

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) BERBASIS ONLINE UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL

Dewa Ayu Anggi Gharbelasari¹, Heni Dwi Windarwati², Laily Yuliatun³
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IX/Udayana¹
Universitas Brawijaya^{2,3}
gharbelgharbel@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pemberian *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* secara online dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah *systematic review* dengan mengidentifikasi artikel dari empat database, yaitu ScienceDirect, ProQuest, EBSCO, dan PubMed pada rentang tahun 2016–2021. Seleksi artikel dilakukan menggunakan metode PRISMA berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, dengan kata kunci perinatal mental health, antenatal anxiety, antenatal stress, antenatal depression, antenatal intervention, dan CBT online. Hasil penelitian menunjukkan perkembangan layanan kesehatan mental berbasis digital dapat meningkatkan aksesibilitas dan efikasi diri ibu hamil dalam mengelola kondisi psikologis. Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berbasis online terbukti efektif menurunkan kecemasan, depresi, dan stres pada ibu hamil hingga periode postpartum. Intervensi ini juga menjadi solusi praktis atas keterbatasan akses layanan kesehatan mental profesional.

Kata Kunci : *Antenatal Intervention, CBT Online, Perinatal Mental Health*

ABSTRACT

This article aims to identify online Cognitive Behavior Therapy (CBT) to reducing anxiety levels in pregnant women. The method used was a systematic review, identifying articles from four databases: ScienceDirect, ProQuest, EBSCO, and PubMed, covering the period 2016–2021. Article selection was conducted using the PRISMA method based on predetermined inclusion and exclusion criteria, with keywords: perinatal mental health, antenatal anxiety, antenatal stress, antenatal depression, antenatal intervention, and online CBT. The findings suggest that the advancement of digital mental health services enhances accessibility and strengthens self-efficacy among pregnant women in managing psychological conditions. The implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) delivered online has been demonstrated to be effective in reducing anxiety, depression, and stress from pregnancy through the postpartum period. Furthermore, this intervention represents a practical approach to addressing the limited availability of professional mental health services.

Keywords: Antenatal Intervention, Online CBT, Perinatal Mental Health

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 memberikan dampak fisik, psikologis, dan sosial pada ibu hamil (Brooks et al., 2020; Morales et al., 2021). Dampak fisik yang dirasakan meliputi nyeri kepala, peningkatan tanda vital, mual muntah, insomnia, dan kelelahan (Fan et al., 2021).

Selain itu, perubahan fisiologis selama kehamilan meningkatkan kerentanan ibu terhadap infeksi, terutama pada sistem pernapasan (Arinda & Herdayati, 2021). Secara psikologis, ibu hamil dapat mengalami kecemasan, ketakutan, stres hingga depresi (Wang et al., 2020; Lin et al., 2021). Sedangkan, dampak sosial terlihat dari adanya perubahan perilaku seperti menghindari keramaian, mengurangi aktivitas sosial, serta kurangnya dukungan social yang secara keseluruhan mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil (Fan et al., 2021; Sahin & Kabakci., 2020).

Prevalensi kecemasan pada ibu hamil selama pandemi cukup tinggi di berbagai negara. Kanada dan Qatar melaporkan angka sebesar 57% dan 34,4% (Wu et al., 2021; Madsen et al., 2021). Di Irlandia terjadi peningkatan dari 33,38% menjadi 34,11% (Sikar et al., 2020), sedangkan penelitian Gonzales et al., (2021) menunjukkan peningkatan sebesar 1,3% dari 63,26% menjadi 64,56%. Di Indonesia khususnya Jawa Tengah, prevalensi kecemasan meningkat 3–5% dengan kisaran 23–28% (Islami et al., 2020; Yuliani & Aini, 2020). Sementara di Jawa Timur, tingkat kecemasan ibu hamil berada pada kategori sedang hingga berat dengan kisaran 13%–31% (Zainiyah & Susanti, 2020; Septiasari & Viandika, 2021). Meskipun peningkatannya relatif kecil, dampak yang ditimbulkan terhadap kondisi ibu hamil tetap signifikan.

Kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya pengetahuan tentang COVID-19, riwayat kehamilan berisiko, serta pembatasan aktivitas fisik dan sosial (Aritonang et al., 2020; Atmuri et al., 2021). Faktor eksternal meliputi paparan informasi berlebihan, keterbatasan akses layanan kesehatan, kurangnya dukungan sosial, serta pengalaman kehilangan akibat COVID-19. Kecemasan ini dapat berdampak serius bagi ibu hamil dan janin, seperti mengalami kejadian preeklamsia, keguguran, ketuban pecah dini, depresi postpartum, hingga gangguan perkembangan janin seperti prematuritas, BBLR, dan IUGR (Rohmah & Nurdianto, 2020; Bright et al., 2021).

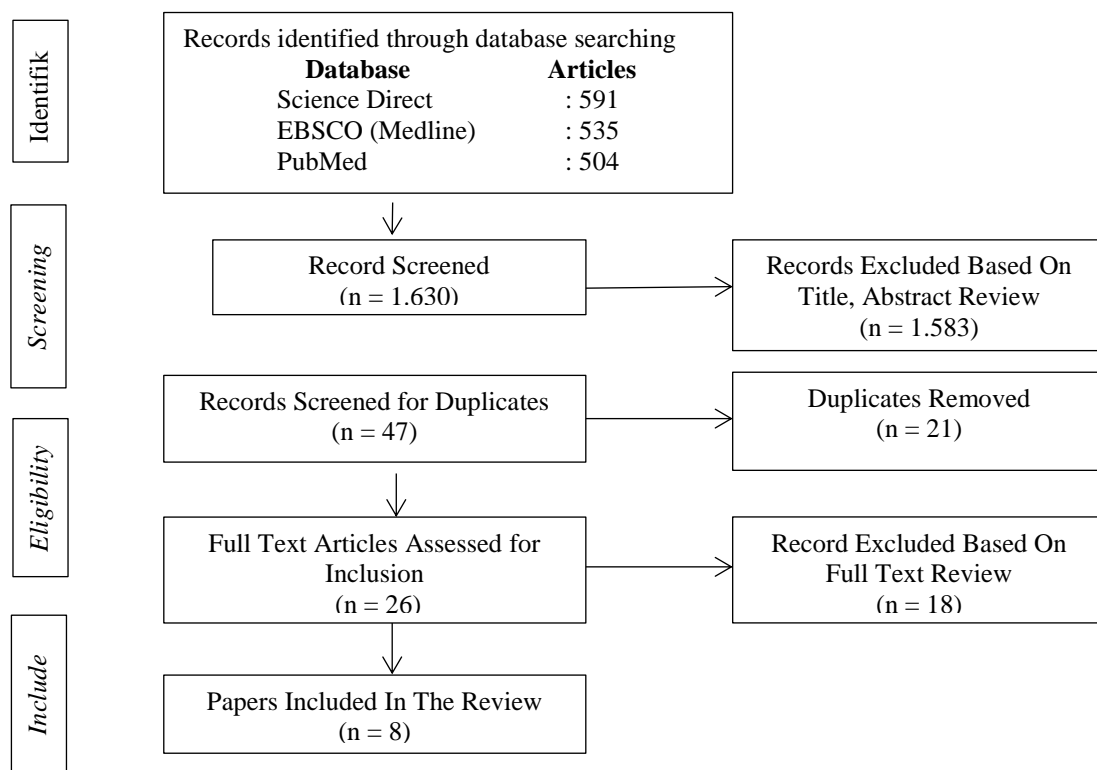
Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil adalah *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, yang dapat diberikan secara tatap muka maupun melalui online selama masa pandemi untuk merubah pikiran dan perilaku agar lebih positif dan konstruktif (Sikar et al., 2021; Hassan et al., 2020; Derya et al., 2021).

Penelitian ini memiliki kebaruan karena mengintegrasikan tiga aspek penting yang masih relatif terbatas dikaji secara komprehensif, yaitu penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, penggunaan platform digital/online, dan fokus khusus pada populasi ibu hamil. Sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada CBT konvensional (tatap muka) atau intervensi kesehatan mental secara umum, tanpa secara spesifik mengevaluasi efektivitas CBT berbasis online pada ibu hamil. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas CBT online dalam menurunkan kecemasan selama masa kehamilan. Penelitian ini juga diharapkan mampu mendukung pengembangan layanan kesehatan mental berbasis digital untuk ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Studi *systematic review* ini membahas mengenai efektivitas pemberian intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Protokol dalam studi ini menggunakan *PRISMA checklist* untuk menyeleksi literature ilmiah yang telah ditemukan dari database sehingga dapat disesuaikan dengan tujuan penulisan. Pencarian artikel ilmiah dibatasi sesuai dengan kriteria inklusi yaitu studi yang membahas mengenai efektivitas pemberian intervensi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk menurunkan tingkat kecemasan. Responden adalah ibu hamil yang mengalami gangguan kecemasan.

