

EFEKTIVITAS MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM FOR PRENATAL ANXIETY TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL DENGAN NAUSEA AND VOMITTING DURING PREGNANCY (NVP)

Reni^{1*}, Wening Sukmawati², Inggriane³
^{1,2,3}Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Bandung
Korespondensi
Email : reniqais@gmail.com

Abstrak

Ibu hamil yang mengalami mual sekitar 70-80% dari seluruh populasi dan mual disertai muntah dialami oleh sekitar 50% ibu hamil. Di Indonesia angka kejadian NPV adalah 50%-75%, dan kondisi ini paling banyak terjadi pada awal kehamilan (Wulandari et al., 2019). Kondisi NPV yang persisten dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan janin. NPV yang menetap dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah, gangguan pertumbuhan janin dan kematian janin, serta kelainan kongenital (Dewi & Saidah, 2020), penurunan aktivitas pada ibu hamil (Magfirah et al., 2020), ketidakseimbangan elektrolit dan pada kasus yang parah memerlukan perawatan intensif (Sumah et al., 2021), turbulensi psikologis dan kecemasan (Shakiba et al., 2019). Salah satu non farmakologis yang dapat diberikan pada ibu hamil dengan NPV adalah Islamic Spiritual Mindfulness for Prenatal Anxiety. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental, one-group pre-test-post-test design. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berusia ≤ 20 minggu bidan TPMB R Kabupaten Sumedang dengan besar sampel sebanyak 15 orang, yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) yang terdiri dari 31 item dan pengukuran variabel kecemasan menggunakan skala Likert. Pengumpulan data Islamic Spiritual Mindfulness for Antenatal Anxiety menggunakan checklist yang memuat ayat QS. Raad ayat 28. Analisis statistik yang digunakan berdasarkan hasil uji normalitas varians. Jika datanya normal, analisis yang digunakan ialah uji-t berpasangan (tes dua rata-rata dependen), namun jika data tidak berdistribusi normal, uji Wilcoxon yang digunakan.

Kata Kunci: Kecemasan, *Mindfulness Spiritual Islam for Prenatal Anxiety*, *Nausea And Vomitting During Pregnancy (NVP)*
Kepustakaan : 40 buah (2016-2023)

Abstract

About 70-80% of the population experiences nausea and around 50% of pregnant women experience nausea and vomiting. In Indonesia, the incidence of NPV is 50% -75%, and this condition most often occurs in early pregnancy (Wulandari et al., 2019). Persistent NPV conditions can affect the well-being of the mother and fetus. Persistent NPV can increase the risk of premature birth, low birth weight babies, impaired fetal growth and fetal death, as well as congenital abnormalities (Dewi & Saidah, 2020), decreased activity in pregnant women (Magfirah et al., 2020), electrolyte imbalance and in severe cases require intensive care (Sumah et al., 2021), psychological turbulence and anxiety (Shakiba et al., 2019). One of the non-pharmacological methods that can be given to pregnant women with NPV is Islamic Spiritual Mindfulness for Prenatal Anxiety. This research is a quantitative research with a pre-experimental design, one-group pre-test-post-test design. The population of this study were all pregnant women aged ≤ 20 weeks, TPMB R midwives in Sumedang Regency with a sample size of 15 people, taken using a total sampling technique. The data collection instrument used in this research is the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) which consists of 31 items and measures anxiety variables using a Likert scale. Data collection for Islamic Spiritual Mindfulness for Antenatal Anxiety used a checklist containing QS verses. Raad paragraph 28. The statistical analysis used is based on the results of the variance normality test. If the data is normal, the analysis used is the paired t-test (test of two dependent means), but if the data is not normally distributed, the Wilcoxon test is used.

Keywords Anxiety, *Mindfulness Spiritual Islam for Prenatal Anxiety*, *Nausea And Vomiting During Pregnancy (NVP)*
Bibliography : 40 pieces (2016-2023)

PENDAHULUAN

Kehamilan menghadapi seorang wanita pada feminitas biologis yang memengaruhi citra dirinya, salah satunya selama masa kehamilan. Tubuh wanita mengalami beberapa perubahan selama proses kehamilan. Perubahan tersebut terjadi baik secara fisik maupun psikis akibat perubahan sistem endokrin, yang dapat membuat ibu hamil menjadi tidak nyaman. Gejala biasanya dimulai dengan mual dan muntah selama kehamilan atau biasa disebut Nausea and Vomiting During Pregnancy (NVP) (UNICEF, 2023). NPV adalah kondisi umum selama kehamilan, tetapi dapat memengaruhi kehidupan wanita selama kehamilan. Kondisi ini biasanya dimulai antara 4 dan 7 minggu kehamilan, memuncak pada 9 minggu dan perlahan menurun hingga usia kehamilan 20 minggu pada 90% wanita (Bircher, 2018).

