



Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 4 | Nomor 3 | Juli – September 2023

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801

DOI: 10.33860/pjpm.v4i3.2882

Website: <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/>

Pemberdayaan Kesehatan Ibu Hamil dengan Aplikasi Mindfulness Pregnancy

Finta Isti Kundarti¹, Ira Titisari¹, Dwi Estuning Rahayu²

¹Prodi Profesi Kebidanan Malang, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang, Indonesia

²Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang, Indonesia

Email korespondensi: fintaistikundarti@gmail.com



Article history:

Received: 23-07-2023
Accepted: 29-09-2023
Published: 30-09-2023

ABSTRAK

Masalah Kesehatan mental selama kehamilan dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan, Di Desa Bandar Lor masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah psikologi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan ketrampilan mindfulness pregnancy pada ibu hamil secara mandiri melalui aplikasi mindfulness pregnancy secara online dan latihan langsung guna meningkatkan pemberdayaan dirinya dalam mengoptimalkan Kesehatan mentalnya selama kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan sebanyak 2x pertemuan dengan jarak 2 minggu. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 4 jam. Pelatihan juga diberikan kepada 50 ibu hamil. Keterampilan yang diberikan tentang bagaimana cara menggunakan aplikasi, kemudian melatih ibu hamil dalam melakukan praktik mindfulness/meditasi yang meliputi mindful breathing awareness, mindfulness eating, loving kindness meditation, yoga prenatal, body scanning with baby, sitting meditation, mindful walking, silent meditation. Hasil dari wawancara dan post test di peroleh peningkatan pemahaman dan ketrampilan ibu hamil terkait penggunaan aplikasi mindfulness pregnancy, ketrampilan dalam melakukan meditasi/mindfulness serta peningkatan kesehatan mental. Saran untuk kegiatan pengabdian selanjutnya adalah mengembangkan pemberdayaan masyarakat yang lebih luas sesuai masalah kesehatan yang sedang berkembang di Indonesia.

Kata kunci:

Aplikasi;
mindfulness;
pregnancy.

Keywords:

Application; mindfulness
pregnancy

ABSTRACT

Mental health problems during pregnancy can cause complications in pregnancy. In Bandar Lor Village there are still many pregnant women who experience psychological problems. The purpose of this community service is to increase the understanding and skills of pregnancy mindfulness in pregnant women independently through online mindfulness pregnancy applications and hands-on exercises to increase self-empowerment in optimizing their mental health during pregnancy. Community service activities are carried out in 2x meetings with a distance of 2 weeks. Each meeting was held for 4 hours. Training was also given to 50 pregnant women. The skills provided are on how to use the application, and then train pregnant women in practicing mindfulness/meditation which includes mindful breathing awareness, mindfulness eating, loving-kindness meditation, prenatal yoga, body scanning with baby, sitting meditation, mindful walking, and silent meditation. The results of the interviews and post-tests obtained an increase in the understanding and skills of pregnant women regarding the use of mindfulness pregnancy applications, skills in meditation/mindfulness, and improving mental health. Suggestions for further community service activities are to develop wider community empowerment according to health problems that are currently developing in Indonesia.



©2023 by the authors. Submitted for possible open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Prevalensi kecemasan dan depresi prenatal selama kehamilan berkisar antara 10 sampai 29,6% (Chen et al., 2019; Winter et al., 2016). Prevalensi global depresi perinatal diperkirakan 19,2% (Woody, Ferrari, Siskind, Whiteford, & Harris, 2017). Depresi antenatal berdampak pada gizi buruk, kurang mendapatkan perawatan antenatal, depresi pascapersalinan, dan kekerasan terhadap anak (Takehara, Suto, Kakee, Tachibana, & Mori, 2017). Pandemi COVID-19 saat ini menimbulkan dampak signifikan pada kesehatan mental wanita hamil dan pascapersalinan. Sebuah penelitian baru-baru tahun 2020 melaporkan hampir tiga kali lipat tingkat depresi perinatal sejak pandemi dimulai sekitar 15% (sebelum pandemi) hingga 41% (setelah pandemi) (Davenport, Meyer, Meah, Strynadka, & Khurana, 2020). Hal ini merupakan komplikasi yang paling umum pada kehamilan (Avalos et al., 2015; Szegda, Markenson, Bertone-Johnson, & Chasan-Taber, 2014). Gejala kesehatan mental yang buruk selama kehamilan dikaitkan dengan peningkatan risiko preeklampsia, kelahiran prematur, berat lahir bayi yang lebih rendah, dan peningkatan lama rawat inap bayi di rumah sakit (Dowse et al., 2020).

