

MINDFUL EATING BERBASIS AL-QUR'AN UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN ANTEMATAL: PENDEKATAN PARTICIPATORY ACTION RESEARCH

Lely Firrahmawati^{1*}, Yuntafi'atul Mar'ati², Halimah As Sa'diyah³, Endang Sri Wahyuni⁴

^{1,2,3,4} Prodi S1 Kebidanan Dan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email: lelyaiska@gmail.com

ABSTRACT

Background: This study reports on community service activities designed to reduce antenatal anxiety through a Qur'an-based mindful eating programme implemented within the Participatory Action Research (PAR) framework. The introduction emphasises the high prevalence of anxiety among pregnant women and underlines the importance of interventions that incorporate Islamic spiritual and cultural values.

Community service partners: The activity was conducted at the Mondokan Community Health Centre with 30 pregnant women participating.

Methods: The activity was carried out through collaborative needs assessment, the preparation of educational booklets, and participatory workshops that included relaxation exercises, dzikir practices, and mindful eating techniques. The PAR approach ensured the active involvement of pregnant women in every stage of planning, implementation, and reflection.

Results: The results showed a significant decrease in anxiety levels, as indicated by a decrease in EPDS-3A scores after the intervention. Participants also reported improved emotional regulation, spiritual understanding related to eating activities, and confidence in coping with pregnancy stress. The formation of the Mindful Mom Community became a platform for ongoing support that reinforced behavioural change and increased community involvement. These findings indicate that the integration of Islamic values with a mindfulness approach is an effective and contextually appropriate strategy for improving maternal mental health.

Conclusion: This community service activity proves that PAR-based spiritual–mindfulness interventions are effective in improving the psychological well-being of pregnant women and strengthening community capacity, as well as opening up opportunities for the development of long-term follow-up programmes.

Keywords: anxiety, Islamic values, mental health, mindful eating, pregnant women

ABSTRAK

Latar Belakang: Studi ini melaporkan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan menurunkan kecemasan antenatal melalui program mindful eating berbasis Al-Qur'an yang diterapkan menggunakan kerangka Participatory Action Research (PAR). Bagian pendahuluan menyoroti tingginya prevalensi kecemasan pada ibu hamil serta kebutuhan akan intervensi yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual dan budaya Islam.

Mitra pengabdian : Kegiatan dilakukan di Puskesmas Mondokan dengan peserta sebanyak 30 ibu hamil.

Metode: Kegiatan dilakukan melalui asesmen kebutuhan secara kolaboratif, penyusunan booklet edukasi, serta workshop partisipatif yang mencakup latihan relaksasi, praktik dzikir, dan teknik mindful eating. Pendekatan PAR memastikan keterlibatan aktif ibu hamil dalam setiap tahap perencanaan, implementasi, hingga refleksi.

Hasil: Hasil menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan, ditandai dengan menurunnya skor EPDS-3A pada pasca intervensi. Peserta juga melaporkan meningkatnya regulasi emosi, pemahaman spiritual terkait aktivitas makan, serta kepercayaan diri dalam menghadapi stres kehamilan. Pembentukan *Mindful Mom Community* menjadi wadah dukungan berkelanjutan yang memperkuat perubahan perilaku dan meningkatkan keterlibatan komunitas. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi nilai Islam dengan pendekatan mindfulness merupakan strategi yang efektif dan sesuai konteks dalam meningkatkan kesehatan mental maternal.

Kesimpulan: Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa intervensi spiritual–mindfulness berbasis PAR efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil dan memperkuat kapasitas komunitas, serta membuka peluang pengembangan program lanjutan jangka panjang.

Kata Kunci: ibu hamil, kecemasan, kesehatan mental, *mindful eating*, nilai Islam

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dan penuh tantangan dalam kehidupan seorang perempuan. Fase ini tidak hanya ditandai oleh perubahan fisiologis dan hormonal, tetapi juga oleh dinamika psikologis yang kompleks. Ibu hamil sering kali mengalami tekanan emosional akibat kecemasan mengenai kondisi janin, persiapan melahirkan, dan perubahan-perubahan fisik yang mereka alami. Kecemasan selama kehamilan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan ibu maupun perkembangan janin, termasuk peningkatan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan gangguan perkembangan neuropsikologis pada bayi (Tung et al., 2024; Zhang et al., 2025). Tingginya prevalensi kecemasan dan depresi selama masa kehamilan, khususnya pada kelompok ibu berisiko tinggi, menjadi perhatian utama dalam pelayanan kesehatan maternal (AlAteeq et al., 2025; Goetz et al., 2020).