Ibu hamil yang mengalami mual sekitar 70-80% dari seluruh populasi dan mual disertai muntah dialami oleh sekitar 50% ibu hamil. Lacase melaporkan dalam Witari & Dewianti (2020) bahwa 78,47% dari 367 kehamilan trimester pertama mengalami NPV. Pada trimester kedua, sebagian ibu hamil masih memiliki NPV hingga 40%. Satu studi melaporkan, kejadian NPV di Kanada adalah 63% dibandingkan dengan 91% di Cina (Ong et al., 2021). Di Indonesia angka kejadian NPV adalah 50%-75%, dan kondisi ini paling banyak terjadi pada awal kehamilan (Wulandari et al., 2019). NPV yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan Hyperemesis Gravidarum (HG). World Health Organization dalam (Bidary et al., 2022) menyatakan bahwa kejadian HG ini mencapai 12,5% di seluruh dunia dan prevalensi tertinggi pada wanita etnis Asia dan Timur Tengah (Fejzo dalam London et al., 2017). Prevalensi HG di Swedia sekitar 0,3%, 10,8% dari populasi wanita hamil di Cina (Nawaz et al., 2020) dan prevalensi HG di Indonesia sekitar 1-3% dari semua kehamilan.

Fauzia et al (2022) melaporkan dalam penelitiannya bahwa NPV dipengaruhi oleh faktor usia dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ dan pekerjaan ($p\text{-value} = 0,014$). Rosmadewi & Rudiyan (2019) juga menemukan dalam penelitiannya bahwa usia dan NPV memiliki hubungan yang signifikan secara statistik ($p\text{-value} = 0,031$), bekerja dengan NPV juga memiliki hubungan pula secara statistik ($p\text{-value} = 0,001$) dan stress memiliki hubungan dengan kejadian NPV ($p\text{-value} = 0,001$). Permata & Hindratni (2022) menjelaskan bahwa NPV secara fisiologis disebabkan oleh peningkatan hormon progesteron yang meningkat, human chorionic gonadotropin (HCG), kekurangan vitamin B serta peningkatan kepekaan terhadap bau dan stres.

Kondisi NPV yang persisten dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan janin. NPV yang menetap dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah, gangguan pertumbuhan janin dan kematian janin, serta kelainan kongenital (Dewi & Saidah, 2020), penurunan aktivitas pada ibu hamil (Magfirah et al., 2020), ketidakseimbangan elektrolit dan pada kasus yang parah memerlukan perawatan intensif (Sumah et al., 2021). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi fisik, tetapi juga secara psikologis. Pada kasus NPV yang parah, mual dan muntah yang berlebihan dapat menimbulkan efek psikologis yang negatif, seperti: ketakutan berlebih akan kondisi dirinya dan janin, lekas marah, gangguan tidur, turbulensi psikologis dan kecemasan (Shakiba et al., 2019).

Silva et al, (2017) melaporkan dalam penelitiannya di Brazil bahwa hingga 26,8% ibu hamil menderita kecemasan. Studi lain yang dilakukan oleh Vythilingum B menunjukkan bahwa hingga 20,4% wanita di Pakistan mengalami kecemasan selama kehamilan. Dennis dkk. (2017) pun dalam penelitiannya terhadap 34 negara di dunia, yang terdiri dari negara berpendapatan rendah dan tinggi juga menunjukkan bahwa prevalensi gejala kecemasan sebesar 18,2% pada trimester

pertama, 19,1% pada trimester kedua dan pada trimester ketiga sebesar 24,6%. Gangguan kecemasan pada ibu hamil mencapai 10% di negara maju dan 25% negara berkembang. Di Indonesia, angka kecemasan saat hamil sekitar 28,7 %. Tingkat kecemasan meningkat selama trimester ketiga, salah satunya terkait dengan kelahiran yang akan datang (Wallace & Araj, 2020).

Faktor lain yang memengaruhi kecemasan pada kehamilan antara lain pekerjaan, riwayat kehamilan sebelumnya dan keinginan ibu terkait kehamilannya (Silva et al., 2017).

