

Integrasi Senam Doa dan Dzikir Sebagai Upaya Holistik Penguatan Kesehatan Mental Kehamilan

Suryanti S^{1*}, Ernasari¹, Nurul Husnah¹

¹Universitas Muslim Indonesia, Makassar

***Corresponding Author**
(Suryanti S.)

Email: suryantisudirman@umi.ac.id
Alamat: FKM UMI Jl. Urip Sumoharjo
KM5

History Artikel

Received: 04 Desember 2025

Accepted: 23 Juli 2026

Published: 01 Agustus 2026

Abstrak.

Kesehatan mental ibu hamil merupakan aspek penting dalam upaya menurunkan risiko kecemasan antenatal, stres, dan gangguan emosional selama kehamilan. Program *Prenatal Peace* dilaksanakan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil melalui integrasi senam hamil, doa, dan dzikir sebagai pendekatan holistik bio-psiko-spiritual di wilayah kerja Puskesmas Rappokalling. Kegiatan ini melibatkan 30 ibu hamil serta tenaga kesehatan dan kader posyandu sebagai mitra. Metode pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan mental, pelatihan senam hamil berbasis spiritual, latihan relaksasi dan *mindfulness* Islami, serta evaluasi melalui *pre-posttest*, observasi keterampilan, dan survei kepuasan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, dengan kategori Baik meningkat dari 4 menjadi 23 peserta pada *post-test*. Keterampilan senam meningkat, dan sebagian besar peserta melaporkan penurunan kecemasan serta peningkatan ketenangan spiritual. Program menghasilkan luaran berupa modul, video tutorial, publikasi, serta terbentuknya komunitas ibu hamil sebagai dukungan berkelanjutan. Secara keseluruhan, *Prenatal Peace* terbukti efektif sebagai intervensi holistik yang dapat diterapkan dalam pelayanan kelas ibu hamil, serta berpotensi direplikasi di wilayah lain.

Kata Kunci: Doa; Dzikir; Holistik; Kehamilan; Kelas prenatal;

Abstract

Maternal mental health is a crucial aspect of pregnancy, as high levels of stress and antenatal anxiety can negatively affect both the mother and the fetus. The *Prenatal Peace* program was implemented to enhance the mental well-being of pregnant women through an integrated bio-psycho-spiritual approach combining prenatal exercise, prayer, and dhikr. This community engagement activity was conducted in the working area of Puskesmas Rappokalling and involved 30 pregnant women, supported by midwives and community health volunteers. The methods included mental health education sessions, training in spiritually integrated prenatal exercise, relaxation techniques, Islamic mindfulness practices, and evaluations using *pre-post* tests, skill observation, and satisfaction surveys. The results indicated a significant improvement in participants' knowledge, with the number of women in the "Good" category increasing from 4 to 23 in the *post-test*. Additionally, participants demonstrated improved exercise skills, and most reported decreased anxiety and increased spiritual calmness. The program outputs included training modules, video tutorials, media publications, and the establishment of a maternal support community for sustainability. Overall, *Prenatal Peace* proved effective as a holistic intervention for enhancing maternal mental well-being and holds potential for replication in other community health settings.

Keyword: Doa; Dzikir; Holistic; Pregnancy; Prenatal Class;

Pendahuluan

Kehamilan merupakan masa kritis dalam siklus hidup perempuan yang tidak hanya menuntut kesiapan fisik, tetapi juga ketahanan mental dan spiritual. Studi menunjukkan bahwa sekitar 14-23% ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi ringan hingga sedang, yang tidak dapat ditangani dapat berdampak negatif pada kehamilan, persalinan, hingga perkembangan janin (Organization, 2022; Priyanto et al., 2024; Sharief et al., 2024). Namun pendekatan intervensi pada ibu hamil di Indonesia masih cenderung berfokus pada aspek fisik dan medis, sementara aspek mental dan spiritual belum menjadi perhatian utama dalam pelayanan prenatal. (Kusumawati and Dewi, 2021)