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengelola kecemasan selama masa kehamilan, salah satunya adalah praktik mindfulness yang kini semakin populer dalam intervensi psikologis modern. Mindfulness mengacu pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi, dan salah satu bentuk aplikasinya dalam konteks kehamilan adalah mindful eating. Praktik mindful eating bertujuan untuk membangun hubungan yang sehat antara individu dengan makanan melalui kesadaran akan rasa lapar, kenyang, dan emosi yang menyertainya (Morillo-Sarto et al., 2023; Torske et al., 2024). Dalam konteks kehamilan, pendekatan ini membantu ibu hamil untuk lebih terhubung dengan tubuhnya dan proses kehamilan, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Eaton et al., 2024; Minari et al., 2024). Meskipun efektif, implementasi mindful eating masih jarang dijadikan bagian dari program edukasi kehamilan, terutama di komunitas-komunitas yang memiliki tradisi dan nilai-nilai spiritual yang kuat.

Salah satu masalah utama dalam pengelolaan kecemasan pada ibu hamil adalah kurangnya pendekatan yang menggabungkan intervensi psikologis dengan nilai-nilai spiritual yang sesuai dengan keyakinan masyarakat. Kebanyakan program penanganan

kecemasan selama kehamilan berfokus pada pendekatan medis atau psikoterapi konvensional yang bersifat klinis dan belum sepenuhnya kontekstual dengan kebutuhan spiritual ibu hamil di masyarakat. Padahal, dalam Islam, aktivitas makan bukan hanya merupakan pemenuhan kebutuhan fisik tetapi juga ibadah yang memiliki dimensi spiritual. Panduan dalam Al-Qur'an dan hadits mengenai pola makan yang seimbang, konsumsi makanan yang halal dan baik (halalan thayyiban), serta adab makan yang mencakup kesadaran, kesyukuran, dan penghindaran dari sikap berlebihan, menunjukkan adanya kesesuaian nilai antara prinsip mindful eating dan ajaran Islam (Alquran, 2023).

Solusi umum untuk mengatasi kecemasan selama kehamilan biasanya dilakukan melalui edukasi gizi, konsultasi psikologi, hingga pemberian farmakoterapi dalam kasus berat. Namun demikian, pendekatan-pendekatan tersebut sering kali terpisah antara dimensi fisik dan spiritual, dan tidak secara utuh menjangkau pengalaman emosional dan keagamaan ibu hamil. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu intervensi edukatif yang holistik dan menyeluruh, yang tidak hanya mengedukasi ibu hamil tentang gizi dan relaksasi, tetapi juga membangun makna spiritual dalam setiap aktivitas keseharian mereka, terutama dalam hal makan. Mindful eating berbasis nilai-nilai Al-Qur'an menawarkan pendekatan tersebut.

Berbagai literatur telah menunjukkan efektivitas dari mindfulness-based interventions (MBIs) dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Sebuah tinjauan sistematis oleh (Sari et al., 2023) menemukan bahwa MBIs memiliki efek moderat dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres selama kehamilan. (Park et al., 2025) melaporkan bahwa penggunaan aplikasi mobile berbasis mindfulness juga berhasil meningkatkan kesejahteraan emosional pada ibu hamil. Selain itu, praktik mindfulness juga dikaitkan dengan peningkatan keterikatan emosional antara ibu dan janin (Sansone et al., 2024). Dari perspektif Islam, penelitian oleh (Lubis et al., 2024; Rassool & Keskin, 2025; Trabelsi et al., 2022) menggarisbawahi bahwa dzikir dan adab makan sesuai tuntunan Rasulullah SAW dapat memberikan ketenangan batin dan meningkatkan kualitas spiritualitas sehari-hari. Dengan demikian, menggabungkan pendekatan mindful eating dengan ajaran Islam menjadi suatu inovasi penting yang tidak hanya menyentuh aspek kognitif tetapi juga dimensi religius dan emosional ibu hamil.

Meski demikian, sebagian besar studi tentang mindful eating masih terfokus pada populasi umum atau individu dengan gangguan makan dan obesitas. (Kristeller et al., 2014; Minari et al., 2024) meneliti dampak mindful eating pada individu dengan gangguan binge eating disorder, tinjauan sistematis menunjukkan bahwa sementara mindfull berbasis kesadaran dapat meningkatkan kesehatan mental (Sari et al., 2023), efektivitasnya bervariasi, menunjukkan perlunya pendekatan yang disesuaikan yang mempertimbangkan konteks. Studi yang mengkaji mindful eating dalam konteks kehamilan, khususnya dengan pendekatan berbasis nilai-nilai Islam, masih sangat terbatas. Hal ini menciptakan kesenjangan literatur yang perlu segera direspon melalui kajian dan praktik berbasis komunitas yang aplikatif dan transformatif.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengembangkan program edukasi mindful eating berbasis Al-Qur'an bagi ibu hamil di wilayah Puskesmas Mondokan, Kabupaten Sragen. Tujuan dari program ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya makan dengan penuh kesadaran dalam perspektif Islam, membantu ibu hamil mengelola kecemasan melalui pendekatan spiritual, serta membentuk komunitas dukungan yang dapat memperkuat praktik mindfulness secara berkelanjutan. Dengan mengintegrasikan ajaran agama dan pendekatan ilmiah, program ini diharapkan menjadi inovasi dalam intervensi edukatif berbasis nilai lokal dan religius.