Gangguan mental seperti stres, kecemasan, depresi, dll berpengaruh kondisi ibu dan janin. Gangguan ini dapat menyebabkan kelainan janin, bayi berat lahir rendah, kelahiran prematur, lahir mati dan komplikasi kelahiran lainnya. Dampak gangguan jiwa yang tidak diobati dapat menimbulkan akibat jangka panjang yaitu terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Anak-anak yang ibunya mengalami gangguan mental selama kehamilan berisiko lebih besar mengalami masalah perilaku atau kesehatan mental, seperti attention deficit hyperactivity (ADHD) dan autisme di masa anak-anak, serta depresi, impulsif, dan gangguan kognitif di masa remaja. Anak tersebut juga berisiko mengalami skizofrenia saat dewasa dan ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan, berisiko mengalami depresi pascamelahirkan (Tang et al., 2019). Salah satu upaya yang dilakukan untuk meminimalisir dan mengelola kecemasan pada ibu hamil trimester tiga tersebut ialah Islamic Spiritual Mindfulness

Ismail dalam Richert dkk. (2007) menemukan bahwa gejala psikologis akibat stres atau kecemasan merupakan salah satu penyebab mual muntah yang berlebihan. Berbagai literatur medis mendukung teori baru yang menyatakan bahwa NPV dan mual muntah yang berlebihan disebabkan oleh kombinasi dari beberapa faktor, antara lain: fisiologis, emosional, sosial, budaya, dll. Dokter, bidan dan tenaga kesehatan

lainnya harus mampu mengkaji masalah ibu hamil secara holistik yaitu secara biopsikososial dan spiritual, sehingga kebutuhan ibu hamil terpenuhi dan teratasi. NPV dan mual muntah yang berlebihan tidak hanya disebabkan oleh faktor-fisiologis tetapi juga disebabkan oleh masalah psikologis, sehingga terapi obat tidak selalu efektif dan menyebabkan penghentian pengobatan hingga 15,2% kasus (Richert et al., 2007). Salah satu non farmakologis yang dapat diberikan pada ibu hamil dengan NPV adalah Islamic Spiritual Mindfulness for Prenatal Anxiety.

Islamic Spiritual Mindfulness adalah suatu bentuk terapi yang didasarkan pada pemberian cinta, kasih sayang sekaligus menumbuhkan kebaikan, penerimaan dan kesabaran, serta kemampuan untuk menghadirkan Allah dalam segala keadaan dan situasi (Dwidiyanti & Sari, 2019).

Konsep dasar mindfulness sendiri mendorong praktik mindfulness dan penerimaan pikiran, perasaan dan tubuh, menciptakan toleransi stres, meningkatkan tanggung jawab menghadapi pengalaman yang membuat tidak nyaman. Spiritualitas adalah keyakinan antara individu dengan Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Kekuatan Islam dapat menggugah keimanan dalam diri seseorang yang melibatkan hati, yang menenangkan hati dan jiwa. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat dilihat sebagai pengalaman yang tidak nyaman bagi mereka, oleh karena itu Islamic Spiritual Mindfulness menawarkan kedamaian dan kesehatan mental yang lebih baik bagi ibu hamil untuk mengatasi kecemasan yang terkait dengan mual dan muntah yang dialaminya.

Penelitian Hofmann menunjukkan bahwa mindfulness adalah cara yang efektif untuk mengobati kecemasan. Mindfulness juga dapat secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada wanita hamil. Roth dan Robbins juga mengemukakan bahwa mindfulness tidak hanya memiliki efek positif pada pengurangan stres tetapi juga

bermanfaat bagi orang sehat (Dhillon et al., 2017). Rohmatun & Maryatun (2022) melaporkan dalam penelitiannya bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah Islamic Spiritual Mindfulness, dengan p-value 0,000 (p-value < 0,05). Kadafi et al (2021) juga menunjukkan dalam penelitiannya bahwa konseling Islami dapat meningkatkan perhatian dan mengurangi kecemasan. Skor korelasi yang sangat kuat diperoleh antara mindfulness dan kecemasan pada kelompok intervensi (Kadafi et al., 2021).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti perlu mengusulkan intervensi untuk mengatasi kecemasan ibu hamil untuk menjaga kesehatan mereka dan janinnya, terutama karena kecemasan yang mereka alami terkait dengan NPV. Kesehatan tidak hanya terfokus pada aspek fisik saja tetapi secara keseluruhan atau keseluruhan yaitu fisik, mental, sosial dan spiritual. Intervensi yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil dengan NPV secara holistik salah satunya adalah *Islamic Spiritual Mindfulness for Prenatal Anxiety*.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental, one-group pre-test-post-test design. Desain pra-eksperimen bukanlah eksperimen yang sebenarnya karena masih ada variabel eksternal yang mempengaruhi pembentukan variabel dependen (Sugiyono & Puspandhani, 2020).