Artikel diterbitkan dalam databased pada rentang waktu tahun 2016 sampai 2021. Pencarian menggunakan database ScienceDirect, EBSCO, dan Pubmed dengan menggunakan kombinasi kata kunci “*perinatal mental health, antenatal anxiety, antenatal stress, antenatal depression, antenatal intervention, CBT Online*” dengan metode pencarian Boolean AND, OR dan NOT untuk mendapatkan artikel terkait yang sesuai dengan tujuan *systematic review*. Penilaian kualitas studi dan resiko bias dari masing-masing artikel menggunakan *JBI Critical Appraisal Tools* yang sesuai dalam *systematic review* ini. Berdasarkan penilaian menggunakan *The JBI Critical Appraisal Tools* didapatkan 8 artikel yang sesuai dengan *systematic review*. Penilaian pada JBI terbagi pilihan jawaban ‘yes’, ‘no’, ‘unclear’ or ‘notapplicable’ dengan nilai 1 diberikan pada jawaban ‘yes’ dan nilai 0 pada pilihan jawaban lainnya. Penelitian yang memenuhi 60% kriteria *critical appraisal* maka dinyatakan layak dan dimasukkan ke dalam *systematic review* ini. Peneliti mengecualikan studi yang berkualitas rendah untuk menghindari bias dalam validitas hasil dan rekomendasi ulasan.



Gambar. 1
Bagan Alur Prisma untuk Tinjauan Naratif

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Literatur Review

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Becker, D. (2016). Acceptance of Mobile Mental Health Treatment Applications	Metode penelitian yang digunakan adalah dengan menyebarkan kuesioner yang mencakup 33 item	Perkembangan aplikasi online dalam memberikan pelayanan kesehatan mental dinilai dapat membantu masyarakat untuk

	pertanyaan untuk mengukur 7 konsep terkait kepuasan penggunaan aplikasi online. Total sample sebanyak 125 orang dengan rentang usia 18-35 tahun.	menerima perawatan kesehatan mental segera dan saat dibutuhkan. Dengan adanya layanan kesehatan mental secara online, maka penilaian efikasi diri masyarakat juga akan meningkat.
Callan, J. A., Jacob, J.D., Siegle, G. J., Dey, A., Thase, M. E., Dabbs, A. D., Kazantzis, N., Rotondi, A., Tamres, L., Slyke, A. V., Sereika, S. (2021). CBT MobileWork©: User-Centered Development and Testing of A Mobile Mental Health Application for Depression	Penelitian dilakukan terhadap 8 pasien dan 5 terapis untuk pengujian awal prototype. Selanjutnya, diterapkan pada 15 pasien yang mengalami depresi untuk melihat efektivitasnya.	Hasil penelitian menunjukkan adanya tingkat kepuasan yang tinggi pada klien dan terapis yang memanfaatkan pemberian intervensi CBT secara online. Terapi ini juga dinilai mampu menurunkan tingkat depresi, kecemasan yang dialami klien.
Chae, J., Kim, H. K. (2021). Internet Based Prenatal Interventions for Maternal Health Among Pregnant Women : A Systematic Review.	Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis dan meta-analisis RCT	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan memberikan intervensi prenatal berbasis internet, mobile, web dapat menurunkan tingkat depresi ibu selama periode postpartum.
Derya, Y. A., Altıparmak, S., Akca, E., Gokbulut N., Yilmaz, A. N. (2021). Pregnancy and Birth Planning During Covid 19 : The Effects of Tele-Education Offered to Pregnant Women on Prenatal Distress and Pregonancy Related Anxiety.	Penelitian ini merupakan penelitian quasi-eksperimental	Penyebab umum timbulnya kecemasan pada ibu hamil berkaitan dengan rasa khawatir bila melahirkan anak yang cacat fisik atau mental dan rasa takut menghadapi proses melahirkan. Tingkat kecemasan menjadi lebih rendah setelah diberi tindakan teleedukasi melalui panggilan telepon, pesan teks, booklet pendidikan selama satu minggu.
Gonzalez, J. A. P., Narvaez, C. M., Ramirez, M. I. P., Gonzalez, B. R. (2021). Stress and Psychopathology Reduction in Pregnant Women through Online Cognitive Behavioural Therapy during COVID-19: A Feasibility Study.	Penelitian ini menggunakan sampel 16 ibu hamil yang mengikuti intervensi perilaku kognitif secara online sebanyak 8 sesi selama 2 bulan. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.	Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat stress secara signifikan dengan cara memperbaiki mekanisme koping yang digunakan sebagai bentuk ketahanan. Selain itu, pemberian terapi CBT secara online juga dinilai mampu untuk menurunkan tingkat kecemasan selama masa kehamilan terutama pada ibu hamil yang berada dalam usia kehamilan trimester 2 dan minggu pertama trimester 3.
Langarizadeh, M., Tabatabaei, M. S., Tavakol, K., Naghipour, M., Rostami, A., Moghbeli, F. (2017). Telemental Health Care,	Metode penelitian menggunakan systematic review	Kemajuan perkembangan dalam dunia informatika seperti perawatan kesehatan online yang memfasilitasi interaksi antara pasien dan dokter dinilai dapat memenuhi kebutuhan