Kesadaran terhadap Kesehatan mental ibu hamil masih rendah di bandingkan kesehatan fisik. Kurangnya modul dan SOP yang mengintegrasikan senam, doa, dan zikir dalam satu paket intervensi, Serta Keterbatasan tenaga pendamping yang memiliki pemahaman tentang kesehatan spiritual maternal. Situasi ini menunjukkan perlunya pengembangan model intervensi promotif yang menyentuh aspek fisik dan spiritual ibu hamil melalui program seperti *Prenatal Peace*, yang mengintegrasikan senam hamil, doa, dan zikir untuk mendukung kesehatan mental maternal berbasis komunitas. (Arsi et al., 2023; Illness, n.d.; Yusuf et al., 2022)

Di wilayah mitra pengabdian yaitu puskesmas Rappokalling, hasil wawancara dengan bidan dan kader menunjukkan bahwa keluhan seperti sulit tidur, ketegangan berlebih, hingga ketakutan menjelang persalinan banyak dialami ibu hamil. Kegiatan senam hamil belum berjalan optimal, dan belum ada program yang secara khusus menggabungkan pendekatan fisik dan spiritual. Dari hasil penelitian di puskesmas Rappokalling di dapatkan 48,6% ibu mengalami masalah psikologis dan 54,2% mengalami gangguan stress. Dukungan social dan pengetahuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi masalah

psikologis dan gangguan stress yang dialami oleh ibu hamil. (Suryanti et al., 2025) Melalui program *Prenatal Peace*, peneliti mengusulkan sebuah model intervensi promotif yang terintegrasi antara senam hamil, doa, dan zikir, sebagai strategi penguatan kesehatan mental ibu hamil. Program ini dirancang berbasis komunitas dengan pelibatan kader, petugas kesehatan, dan tokoh agama lokal. Senam hamil yang dilakukan secara terstruktur akan dipadukan dengan pembacaan zikir dan doa-doa kehamilan, serta pendekatan edukatif tentang pentingnya menjaga keseimbangan emosional selama kehamilan. (Arsi et al., 2023; El-Fati, 2015; Yusuf et al., 2022)

Intervensi ini tidak hanya akan meningkatkan kesehatan fisik ibu, tetapi juga menciptakan ketenangan batin, kelekatan spiritual dengan janin, dan kesiapan mental dalam menghadapi proses persalinan. Hal ini sejalan dengan pendekatan holistik Islami yang menempatkan tubuh, jiwa, dan ruh sebagai satu kesatuan dalam proses penyembuhan dan kesehatan (Berthelot, 2019; El-Fati, 2015; Suryanti and Hamang, 2022; Suwijik and A'yun, 2022)

Universitas Muslim Indonesia merupakan institusi Pendidikan tinggi dengan yang berkomitmen menjalankan tri dharma perguruan tinggi, salah satunya pengabdian masyarakat. Dengan program *Prenatal Peace*, UMI berperan sebagai fasilitator, pusat keilmuan dan motor penggerak inovasi Kesehatan berbasis nilai-nilai keislaman. Sebagai kampus islam yang menjunjung tinggi nilai holistik dan spiritualitas dalam pelayanan Kesehatan, UMI menempatkan pengabdian ini sebagai bagian dari kontribusi nyata dalam membangun masyarakat yang sehat secara fisik, mental dan spiritual. Tim pengabdian merupakan dosen kebidanan dan keperawatan yang memiliki keahlian dalam Kesehatan mental dalam kehamilan.

Program *Prenatal Peace* merupakan intervensi promotif dan preventif yang mengintegrasikan senam hamil dengan doa dan zikir, bertujuan meningkatkan kesehatan

mental dan kesejahteraan spiritual ibu hamil. Pelibatan kader, bidan, dan tokoh masyarakat menjadi kunci dalam penguatan komunitas sebagai pendukung utama keberhasilan program.

Metode

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas (community-based empowerment) dengan melibatkan tenaga kesehatan, kader, mahasiswa, dan ibu hamil sebagai subjek aktif dalam setiap tahap kegiatan. Pendekatan ini menekankan transfer ilmu, praktik langsung, dan pembentukan kebiasaan sehat melalui integrasi aspek fisik, mental, dan spiritual.