Ruang lingkup dari kegiatan ini mencakup seluruh rangkaian kegiatan edukatif mulai dari penyusunan modul berbasis nilai Islam, pelatihan mindful eating, praktik dzikir dan

relaksasi sebelum makan, hingga pembentukan komunitas *Mindful Mom Community* sebagai media pendampingan. Kontribusi ilmiah dari kegiatan ini tidak hanya terletak pada pendekatan integratif yang ditawarkan, tetapi juga pada potensi pengembangan modul pelatihan, media digital edukasi, dan replikasi intervensi pada wilayah lain dengan konteks serupa. Oleh karena itu, pengabdian ini tidak hanya menjadi solusi praktis dalam pengelolaan kecemasan ibu hamil, tetapi juga berperan dalam memperkaya khazanah literatur intervensi berbasis spiritual dalam kesehatan maternal.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) sebagai kerangka metodologis utama. Metode PAR dipilih karena memberikan ruang yang luas bagi keterlibatan aktif dari masyarakat sasaran, dalam hal ini ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mondokan, Kabupaten Sragen. Pendekatan ini memungkinkan peneliti dan masyarakat mitra untuk berkolaborasi secara setara dalam seluruh proses kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, perancangan solusi, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi hasil. PAR bukan hanya menjadi metode untuk mengatasi permasalahan, tetapi juga merupakan strategi pemberdayaan yang memperkuat kapasitas individu dan komunitas dalam memecahkan masalah secara mandiri dan berkelanjutan.

Tahapan awal dalam pendekatan PAR dimulai dari identifikasi masalah dan kebutuhan melalui proses dialogis dengan mitra, baik melalui wawancara langsung dengan ibu hamil, tenaga kesehatan, maupun observasi terhadap kondisi dan kebiasaan makan selama masa kehamilan. Hasil dari identifikasi tersebut menunjukkan bahwa aspek psikologis, khususnya kecemasan, belum mendapat perhatian memadai dalam program kelas ibu hamil. Selain itu, tidak ditemukan adanya intervensi berbasis spiritual yang relevan dengan latar belakang budaya dan agama masyarakat setempat. Oleh karena itu, pendekatan PAR menjadi tepat karena memberikan kesempatan bagi peserta untuk terlibat dalam mengungkap permasalahan mereka sendiri dan turut menyusun solusi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang mereka anut.

Langkah berikutnya adalah perancangan modul edukasi dan media pembelajaran bersama tim pelaksana dan tenaga kesehatan setempat. Modul disusun dengan pendekatan integratif antara prinsip mindful eating dan ajaran Islam yang relevan, seperti adab makan, pentingnya makanan halal dan baik (halalan thayyiban), serta praktik dzikir dan doa sebelum makan. Desain modul juga melibatkan representasi dari peserta sasaran agar materi bersifat kontekstual dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini mencerminkan prinsip PAR yang menempatkan masyarakat sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran dan pengambilan keputusan.

Pelaksanaan program dilakukan melalui workshop, seminar, sesi praktik, dan diskusi kelompok yang partisipatif. Para ibu hamil tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga diajak untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan tantangan, dan mempraktikkan secara langsung teknik mindful eating berbasis nilai-nilai Islam. Kegiatan ini dilakukan dalam suasana yang terbuka dan mendukung, sehingga peserta merasa aman untuk mengungkapkan pendapat dan perasaannya. Partisipasi aktif ini diharapkan dapat meningkatkan rasa memiliki terhadap program serta meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan praktik yang diperkenalkan.

Salah satu keunikan dari penerapan PAR dalam pengabdian ini adalah pembentukan komunitas dukungan ibu hamil Islami, yaitu “Mindful Mom Community.” Komunitas ini menjadi ruang tindak lanjut dari proses edukasi, yang dikelola secara mandiri oleh peserta dengan bimbingan tim pengabdian. Keberadaan komunitas ini memungkinkan adanya

praktik reflektif secara berkelanjutan serta berbagi pengalaman dan strategi antar peserta dalam menerapkan mindful eating untuk mengelola kecemasan.

Tahapan akhir dari metode PAR ini adalah monitoring dan evaluasi partisipatif, di mana peserta tidak hanya menjadi objek evaluasi, tetapi juga terlibat dalam menilai keberhasilan program. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test skala kecemasan, diskusi kelompok terfokus, serta wawancara mendalam. Hasil evaluasi ini menjadi dasar untuk menyusun rekomendasi pengembangan program dan potensi replikasi di wilayah lain dengan konteks serupa.

