

INTERVENSI NON FARMAKOLOGI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN KETAKUTAN PERSALINAN PADA TRIMESTER III KEHAMILAN

Nurlela Lantu¹, Imami Nur Rachmawati², Wiwit Kurniawati³
Universitas Indonesia^{1,2,3}
lantunurlela90@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi intervensi non farmakologi yang dapat menurunkan kecemasan dan ketakutan pada persalinan pada trimester III kehamilan. Metode penelitian yang digunakan adalah *systematic review* melalui penelusuran 6 (enam) database yaitu ProQuest, Scopus, Pubmed, science direct dan Taylor & Francis menggunakan metode PRISMA. Hasil penelitian dari 11 artikel yang dimasukkan dalam analisis menunjukkan bahwa intervensi non farmakologi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil terhadap kehamilan dan persalinan adalah pemberian edukasi dan pelatihan persiapan persalinan yang dilaksanakan secara face to face ($P < 0,001$), Iyengar yoga ($P < 0,05$), dan penerapan minyak lavender sebagai aromaterapi ($P < 0,001$) serta edukasi antenatal yang berbasis mindfulness ($P < 0,001$). Sementara intervensi non farmakologi yang dapat menurunkan tingkat ketakutan pada persalinan yaitu pendidikan persiapan persalinan berbasis simulasi dan digabungkan dengan mindfulness ($P < 0,01$), edukasi antenatal tentang persiapan persalinan berbasis online ($P < 0,05$), mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) bersama pasangan ($P < 0,05$), pendidikan persalinan berbasis simulasi ($P < 0,05$), psikodrama ($P < 0,001$) dan psikoterapi ($P < 0,001$). Simpulan, intervensi non farmakologi yang diberikan pada ibu hamil di trimester III kehamilan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan persalinan.

Kata Kunci: Intervensi Non Farmakologi, Kecemasan, Kehamilan, Ketakutan Persalinan

ABSTRACT

This study aims to identify non-pharmacological interventions that can reduce anxiety and fear during childbirth in the third trimester of pregnancy. Using the PRISMA method, the research method used is a systematic review through searching 6 (six) databases, namely ProQuest, Scopus, Pubmed, Science Direct, and Taylor & Francis. The results of research from 11 articles included in the analysis show that non-pharmacological interventions that can reduce pregnant women's anxiety levels regarding pregnancy and childbirth are providing education and training in preparation for childbirth carried out face to face ($P < 0.001$), Iyengar yoga ($P < 0.05$), and the application of lavender oil as aromatherapy ($P < 0.001$) as well as mindfulness-based antenatal education ($P < 0.001$). Meanwhile, non-pharmacological interventions that can reduce the level of fear during childbirth are simulation-based childbirth preparation education combined with mindfulness ($P < 0.01$), online-based antenatal education about childbirth preparation ($P < 0.05$), Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) with a partner ($P < 0.05$), simulation-based childbirth education ($P < 0.05$), psychodrama ($P < 0.001$) and psychotherapy ($P < 0.001$). In conclusion,

non-pharmacological interventions given to pregnant women in the third trimester of pregnancy can reduce the level of anxiety and fear of childbirth.

Keywords: *Non-Pharmacological Intervention, Anxiety, Pregnancy, Fear of Childbirth*

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu periode sensitif dalam siklus kehidupan seorang Wanita, dimana proses kehamilan dan persalinan yang buruk dapat menyebabkan Wanita terancam oleh bahaya kematian dan kehilangan janinnya (Kemenkes, 2020). Hal ini menyebabkan ibu hamil pada masa kehamilan sering mengalami kecemasan. Kecemasan dan ketakutan pada persalinan dapat terjadi karena adanya perasaan takut terhadap gangguan pertumbuhan janin dan keguguran, adanya perasaan takut gagal mengenali tanda – tanda akan melahirkan dan khawatir akan perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil (Zhang et al., 2023; Innab et al., 2023).