- a. *Participatory Learning and Action (PLA)*
Ibu hamil, kader, dan tenaga kesehatan terlibat aktif dalam proses pembelajaran, diskusi, praktik, hingga evaluasi.
- b. *Holistic Integrative Approach*
Solusi yang diberikan menggabungkan tiga dimensi: 1). Fisik: senam hamil untuk menjaga kebugaran dan kesiapan persalinan. 2) Psikologis: latihan pernapasan, relaksasi, dan pengelolaan kecemasan. 3) Spiritual: doa dan dzikir untuk memperkuat ketenangan batin dan rasa pasrah positif
- c. *Capacity Building*
Mitra (bidan dan kader) di berdayakan melalui pelatihan agar dapat meneruskan program secara mandiri setelah kegiatan selesai

Peran Mitra tidak hanya sebagai peserta kegiatan tetapi juga sebagai pendukung utama, fasilitator lapangan dan pelaksana lanjutan. Puskesmas rappokalling sebagai mitra terlibat aktif dalam kegiatan ini dengan membantu dalam menyediakan fasilitas pelatihan seperti tempat dan menjembatani komunikasi antara tim pengabdian dan peserta. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juni – November 2025.

Hasil dan Pembahasan

a. Peserta

Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 30 orang ibu hamil, 1 orang bidan dan 2 orang kader posyandu

b. Pelaksanaan edukasi dan pelatihan

- 1) Tahap 1. Analisis Kebutuhan dan koordinasi mitra

Permasalahan yang diatasi: Kurangnya program kelas ibu hamil yang fokus pada kesehatan mental dan spiritual. Langkah-langkah:

- a) Melakukan pertemuan awal dengan Kepala Puskesmas dan tim KIA.
- b) Mengidentifikasi jumlah ibu hamil, status kesehatan mental, dan ketersediaan fasilitas.
- c) Menyepakati jadwal pelaksanaan, lokasi kegiatan, serta pemilihan kader pendamping.
- d) Menyusun instrumen pre-test terkait kecemasan, pengetahuan, dan kebutuhan ibu hamil.

- 2) Tahap 2. Edukasi Kesehatan mental, doa, dan dzikir dalam kehamilan

Permasalahan yang diatasi: Ibu hamil memiliki pengetahuan yang rendah terkait stres, kecemasan, *coping* spiritual, dan persiapan persalinan yang holistik. Langkah-langkah:

- a) Menyampaikan materi mengenai kecemasan antenatal, dampaknya, dan strategi pengelolaannya.
- b) Memberikan edukasi tentang peran doa dan dzikir dalam meningkatkan ketenangan selama kehamilan.
- c) Membagikan leaflet edukasi dan modul sederhana.
- d) Melakukan diskusi aktif mengenai pengalaman ibu hamil dalam menghadapi kecemasan.

- 3) Tahap 3. Pelatihan senam hamil terintegrasi doa dan dzikir

Permasalahan yang diatasi: Kurangnya aktivitas fisik terarah yang mampu membantu menurunkan stres dan mempersiapkan persalinan. Langkah-langkah:

- a) Instruktur memperagakan gerakan senam hamil (pemanasan, inti, relaksasi).

- b) Gerakan dipadukan dengan latihan pernapasan ritmik sambil berdzikir.
- c) Peserta mempraktikkan secara berulang dengan pendampingan dosen, kader, dan mahasiswa.
- d) Memberikan koreksi teknik agar gerakan lebih efektif dan aman.
- e) Menutup sesi dengan relaksasi spiritual menggunakan dzikir dan doa ibu hamil.

4) Tahap 4. Praktik mengelola stress Permasalahan yang diatasi: Ibu hamil mengalami kecemasan, kurang tenang, dan sulit mengelola pikiran negatif. Langkah-langkah:

- a) Melatih fokus pada napas sambil mengulang dzikir pendek (misalnya "Hasbunallah").
- b) Mengajak peserta menyadari sensasi tubuh, ketegangan otot, dan belajar melepaskannya.
- c) Latihan refleksi rasa syukur dan doa perlindungan bagi janin.
- d) Mengarahkan peserta untuk mempraktikkan 5–10 menit latihan setiap malam.

