

Edukasi Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Hamil dalam Masa Kehamilan

Popy¹, Fitriah², Meta Aldila Listiya³, Vina Ayu Suryani⁴

^{1,2,3,4} STIKes Yarsi Pontianak, Indonesia

Received : 28 Oktober 2025, Revised : 31 Oktober 2025, Published : 8 November 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Popy

E-mail: popyahmadjohan@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu hamil selama masa kehamilan. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi yang berdampak negatif pada kondisi ibu dan janin. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental melalui edukasi yang terarah dan interaktif. Metode pelaksanaan dilakukan dengan pemberian edukasi secara langsung menggunakan media audiovisual dan diskusi kelompok. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi, di mana sebelum kegiatan sebanyak 15 orang (58%) memiliki tingkat pengetahuan tinggi, 3 orang (11%) sedang, dan 8 orang (31%) rendah; sedangkan setelah edukasi meningkat menjadi 21 orang (81%) tingkat tinggi, 3 orang (11%) sedang, dan hanya 2 orang (8%) rendah. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai kesehatan mental selama kehamilan. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini dapat menjadi salah satu upaya promotif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan mencegah gangguan psikologis selama kehamilan.

Kata Kunci - kesehatan mental, edukasi, kesejahteraan, ibu hamil, kehamilan

Abstract

Mental health is an essential aspect that significantly influences the well-being of pregnant women during pregnancy. Lack of knowledge and understanding about mental health may increase the risk of stress, anxiety, and depression, which can negatively affect both the mother and the fetus. This Community Service activity aimed to improve pregnant women's knowledge regarding the importance of maintaining mental health through structured and interactive education. The program was implemented through direct educational sessions using audiovisual media and group discussions. The results showed an increase in pregnant women's knowledge levels after receiving the education, where before the intervention, 15 participants (58%) had a high level of knowledge, 3 (11%) moderate, and 8 (31%) low; whereas after the intervention, 21 participants (81%) were in the high category, 3 (11%) moderate, and only 2 (8%) low. This improvement indicates that mental health education effectively enhances pregnant women's understanding of mental health during pregnancy. Therefore, such educational activities can serve as a promotive effort to improve maternal well-being and prevent psychological disorders during pregnancy.

Keywords - mental health, education, well-being, pregnant women, pregnancy

How To Cite : Popy, P., Fitriah, F., Listiya, M. A., & Suryani, V. A. (2025). Edukasi Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Hamil dalam Masa Kehamilan . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 4(2), 1527 - 1533. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.667>

Copyright ©2025 Popy Popy, Fitriah Fitriah, Meta Aldila Listiya, Vina Ayu Suryani

PENDAHULUAN

Salah satu komunitas yang bekerja sama dalam program ini adalah para ibu hamil di daerah pesisir, yaitu Desa Sukadana yang mengalami abrasi, serta wilayah perkotaan yang mengalami perubahan sosial yang sangat besar karena urbanisasi. Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan beberapa ibu hamil di komunitas tersebut, terungkap bahwa banyak dari mereka merasa cemas saat hamil, terutama mengenai keadaan janin, persiapan melahirkan, dan kehidupan sehari-hari. Selain itu, akses mereka terhadap layanan bantuan psikologis sangat terbatas, sehingga hampir tidak ada pilihan untuk mendapatkan bantuan dari tenaga profesional.

Kehamilan merupakan masa paling penting dalam kehidupan seorang wanita, yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang signifikan (Chauhan & Potdar, 2022). Selama masa ini, ibu hamil rentan mengalami berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, stres dan depresi, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin (Roy, 2020). Studi menunjukkan bahwa kesehatan mental ibu hamil berpengaruh pada berat lahir bayi (Chauhan & Potdar, 2022), perkembangan kognitif, emosional, dan perilaku anak (Roy, 2020), serta peningkatan risiko kematian ibu dan bayi (Hartiningrum & Fitriyah, 2019).

Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada ibu hamil. Studi-studi menunjukkan prevalensi yang signifikan di berbagai populasi (Nurhasanah, 2021). Tingginya angka kematian ibu (AKI) di Indonesia, sebagian disebabkan oleh kondisi emosional ibu yang kurang baik selama kehamilan. Kondisi emosional negatif ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan psikis ibu, serta perkembangan bayi yang dikandungnya (Chandra & Nanjundaswamy, 2020). Kesehatan mental ibu hamil yang buruk memiliki konsekuensi serius bagi ibu dan bayinya. Ibu yang mengalami kecemasan atau depresi selama kehamilan berisiko mengalami persalinan prematur, depresi pasca persalinan, dan komplikasi kehamilan lainnya kondisi ini dapat mengancam keselamatan jiwa ibu dan bayi (Nurhasanah, 2021).

Studi-studi menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecemasan ibu hamil dan berat badan lahir rendah (BBLR) pada bayi. BBLR dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian bayi dan berbagai masalah kesehatan jangka panjang, seperti gangguan perkembangan kognitif dan motorik. Bayi dengan BBLR juga lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit kronis di masa kanak-kanak (Hartiningrum & Fitriyah, 2019). Gangguan perkembangan kognitif dan motorik pada anak juga dikaitkan dengan stres maternal selama kehamilan. Kondisi ini dapat berdampak pada kemampuan belajar dan prestasi akademik anak di kemudian hari. Lebih jauh lagi, stunting, kondisi gagal tumbuh pada anak yang ditandai dengan tinggi badan yang terlalu pendek untuk usianya, juga memiliki akar penyebab sejak masa kehamilan (Hutasoit et al., 2020). Angka kejadian stunting di Indonesia masih tinggi dan salah satu faktor penyebabnya adalah kondisi gizi dan kesehatan mental ibu sebelum dan selama kehamilan (Isni & Dinni, 2020). Kesehatan mental yang buruk pada ibu hamil dapat mempengaruhi asupan nutrisi, pola hidup sehat, dan kemampuan dalam merawat diri dan janin (Chauhan & Potdar, 2022). Hal ini dapat menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan rendah (BBLR), meningkatkan risiko kematian bayi, dan memperburuk perkembangan anak di kemudian hari (Sari et al., 2020).

Akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai masih terbatas, khususnya di daerah pedesaan (Nurhasanah, 2021). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya tenaga kesehatan yang terlatih dalam bidang kesehatan mental, keterbatasan fasilitas kesehatan, dan kurangnya dana untuk layanan kesehatan mental (Susiana, 2018). Kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental ibu hamil juga menjadi kendala utama dalam akses layanan kesehatan mental. Stigma sosial yang melekat pada masalah kesehatan mental seringkali menghalangi ibu hamil untuk mencari bantuan profesional (Nurhasanah, 2021).

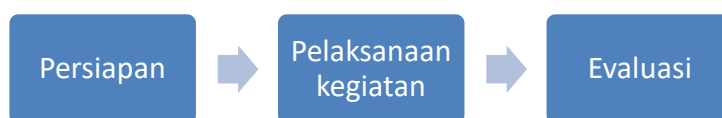
Ibu hamil mungkin merasa malu atau takut untuk mengungkapkan masalah kesehatan mental mereka kepada orang lain, termasuk tenaga kesehatan. Akibatnya, banyak ibu hamil yang menderita masalah kesehatan mental tanpa mendapatkan perawatan yang memadai. Peran petugas kesehatan dalam mendeteksi dan merujuk kasus kesehatan mental ibu hamil juga perlu ditingkatkan (Novianty & Rochman Hadjam, 2017). Petugas kesehatan perlu diberikan pelatihan yang memadai untuk mengenali tanda-tanda dan gejala masalah kesehatan mental pada ibu hamil. Selain itu, keterbatasan sumber daya dan pelatihan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan layanan kesehatan mental ibu hamil juga merupakan tantangan besar. Keterbatasan ini menyebabkan sulitnya menyediakan layanan kesehatan mental yang berkualitas dan terjangkau bagi semua ibu hamil (10). Edukasi kesehatan mental yang

komprehensif dan tepat sasaran sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan hasil kehamilan yang positif (Diddana et al., 2018).