Sementara tingkat depresi perinatal meningkat, akses ke perawatan kesehatan secara otomatis berkurang secara drastis (Li et al., 2020). Oleh karena itu, sangat penting untuk mengidentifikasi intervensi yang aman, bisa disampaikan dari jarak jauh, efektif, dan terukur. Wanita hamil dengan depresi memiliki kekhawatiran atas keamanan penggunaan obat antidepresan selama kehamilan, dan sebagian besar wanita hamil (83-95%) lebih memilih perawatan non-farmasi (Dimidjian et al., 2015). Mindfulness merupakan proses psikologis yang membawa perhatian seseorang pada kondisi saat ini (Pagnini & Philips, 2015), merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi gejala depresi di beberapa populasi (Dimidjian et al., 2016; Guardino, Dunkel Schetter, Bower, Lu, & Smalley, 2014; Khoury, Sharma, Rush, & Fournier, 2015; Taylor, Cavanagh, & Strauss, 2016). Mindfulness based cognitive therapy (MBCT) telah menjadi intervensi yang efektif untuk mencegah kekambuhan depresi (Eisendrath et al., 2008), dan dapat mengurangi risiko depresi pada ibu hamil risiko tinggi (Dhillon, Sparkes, & Duarte, 2017). Mindfulness based childbirth parenting efektif dalam mengurangi stres yang dirasakan dan risiko depresi selama kehamilan (Lönnberg et al., 2020), kecemasan (Yang et al., 2019) dan intervensi pelatihan berbasis mindfulness dapat mengurangi stres selama kehamilan (Matvienko-Sikar, Lee, Murphy, & Murphy, 2016). Wanita hamil seringkali terlalu sibuk untuk menghadiri sesi tatap muka latihan atau perawatan secara teratur, terutama jika mereka memiliki anak lain di rumah, bekerja penuh waktu, hambatan jarak, dan kurangnya transportasi sebagai alasan ketidakpatuhan untuk berpartisipasi dalam latihan (Eyles, Harris, Fried, Govender, & Munyewende, 2015; Schapira, Olanow, Greenamyre, & Bezaud, 2014).

Meluasnya penggunaan smartphone telah menyebabkan menjamurnya perilaku berbasis internet (*mobile Health*). Sebuah meta analisis menyatakan bahwa *online mindfulness-based intervention* (MBI) telah menunjukkan manfaat yang menguntungkan pada penurunan depresi, kecemasan, dan peningkatan kesejahteraan di berbagai populasi (Spijkerman, Pots, & Bohlmeijer, 2016). Aplikasi mindfulness berbasis android mencoba membantu ibu hamil untuk bisa mendeteksi kondisi kesehatan mentalnya sendiri dan melakukan latihan yang dapat mengurangi masalah kesehatan mentalnya dengan panduan dari aplikasi. Dengan demikian aplikasi ini dapat meningkatkan pemberdayaan ibu dalam peningkatan kualitas hidupnya tanpa harus bersusah payah datang ke tenaga kesehatan.