Sampel adalah bagian dari populasi. Teknik sampel yang di pakai yaitu total sampling ,Besar sampel penelitian ini adalah 15 orang. Agar jelas batasan sampel yang diambil, peneliti menetapkan kriteria keikutsertaan dalam penelitian.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi untuk penelitian ini adalah:

1) Bersedia menjadi responden dan mengisi formulir persetujuan (informed consent).

- 2) Usia kehamilan ≤ 20 minggu.
- 3) Wanita hamil dengan NPV
- 4) Tidak menderita penyakit tertentu

- 5) Tidak sedang dalam pengobatan
- b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Terdapat tanda bahaya kehamilan

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) yang terdiri dari 31 item. Jenis data penelitian ini adalah data primer yaitu data dikumpulkan langsung dari responden. Pengukuran variabel kecemasan menggunakan skala Likert. Pengumpulan data Islamic Spiritual Mindfulness for Antenatal Anxiety menggunakan checklist yang memuat ayat QS. Raad ayat 28.

HASIL

Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan, usia dan Paritas

Karakt eristik	Kategori	Jum lah	Persenta se (%)
Pendidikan	SD	0	0
	SMP	5	33,3
	SMA	10	66,7
Pekerjaan	IRT	12	80
	PNT	0	0
	Karyawan Swasta	3	20
Usia	Reseiko Rendah	11	73,3
	Risiko Tinggi	4	26,7
Paritas	Paritas Rendah	9	60
	Paritas Tinggi	6	40

Sumber Data: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan lulusan SMA, yakni sebanyak 10 orang (66,7%). Untuk karakteristik pekerjaan, sebanyak 12 orang (80%) merupakan ibu rumah tangga. Terkait usia kehamilan sekarang, sebagian besar responden berada pada rentang 20-35 tahun atau berisiko rendah, yakni sebanyak 11 orang (73,3%) dan sebagian besar responden memiliki paritas rendah atau jumlah kehamilan ≤ 2 kali, yakni sebanyak 9 orang (60,0%).

b. Kecemasan Ibu Hamil Dengan NVP
Pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil dengan NPV dilakukan sebelum dan sesudah pemberian Mindfulness Islami. Hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan NPV

Test	Tingkat Kecemasan				
	n	Mini mum	Maksi mum	Me an	SD
Pre-test	15	6	55	23,13	11,94
Post-test	15	0	24	11,87	7,99

Sumber Data: Data Primer 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata hasil pretest tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan Mindfulness Spiritual Islam yaitu sebesar 23,13 dengan nilai minimum 6,0 dan nilai maksimum 55 serta standar deviasi sebesar 11,940. Setelah pemberian Mindfulness Spiritual Islam, rata-rata skor kecemasan responden sebesar 11,87 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 24 serta standar deviasi 7,999.

c. Uji Normalitas Data

Sebelum dilakukan analisis uji statistik, data harus memenuhi syarat uji normalitas terlebih dahulu. Data dikatakan terdistribusi normal apabila nilai perbandingan skewness dan standard error < 2 . Uji normalitas data

terdiri dari pengukuran normalitas hasil pretest-posttest tingkat kecemasan ibu hamil dengan NPV. Hasil uji normalitas data responden tersebut ditampilkan dalam tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Nilai		Kesimpulan
	Pre-test	Post-test	
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan NPV	2,13	1,63	Tidak Berdistribusi Normal

Sumber Data: Data Primer 2023

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan perbandingan skewness dan standard error. Data tingkat kecemasan ibu hamil dengan NPV tidak memenuhi syarat uji kenormalan karena terdapat nilai perbandingan skewness dan standard error > 2 , sehingga data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal. Untuk data yang tidak berdistribusi normal, maka analisis statistik yang digunakan menggunakan uji non parametrik

d. Pengaruh Mindfulness Spiritual Islami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan NPV

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh intervensi pada responden, maka dilakukan Uji Wilcoxon. Hasil Uji Wilcoxon dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Perbedaan Rata-rata Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Skor	Ranks	N	Mean Rank	P Value
Pre-test				
Post-test				
Kecemasan	Negatif	14	8,5	0,001
	Positif	1	1	
	Tetap	0	-	

Sumber Data: Data Primer 2022

Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan terdapat 14 orang yang mengalami penurunan skor kecemasan dengan mean rank sebesar 8,50 dan p-value = 0,001. Artinya, terdapat 14 responden yang mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi. Nilai p-value < 0,05 menunjukkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