5) Tahap 5. Pembentukan komunitas *Prenatal Peace*

Permasalahan yang diatasi: Kurangnya dukungan sosial dan keberlanjutan kegiatan setelah intervensi selesai. Langkah-langkah:

- a) Membentuk kelompok ibu hamil dengan pendamping kader sebagai koordinator.
- b) Menetapkan jadwal pertemuan rutin bulanan.
- c) Menyusun agenda sederhana: senam bersama, dzikir bersama, sharing session.
- d) Menyerahkan modul dan video tutorial kepada Puskesmas untuk keberlangsungan.

6) Tahap 6. Evaluasi dan tindak lanjut Permasalahan yang diatasi: Belum ada data hasil intervensi dan belum ada keberlanjutan program. Langkah-langkah:

- a) Melakukan *pre-test* dan *post-test* terkait pengetahuan, kecemasan, dan keterampilan senam.

- b) Wawancara singkat untuk mengetahui pengalaman peserta mengenai manfaat program.
- c) Penyerahan laporan hasil kegiatan kepada Puskesmas dan LPKM.
- d) Diskusi tindak lanjut untuk menjadikan program ini kegiatan rutin Puskesmas.

c. Tinjauan Hasil yang di Capai

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta kesejahteraan mental ibu hamil. Hasil yang diperoleh dijabarkan sebagai berikut:

1. Terlaksananya edukasi Kesehatan mental kehamilan

Kegiatan edukasi berhasil dilaksanakan dengan tingkat partisipasi 30 peserta ibu hamil. Ibu hamil memperoleh peningkatan pemahaman tentang stres antenatal, teknik relaksasi, serta pentingnya doa dan dzikir dalam menjaga ketenangan jiwa selama kehamilan.

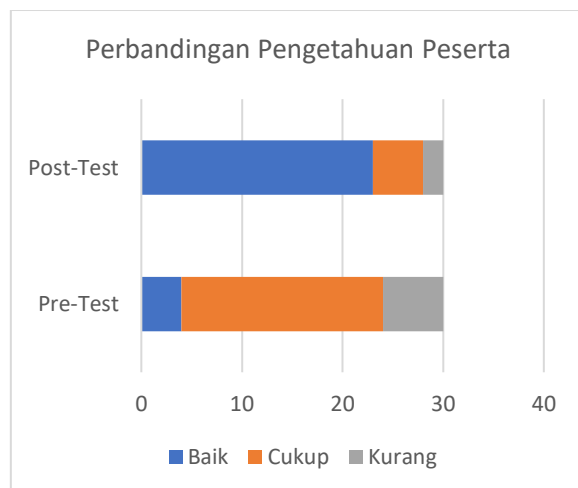


Gambar 1. Kelas Prenatal edukasi kesehatan mental pertemuan 1



Gambar 2. Kelas Prenatal edukasi kesehatan mental pertemuan 2

2. Peningkatan Pengetahuan Peserta
 Berdasarkan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan skor pengetahuan ibu hamil sebesar 76%. Ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan peserta. Pada saat di lakukan *pre-test* mayoritas peserat berada pada kategori cukup dan kurang. Setelah pemberian materi dan dilakukan *post-test* tingkat pengetahuan eningkat secara keseluruhan, hamper seluruh peserta naik kategori. Edukasi dan pelatihan senam hamil terintegrasi doa dan dzikir efektif meningkatkan pemahaman peserta terkait Kesehatan mental dan spiritual selama kehamilan



Gambar 3. Perbandingan Pengetahuan Peserta

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan melalui pre-test dan post-test terhadap 30 peserta ibu hamil, terlihat adanya peningkatan pemahaman yang cukup signifikan setelah mengikuti program *Prenatal Peace*: Integrasi Senam, Doa, dan Dzikir. Pada saat *pre-test*, sebagian besar peserta berada pada kategori Cukup dan Kurang, yang menunjukkan bahwa pengetahuan awal mengenai kesehatan mental kehamilan, teknik relaksasi, serta manfaat senam hamil terintegrasi doa dan dzikir masih terbatas.