Dengan pendekatan PAR, pengabdian ini tidak hanya menyangkut pada perubahan perilaku sesaat, tetapi juga mendorong terjadinya transformasi sosial melalui peningkatan kesadaran, kapasitas, dan ketahanan psikologis berbasis nilai spiritual masyarakat itu sendiri.

HASIL

Kegiatan ini memfasilitasi pembelajaran aktif dan reflektif yang sesuai dengan pendekatan Partisipatory Action Research (PAR). Kegiatan terdiri dari enam tahap, meliputi:

Tahap awal (pertama): pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan tahapan identifikasi permasalahan dan analisis kebutuhan yang dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2025 di Aula Puskesmas Mondokan, Kabupaten Sragen. Kegiatan ini bertujuan untuk memahami kondisi dan tantangan yang dihadapi oleh ibu hamil, terutama yang berkaitan dengan kecemasan dan perilaku makan selama masa kehamilan. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan bidan koordinator Puskesmas, diperoleh informasi bahwa kelas ibu hamil yang telah dilaksanakan secara rutin belum pernah memberikan materi edukasi terkait kesehatan mental, khususnya intervensi psikologis yang ditujukan untuk mengurangi kecemasan.

Tahap kedua: wawancara dengan sepuluh ibu hamil yang menjadi responden dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami perasaan cemas terkait proses kehamilan dan persiapan persalinan. Mayoritas ibu hamil menyatakan belum mendapatkan informasi atau pelatihan mengenai cara mengelola kecemasan secara mandiri, serta belum pernah diajarkan teknik relaksasi atau pendekatan spiritual yang relevan. Mereka menyampaikan harapan agar diberikan edukasi yang dapat membantu menenangkan pikiran dan mendukung kesiapan mental menghadapi persalinan.

Tahap ketiga: Perancangan dan Implementasi Booklet Mindfull: perancangan dan implementasi modul edukasi yang berjudul “Makan dengan Syukur: Mindful Eating untuk Ibu Hamil Berdasarkan Ajaran Al-Qur'an.” Modul ini disusun berdasarkan prinsip-prinsip mindful eating dan dikontekstualisasikan dengan nilai-nilai ajaran Islam, terutama yang berkaitan dengan pola makan, kesyukuran, dan relaksasi. Materi disusun dalam format booklet cetak agar mudah diakses. Outline materi yang disusun mencakup lima bagian utama, yaitu: pemahaman dasar tentang mindful eating dan relevansinya bagi ibu hamil, prinsip-prinsip mindful eating dalam Islam, penerapan dalam kehidupan sehari-hari, kaitan antara mindful eating dan pengurangan kecemasan, serta refleksi spiritual sebagai penguat kesehatan mental. Selain menyampaikan teori, modul ini juga memberikan panduan praktis seperti latihan pernapasan, bacaan dzikir, dan panduan memilih menu sehat sesuai prinsip halalan thayyibah.

Tahap keempat: dalam sesi implementasi, kegiatan dilaksanakan dalam bentuk workshop edukatif yang dibagi menjadi tiga sesi. Sesi pertama berisi edukasi konseptual tentang mindful eating dan nilai-nilai Islam terkait pola makan. Sesi kedua fokus pada

praktik relaksasi, teknik pernapasan, dan pembacaan dzikir sebelum makan. Sesi ketiga mencakup diskusi kelompok dan penyusunan menu sehat oleh peserta secara partisipatif.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Tahap kelima: evaluasi efektivitas program melalui *pre-test* dan *post-test*. Evaluasi keberhasilan program dilakukan melalui pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner untuk mengukur kecemasan yaitu dengan kuesioner EPDS subskala 3A (EPDS-3A) yang telah divalidasi. Pre-test dilaksanakan sebelum workshop dimulai dan post-test dilakukan satu bulan setelah rangkaian kegiatan selesai.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Perbedaan *Mean Pre-Test* Dan *Post-Test* Kecemasan Umum (EPDS 3-A)

Variabel	<i>Pre-test</i> (T0) Mean±SD	<i>Post-test</i> (T1) Mean±SD	<i>p-value</i> (T0-T1)
Kecemasan umum (EPDS 3-A)			
	4,1 ± 1,68	2,7 ± 1,64	0,000*

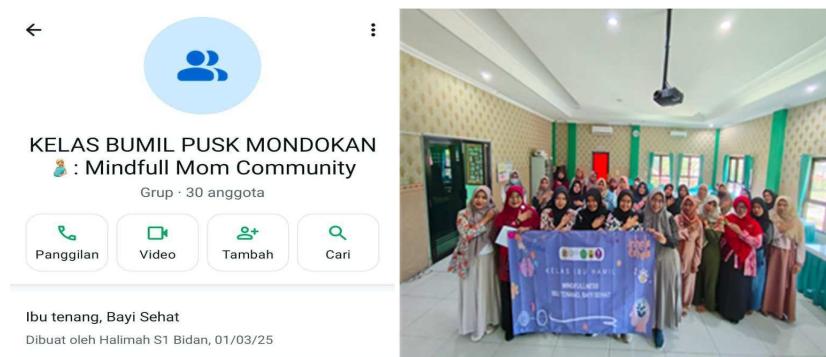
Ket: T0= trimester pertama, T1= trimester kedua (>12 minggu -24 minggu), * *t-test*,

Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan umum pada ibu hamil antara pengukuran pre-test (trimester pertama) dan post-test (trimester kedua). Nilai rata-rata kecemasan pada saat pre-test adalah $4,1 \pm 1,68$, sedangkan pada post-test turun menjadi $2,7 \pm 1,64$.

Uji *t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti penurunan kecemasan tersebut sangat signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan kecemasan yang bermakna antara trimester pertama dan trimester kedua, yang mengindikasikan bahwa intervensi pada periode tersebut berkontribusi terhadap penurunan kecemasan maternal.

Tahap akhir (keenam): pembentukan dan Aktivasi Komunitas *Mindful Mom Community*, untuk menjaga keberlanjutan dari intervensi ini, dibentuklah sebuah komunitas dukungan bernama *Mindful Mom Community*. Komunitas ini terdiri dari 30 anggota ibu hamil yang telah mengikuti workshop, dan difasilitasi oleh dua mahasiswa pendamping. Komunitas dibentuk melalui grup WhatsApp dengan fungsi utama sebagai ruang berbagi pengalaman, konsultasi lanjutan, serta tempat memantau perkembangan praktik mindful eating yang telah diajarkan.

Komunitas ini aktif mendiskusikan tema-tema seputar ketenangan dalam menghadapi kehamilan, berbagi tantangan dalam menerapkan mindful eating, serta mendukung satu sama lain dalam menjalani rutinitas sehat dan spiritual. Pendekatan komunitas ini sangat sesuai dengan prinsip intervensi psikososial berbasis kelompok, yang menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai proteksi terhadap kecemasan dan tekanan psikologis.



Gambar 2. Pembentukan Komunitas Kelas Ibu Hamil

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan sepuluh ibu hamil yang menjadi responden dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami perasaan cemas terkait proses kehamilan dan persiapan persalinan. Mayoritas ibu hamil menyatakan belum mendapatkan informasi atau pelatihan mengenai cara mengelola kecemasan secara mandiri, serta belum pernah diajarkan teknik relaksasi atau pendekatan spiritual yang relevan. Mereka menyampaikan harapan agar diberikan edukasi yang dapat membantu menenangkan pikiran dan mendukung kesiapan mental menghadapi persalinan.

Temuan ini sejalan dengan data empiris dari (Goetz et al., 2020) yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan selama masa perinatal sangat tinggi pada ibu hamil dengan risiko medis, dengan prevalensi mencapai 39%. Penelitian lain oleh (AlAteeq et al., 2025) juga menunjukkan bahwa sekitar 50,2% ibu hamil mengalami tingkat depresi dan kecemasan ringan hingga sedang, yang menunjukkan adanya kebutuhan mendesak terhadap intervensi psikososial. Oleh karena itu, berdasarkan data awal yang diperoleh di lapangan dan didukung oleh literatur ilmiah, intervensi berbasis mindfulness dan nilai-nilai Islam dianggap tepat untuk diterapkan dalam konteks komunitas ini.

Kegiatan ini memfasilitasi pembelajaran aktif dan reflektif yang sesuai dengan pendekatan Partisipatory Action Research (PAR). Kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan Participatory Action Research (PAR) menghasilkan proses pembelajaran yang bersifat aktif dan reflektif. Melalui tahapan identifikasi masalah, dialog, co-design modul, implementasi intervensi, hingga evaluasi partisipatif, ibu hamil terlibat secara langsung dalam keseluruhan rangkaian kegiatan. Pada tahap awal, wawancara dengan tenaga kesehatan dan ibu hamil mengungkap adanya kecemasan kehamilan yang belum tertangani melalui edukasi rutin. Informasi ini menjadi dasar perumusan solusi bersama, yaitu penyusunan modul edukatif Mindful Eating berbasis Al-Qur'an.

Metode PAR terbukti efektif karena mampu meningkatkan pemberdayaan, rasa memiliki, serta perubahan perilaku yang berkelanjutan melalui keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahap siklus aksi-refleksi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa PAR memperkuat kemampuan komunitas dalam memecahkan masalah kesehatan secara mandiri dan meningkatkan keberhasilan intervensi berbasis budaya (MacDonald et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang bermakna secara statistik pada skor kecemasan umum (EPDS 3-A) setelah pelaksanaan intervensi psikologis. Rerata skor kecemasan menurun dari $4,1 \pm 1,68$ pada T0 (trimester pertama) menjadi $2,7 \pm 1,64$ pada T1 (trimester kedua), dengan nilai $p = 0,000$ berdasarkan uji t berpasangan. Penurunan ini menggambarkan perubahan klinis yang relevan, mengindikasikan bahwa sebagian ibu berpindah dari kategori kecemasan ringan ke tingkat kecemasan yang lebih terkendali.