Kejadian gangguan kecemasan pada ibu hamil secara global dilaporkan mengalami peningkatan seperti di negara – negara eropa yaitu berkisar antara 7,7 – 80 % Val & Míguez (2023); Zafman et al, (2023), dan di Tiongkok sebesar 12,4 % hingga 31,6 % (Wang et al, 2023), sementara di Indonesia menurut data riset departemen Kesehatan RI tahun 2018 kecemasan pada ibu hamil mencapai 28,7 % (Apriliani, 2023). Disisi lain prevalensi ketakutan persalinan dilaporkan juga mengalami peningkatan khususnya pada ibu hamil trimester III kehamilan yakni sebesar 42 % (Gökçe et al., 2024).

Kecemasan dan ketakutan pada persalinan menjadi perhatian khusus karena potensi dampaknya terhadap perkembangan janin, dimana dalam efek jangka pendek dapat mengakibatkan keguguran atau kelahiran prematur dan efek jangka panjang menyebabkan kecenderungan perilaku negatif terhadap pengelolaan emosi pada anak prasekolah (Zhang et al., 2023). Lebih lanjut Rúger et al., (2023); Challacombe et al., (2021) mengemukakan ketakutan pada persalinan dapat meningkatkan kejadian operasi sesar darurat dan dapat mengakibatkan penurunan ikatan dan kualitas interaksi ibu dan janin.

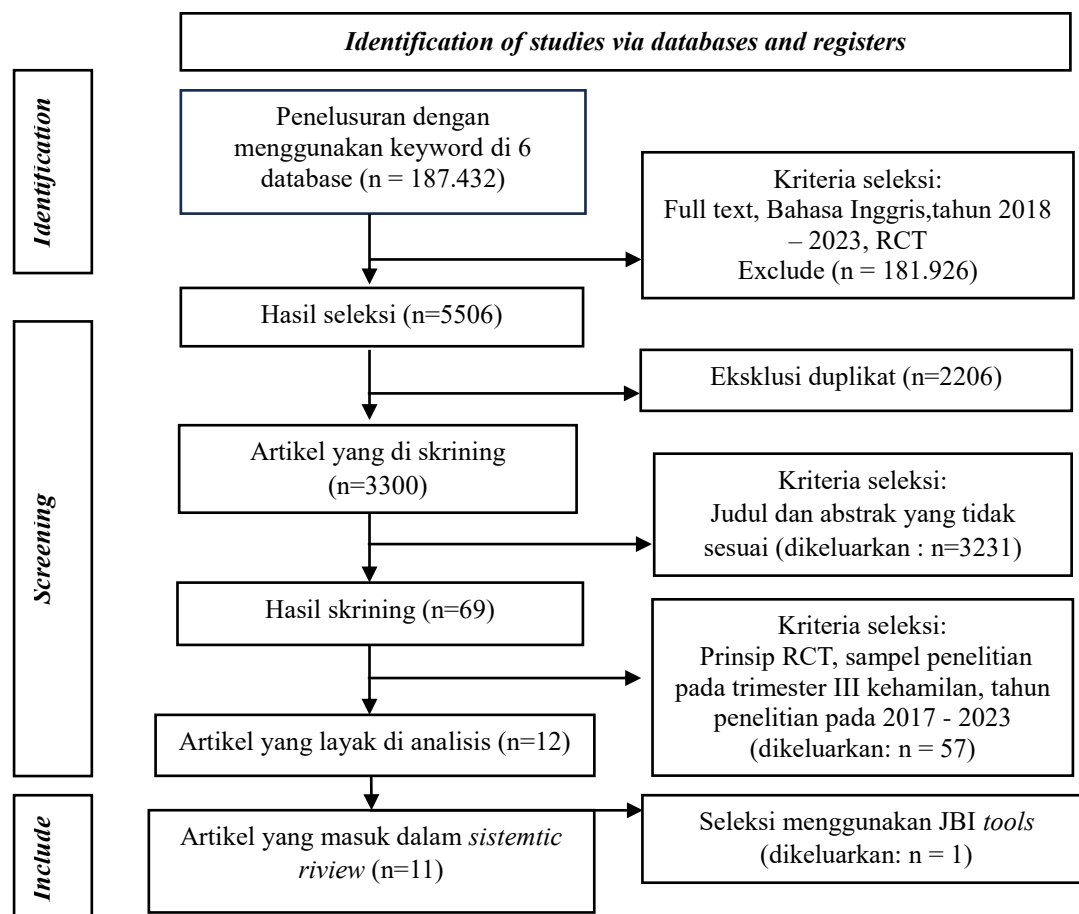
Menelaah dampak negatif yang disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan persalinan terhadap kelangsungan hidup ibu dan janin, maka tenaga kesehatan perlu melakukan tindakan baik preventif maupun promotif untuk mencegah dan menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan persalinan khususnya pada trimester III kehamilan. Upaya preventif dan promotif yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah melakukan intervensi non farmakologi. Penelitian yang terkait dengan intervensi non farmakologi yang telah dilakukan diantaranya adalah edukasi antenatal yang berfokus pada persiapan persalinan yang diberikan pada ibu hamil pada trimester III kehamilan (Çankaya & Şimşek, 2021). Penelitian lainnya dilakukan Innab et al., (2023) yaitu dengan memberikan intervensi edukasi antenatal berbasis *mindfulness* dan juga edukasi antenatal yang berbasis psikodrama yang dilakukan di turki oleh (Bingöl et al., 2023).