an Effective Alternative to Conventional Mental Care : A Systematics Review.		emosional dan psikologis pasien, terutama untuk situs web atau aplikasi yang menyediakan konseling gangguan mental. Salah satu aplikasi yang diminati oleh masyarakat untuk dapat diakses sesuai kebutuhan adalah pemberian intervensi CBT secara singkat.
Nair, U., Armfield, N. R., Chatfield, M. D., Edirippulige, S. (2018). The Effectiveness of Telemedicine Interventions to Address Maternal Depression : A Systematic Review and Meta-Analysis.	Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis dan meta-analisis	Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dengan memberikan intervensi CBT secara online pada ibu hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi ibu selama periode postpartum.
Zuccolo, P. F., Xavier, M. O., Matijasevich, A., Polanczyk, G., Fatori, D. (2021). A Smartphone Assisted Brief Online Cognitive-Behavioral Intervention for Pregnant Women with Depression : A Study Protocol of a Randomized Controlled Trial.	Metode penelitian menggunakan Study Protocol of a Randomized Controlled Trial	Perkembangan teknologi informasi dalam memberikan intervensi kesehatan mental secara digital/online mulai diakui oleh dunia. Adanya aplikasi online akan mempermudah masyarakat terutama ibu hamil untuk mengakses perawatan kesehatan mental akibat kurangnya sumber daya profesional khusus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan layanan kesehatan mental berbasis digital memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan aksesibilitas serta efikasi diri ibu hamil dalam mengelola kondisi psikologisnya. Pemanfaatan intervensi berbasis daring, khususnya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang dialami ibu hamil, bahkan hingga periode postpartum. Efektivitas ini tidak hanya ditunjukkan melalui perbaikan gejala psikologis, tetapi juga melalui peningkatan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola respons emosional secara mandiri. Selain itu, pendekatan digital ini menawarkan solusi yang praktis dan fleksibel dalam mengatasi keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental profesional, terutama bagi kelompok dengan hambatan geografis, waktu, maupun sumber daya. Dengan demikian, integrasi layanan kesehatan mental berbasis digital menjadi alternatif intervensi yang relevan dan berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan psikologis ibu hamil.

PEMBAHASAN

Keefektifan Intervensi CBT Online

Penerapan teknologi dan sistem informasi dalam keperawatan khususnya pada keperawatan jiwa, mampu digunakan sebagai solusi untuk menyelesaikan masalah kesehatan jiwa yang timbul akibat adanya pandemi COVID-19 seperti kondisi saat ini. Rendahnya deteksi dini masalah kesehatan jiwa pada ibu hamil, memberi peluang bagi pemberi layanan kesehatan jiwa untuk berkolaborasi dengan profesi lain dalam membentuk inovasi teknologi dengan jangkauan lebih luas dan mudah diakses oleh masyarakat. Selain itu, adanya peraturan