Secara konseptual, hasil ini mendukung pandangan bahwa periode antenatal, khususnya fase transisi dari trimester pertama ke kedua, merupakan jendela peluang yang penting untuk intervensi psikologis. Pada fase ini, sebagian besar ibu hamil sudah melewati ketidakpastian awal kehamilan, namun masih menghadapi kekhawatiran terkait kesehatan janin, perubahan peran, dan persiapan menjadi orang tua (Hadfield et al., 2022; Yang et al., 2023). Intervensi konseling pada periode tersebut memberikan ruang bagi ibu untuk mengekspresikan kecemasan, mengklarifikasi pikiran negatif, serta memperoleh informasi yang akurat dan dukungan emosional.

Temuan penurunan kecemasan setelah intervensi psikologis sejalan dengan berbagai penelitian intervensi non-farmakologis yang telah diidentifikasi dalam tinjauan sistematis dan uji coba terkontrol. Tinjauan oleh Ponting et al. melaporkan bahwa intervensi psikologis, termasuk psikoedukasi, konseling suportif, terapi kognitif-perilaku, dan mindfulness, secara konsisten menurunkan gejala kecemasan dan depresi pada periode antenatal dan postnatal, dengan efek yang cenderung lebih besar ketika intervensi dilakukan secara terstruktur dan berulang (Ponting et al., 2021). Demikian pula, kajian meta-analitik yang dikompilasi dalam dokumen "Non-pharmacological interventions" menunjukkan bahwa pendekatan psikososial merupakan alternatif penting ketika penggunaan farmakoterapi dibatasi selama kehamilan.

Program psikoedukasi dan konseling suportif yang dilakukan oleh bidan dan tenaga kesehatan lain terbukti menurunkan ketakutan persalinan dan gejala kecemasan, serta meningkatkan efikasi diri ibu hamil (Toohill et al., 2014). Intervensi mindfulness yang diadaptasi dalam konteks kehamilan, seperti yang dilaporkan oleh (Li et al., 2023; Wang et al., 2021) juga menunjukkan penurunan signifikan pada skor kecemasan dan stres, sekaligus meningkatkan regulasi emosi dan penerimaan pengalaman kehamilan.

Intervensi ini juga konsisten dengan bukti dari negara berpenghasilan rendah dan menengah yang menunjukkan bahwa intervensi psikologis berbasis komunitas dapat diimplementasikan di layanan primer melalui pendekatan kolaboratif dan berbagi tugas (task-sharing). Sebuah studi menggambarkan bahwa konseling perinatal yang dilaksanakan oleh petugas kesehatan non-spesialis dengan dukungan supervisi profesional mampu menjembatani kesenjangan layanan kesehatan mental ibu (Nyatsanza et al., 2016).

Dari perspektif neurobiologis, literatur menunjukkan bahwa kecemasan antenatal berkaitan dengan aktivasi berlebihan sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) dan peningkatan kadar kortisol yang berpotensi memengaruhi fungsi plasenta dan pertumbuhan janin (Ding et al., 2014; Rinne et al., 2023). Meskipun penelitian ini tidak mengukur biomarker biologis, penurunan gejala kecemasan yang signifikan secara klinis berpotensi mengurangi paparan janin terhadap stres maternal kronis, sehingga mungkin memberikan

dampak positif terhadap luaran kelahiran, seperti mengurangi risiko BBLR (Nasreen et al., 2010).

Secara klinis, temuan ini menegaskan bahwa intervensi psikologis sederhana yang dilakukan di puskesmas dapat memberikan manfaat nyata bagi kesehatan mental ibu hamil. Penurunan skor EPDS 3-A dari rata-rata 4,1 menjadi 2,7 menunjukkan bahwa intervensi yang relatif singkat dan terarah sudah cukup untuk mengurangi beban kecemasan pada banyak ibu. Mengingat prevalensi kecemasan antenatal yang cukup tinggi di negara berkembang (Wang et al., 2021) penerapan intervensi semacam ini berpotensi menjadi strategi pencegahan populasi yang penting.