Selain penelitian tentang intervensi non farmakologi yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan dan ketakutan persalinan sejauh ini telah banyak pula dilakukan analisis artikel guna mengevaluasi kearutan dari artikel yang dipublikasikan, terutama dalam bentuk *systematic riview*. Beberapa *systematic riview* terdahulu seperti yang dilakukan oleh Domínguez-Solís et al., (2021) menunjukkan hasil terdapat 21 intervensi non farmakologi yang dapat menurunkan kecemasan ibu hamil pada masa kehamilan, persalinan dan postpartum. Namun, artikel yang dimasukkan dalam analisis merupakan artikel yang dipublikasikan pada tahun 2008 – 2016, artikel yang menggunakan desain quasi experiment dan *randomize control trial* sebagai metode penelitiannya dan artikel yang berfokus pada

masalah kecemasan pada ibu hamil saja. *Systematic riview* terdahulu lainnya juga dilakukan oleh O'Connell et al., (2021) menunjukkan hasil 7 intervensi yang dapat menurunkan ketakutan terhadap persalinan. Namun, artikel yang dianalisis adalah artikel yang dipublish pada tahun 2014 – 2020 dan hanya berfokus pada *tools* yang digunakan untuk menilai ketakutan ibu hamil pada persalinan.

Guna menjawab kekurangan dari *systematic riview* terdahulu yang telah dilakukan, maka peneliti membuat *systematic riview* yang bertujuan untuk mengidentifikasi intervensi non farmakologi yang dapat menurunkan tidak hanya kecemasan atau ketakutan ibu hamil terhadap persalinan saja, namun mengidentifikasi kedua permasalahan tersebut sekaligus yaitu mengidentifikasi intervensi non farmakologi yang dapat menurunkan kecemasan dan ketakutan ibu hamil terhadap persalinan. Selain itu juga, peneliti dalam *systematic riview* ini membuat kriteria inklusi yaitu artikel yang dipublish pada tahun 2018 – 2023 dengan pengumpulan data pada tahap penelitiannya dilakukan pada tahun 2017 – 2023, dan juga artikel yang menggunakan metode *randomize control trial* yang dianalisis kelayakannya menggunakan JBI sebagai *critical appraisal tools*. Sehingga hasil dari *systematic riview* ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menjadi bahan telaah yang terkini dan sempurna untuk memperkaya literasi tenaga kesehatan sebagai pedoman dalam memberikan intervensi non farmakologi guna mengatasi permasalahan kecemasan dan ketakutan persalinan pada ibu hamil khususnya pada trimester III kehamilan yang berbasis bukti.