Secara rinci, pada *pre-test* tercatat 20 peserta (67%) berada pada kategori Cukup, 6 peserta (20%) berada pada kategori Kurang, dan hanya 4 peserta (13%) yang masuk dalam kategori Baik. Temuan

tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil belum memiliki pemahaman yang memadai terkait upaya menjaga kesehatan mental selama kehamilan.

Setelah mengikuti rangkaian edukasi, pelatihan senam hamil, serta praktik doa dan dzikir, hasil *post-test* menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Peserta yang berada pada kategori Baik meningkat drastis menjadi 23 orang (77%), menunjukkan peningkatan 19 peserta dari kondisi awal. Kategori Cukup menurun menjadi 5 peserta (17%), sedangkan kategori Kurang menyusut hingga tersisa 2 peserta (6%) saja. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dengan cara-cara holistik yang sesuai dengan nilai-nilai spiritual. Meskipun demikian, masih terdapat 2 peserta yang berada pada kategori Kurang pada *post-test*, yang menandakan perlunya pendampingan lanjutan dan pendekatan individual untuk memastikan mereka dapat mengejar peningkatan pengetahuan seperti peserta lainnya.

Secara keseluruhan, perbandingan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa program "*Prenatal Peace*" efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta, sekaligus menjadi dasar kuat untuk mengembangkan kegiatan serupa secara berkelanjutan di wilayah kerja Puskesmas Rappokalling.

3. Pelatihan senam hamil terintegrasi doa dan dzikir

Pelatihan senam berlangsung selama beberapa sesi dan diikuti antusias oleh ibu hamil. Peserta mampu mempraktikkan:

- Gerakan dasar senam hamil (pemanasan, inti, pendinginan)
- Pernapasan ritmik sambil berdzikir
- Relaksasi dan doa penutup kegiatan

Sebanyak 90% peserta mampu mempragakan kembali gerakan dengan benar berdasarkan lembar observasi



Gambar 4. Praktik Senam Hamil



Gambar 5. Kelas Prenatal Senam Hamil

4. Dukungan sosial ibu hamil

Melalui pembentukan komunitas “*Prenatal Peace*”, para peserta mendapatkan wadah untuk berbagi pengalaman, saling memotivasi, dan melakukan latihan bersama. Kegiatan ini memperkuat jejaring sosial ibu hamil di wilayah Puskesmas.



Gambar 6. Pembentukan Kelompok “*Prenatal Peace*”

5. Peningkatan kapasitas tenaga Kesehatan dan kader

Perwakilan bidan dan kader telah mendapatkan pelatihan teknis terkait senam hamil berbasis spiritual, sehingga mampu melanjutkan program secara mandiri. Mitra menyatakan komitmen untuk memasukkan kegiatan ini ke dalam program rutin kelas ibu hamil.



Gambar 7. Serah Terima Aset

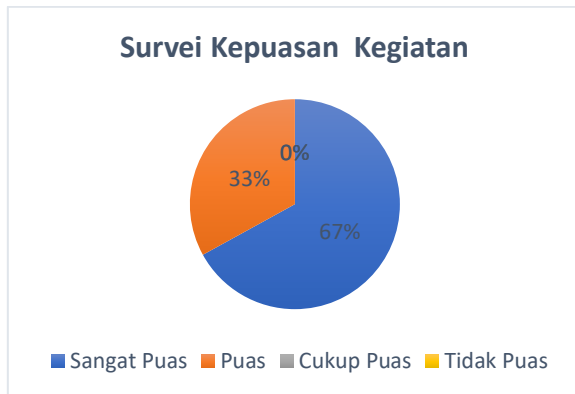
d. Evaluasi Kegiatan

Tahap akhir dari program ini adalah evaluasi terhadap efektivitas kegiatan yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan dengan beberapa metode, antara lain:

a) Survei Kepuasan peserta

Berdasarkan survei kepuasan yang diikuti oleh 30 peserta, diketahui bahwa sebagian besar peserta menyatakan sangat puas dengan pelaksanaan program *Prenatal Peace*. Penilaian tertinggi terdapat pada aspek keterampilan instruktur dengan nilai 3.8, diikuti kualitas materi dan kepuasan keseluruhan.