Implikasi terhadap Hipotesis dan Praktik Layanan Kesehatan, hasil yang diperoleh dari kegiatan ini secara empiris membuktikan hipotesis awal bahwa integrasi mindful eating dengan nilai-nilai Islam dapat menjadi strategi intervensi yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Temuan ini tidak hanya relevan dalam ranah akademik dan penelitian, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang luas bagi pelayanan kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam konteks komunitas Muslim. Praktik ini dapat dijadikan bagian dari kurikulum kelas ibu hamil yang selama ini masih fokus pada aspek fisik dan gizi semata.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan nilai spiritual, pendekatan partisipatif, dan strategi pengelolaan stres berbasis mindfulness sangat potensial untuk diadopsi dalam skala yang lebih luas. Program ini tidak hanya menyentuh aspek perilaku makan, tetapi juga membentuk cara pandang yang lebih holistik tentang kehamilan, yang mencakup kesadaran diri, keimanan, dan ketenangan batin. Keberhasilan ini membuka peluang untuk dilakukannya replikasi program pada wilayah lain dengan konteks sosiokultural yang serupa, serta menjadi bahan pengembangan intervensi berbasis komunitas dalam kebijakan kesehatan maternal nasional.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi mindful eating berbasis Al-Qur'an yang diimplementasikan melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR) efektif dalam menurunkan kecemasan antenatal serta memperkuat ketahanan psikologis ibu hamil. Proses kolaboratif yang meliputi identifikasi masalah, penyusunan modul edukasi, workshop partisipatif, praktik reflektif, dan evaluasi bersama berhasil melibatkan ibu hamil sebagai subjek aktif, sehingga meningkatkan relevansi, rasa memiliki, dan keberlanjutan program. Penurunan signifikan skor kecemasan EPDS-3A mengindikasikan bahwa integrasi nilai spiritual dan teknik mindfulness mampu memberikan dampak klinis yang bermakna dalam konteks pelayanan kesehatan primer. Di samping itu, pembentukan Mindful Mom Community memberikan bukti bahwa PAR mampu mendorong terbentuknya jaringan dukungan sosial yang berkelanjutan bagi ibu hamil.

REKOMENDASI

Hasil kegiatan pengabdian ini berkontribusi pada pengembangan literatur mengenai intervensi kesehatan mental maternal yang berbasis budaya dan spiritual, serta memperkuat bukti bahwa pendekatan partisipatif memiliki potensi besar dalam meningkatkan literasi kesehatan, kapasitas komunitas, dan perubahan perilaku jangka panjang. Pengabdian lanjutan disarankan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan postpartum, bonding ibu–bayi, serta perkembangan anak. Selain itu, pemanfaatan platform

digital untuk memperluas akses intervensi mindfulness berbasis nilai Islam juga menjadi area penelitian yang menjanjikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Mondokan, para ibu hamil yang terlibat, serta Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- AlAteeq, D., AlNuaim, S. M., & AlGharbi, A. H. (2025). Prevalence of depression and anxiety among working women in Saudi Arabia: psychosocial and perinatal correlates. *BMC Women's Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03776-2>
- Alquran, al karim. (2023). Alquran pdf terjemahan. *Al-Qur'an Terjemahan*, 1–1100.
- Ding, X., Wu, Y., Xu, S., Zhu, R., & Jia, X. (2014). *Maternal anxiety during pregnancy and adverse birth outcomes : A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies*. 159(81), 103–110. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.02.027>
- Eaton, M., Foster, T., Messore, J., Robinson, L., & Probst, Y. (2024). Food for the Mind: A systematic review of mindful and intuitive eating approaches for mental health & wellbeing. *European Psychiatry*, 67(S1), S158–S158. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.352>
- Goetz, M., Schiele, C., Müller, M., Matthies, L. M., Deutsch, T. M., Spano, C., Graf, J., Zipfel, S., Bauer, A., Brucker, S. Y., Wallwiener, M., & Wallwiener, S. (2020). Effects of a brief electronic mindfulness-based intervention on relieving prenatal depression and anxiety in hospitalized high-risk pregnant women: Exploratory pilot study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8). <https://doi.org/10.2196/17593>
- Hadfield, K., Akyirem, S., Sartori, L., Abdul-Latif, A. M., Akaateba, D., Bayrampour, H., Daly, A., Hadfield, K., & Abiilo, G. A. (2022). Measurement of pregnancy-related anxiety worldwide: a systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04661-8>
- Kristeller, J., Wolever, R. Q., & Sheets, V. (2014). Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A Randomized Clinical Trial. *Mindfulness*, 5(3), 282–297. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0179-1>
- Li, L., Can, X., & Man, S. (2023). Mindfulness-based intervention for clinical and subthreshold perinatal depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial. *Comprehensive Psychiatry*, 122(February), 152375. <https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2023.152375>
- Lubis, A. S., Magello, A. N., & Thamrin, M. H. (2024). Exploring the Role of Sunnah Fasting in Shaping Muslim Behaviour and Spirituality: Perceptions, Beliefs and Social Dynamics. *Pharos Journal of Theology*, 105(5), 1–13. <https://doi.org/10.46222/pharosjot.105.525>
- Minari, T. P., de Araújo-Filho, G. M., Tácito, L. H. B., Yugar, L. B. T., Rubio, T. de A., Pires, A. C., Vilela-Martin, J. F., Cosenso-Martin, L. N., Fattori, A., Yugar-Toledo, J. C., & Moreno, H. (2024). Effects of Mindful Eating in Patients with Obesity and Binge Eating Disorder. *Nutrients*, 16(6), 1–20. <https://doi.org/10.3390/nu16060884>
- Morillo-Sarto, H., López-del-Hoyo, Y., Pérez-Aranda, A., Modrego-Alarcón, M., Barceló-Soler, A., Borao, L., Puebla-Guedea, M., Demarzo, M., García-Campayo, J., & Montero-Marín, J. (2023). ‘Mindful eating’ for reducing emotional eating in patients