PEMBAHASAAN

a. Gambaran Karakteristik Responden
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menyelesaikan pendidikan SMA, yakni sebesar 10 (66,7%). Tingkat pendidikan dapat memengaruhi cara berpikir dan berperilaku seseorang. Dengan kata lain, masyarakat yang berpendidikan tinggi lebih cenderung merasa takut karena lebih mudah berpikir rasional, lebih mudah menyelesaikan masalah, dan mengetahui mekanisme coping yang positif (Murdayah et al., 2021). Dalam Islam, tujuan pendidikan melibatkan berbagai aspek kehidupan manusia terutama pada aspek moral yang tampak pada sikap, perilaku seseorang. Konsep pendidikan salah satunya terdapat dalam HR Bukhari yang artinya: “ Dari Ibnu Abbas RA berkata: bahwa sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda : Jadilah kamu para pendidik yang penyantun, ahli fiqih dan berilmu pengetahuan. Dan disebut pendidikan apabila seseorang telah mendidik manusia dengan ilmu pengetahuan, dari sekecil-kecilnya sampai menuju pada yang tinggi” (HR. Bukhari) (Aini et al., 2020).

Sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga yakni sebanyak 12 orang (80%). Pekerjaan erat kaitannya dengan perolehan informasi dan berdampak pada tingkat kecemasan responden. Dalam sebuah studi dijelaskan bahwa pekerjaan memengaruhi faktor stress pada mereka yang melakukan aktivitas di luar rumah. Hal tersebut memengaruhi perolehan informasi dan pengalaman dari orang

lain, teman, keluarga yang dapat memengaruhi cara pandang seseorang dalam mengatasi permasalahan atau kondisi yang sedang dihadapinya (Murdayah et al., 2021).

Terkait usia kehamilan sekarang, sebagian besar responden berada pada rentang 20-35 tahun atau berisiko rendah, yakni sebanyak 11 orang (73,3%). Usia dapat memengaruhi kondisi psikologi seseorang, semakin tinggi usia, semakin baik pula kematangan emosi manusia dan kemampuan untuk bertahan hidup dari berbagai permasalahan hidupnya (Setyaningrum dalam Yasin et al., 2019). Wanita yang hamil di usia < 20 tahun akan dapat muncul perasaan cemas akibat kondisi fisik yang belum siap dan ketika wanita hamil di usia > 35 tahun maka memiliki risiko lebih tinggi terkena komplikasi persalinan dan morbiditas dan mortalitas perinatal (Heriani dalam Yasin et al., 2019).

Sebagian besar responden memiliki paritas rendah atau jumlah kehamilan ≤ 2 kali, yakni sebanyak 9 orang (60,0%). Pengalaman nyeri berbeda antara satu wanita dengan wanita lainnya. Hal tersebut salah satunya dapat dipengaruhi dari jumlah kehamilan atau kelahiran seorang wanita. Pada kehamilan pertama, rasa cemas merupakan hal yang paling sering terjadi dan wajar dialami selama kehamilan, khususnya menjelang persalinan (Setiawati et al., 2022). Menurut penelitian yang dilakukan Dewi dalam Setiawati et al., 2022, kehamilan atau persalinan kedua dan ketiga merupakan waktu yang relatif aman karena pada saat melahirkan kondisi dinding rahim tidak mengalami banyak perubahan dan janin dapat berkembang dengan baik. Kondisi janin tersebut berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu (Cahyani et al., 2022).

Allah Subhanahu Wa Ta'ala mengetahui secara menyeluruh kondisi ibu dan janin dalam kandungan. Allah tidak hanya mengetahui kondisi janin berjenis kelamin laki-laki atau wanita namun tahu dan mengatur masalah ajalnya, rejeki, kebahagiaan, kematian

sakit serta sehatnya. Seperti firman Allah dalam QS Ar Ra'ad ayat 8 berikut:

اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَىٰ وَمَا تَغِيصُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزِدَّادُ وَكُلُّ شَيْءٍ
عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ

Artinya: "Allah mengetahui apa yang dikandung oleh setiap perempuan dan apa yang berkurang (tidak sempurna) dalam rahim dan apa yang bertambah. Segala sesuatu ada ketentuan di sisi-Nya".

b. Pengaruh Mindfulness Islami Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil dengan NPV

Hasil pretest-posttest menunjukkan bahwa terdapat 14 orang yang mengalami penurunan skor kecemasan dengan mean rank sebesar 8,50 dan p-value = 0,001. Artinya, terdapat 14 responden yang mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi. Nilai p-value < 0,05 menunjukkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Adilla dkk (2023) yang menyatakan bahwa terdapat perubahan signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi mindfulness bonding ibu dan janin dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan dengan rata-rata tingkat kecemasan responden kelompok sebelum diberikan intervensi sebanyak 27,59 dan setelah diberikan intervensi sebanyak 22,71 dan nilai p value 0,002 $p < 0,05$ artinya terdapat perbedaan perbedaan rata-rata tingkat kecemasan yang ibu hamil menjelang persalinan sebelum dan sesudah diberikan intervensi mindfulness bonding. (Adilla et al., 2023).