METODE PENELITIAN



Bagan. 1
Penelusuran Artikel

Penelitian ini menggunakan metode *systematic review*. Penelusuran artikel dilakukan pada 6 (enam) database yaitu *JSTOR*, *ProQuest*, *Scopus*, *Pubmed*, *science direct* dan *Taylor & Francis*. Strategi penelusuran menggunakan kata kunci “*non pharmacologic intervention OR non medicine intervention AND anxiety pregnancy OR related anxiety pregnancy AND fear of childbirth OR tocophobia*”. Menggunakan modifikasi kata kunci lainnya yaitu “*Non farmakologiintervention AND reducing anxiety in pregnancy AND fear of childbirth*”.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu menggunakan design penelitian *randomize control trial*, yang dipublikasikan dari tahun 2018 – 2023, penelitian yang dilakukan pada tahun 2017 – 2023, Full text artikel dan artikel dengan Bahasa Inggris. sedangkan kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak memenuhi kaidah *randomize control trial*. Penelusuran literatur dilakukan pada tanggal 06 Oktober – 20 Oktober 2023. Prosedur penelusuran literatur dapat dilihat pada bagan 1.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dapat dilihat berdasarkan hasil penelusuran pada 6 (enam) *database* yaitu *JSTOR*, *ProQuest*, *Scopus*, *Pubmed*, *science direct* dan *Taylor & Francis* ditemukan bahwa intervensi non farmakologi yang dapat menurunkan kecemasan dan ketakutan pada persalinan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel. 1
Hasil Penelusuran

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Fatemi, A., Nasiri-Amiri, F., Faramarzi, M., Chehraz, M., Rad, H. A., & Pahlavan, Z. (2023). Comparing The Effectiveness of Virtual and Semi-Attendance Stress Inoculation Training [SIT] Techniques in Improving The Symptoms of Anxiety, Depression, and Stress of Pregnant Women With Psychological Distress: A Multicenter Randomized Controlled Trial	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Intervensi latihan pengendalian stres (SIT) yang dilakukan sebagian secara virtual dan dikombinasikan dengan latihan secara langsung atau <i>face to face</i> yaitu responden hadir dalam latihan yang telah dijadwalkan menunjukkan hasil yang lebih efektif dan praktis dalam mengurangi tekanan psikologis (Stress, Kecemasan dan Depresi) pada ibu hamil. ($P < 0,001$) dibandingkan kelompok yang hanya diberikan latihan secara virtual saja (VSIT),
Kuo, T.-C., Au, H.-K., Chen, S.-R., Chipojola, R., Lee, G. T., Lee, P.-H., & Kuo, S.-Y. (2022). Effects of An Integrated Childbirth Education Program To Reduce Fear of Childbirth, Anxiety, and Depression, and Improve Dispositional Mindfulness: A Single-Blind Randomised Controlled Trial	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Intervensi pendidikan persiapan persalinan berbasis simulasi dan digabungkan dengan mindfulness lebih efektif dalam menurunkan ketakutan pada persalinan dan kecemasan pada ibu hamil ($P < 0,01$) dibandingkan dengan pendidikan persiapan persalinan yang konservatif.
Uludağ, E., Serçekuş, P., Vardar, O., Özkan, S., & Alataş, S. E. (2022). Effects of Online Antenatal Education on Worries About Labour, Fear of Childbirth, Preparedness For	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Intervensi pendidikan antenatal yang diberikan secara online terbukti efektif dalam menurunkan ketakutan persalinan ($P < 0,05$) dan kekhawatiran tentang persalinan ($P < 0,05$) serta dapat meningkatkan kesiapan