- with overweight or obesity in primary care settings: A randomized controlled trial. *European Eating Disorders Review*, 31(2), 303–319. <https://doi.org/10.1002/erv.2958>
- Nasreen, H. E., Kabir, Z. N., Forsell, Y., & Edhborg, M. (2010). Low birth weight in offspring of women with depressive and anxiety symptoms during pregnancy: Results from a population based study in Bangladesh. *BMC Public Health*, 10. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-515>
- Nyatsanza, M., Schneider, M., Davies, T., & Lund, C. (2016). Filling the treatment gap : developing a task sharing counselling intervention for perinatal depression in Khayelitsha , South Africa. *BMC Psychiatry*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0873-y>
- Park, S., Cho, H. Y., Park, J. Y., Chung, K., & Jhung, K. (2025). Development and Evaluation of a Mindfulness-Based Mobile Intervention for Perinatal Mental Health: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 27. <https://doi.org/10.2196/56601>
- Ponting, C., Mahrer, N., Zelcer, H., & Schetter, C. (2021). *Systematic Review*. 27(2), 249–265. <https://doi.org/10.1002/cpp.2424>.Psychological
- Rassool, G. H., & Keskin, Z. (2025). Positioning the self (nafs) in Islāmic psycho-spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 27(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/19349637.2023.2264848>
- Rinne, G. R., Hartstein, J., Guardino, C. M., & Dunkel, C. (2023). Psychoneuroendocrinology Stress before conception and during pregnancy and maternal cortisol during pregnancy : A scoping review. *Psychoneuroendocrinology*, 153(April), 106115. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106115>
- Sansone, A., Stapleton, P., & Patching, A. (2024). A Qualitative Investigation of a Prenatal Mindfulness Relationship-Based (PMRB) Program to Support Maternal Mental Health and Mother–Baby Relationship During Pregnancy and Post-Partum. *Mindfulness*, 15(7), 1759–1777. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02399-2>
- Sari, Y. P., Hsu, Y. Y., & Nguyen, T. T. B. (2023). The Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Mental Health Outcomes in Pregnant Woman: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Nursing Research*, 31(6), E306. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000586>
- Toohill, Fenwick, J., Gamble, J., Creedy, D., Buist, A., & Turkstra, E. (2014). *A Randomized Controlled Trial of a Psycho-Education Intervention by Midwives in Reducing Childbirth Fear in Pregnant Women*. December, 384–394.
- Torske, A., Bremer, B., Hözel, B. K., Maczka, A., & Koch, K. (2024). Mindfulness meditation modulates stress-eating and its neural correlates. *Scientific Reports*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-57687-7>
- Trabelsi, K., Ammar, A., Boujelbane, M. A., Puce, L., Garbarino, S., Scoditti, E., Boukhris, O., Khanfir, S., Clark, C. C. T., Glenn, J. M., Alhaj, O. A., Jahrami, H., Chtourou, H., & Bragazzi, N. L. (2022). Religious fasting and its impacts on individual, public, and planetary health: Fasting as a “religious health asset” for a healthier, more equitable, and sustainable society. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1036496>
- Tung, I., Keenan, K., & Hipwell, A. E. (2024). Resilience to Stress During Pregnancy: Biopsychosocial Mechanisms and Implications for Offspring Emotional and Behavioral Outcomes in Toddlerhood. *Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1037/dev0001695>
- Wang, D. N., Weng, X. L., & Gao, L. L. (2021). Mindfulness-based intervention in Chinese

- pregnant women with recurrent miscarriage: A non-randomized controlled study.
Midwifery, 103(December 2020), 103152.
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103152>
- Yang, L., Sun, J., Nan, Y., Waqas, A., Nisar, A., Wang, D., Rahman, A., & Li, X. (2023). Prevalence of perinatal anxiety and its determinants in mainland China: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 323(November 2022), 193–203. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.075>
- Zhang, W., Li, L., Tuxunjiang, X., Sailike, B., Wang, X., Meng, W., Shalayiding, S., & Jiang, T. (2025). Analysis of risk factors for co-morbid anxiety and depression in pregnant women. *Psychiatry Research*, 344(December 2024), 116323. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116323>