Analisa situasi pada Desa Bandar Lor Kota Kediri pada pengabmas kami tahun 2022 hasil dari penilaian kecemasan ibu hamil, sesudah diberikan materi mengenai edukasi suportif dalam mengatasi kecemasan dalam kehamilan, sebanyak 5 ibu hamil (20%) mengalami depresi dalam kategori sangat parah, 3 ibu hamil (12%) dalam kategori parah, 1 ibu hamil (4%) dalam kategori sedang, 4 ibu hamil (16%) dalam kategori ringan, dan 12 ibu hamil (48%) dalam kategori normal. Sedangkan untuk kecemasan, sebanyak 8 ibu hamil (32%) mengalami kecemasan dalam kategori sangat parah, 1 ibu hamil (4%) dalam kategori parah, 4 ibu hamil (16%) dalam kategori sedang, 2 ibu hamil (8%) dalam kategori ringan, dan 10 ibu hamil (40%) dalam kategori normal. Untuk stres, sebanyak 4 ibu hamil (16%) mengalami stress dalam kategori sangat parah, 2 ibu hamil (8%) dalam kategori parah, 2 ibu hamil (8%) dalam kategori sedang, 1 ibu hamil (4%) sesudah diberikan materi mengenai edukasi suportif dalam mengatasi kecemasan dalam kehamilan, untuk kategori depresi sangat parah 5 (20%), parah 3 (12%), sedang 1 (4%), ringan 4 (16%). Sedangkan untuk kecemasan kategori sangat parah 8 (32%), parah 1 (4%), sedang 4 (16%), ringan 2 (8%). Untuk stres kategori sangat parah 4 (16%), parah 2 ibu hamil (8%), sedang 2 (8%), ringan 1 (4%) . Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil perlu ditingkatkan melalui pemanfaatan aplikasi *mindfulness pregnancy* dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup ibu hamil di kelurahan Bandar Lor Kota Kediri.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan dalam pengabmas ini dengan tim dosen sebanyak 3 orang dan mahasiswa sarjana terapan kebidanan sebanyak 4 orang. Pertemuan pengabmas dilakukan sebanyak 2x dengan jarak 2 minggu. Pada pertemuan pertama tim pengabmas memberikan link aplikasi *mindfulness pregnancy* untuk di download oleh semua ibu hamil dan dilatih bagaimana cara menggunakan aplikasi, kemudian melatih ibu hamil dalam melakukan praktik *mindfulness*/meditasi. Selama dirumah ibu hamil disarankan melakukan praktik setiap hari. Untuk mempermudah ibu hamil dalam melatih ketrampilannya maka tim pengabmas memberikan booklet dan rekaman audio. Pada pertemuan ke 2 tim pengabmas melakukan evaluasi kemajuan kompetensi ibu hamil dalam menggunakan aplikasi *mindful pregnancy* dan manfaat dari *mindfulness*/meditasi yang dilakukan setiap hari. Pengabdian masyarakat bentuk pelatihan ini, dilakukan pada ibu hamil berjumlah 50 orang. Kegiatan dilakukan di balai Desa Bandar Lor Kota Kediri. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan sejak tanggal 2 Juni 2023 sampai 16 Juni 2023 di balai Desa Bandar Lor Kediri.



Gambar 1. alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

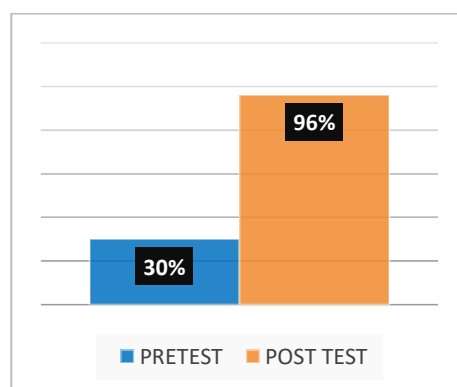
Alur kegiatan pengabdian masyarakat meliputi: 1. Persiapan pengabdian masyarakat dengan melakukan koordinasi bersama panitia pengabdian kepada masyarakat (dosen dan mahasiswa), mengajukan proposal kegiatan ke lahan (Desa Bandar Lor Kota Kediri) dan Poltekkes Kemenkes Malang, mengurus surat ijin ke badan penanaman modal kota kediri, menyerahkan surat ijin pengabdian masyarakat dari penanaman modal ke bidan desa dan kepala desa Bandar Lor. Bersama tim