pembatasan fisik dan akses tatap muka menjadi masalah baru dalam pemberian intervensi kesehatan jiwa yang sampai saat ini masih dilakukan secara offline (Sari et al., 2020). Solusi yang efektif dan adaptif terhadap kondisi di berbagai negara saat ini adalah pengembangan layanan telemental health atau telecounseling melalui media digital seperti video conference, telepon dan internet. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental serta menjadi alternatif yang setara dengan layanan tatap muka dalam berbagai intervensi psikologis (Karbasi et al., 2024). Selain itu, penggunaan teknologi digital dalam layanan kesehatan mental juga mendukung efisiensi pelayanan dan menjawab keterbatasan tenaga profesional di berbagai wilayah (Scherder et al., 2025). Hal tersebut mendukung penelitian sebelumnya dimana kelompok ibu hamil yang memilih untuk mengakses informasi dan mendapatkan perawatan secara online menunjukkan kepuasannya karena mudahnya akses, hematnya biaya, dan jelasnya informasi serta terapi yang diberikan karena masih dapat berkomunikasi dengan pemberi layanan dan disediakan laman khusus untuk tanya jawab (Chae dan Kim., 2021). Intervensi telemental health yang paling banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu *cognitive behavior therapy (CBT)* (Nair et al., 2018).

Adapun negara yang telah mengembangkan *telemental health* yaitu Canada dan Amerika dengan memberikan terapi CBT secara online melalui konferensi video (zoom) yang dilakukan selama 15-20 menit per sesinya. Pemberian terapi CBT berbasis online juga telah dikembangkan melalui aplikasi smartphone dengan nama "MHealth" agar dapat diakses selama 24 jam oleh masyarakat local (Callan et al., 2021). Pemberian intervensi melalui online dilakukan oleh tim yang memiliki keahlian di bidang kesehatan mental, memiliki pengalaman klinis, dan telah mengikuti pelatihan secara khusus (tersertifikasi). CBT secara online dilaksanakan minimal selama 8 minggu dan klien pada umumnya menunjukkan perbaikan kondisi pada minggu ke 7 dan 8 (Zuccolo et al., 2021). Terapi CBT dapat diberikan minimal 6 sesi dengan tema berbeda-beda, diantaranya : Psikoedukasi dan manajemen stress, kesejahteraan pribadi klien dan dukungan social, mengatasi pikiran negatif, ikatan dengan bayi selama kehamilan, mempersiapkan bayi dan periode awal postpartum dan mempertahankan kesehatan (Surkan et al., 2020; Furer et al., 2021).

Keterbatasan Intervensi CBT Online

Pemberian intervensi keperawatan secara jarak jauh, diperlukan kebijakan umum kesehatan terintegrasi yang mengatur terkait praktek, SOP/standar operasi prosedur, etik dan profesionalisme, keamanan, kerahasiaan klien serta jaminan informasi yang diberikan (Furer et al., 2021). Meskipun pelayanan kesehatan yang diberikan secara virtual, namun pentingnya *informed consent* sebagai bukti legal pasien dalam menerima intervensi tetap diberikan. *The National Council of State Boards of Nursing (NCSBN)* menyusun cakupan layanan kesehatan dalam penggunaan secara online guna menghindari perbuatan malpraktik secara online (Damayanti et al., 2020).

SIMPULAN

Pemberian intervensi *telemental health Cognitive Behavior Therapy (CBT)* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan serta gejala depresi pada ibu hamil.

SARAN

Tinjauan ini dapat menjadi referensi tambahan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan terapi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* secara online. Pengembangan dan evaluasi terkait model intervensi telemental health yang lebih inovatif, mudah diakses, dan