Latihan mindfulness terintegrasi dengan meditasi dan yoga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi, mengurangi kecemasan, gejala depresi, pikiran negatif, mengurangi persepsi kecemasan dan stress serta peningkatan intensitas pemikiran tentang hal-hal positif (Adilla et al., 2023). Dalam penelitian yang dilakukan Meidina dalam (Rohmatun & Maryatun, 2022) menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat depresi serta adanya intervensi perlakuan pre dan post dengan nilai p

value = 0,000 ($<0,5$). Teknik mindfulness spiritual tersebut dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan jiwa individu terutama pada seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala kecemasan individu menurun saat dilakukan intervensi mindfulness spiritual islam.

Individu yang melaksanakan mindfulness spiritual islam akan memperoleh perasaan atau kekuatan dari Allah. Fungsi secara fisiologis pada orang yang mengalami kecemasan melalui proses ikhlas dan tawakal kepada Allah dapat menghambat aktivitas saraf simpatik. Hambatan pada saraf simpatik tersebut dapat meminimalisir penggunaan oksigen dalam darah, sehingga otot tubuh menjadi rileks. Otot yang rileks tersebut dapat menimbulkan perasaan tenang dan nyaman bagi individu. Stimulasi relaksasi pada otot tubuh dapat menjalankan hipotalamus untuk menghasilkan Cortico Releasing Factor (CRF). CRF tersebut dapat mengaktifasi kelenjar hipofisis anterior untuk mensekresi enkephalin dan endorphen yang berperan sebagai neurotransmitter, sehingga membuat hati merasa tenang dan senang. (Rohmatun & Maryatun, 2022).

Hadits Abu Daud menjelaskan bahwa apabila seseorang yang melafadzkan istigfar untuk memohon ampunan kepada Allah, maka Allah akan menghilangkan kesedihannya serta memberi jalan keluar untuk setiap persoalannya. Istigfar juga membuat perubahan pada tubuh sampai tingkat sel dan dapat memengaruhi enam sistem organ yaitu, sistem jantung dan pembuluh darah, sistem endokrin, sistem saraf parasimpatis, sistem limfatik, sistem imunitas seluler dan humoral serta sistem saraf pusat, serta membantu mengoptimalkan kerja paru-paru (Rohmatun & Maryatun, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait Efektivitas Mindfulness Spiritual Islam for Prenatal

Anxiety Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dengan Nausea And Vomitting During Pregnancy (NVP), maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki pendidikan yang cukup baik, mayoritas ibu rumah tangga, sebagian besar juga berada pada usia reproduksi dan memiliki paritas rendah.
2. Tingkat kecemasan ibu hamil dengan NVP menurun setelah diberikan intervensi berupa Mindfulness Spiritual Islam .
3. Terdapat pengaruh Mindfulness Spiritual Islam terhadap kecemasan ibu Hamil dengan NVP.

SARAN

Setelah dilakukan penelitian terkait terkait efektivitas Mindfulness Spiritual Islam terhadap kecemasan ibu hamil dengan NVP, terdapat beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan, antara lain:

1. Bagi Institusi: Institusi pendidikan lebih meningkatkan penguatan materi terkait Mindfulness Spiritual Islam dalam kehamilan, agar dapat diterapkan kepada mahasiswa serta dosen yang melakukan penelitian maupun pengabdian masyarakat.
2. Bagi TPMB R: Pemberian Mindfulness Spiritual Islam dapat menjadi bagian pelayanan yang komprehensif dan holistik. Tidak berfokus pada ibu hamil yang memiliki keluhan atau ketidaknyamanan, namun dapat diterapkan pada seluruh kehamilan untuk mempertahankan kesejahteraan ibu dan janin.
3. Bagi Peneliti Lain: Penelitian yang ada dewasa ini masih terbatas pada mindfulness secara umum, sehingga untuk penelitian Mindfulness Spiritual Islam pada kehamilan masih sedikit referensinya. Dengan demikian, diharapkan peneliti lain dapat memperkaya penelitian terkait Mindfulness Spiritual Islam dengan konten lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, I., Misrawati, & Indriati, G. (2023). Efektivitas Intervensi Mindfulness Bonding Ibu dan The Effectiveness of Mindfulness Bonding Interventions for Mother and Fetus Using Smartphones on Anxiety in Pregnant. 9(2), 257–264.
- Aini, N., Sugianti, Dana, M. A., Wahyudi, & Ramadhan, S. (2020). At-Tarbiyah Sebagai Konsep Pendidikan Dalam Islam. 6(1), 88–104.
- American Pshychological Association. (2023). Anxiety. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Bidary, N., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Analysis Of The Event Of Hyperemesis Gravidarum In Pregnant Women. Jurnal Kebidanan Malahayati, 8(4), 651–661. <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i4.5015>
- Bircher, C. (2018). Guidelines for The Management of Hyperemesis Gravidarum. 1–7.
- Cahyani, I., Jannah, F., & Arsyad, M. (2022). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan pada Kehamilan Dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kecamatan Cipeucang Pandeglang Banten. CERDIKA: Jurnal Ilmiah Indonesia, 2(September), 786–797.
- Dahlan, S. (2020). Besar Sampel Dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan (5th ed.). Epidemiologi Indonesia.
- Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. British Journal of Psychiatry, 210(5), 315–323. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179>
- Dewi, R. K., & Saidah, H. (2020). Effect Of Complementary Acupressure Therapy On Emesis Gravidarum In