Labour and Fear Of Covid-19 During The Covid-19 Pandemic: A Single-Blind Randomised Controlled Study		persalinan pada ibu hamil selama masa pandemik COVID-19
Van der Meulen, R. T., Veringa-Skiba, I. K., Van Steensel, F. J. A., Bögels, S. M., & De Bruin, E. I. (2023). Mindfulness-Based Childbirth and Parenting For Pregnant Women With High Fear of Childbirth and Their Partners: Outcomes of A Randomized Controlled Trial Assessing Short- and Longer-Term Effects on Psychological Well-Being, Birth and Pregnancy Experience	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Pemberian intervensi edukasi tentang persalinan dan kesiapan menjadi orang tua berbasis <i>Mindfulness-based</i> (MBCP) yang diberikan kepada ibu hamil dan pasangan menunjukkan dampak yang lebih besar bagi perempuan yang menjalani persalinan, yaitu, mereka lebih sedikit mengalami masalah ketakutan pada persalinan dan lebih banyak mengungkapkan adanya kepuasan dengan proses persalinan yang dialami baik pada sebelum persalinan, setelah persalinan, 1 minggu setelah persalinan, 3 minggu setelah persalinan dan 6 minggu setelah persalinan ($P < 0,05$).
Dai, L., Shen, Q., Redding, S. R., & Ouyang, Y. Q. (2021). Simulation-Based Childbirth Education For Chinese Primiparas: A Pilot Randomized Controlled Trial	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Intervensi dengan memberikan pendidikan persalinan berbasis simulasi terbukti dapat meringankan ketakutan pada persalinan ($P < 0,05$), dan juga dapat meningkatkan efikasi diri saat melahirkan serta meningkatkan outcome kelahiran yang dapat memberikan perspektif baru untuk meringankan masalah ketakutan pada persalinan pada primipara di masa depan.
Rahayu, B., & Ariningtyas, R. E. (2023). Reduction of Anxiety and Pain in Primigravida Mothers With Modified Iyengar Yoga	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Intervensi iyengar yoga pada wanita primigravida bermanfaat dalam mengurangi nyeri dan kecemasan persalinan ($P < 0,05$). Intervensi ini harus diberikan oleh pelatih profesional tersertifikasi baik dan membutuhkan komitmen tinggi dari ibu hamil dalam mengikuti iyengar yoga sesuai jadwal yang telah dilakukan. Kemudian dalam pemberian iyengar yoga perlu memperhatikan kesehatan dan keadaan fisik dari ibu hamil.
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	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Intervensi pemberian minyak lavender sebagai aromaterapi dengan atau tanpa musik terapi telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan selama kehamilan ($P < 0,001$).
Bayrı Bingöl, F., Demirgoz Bal, M., Dişsiz, M., Taylan Sormageç, M., & Özlükan Çimen, B. (2022). Psychodrama As A New Intervention For	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Intervensi pemberian edukasi berbasis psikodrama terbukti efektif dalam mengurangi rasa takut melahirkan dan mengurangi persalinan dengan operasi caesar ($P < 0,001$)

Reducing Fear of Childbirth: A Randomised Controlled Trial		dibandingkan dengan edukasi antenatal yang konservatif. Namun dalam pemberian intervensi harus dilakukan oleh pelatih profesional dibidangnya.
Zarenejad, M., Yazdkhasti, M., Rahimzadeh, M., Mehdizadeh Tourzani, Z., & Esmaelzadeh-Saeieh, S. (2020). The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on Maternal Anxiety and Self-Efficacy: A Randomized Controlled Trial	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Intervensi edukasi antenatal berbasis <i>mindfulness</i> terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil ($P<0,001$) dibandingkan dengan edukasi antenatal yang konservatif. Meskipun dalam penerapannya harus memerlukan terapis profesional.
Abdollahi, S., Faramarzi, M., Delavar, M. A., Bakouei, F., Chehrizi, M., & Gholinia, H. (2020). Effect of Psychotherapy on Reduction of Fear of Childbirth and Pregnancy Stress: A Randomized Controlled Trial	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Intervensi terapi psikologis yang diberikan sebagai intervensi tambahan setelah ibu hamil mendapatkan edukasi antenatal yang dilakukan selama 5 minggu terbukti efektif dalam menurunkan tingkat ketakutan persalinan pada ibu hamil trimester ketiga ($P<0,001$). Sehingga penerapan terapi psikologis dapat dipertimbangkan untuk diberikan sebagai intervensi lanjutan setelah ibu hamil mendapatkan edukasi antenatal.
Güney, E., Cengizhan, S. Ö., Karataş Okyay, E., Bal, Z., & Uçar, T. (2022). Effect Of The Mindfulness-Based Stress Reduction Program On Stress, Anxiety, And Childbirth Fear In Pregnant Women Diagnosed With COVID-19	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Program edukasi antenatal dengan berbasis <i>mindfulness</i> (MBSR) yang dilakukan secara online efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan dan ketakutan persalinan pada ibu hamil yang terdiagnosis COVID-19 ($P<0,001$).