Berdasarkan uraian data dan informasi diatas, penting untuk memberikan edukasi kesehatan mental yang komprehensif dan terintegrasi dengan layanan kesehatan ibu hamil. Di daerah Kayong Utara tepatnya di desa Sukadana masih termasuk kedalam golongan pedesaan, yang dimana masih banyak terdapat ibu hamil yang mengalami kecemasan. Untuk mengatasi permasalahan ini, program edukasi kesehatan mental bagi ibu hamil yang dapat menjangkau ibu hamil secara lebih luas dan efektif. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengajarkan mereka teknik yang dapat dilakukan secara mandiri.

METODE

Metode pendekatan yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Edukasi. Pemberian Pendidikan kesehatan kepada ibu hamil tentang "Edukasi Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Hamil dalam Masa Kehamilan". Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta dalam mengatasi keluhan masalah kesehatan mental.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

1. Tahap Persiapan
 - a. Pengajuan proposal Pengabdian Masyarakat pada LP4KM STIKes Yarsi Pontianak tahun anggaran 2025
 - b. Koordinasi kegiatan Pengabdian Masyarakat Bersama Mitra kegiatan di Puskesmas Telok Melano, Kabupaten Kayong Utara
 - c. Mengajukan surat atau administrasi terkait pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yang akan dilakukan
 - d. Melakukan kunjungan awal pada tempat pelaksanaan Pengabdian Masyarakat
 - e. Pendataan Peserta ibu hamil dalam kegiatan ini sejumlah 26 orang,
 - f. Persiapan sarana prasarana, Kegiatan ini dilaksanakan di halaman tempat yang telah ditentukan oleh mitra, dengan perlengkapan, *sound system*, *handphone* / Laptop dan proyektor.
2. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan ini akan di rancang dalam bentuk Pendidikan / edukasi kesehatan tentang "Edukasi Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Hamil dalam Masa Kehamilan" yang akan dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2025, bertempat di Desa Sukadana Kayong Utara.

 - a. Pembukaan
 - b. Peserta terdiri dari 26 orang.
 - c. Melakukan *Pretest* pengetahuan ibu tentang kesehatan mental pada ibu hamil
 - d. Edukasi berlangsung selama 20-30 menit, presentasi materi dan sesi tanya jawab.
3. Evaluasi

Melakukan *Post-test* pengetahuan ibu tentang kesehatan mental pada ibu hamil

Tabel 1. Rancangan Evaluasi

Kriteria Evaluasi	Indikator Pencapaian	Tolak Ukur
Pengetahuan	Peserta mampu menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait tentang Kesehatan Mental Ibu Hamil	Lembar kuesioner yang berisi pertanyaan tentang kesehatan mental pada saat kehamilan <i>pretest & posttest</i> : Peserta menunjukkan peningkatan skor tingkat pengetahuan.

4. Penutup
Kegiatan ditutup dengan penyerahan souvenir kepada peserta yang telah mengikuti kegiatan.
5. Peran dan tugas masing-masing anggota tim sesuai dengan kompetisinya
 - a. Ketua Pengabdian masyarakat berperan sebagai pemateri dalam pemberian edukasi.
 - b. Anggota Pengabdian masyarakat berperan sebagai membantu proses edukasi
 - c. Mahasiswa berperan melakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 02 September 2025 di Kantor Kecamatan Teluk Melano, Kayong Utara. Kegiatan yang dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Metode ceramah meliputi penjelasan tentang kesiapan kesehatan mental pada ibu hamil, cara menjaga Kesehatan mental, dan cara menanganinya.

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Tinggi	15	58	21	81
2	Sedang	3	11	3	11
3	Rendah	8	31	2	8
Jumlah		26	100	26	100

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai kesehatan mental. Sebelum diberikan edukasi, mayoritas peserta berada pada kategori tingkat pengetahuan tinggi (58%), tetapi masih terdapat proporsi yang cukup besar pada tingkat rendah (31%). Setelah edukasi, jumlah peserta dengan pengetahuan tinggi meningkat menjadi 81%, sementara yang berpengetahuan rendah menurun drastis menjadi hanya 8%. Ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental ibu hamil.