sesuai dengan konteks budaya lokal sangat dianjurkan untuk penelitian lebih lanjut demi meningkatkan efektivitas dan implementasi di layanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arinda, Y. D., & Herdayati, M. (2021). Masalah Kesehatan Mental pada Wanita Hamil Selama Pandemic COVID-19. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 32-41. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62784>
- Aritonang, J., Nugraeny, L., Sumiatik, S., & Siregar, R. N. (2020). Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *Jurnal Solma*, 9(2), 261-269. DOI:10.22236/solma.v9i2.5522
- Atmuri, K., Sarkar, M., Obudu O., & Kumar, A. (2022). Original Research : Perspective of Pregnant Women During The COVID-19 Pandemic : A Qualitative Study. *Women and Birth*, 35(3), 280-288. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2021.03.008>
- Bright, K. S., Alberta., Wajid, A., McNeil, D. A., Stuart, S., & Kingston, D. (2021). Profiles of Women Participating in an Internet Based Prenatal Mental Health Platform (HOPE – Healthy Outcomes of Prenatal and Psotnatal Experiences). *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100135>
- Brooks, S. K., Weston, D., & Greenberg, N. (2020). Psychological Impact of Infectious Disease Outbreaks on Pregnant Woman : Rapid Evidence Review. *Public Health*, 189, 26-36. DOI: 10.1016/j.puhe.2020.09.006
- Callan, J. A., Jacob, J. D., Siegle, G. J., Dey, A., Thase, M. E., Dabbs, A. D., Kazantzis, N., Rotondi, A., Tamres, L., Slyke, A. V., & Sereika, S. (2021). CBT MobileWork©: User-Centered Development and Testing of A Mobile Mental Health Application for Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 45(2), 287-302. DOI :10.1007/s10608-020-10159-4
- Chae, J., & Kim, H. K. (2021). Internet Based Prenatal Interventions for Maternal Health Among Pregnant Women : A Systematic Review. *Children and Youth Services Review*, 127, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106079>
- Damayanti, F. N., Absori, A., Wardiono, K., & Rejeki, S. (2020). Ethical and Legal Issues in the Use of Online-Based Health Services (E-Health). *SOEPRA*, 6(1), 15-23. <https://journal.unika.ac.id/index.php/shk/article/view/2626>
- Derya, Y. A., Altiparmak, S., Akca, E., Gokbulut, G., & Yilmaz, A. N. (2021). Pregnancy and Birth Planning During Covid 19 : The Effects of Tele-Education Offered to Pregnant Women on Prenatal Distress and Pregranancy Related Anxiety. *Midwifery*, 92, 1-7. DOI : 10.1016/j.midw.2020.102877
- Fan, S., Guan, J., Cao, L., Wang, M., Zhao, H., et al. (2021). Psychological Effects Caused By COVID-19 Pandemic on Pregnant Women : A Systematic Review With Meta Analysis. *Asian Journal of Psychiatry*, 56, 1-7 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7833174/>
- Furer, P., Alcolado, G., Reynolds, K., & Hebert, E. A. (2021). Group cognitive-Behavioural Therapy for Perinatal Anxiety Disorders: Treatment development, Content, and Pilot Results. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100195>
- Gonzales, J. A. P., Narvaes, C. M., Ramirez, M. I., & Gonzales, B. R. (2021). The Psychological Impact of The Covid-19 Pandemic on Pregnant Women. *Psychiatry Research*, 301, 1-6. DOI: 10.1016/j.psychres.2021.113978

- Gonzalez, B. R. (2021). Stress and Psychopathology Reduction in Pregnant Women through Online Cognitive Behavioural Therapy during COVID-19: A Feasibility Study. *Behavioral Sciences*, 11(100), 1-9. Doi: 10.3390/bs11070100
- Hassan, S. I., Gouda, A. M. I., Monshed, A. E., & Kandeel, H. A. M. (2020). Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Anxiety, Stress, Depression, and Coping Pattern among Pregnant Women with Preeklamsi. *American Journal of Nursing Research*, 8(2), 269-277. https://www.researchgate.net/publication/339325851_Effect_of_Cognitive_Behavioral_Therapy_on_Anxiety_Stress_Depression_and_Coping_Pattern_among_Pregnant_Women_with_Preeclampsia
- Islami., Nasriyah, N., & Asiyah, N. (2020). Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(1), 164-170. https://www.researchgate.net/publication/349496543_PERBEDAAN_SKOR_KECEMASAN_IBU_HAMIL_SELAMA_PANDEMI
- Karbasi, Z., Eslami, P., Sabahi, A., & Zahmatkeshan, M. (2024). Investigating The Effectiveness of Using A Telemental Health Approach to Manage Obsessive-Compulsive Disorders : A Systematic Reviews. *Middle East Current Psychiatri*, 31(30), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00421-w>
- Lin, W., Wu, B., Chen, B., Lai, G., Huang, S., Li, S., Liu, K., Zhong, C., Huang, W., Yuan, S., & Wang, Y. (2021). Sleep Conditions Associate with Anxiety and Depression Symptom Among Pregnant Woman During the Epidemic of Covid-19 in Shenzhen. *Journal of Affective Disorders*, 281, 567-573. DOI: 10.1016/j.jad.2020.11.114
- Madsen, L. M. T., Racine, N., Giesbrecht, G., Lebel, C., & Madigan, S. (2021). Depression and Anxiety in Pregnancy During COVID-19 : A Rapid Review and Meta Analysis. *Psychiatry Research*, 300, 1-3. DOI: 10.1016/j.psychres.2021.113912
- Morales, H. L., Valle, M. V. D., & Juric, L. C. (2021). Mental Health of Pregnant Woman during The COVID-19 Pandemic : A Longitudinal Study. *Psychiatry Research*, 295. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113567
- Nair, U., Armfield, N. R., Chatfield, M. D., Edirippulige, S. (2018). The Effectiveness of Telemedicine Interventions to Address Maternal Depression : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 24(10), 639-650. DOI: 10.1177/1357633X18794332
- Rohmah, M. K., & Nurdianto, A. R. (2020). Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) pada Wanita Hamil dan Bayi : Sebuah Tinjauan Literatur. *Journal of Clinical Medicine*, 7(1A), 329-336. DOI:10.36408/mhjcm.v7i1A.476
- Sahin, B. M., & Kabakci, E. N. (2020). The Experiences of Pregnant Women During The COVID-19 Pandemic in Turkey : A Qualitative Study. *Women and Birth Elsevier*, 34(2), 162-169. DOI: 10.1016/j.wombi.2020.09.022
- Sari, O. K., Ramdhani, N., & Subandi, S. (2020). Kesehatan Mental di Era Digital : Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4), 337-348. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i4.3311>
- Scherder, E., Piwinski, S., Stewart, R., McElligott, J., Weist, M. D. (2025). Developing A Telemental Health : School Behavioral Health Interface. *Journal of Technology in Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1007/s41347-025-00516-z>
- Septiasari, R. M., & Viandika, N. (2021). The Correlation between COVID-19 Knowledge and Anxiety of Pregnant Women During Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 71-74.