Berdasarkan tabel 1, hasil analisis dari 11 artikel penelitian menunjukkan bahwa terdapat berbagai macam intervensi non farmakologi yang dapat menurunkan kecemasan pada kehamilan maupun ketakutan persalinan pada ibu hamil di trimester III kehamilan.

PEMBAHASAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu peristiwa penting dan kritis dalam siklus kehidupan seorang wanita, dimana proses kehamilan dan persalinan yang buruk dan tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi pada maternal dan neonatal (Hassanzadeh et al., 2020). Hal ini menyebabkan ibu hamil pada masa kehamilan sering mengalami gangguan kecemasan dan ketakutan akan persalinan (Wang et al., 2023). Hasil dari penelusuran dari 6 data base dengan metode *systematic riview* telah disajikan pada tabel hasil penelusuran. Dari tabel hasil penelusuran dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

Intervensi Non Farmakologi yang Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan

Intervensi non farmakologi yang dapat menurunkan kecemasan yaitu pemberian edukasi dan pelatihan persiapan persalinan seperti teknik pernafasan dan posisi persalinan yang dilaksanakan secara online dan sebagian secara face to face efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan dengan secara online atau virtual dengan nilai signifikansi (Fatemi et al, 2023). Kemudian intervensi Iyengar yoga pada wanita primigravida juga efektif dalam

mengurangi nyeri dan kecemasan persalinan pada ibu hamil dengan nilai signifikansi (Rahayu et al., 2022). Selanjutnya intervensi yang dapat mengurangi kecemasan selama kehamilan juga adalah penerapan minyak lavender sebagai aromaterapi dengan atau tanpa music terapi dengan nilai signifikansi (Rezaei et al., 2023). Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zarenejad et al., (2020) edukasi antenatal yang berbasis mindfulness juga merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Intervensi Non Farmakologi untuk Menurunkan Tingkat Ketakutan Persalinan (FOC)

Intervensi pertama yang dapat menurunkan FOC adalah pendidikan persiapan persalinan berbasis simulasi dan digabungkan dengan mindfulness (Kuo et al., 2020), Edukasi antenatal tentang persiapan persalinan berbasis online (Uludag et al., 2022), Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) bersama pasangan (Van der Meulen et al., 2023), Pendidikan persalinan berbasis simulasi juga dapat meringankan FOC, meningkatkan efikasi diri saat melahirkan dan meningkatkan outcome kelahiran, memberikan perspektif baru untuk meringankan FOC pada primipara di masa depan (Dai et al., 2021), intervensi selanjutnya yaitu Psikodrama juga efektif untuk mengurangi rasa takut melahirkan dan mengurangi persalinan dengan operasi caesar (Bingöl et al., 2022) kemudian intervensi psikoterapi kelompok selama 5 minggu pada PUC juga dapat dianggap sebagai pilihan perawatan tambahan untuk mengurangi FOC, stres kehamilan, dan kecemasan umum pada ibu hamil trimester ketiga (Abdollahi et al., 2020).

SIMPULAN

Intervensi non farmakologi dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan persalinan ibu hamil pada trimester III kehamilan.