Para peserta menilai bahwa materi yang diberikan sangat relevan dengan kebutuhan mereka, terutama terkait pengelolaan stres, persiapan persalinan, serta integrasi doa dan dzikir yang memberikan ketenangan. Aspek fasilitas dan kenyamanan tempat memperoleh nilai 3.4, yang meskipun dalam kategori “Puas”, menunjukkan masih adanya ruang untuk peningkatan, seperti penyediaan ruangan yang lebih luas atau pendingin udara yang memadai. Secara keseluruhan, nilai rata-rata kepuasan berada pada kategori Sangat Puas (3.7), yang menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini diterima dengan baik, bermanfaat, dan dirasakan memberikan perubahan positif baik secara fisik, emosional, maupun spiritual oleh para ibu hamil.



Gambar 8. Hasil Survei Kepuasan Kegiatan

b) Tindak Lanjut

Sebagai upaya memastikan keberlanjutan program *Prenatal Peace* setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini berakhir, telah disusun rencana tindak lanjut yang melibatkan seluruh mitra terkait. Puskesmas Rappokalling berkomitmen untuk melanjutkan penerapan senam hamil terintegrasi doa dan dzikir sebagai bagian dari program rutin kelas ibu hamil. Bidan KIA dan kader posyandu akan berperan sebagai fasilitator utama dalam pelaksanaan kegiatan lanjutan, sehingga keterampilan dan pengetahuan yang telah diperoleh selama pelatihan dapat diaplikasikan secara konsisten.

Tim pengabdian juga akan melakukan monitoring berkala dalam kurun waktu tiga bulan pascaprogram, dengan tujuan memberikan pendampingan teknis, mengevaluasi perkembangan pelaksanaan di lapangan, serta memastikan bahwa ibu hamil tetap mendapatkan manfaat dari latihan fisik dan spiritual secara berkelanjutan. Selain itu, komunitas ibu hamil *Prenatal Peace* yang telah terbentuk akan terus dibina melalui pertemuan rutin dan komunikasi melalui grup khusus sebagai sarana berbagi pengalaman, edukasi, serta motivasi.

Untuk mendukung keberlanjutan program, modul senam hamil berbasis spiritual dan video tutorial telah diserahkan kepada Puskesmas sebagai media pembelajaran mandiri yang dapat digunakan dalam sesi kelas ibu hamil berikutnya yang rutin dilakukan puskesmas maupun oleh peserta yang berlatih di rumah. Ke depan, tim pengabdian merencanakan pengembangan

program melalui kegiatan penelitian lanjutan, evaluasi jangka panjang, serta perluasan implementasi program ke wilayah lain apabila memungkinkan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dan berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental ibu hamil di lingkungan masyarakat.

c) Permasalahan dan hambatan

Pelaksanaan program *Prenatal Peace: Integrasi Senam, Doa, dan Dzikir* secara umum berjalan dengan baik, namun terdapat beberapa permasalahan dan hambatan yang dihadapi selama kegiatan berlangsung. Hambatan pertama terkait dengan tingkat kehadiran peserta yang tidak stabil, terutama pada hari-hari tertentu ketika peserta memiliki jadwal pemeriksaan kehamilan, kegiatan keluarga, atau kondisi fisik yang kurang mendukung. Hal ini menyebabkan beberapa sesi memerlukan pengulangan materi agar seluruh peserta mendapatkan pemahaman yang merata.