Beberapa peneliti telah membuktikan bahwa intervensi edukasi, baik melalui tatap muka, media sosial, maupun aplikasi kesehatan, terbukti meningkatkan pengetahuan serta perilaku kesehatan ibu hamil, khususnya dalam hal kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Chan & Chen, 2019). Bahkan, komponen interaktif seperti diskusi dan pelatihan coping stress terbukti memberikan hasil yang konsisten pada berbagai latar sosial ekonomi. Pengetahuan kesehatan mental yang lebih baik mendorong deteksi dini serta kemampuan manajemen stres, kecemasan, dan depresi selama kehamilan. Banyak penelitian juga menyimpulkan bahwa edukasi yang sistematis selama kehamilan memperkuat keterikatan ibu-janin, mengurangi risiko gangguan kecemasan, serta meningkatkan bonding ibu-bayi pasca persalinan (McNamara et al., 2019). Dengan edukasi yang baik, ibu menjadi lebih mampu melakukan pencegahan dan penanganan mandiri, serta lebih mungkin untuk mencari bantuan profesional bila diperlukan (Gilleece et al., 2019).

Pengetahuan yang meningkat ini tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga berkontribusi terhadap perubahan perilaku dan sikap ibu hamil. Pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental memungkinkan ibu untuk mengenali gejala awal gangguan mood, mencari bantuan tepat waktu, dan menerapkan strategi coping yang efektif (Lonnberg et al., 2021). Lebih jauh lagi, kesehatan mental ibu yang optimal selama kehamilan berhubungan dengan hasil kelahiran yang lebih baik, termasuk pengurangan risiko kelahiran prematur. Studi menunjukkan bahwa ibu yang menerima edukasi kesehatan mental memiliki tingkat inisiasi menyusui yang lebih tinggi dan bonding ibu-bayi yang lebih baik (Enns et al., 2021). Program edukasi kesehatan mental yang efektif harus mencakup beberapa komponen esensial. Pertama, pendidikan psikososial yang memberikan informasi tentang perubahan emosional normal selama kehamilan dan tanda-tanda peringatan gangguan mental. Kedua, pengembangan keterampilan coping, termasuk teknik relaksasi, mindfulness, dan strategi pemecahan masalah (Waters et al., 2020). Ketiga, komponen dukungan sosial yang menekankan pentingnya jaringan dukungan dari pasangan, keluarga, dan komunitas. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan pasangan dalam edukasi kesehatan mental dapat meningkatkan outcomes maternal secara signifikan. Keempat, literasi kesehatan digital yang membekali ibu dengan kemampuan mengakses informasi terpercaya (Oguamanam et al., 2023).

Seiring dengan peningkatan skor pengetahuan, diharapkan pula terjadi peningkatan dalam sikap dan perilaku positif menghadapi tantangan kehamilan. Penguatan aspek pengetahuan terbukti dapat menurunkan prevalensi masalah emosi, stres, hingga perilaku yang berisiko pada ibu hamil (Jeong et al., 2021). Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pada ibu melalui edukasi terstruktur berkontribusi pada penurunan gejala kesehatan mental negatif serta peningkatan kesejahteraan secara umum (Manchia et al., 2022). Upaya edukasi yang efektif perlu diperkuat dengan advokasi lintas sektor, keterlibatan keluarga, dan akses layanan kesehatan yang inklusif agar kesenjangan sosial ekonomi serta stigma pada isu kesehatan mental dapat diminimalkan (Kirkbride et al., 2024). Selain itu, pemanfaatan teknologi (misalnya aplikasi, telemedicine) dapat menjadi solusi untuk memperluas jangkauan edukasi, terutama di masa pandemi atau di daerah dengan keterbatasan tenaga kesehatan (Hashiguchi, 2021).

Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan pentingnya edukasi kesehatan mental berbasis komunitas bagi ibu hamil. Peningkatan jumlah ibu dengan pengetahuan tinggi pasca intervensi menjadi sinyal positif untuk mencegah masalah kesehatan mental selama kehamilan. Namun, untuk hasil yang berkelanjutan, program edukasi perlu dilengkapi dengan pendampingan, pemantauan, serta dukungan komprehensif dari tenaga kesehatan dan lingkungan sekitar ibu hamil.



Gambar 2.
Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Edukasi Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Hamil dalam Masa Kehamilan” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup besar pada ibu hamil setelah mengikuti edukasi tersebut. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta berada dalam kategori pengetahuan tinggi sebesar 58%, tetapi setelah diberikan edukasi, angka tersebut naik menjadi 81%. Sementara itu, jumlah peserta yang berada dalam kategori pengetahuan rendah turun dari 31% menjadi 8%. Hasil ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan mental berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya menjaga kesehatan mental selama kehamilan. Dengan demikian, edukasi ini juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan ibu hamil secara keseluruhan.

Saran

Kegiatan edukasi kesehatan mental bagi ibu hamil perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program pelayanan antenatal care di fasilitas kesehatan. Tenaga kesehatan,

khususnya perawat dan bidan, diharapkan terus meningkatkan kompetensi dalam memberikan edukasi dan pendampingan psikologis agar ibu hamil memiliki kesiapan mental yang baik selama kehamilan. Selain itu, dukungan keluarga dan lingkungan sekitar juga penting untuk menciptakan suasana yang positif, sehingga upaya peningkatan kesejahteraan ibu hamil dapat tercapai secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berisi uraian tentang ucapan terima kasih kepada pihak – pihak yang telah mendanai untuk penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chan, K. L., & Chen, M. (2019). Effects of social media and mobile health apps on pregnancy care: Meta-analysis. *JMIR MHealth and UHealth*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.2196/11836>
- Chandra, P. S., & Nanjundaswamy, M. H. (2020). Pregnancy specific anxiety: an under-recognized problem. *World Psychiatry*, 19(3), 336–337. <https://doi.org/10.1002/wps.20781>
- Chauhan, A., & Potdar, J. (2022). Maternal Mental Health During Pregnancy: A Critical Review. *Cureus*, 14(10). <https://doi.org/10.7759/cureus.30656>
- Diddana, T. Z., Kelkey, G. N., Dola, A. N., & Sadore, A. A. (2018). Effect of Nutrition Education Based on Health Belief Model on Nutritional Knowledge and Dietary Practice of Pregnant Women in Dessie Town, Northeast Ethiopia: A Cluster Randomized Control Trial. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/6731815>
- Enns, J. E., Nickel, N. C., Chartier, M., Chateau, D., Campbell, R., Phillips-Beck, W., Sarkar, J., Burland, E., Katz, A., Santos, R., & Brownell, M. (2021). An unconditional prenatal income supplement is associated with improved birth and early childhood outcomes among First Nations children in Manitoba, Canada: a population-based cohort study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03782-w>
- Gilleece, D. Y., Tariq, D. S., Bamford, D. A., Bhagani, D. S., Byrne, D. L., Clarke, D. E., Clayden, M. P., Lyall, D. H., Metcalfe, D. R., Palfreeman, D. A., Rubinstein, D. L., Sonecha, M. S., Thorley, D. L., Tookey, D. P., Tosswill, M. J., Utting, M. D., Welch, D. S., & Wright, M. A. (2019). British HIV Association guidelines for the management of HIV in pregnancy and postpartum 2018. *HIV Medicine*, 20, s2–s85. <https://doi.org/10.1111/hiv.12720>
- Hartiningrum, I., & Fitriyah, N. (2019). Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) di Provinsi Jawa Timur Tahun 2012–2016. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 7(2), 97. <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i2.2018.97-104>
- Hashiguchi, T. C. O. (2021). Bringing health care to the patient : An overview of the use of telemedicine in OECD countries | OECD Health Working Papers | OECD iLibrary. *OECD Health Working Papers*, 116, 1–103. https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/bringing-health-care-to-the-patient_8e56ede7-en
- Hutasoit, M., Utami, K. D., & Afriyiliani, N. F. (2020). Kunjungan Antenatal Care Berhubungan Dengan Kejadian Stunting. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(1), 38–47. <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i1.13>
- Isni, K., & Dinni, S. M. (2020). Pelatihan Pengukuran Status Gizi Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini Pada Ibu Di Dusun Randugunting, Sleman, Diy. *Panrita Abdi - Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 60. <https://doi.org/10.20956/pa.v4i1.7299>
- Jeong, J., Franchett, E. E., Ramos de Oliveira, C. V., Rehmani, K., & Yousafzai, A. K. (2021). Parenting interventions to promote early child development in the first three years of life: A global systematic review and meta-analysis. In *PLoS Medicine* (Vol. 18, Issue 5). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003602>
- Kirkbride, J. B., Anglin, D. M., Colman, I., Dykxhoorn, J., Jones, P. B., Patalay, P., Pitman, A., Sonesson, E., Steare, T., Wright, T., & Griffiths, S. L. (2024). The social determinants of mental health and disorder: evidence, prevention and recommendations. *World Psychiatry*, 23(1), 58–90. <https://doi.org/10.1002/wps.21160>
- Lönnberg, G., Jonas, W., Bränström, R., Nissen, E., & Niemi, M. (2021). Long-term Effects of a Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Program—a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 12(2), 476–488. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01403-9>
- Manchia, M., Gathier, A. W., Yapici-Eser, H., Schmidt, M. V., de Quervain, D., van Amelsvoort, T.,