SARAN

Hasil *systematic review* ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan dan diterapkan di fasilitas layanan kesehatan untuk memaksimalkan pemberian asuhan keperawatan yang komprehensif baik fisik dan psikologis kepada ibu hamil yang mengalami kecemasan dan ketakutan pada persalinan. Serta hasil *systematic review* ini dapat memberikan informasi dan dapat memunculkan fenomena baru sebagai acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, S., Faramarzi, M., Delavar, M. A., Bakouei, F., Chehrazhi, M., & Gholinia, H. (2020). Effect of Psychotherapy on Reduction of Fear of Childbirth and Pregnancy Stress: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00787>
- Apriliani, D., Audityarini, E., & Marinem, M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di RSUD Budi Kemuliaan Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 1(2), 16–27. <https://doi.org/10.61633/jkkr.v1i2.10>
- Bingöl, F. B., Bal, M. D., Dişsiz, M., Sormageç, M. T., & Çimen, B. Ö. (2022). Psychodrama As A New Intervention for Reducing Fear of Childbirth: A Randomised Controlled Trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 42(7), 2946–2953. <https://doi.org/10.1080/01443615.2022.2114329>

- Çankaya, S., & Şimşek, B. (2021). Effects of Antenatal Education on Fear of Birth, Depression, Anxiety, Childbirth Self-Efficacy, and Mode of Delivery in Primiparous Pregnant Women: A Prospective Randomized Controlled Study. *Clinical Nursing Research*, 30(6), 818-829. <https://doi.org/10.1177/1054773820916984>
- Challacombe, F. L., Nath, S., Trevillion, K., Pawlby, S., & Howard, L. M. (2021). Fear of Childbirth During Pregnancy: Associations with Observed Mother-Infant Interactions and Perceived Bonding. *Archives of Women's Mental Health*, 24(3), 483–492. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01098-w>
- Dai, L., Shen, Q., Redding, S. R., & Ouyang, Y. Q. (2021). Simulation-Based Childbirth Education For Chinese Primiparas: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Patient Education and Counseling*, 104(9), 2266–2274. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.02.036>
- Domínguez-Solís, E., Lima-Serrano, M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2021). Non-Pharmacological Interventions to Reduce Anxiety in Pregnancy, Labour and Postpartum: A Systematic Review. *Midwifery*, 102, 103126. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103126>
- Fatemi, A., Nasiri-Amiri, F., Faramarzi, M., Chehraz, M., Rad, H. A., & Pahlavan, Z. (2023). Comparing The Effectiveness of Virtual and Semi-Attendance Stress Inoculation Training [SIT] Techniques in Improving The Symptoms of Anxiety, Depression, and Stress of Pregnant Women With Psychological Distress: A Multicenter Randomized Controlled Trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05650-1>
- Gökçe, G. I., Serçekuş, P., Yenil, K., Okumuş, H., Durgun Ozan, Y., Karabulut, Ö., & Erdoğan, S. (2024). The Prevalence and Associated Factors of Fear of Childbirth Among Turkish Pregnant Women. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 42(1), 62–77. <https://doi.org/10.1080/02646838.2022.2057938>
- Güney, E., Cengizhan, S. Ö., Okyay, E. K., Bal, Z., & Uçar, T. (2022). Effect of The Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Stress, Anxiety, and Childbirth Fear in Pregnant Women Diagnosed with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 47(February). <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101566>
- Hassanzadeh, R., Abbas-Alizadeh, F., Meedya, S., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., & Mirghafourvand, M. (2020). Fear of Childbirth, Anxiety and Depression in Three Groups of Primiparous Pregnant Women Not Attending, Irregularly Attending and Regularly Attending Childbirth Preparation Classes. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01048-9>
- Innab, A., Alkhunaizi, A., Al-Otaibi, A., & Moafa, H. (2023). Effects of Mindfulness-Based Childbirth Education on Prenatal Anxiety: A Quasi-Experimental Study. *Acta Psychologica*, 238, 103978. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103978>
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu 2020 Ed.3. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*
- Kuo, T. C., Au, H. K., Chen, S. R., Chipjola, R., Lee, G. T., Lee, P. H., & Kuo, S. Y. (2022). Effects of An Integrated Childbirth Education Program To Reduce Fear of Childbirth, Anxiety, and Depression, and Improve Dispositional Mindfulness: A Single-Blind Randomised Controlled Trial. *Midwifery*, 113, 103438. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103438>
- O'Connell, M. A., Khashan, A. S., Leahy-Warren, P., Stewart, F., & O'Neill, S. M. (2021). Interventions for Fear of Childbirth Including Tocophobia. *The Cochrane database of*