- https://www.researchgate.net/publication/354406542_The_Correlation_between_Covid-19_Knowledge_and_Anxiety_of_Pregnant_Women_During_Covid-19_Pandemic
- Sikar, K. M., Pope, J., Cremin, A., Carr, H., Leitao, S., Olander, E.K., & Meaney, S. (2021). Differences in Levels of Stress, Social Support, Health Behaviors and Stress-Reduction Strategies for Women Pregnant Before and During The Covid 19 Pandemic and Based On Phases of Pandemic Restrictions in Ireland. *Women and Birth Elsevier*, 34(5), 447-454. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2020.10.010>
- Surkan, P. J., Hamdani, S. U., Hurna, Z. E., Nazir, H., Atif, N., Rowther, A. A., Chaudhri, R., Zafar, S., Mullany, L. C., Malik, A., & Rahman, A. (2020). Cognitive–Behavioral Therapy-Based Intervention to Treat Symptoms of Anxiety in Pregnancy in a Prenatal Clinic Using Non-Specialist Providers in Pakistan: Design of a Randomised Trial. *BMJ Open*, 10, 1-10. DOI: 10.1136/bmjopen-2020-037590
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R.S., Choo, F.N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A Longitudinal Study on the Mental Health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain. Behavior Immun*, 87, 40–48. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7153528/>
- Wu, Fei., Lin, Wei., Liu, Peiyi., Zhang, Minyi., Huang, Shengbin., Chen. C., Li, Q., Huang, W., Zhong, C., Wang, Y., & Chen, Q. (2021). Prevalence and Contributory Factors of Anxiety and Depression Among Pregnant Women In The Post Pandemic Era of COVID-19 in Shenzhen, China. *Journal of Affective Disorders*, 291, 243-251. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9754805/>
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas pada Masa Pandemi Covid 19 di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11-14. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6487>
- Zainiyah, Z., & Susanti, E. (2020). Anxiety in Pregnant Woman During Coronavirus (COVID-19) Pandemic In East Java, Indonesia. *Majalah Kedokteran Bandung*, 52(3), 149-153. <https://doi.org/10.15395/mkb.v52n3.2043>
- Zuccolo, P. F., Xavier, M. O., Matijasevich, A., Polanczyk, G., & Fatori, D. (2021). A Smartphone Assisted Brief Online Cognitive-Behavioral Intervention for Pregnant Women with Depression : A Study Protocol of a Randomized Controlled Trial. *Study Protocol*, 22(227), 1-19. DOI: 10.1186/s13063-021-05179-8