- Bisson, J. I., Cryan, J. F., Howes, O. D., Pinto, L., van der Wee, N. J., Domschke, K., Branchi, I., & Vinkers, C. H. (2022). The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves. *European Neuropsychopharmacology*, 55, 22–83. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2021.10.864>
- McNamara, J., Townsend, M. L., & Herbert, J. S. (2019). A systemic review of maternal wellbeing and its relationship with maternal fetal attachment and early postpartum bonding. *PLoS ONE*, 14(7), 1–28.
- Novianty, A., & Rochman Hadjam, M. N. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Nurhasanah, I. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil saat Pandemi Covid-19: Literatur Review. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(1), 25–30. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i1.4769>
- Oguamanam, V. O., Hernandez, N., Chandler, R., Guillaume, D., McKeever, K., Allen, M., Mohammed, S., & Parker, A. G. (2023). An Intersectional Look at Use of and Satisfaction with Digital Mental Health Platforms: A Survey of Perinatal Black Women. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581475>
- Roy, A. (2020). Intergenerational Trauma and Aboriginal women: Implications for Mental Health during Pregnancy. *First Peoples Child & Family Review*, 9(1), 7–21. <https://doi.org/10.7202/1071790ar>
- Sari, L. Y., Umami, D. A., & Darmawansyah, D. (2020). Dampak Pernikahan Dini Pada Kesehatan Reproduksi Dan Mental Perempuan (Studi Kasus Di Kecamatan Ilir Talo Kabupaten Seluma Provinsi Bengkulu). *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 10(1), 54–65. <https://doi.org/10.52643/jbik.v10i1.735>
- Susiana, S. (2018). Peran Pemerintah Daerah dalam Penyelenggaraan Kesehatan Reproduksi (Studi di Provinsi Jawa Tengah dan Provinsi Kalimantan Barat). *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 7(1), 1–16. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v7i1.1084>
- Waters, C. S., Annear, B., Flockhart, G., Jones, I., Simmonds, J. R., Smith, S., Traylor, C., & Williams, J. F. (2020). Acceptance and Commitment Therapy for perinatal mood and anxiety disorders: A feasibility and proof of concept study. *British Journal of Clinical Psychology*, 59(4), 461–479. <https://doi.org/10.1111/bjc.12261>