponting, C., Julian, M., Ramos, I., Hobel, C. J., &

- Coussons-Read, M. (2022). Anxiety in Pregnancy and Length of Gestation: Findings From the Healthy Babies Before Birth Study. *Health Psychology, 41*(12), 894–903. <https://doi.org/10.1037/hea0001210>
- Shen, Q., Huang, C. R., Rong, L., Ju, S., Redding, S. R., & Ouyang, Y. Q. (2022). Effects of needs - based education for prenatal anxiety in advanced multiparas : a randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth, 22*(301), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04620-3>
- Sundari, Runjati, dan M. (2023). Mindfulness Based Cognitive Therapy on the Anxiety Reduction in 3 rd Trimester of Pregnant Women. *Journal of Maternal and Child Health, 08*(6), 755–761.
- Tilden, E. L., Caughey, A. B., Lee, C. S., & Emeis, C. (2017). The Effect of Childbirth Self-Efficacy on Perinatal Outcomes. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs., 45*(4), 1–21. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2016.06.003>.The
- Vázquez-lara, M. D., Ruger-navarrete, A., Mohamed-abdel-lah, S., Gómez-urquiza, J. L., Fernández-carrasco, F. J., Rodríguez-díaz, L., Caparros-gonzalez, R. A., Palomo-gómez, R., Riesco-gonzález, F. J., & Vázquez-lara, J. M. (2025). The Impact of Mindfulness Programmes on Anxiety , Depression and Stress During Pregnancy : A Systematic Review and. *Healthcare, 13*(1378), 1–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare13121378>
- Zaman, A., Fadlalmola, H. A., Ibrahim, S. E., Ismail, F. H., Abedelwahed, H. H., Ali, A. M., Abdelgadim, N. H., Mustafa, A. M. A., Ahmed, I. H., Ahmed, N. M., Eltyeb, A. A., Gaafar, D. A., Alnassry, S. M., Adam, A. A., Yasin, N. S., Ali, R. A., Aida, A., Eltayeb, A. E., & Saad, A. M. (2025). The role of antenatal education on maternal self-efficacy , fear of childbirth , and birth outcomes : A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Midwifer, 9*(13), 1–16.