Hambatan berikutnya adalah adanya perbedaan tingkat pemahaman awal peserta terkait kesehatan mental, teknik senam hamil, serta praktik doa dan dzikir. Peserta dengan kategori pengetahuan "Kurang" membutuhkan pendampingan lebih intensif, sehingga instruktur harus menyesuaikan penyampaian materi dan memberikan pengulangan gerakan secara lebih detail. Selain itu, kondisi fisik beberapa ibu hamil yang mudah lelah juga menjadi kendala dalam praktik senam hamil, sehingga latihan harus dilakukan dengan ritme yang lebih lambat dan disesuaikan dengan kapasitas masing-masing peserta.

Dari sisi fasilitas, terdapat hambatan berupa keterbatasan ruang yang kurang luas dan ventilasi yang terbatas, sehingga pada beberapa sesi diperlukan penataan ulang untuk memastikan kenyamanan peserta selama pelaksanaan senam dan relaksasi. Hambatan teknis lain yang muncul adalah kebutuhan akan peralatan pendukung, seperti pengeras suara dan alas senam tambahan, yang belum sepenuhnya tersedia dalam jumlah memadai.

Meskipun demikian, seluruh hambatan tersebut dapat diatasi melalui penyesuaian metode, komunikasi intensif dengan peserta, serta dukungan tenaga kesehatan dan kader posyandu. Secara keseluruhan, permasalahan yang muncul tidak menghambat pencapaian tujuan kegiatan, namun menjadi bahan evaluasi penting untuk peningkatan pelaksanaan program pada kegiatan berikutnya.

Kesimpulan

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini telah memberikan kontribusi nyata dalam upaya penguatan kesehatan mental ibu hamil

Untuk keberlanjutan program *Prenatal Peace*, disarankan agar Puskesmas Rappokalling mengintegrasikan senam hamil berbasis doa dan dzikir sebagai kegiatan rutin kelas ibu hamil, didukung oleh pendampingan kader serta bidan yang telah dilatih. Ibu hamil dianjurkan untuk melanjutkan latihan secara mandiri di rumah, sementara tim pengabdian dan tenaga kesehatan perlu melakukan monitoring berkala guna memastikan manfaat program tetap dirasakan. Selain itu, pengembangan media edukasi dan evaluasi berkala sangat penting untuk meningkatkan efektivitas program dan memfasilitasi penerapan di wilayah lain.

Daftar Pustaka

- Arsi, R., Wisudawati, E.R., Ulfa, M., 2023. Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal'Aisyiyah Medika* 8.
- Berthelot, N., 2019. The protective role of mentalizing: Reflective functioning as a mediator between child maltreatment, psychopathology and parental attitude in expecting parents. *Child Abuse Negl.* 95. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104065>
- El-Fati, U.S., 2015. *Lengkap & Praktis Doa Dzikir Harian Khusus Ibu Hamil*. WahyuQolbu.
- Illness, M., n.d. National Institute of Mental Health (NIMH). 2020.
- Kusumawati, Y., Dewi, F.S.T., 2021. *Panduan Kesehatan Mental Ibu Hamil*. UGM PRESS.
- Organization, W.H., 2022. WHO guidelines on mental health at work. World Health Organization.
- Priyanto, R.R., Utami, T., Ningrum, E.W., 2024. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Risiko Tinggi tentang Kesehatan Mental. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 6, 549–558.
- Sharief, S.A., Suryanti, S., Saputri, L.H., 2024. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Suryanti, S., Hamang, S.H., 2022. Pengaruh kunjungan antenatal terhadap kesiapan ibu menghadapi persalinan. *Laporan Penelitian*.
- Suryanti, S., Nurana, S., Akbar, N., 2025. Factors Influencing Psychotic Disorders in Pregnant Women, *An Idea Health Journal* ISSN. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.53690/ihj.v5i03.455>
- Suwijik, S.P., A'yun, Q., 2022. Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies* 2, 109–123.
- Yusuf, N.A., Mansyur, A.Y., Hamid, H., 2022. Terapi Dzikir dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga di Puskesmas Somba Opu. *Sulawesi Tenggara Educational Journal* 2, 34–42.