- Pregnant Women Trimester I. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9(2), 1065–1071. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.413>
- Dhillon, A., Sparkes, E., & Duarte, R. V. (2017). Mindfulness-Based Interventions During Pregnancy: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, 8(6), 1421–1437. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0726-x>
- Dinberu, M. T., Mohammed, M. A., Tekelab, T., Yimer, N. B., Desta, M., & Habtewold, T. D. (2019). Burden, risk factors and outcomes of hyperemesis gravidarum in low-income and middle-income countries (LMICs): Systematic review and meta-analysis protocol. *BMJ Open*, 9(4), 1–5. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025841>
- Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2019). Kepatuhan Minum Obat Pasien Skizofrenia Melalui Terapi Drug Compliance With Skizofrenia Patients Through Islamic Spiritual Mindfulness Therapy. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 79–82.
- Dwidiyanti, M., Wiguna, R. I., Pamungkas, A. Y. F., Ningsih, H. E. W., & Hasan, M. I. (2019). Concept Analysis of Mindfulness Based on Islam Religion. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(2), 22–30.
- Dyah Ayu Wulandari, Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2019). MINUMAN JAHE HANGAT UNTUK MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS NALUMSARI JEPARA. *SMART Kebidanan*, 6(1), 42. https://www.researchgate.net/publication/334291837_MINUMAN_JAHE_HANGAT_UNTUK_MENGURANGI_EMESIS_GRAVIDARUM_PADA_IBU_HAMIL_DI_PUSKESMAS_NALUMSARI_JEPARA
- Fachrudin, D. (2017). *Mindfulnessnesia*. <http://www.mindfulnessnesia.id/2017/06/mindfulness-dalam-perspektif-islam.html>
- Fauzia, N. A., Komalasari, & Sari, D. N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13–18. <https://www.ukinstitute.org/journals/1/makein/article/view/27/43>
- Heitmann, K., Nordeng, H., C.Havnen, G., Solheimsnes, A., & Holst, L. (2017). The burden of nausea and vomiting during pregnancy: severe impacts on quality of life, daily life functioning and willingness to become pregnant again – results from a cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*. <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-017-1249-0>
- Kadafi, A., Alfaiz, A., Ramli, M., Asri, D. N., & Finayanti, J. (2021). The impact of islamic counseling intervention towards students' mindfulness and anxiety during the covid-19 pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018>
- Kirana, W., Litaqia, W., Karlistiyaningsih, B., Hidayah, N., & Nurmazidah. (2022). Self Talk Positive dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Stres Garda Terdepan Penanganan COVID-19. *NEM*. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Panduan_Self_Talk_Positive_dalam_Me/t-leEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- London, V., Grube, S., Sherer, D. M., & Abulafia, O. (2017). Hyperemesis gravidarum: A review of recent literature. *Pharmacology*, 100(3–4), 161–171. <https://doi.org/10.1159/000477853>
- Magfirah, M., Fatma, S., & Idwar, I. (2020). The effectiveness of