- systematic reviews, 7(7), CD013321.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD013321.pub2>
- Rahayu, B., & Ariningtyas, R. E. (2023). Reduction of Anxiety and Pain in Primigravida Mothers With Modified Iyengar Yoga: A Clinical Study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 14(1), 100584. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.100584>
- 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>
- Rúger-Navarrete, A., Vázquez-Lara, J. M., Antúnez-Calvente, I., Rodríguez-Díaz, L., Riesco-González, F. J., Palomo-Gómez, R., Gómez-Salgado, J., & Fernández-Carrasco, F. J. (2023). Antenatal Fear of Childbirth as a Risk Factor for a Bad Childbirth Experience. *Healthcare*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/healthcare11030297>
- Uludağ, E., Serçekeş, P., Vardar, O., Özkan, S., & Alataş, S. E. (2022). Effects of Online Antenatal Education on Worries About Labour, Fear of Childbirth, Preparedness For Labour and Fear Of Covid-19 During The Covid-19 Pandemic: A Single-Blind Randomised Controlled Study. *Midwifery*, 115. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103484>
- Val, A., & Míguez, M. C. (2023). Prevalence of Antenatal Anxiety in European Women: A Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1098. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021098>
- Van der Meulen, R. T., Veringa-Skiba, I. K., Van Steensel, F. J. A., Bögels, S. M., & De Bruin, E. I. (2023). Mindfulness-Based Childbirth and Parenting For Pregnant Women With High Fear of Childbirth and Their Partners: Outcomes of A Randomized Controlled Trial Assessing Short- and Longer-Term Effects on Psychological Well-Being, Birth and Pregnancy Experience. *Midwifery*, 116, 103545. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103545>
- Wang, S. L., Sun, M. Y., Huang, X., Zhang, D. M., Yang, L., Xu, T., Pan, X. P., & Zheng, R. M. (2023). Benefits of Mindfulness Training on The Mental Health of Women During Pregnancy and Early Motherhood: A Randomized Controlled Trial. *Biomedical and Environmental Sciences*, 36(4), 353–366. <https://doi.org/10.3967/bes2023.041>
- Zafman, K. B., Riegel, M. L., Levine, L. D., & Hamm, R. F. (2023). An Interactive Childbirth Education Platform To Improve Pregnancy-Related Anxiety: A Randomized Trial. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 229(1), 67.e1-67.e9. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2023.04.007>
- Zarenejad, M., Yazdkhasti, M., Rahimzadeh, M., Mehdizadeh Tourzani, Z., & Esmaelzadeh-Saeieh, S. (2020). The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on Maternal Anxiety and Self-Efficacy: A Randomized Controlled Trial. *Brain and Behavior*, 10(4), e01561. <https://doi.org/10.1002/brb3.1561>
- Zhang, F., Zhou, J., Zhang, S., Qin, X., Li, P., Tao, F., & Huang, K. (2023). Impact of Pregnancy-Related Anxiety on Preschoolers' Emotional and Behavioral Development: Gender Specificity, Critical Time Windows and Cumulative Effect. *Journal of Affective Disorders*, 323, 176-184. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.085>
- Zhang, T., Liu, M., Min, F., Wei, W., Liu, Y., Tong, J., Meng, Q., Sun, L., & Chen, X. (2023). Fear of Childbirth and Its Determinants in Pregnant Women in The Third Trimester: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05070-7>