- acupressure therapy and aromatherapy of lemon on the ability of coping and emesis gravidarum in trimester i pregnant women at langsa city community health centre, aceh, indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(E), 188–192.
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.4008>
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69.
<https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Factors Associated With Anxiety In Maternity Mothers. *Jambura Journal*, 3(1).
- Nawaz, M., Rishma, Afridi, S. G., Khan, A., & Shams, S. (2020). Frequency of hyperemesis gravidarum and associated risk factors among pregnant women. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 70(4), 613–617.
<https://doi.org/10.5455/JPMA.656>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi* (3rd ed.). Rineka Cipta.
- Ong, J., Sadanathan, S. A., Soh, S. E., Ng, S., Yuan, W. L., Aris, I. M., Tint, M. T., Michael, N., Loy, S. L., Tan, K. H., Godfrey, K. M., Shek, L. P., Yap, F., Lee, Y. S., Chong, Y. S., & Chan, S. Y. (2021). Increasing nausea and vomiting of pregnancy is associated with sex-dependent differences in early childhood growth: the GUSTO mother-offspring cohort study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1186/s12884-021-04024-9>
- Permata, S. I., & Hindratni. (2022). Kecemasan Dan Mual Muntah Trimester I Selama Pandemi Covid 19. In *Poltekkes Kemenkes Riau*.
- Ramie, A. (2022). Mekanisme Koping, Pengetahuan dan Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid-19.
https://www.google.co.id/books/edition/Mekanisme_Koping_Pengetahuan_Dan_Kecemas/YtWAEA-AAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Pregnancy+related+Anxiety+Questionnaire-Revised-2&pg=PA21&printsec=frontcover
- Richert, A. E., Marino, M., & Awtrey, R. (2007). A Case of Hyperemesis Gravidarum. *American Journal of Gastroenterology*, 102(12), S226–S227.
<https://doi.org/10.14309/00000434-200709002-00303>
- Rohmatun, S., & Maryatun. (2022). Intervensi Mindfullness Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan. *Avicena: Journal of Health Research*, 5(2), 120–129.
- Rosmadewi, & RudiYanti, N. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stress Dengan Emesis Gravidarum Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7–18.
- Setiawati, I., Qomari, S. N., & Daniati, D. (2022). Hubungan Paritas, Usia Kehamilan dan Pekerjaan Ibu Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Puskesmas Trageh. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 14(3), 154–160.
- Shakiba, M., Parsi, H., Pahlavani Shikhi, Z., & Navidian, A. (2019). The Effect of Psycho-Education Intervention Based on Relaxation Methods and Guided Imagery on Nausea and Vomiting of Pregnant Women. *Journal of Family & Reproductive Health*, 13(1), 47–55.
<https://doi.org/10.18502/jfrh.v13i1.1612>
- Silva, M. M. de J., Nogueira, D. A., Clapis, M. J., & Leite, E. P. R. C. (2017). Anxiety in pregnancy:

- Prevalence and associated factors. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 51, 1–8. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016048003253>
- Sugiyono, & Puspanthani, M. E. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan* (Y. Kamasturyani (ed.); 1st ed.). Alfabeta.
- Sumah, D. F., Madiuw, D., Tasijawa, F. A., & Leutualy, V. (2021). Non-Pharmacologic Intervention for Nausea and Vomiting of Pregnancy: Systematic Review. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(4), 663–672. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i4.685>
- Tang, X., Lu, Z., Hu, D., & Zhong, X. (2019). Influencing factors for prenatal Stress, anxiety and depression in early pregnancy among women in Chongqing, China. *Journal of Affective Disorders*, 253(May), 292–302. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.003>
- Tyastuti, S. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Pusdik SDM Kesehatan. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- UNICEF. (2023). *Your First Trimester Guide*. <https://www.unicef.org/parenting/pregnancy-milestones/first-trimester>
- Wallace, K., & Araji, S. (2020). An Overview of Maternal Anxiety During Pregnancy and the Post-Partum Period. *Journal of Mental Health & Clinical Psychology*, 4(4), 47–56. <https://doi.org/10.29245/2578-2959/2020/4.1221>
- Witari, N. N. D., & Dewianti, N. M. (2020). Effectiveness of Providing Self-Management Education to Deal with Emesis Gravidarum on Decreasing Nausea Vomiting Pregnancy (NVP) at Private Practice Midwives Puskesmas IV Denpasar Selatan Work Area. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(1), 1387. <https://doi.org/10.37506/v11/i1/2020/ijphrd/194038>
- Yasin, Z., Sumarni, S., & Mardiana, N. D. (2019). Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan Dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Di Polindes Masaran Kecamatan Bluto. 55–61.
- uan Menurut Kelompok Umur di Provinsi Jawa Barat. Badan Pusat Statistik. <https://jabar.bps.go.id/dynamictable/2020/06/03/605/jumlah-penduduk-perempuan-menurut-kelompok-umur-di-provinsi-jawa-barat-2010-2020.html>
- BPS. (2020). *Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Jiwa)*. <https://bandungkota.bps.go.id/indicator/12/103/1/penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html>