pengabmas menyusun booklet, kuesioner, sertifikat pelatihan, dan rapat koordinasi dengan pihak terkait yaitu tim dosen, tim Desa Bandar Lor, bidan desa Bandar Lor dan mahasiswa. 2. Pre-test yaitu dengan membagikan kusioner kepada ibu hamil menggunakan *depression anxiety stress scales* (DASS) 42 (menilai stres, cemas dan depresi). 3. Pelatihan penggunaan aplikasi *mindfulness pregnancy* dan praktik *mindfulness*/meditasi dan latihan fisik yoga prenatal yang diberikan oleh tim pengabmas. Lama latihan yang dilaksanakan untuk praktik *mindful breathing awareness* (15 menit), *mindful eating* (15 menit), *loving kindness meditation* (20 menit), yoga prenatal (60 menit), *body scanning with baby* (20 menit), *sitting meditation* (15 menit), *mindful walking* (20 menit), silent meditation (15 menit). 4. Post-test dengan membagikan kuesioner *depression anxiety stress scales* (DASS) kepada ibu hamil untuk menilai stres, cemas dan depresi (2 minggu setelah pertemuan pertama).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabmas aplikasi *mindfulness pregnancy* yaitu adanya peningkatan pengetahuan terkait *mindfulness pregnancy* dari 30% hingga 96% pada ibu hamil (Gambar 2). Penilaian kondisi stress, cemas dan depresi (Tabel 1) pada 50 ibu hamil saat pretest yaitu untuk depresi kategori sangat parah 4 (8%), parah 3 (6%), sedang 11 (22%), ringan 20 (40%), dan normal 12 (24%). Sedangkan untuk kecemasan, kategori sangat parah 8 (16%), parah 14 (28%), sedang 6 ibu hamil (12%), ringan 12 (24%), dan normal 10 (20%). Untuk stres kategori sangat parah 7 (14%), 4 (8%) parah, 12 (24%) sedang, ringan 11 (22%), dan normal 16 (32%).

Penilaian kondisi stress, cemas dan depresi pada 50 ibu hamil saat posttest (Tabel 1) yaitu untuk kategori depresi sangat parah 1 (2%), parah 1 (2%), sedang 4 (8%), ringan 8 (16%), dan normal 36 (72%) (Gambar 2). Sedangkan untuk kecemasan, sangat parah 2 (4%), parah 1 (2%), sedang 2 (4%), ringan 6 (12%), dan normal 39 (78%). Untuk stres, kategori sangat parah 3 (6%), parah 2 (4%), sedang 4 (8%), ringan 8 (16%), dan normal 33 (66%).



Gambar 2. Proporsi Pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pelatihan

Ibu hamil 98% mengatakan puas dengan penggunaan aplikasi online *mindfulness pregnancy*. Hasil ini menunjukkan peningkatan kondisi mental setelah diberi pengetahuan tentang program *mindfulness pregnancy*. Grafik pengetahuan, Kesehatan mental dan dokumentasi kegiatan tergambar dibawah ini.

Tabel 1. Perbedaan Proporsi Depresi, Kecemasan, dan Stres sebelum dan sesudah pelatihan

Variabel	pretest		posttest	
	n	%	n	%
Depresi				
sangat parah	4	8,0	1	2,0
parah	3	6,0	1	2,0
sedang	11	22,0	4	8,0
ringan	20	40,0	8	16,0
normal	12	24,0	36	72,0
Kecemasan				
sangat parah	8	16,0	2	4,0
parah	14	28,0	1	2,0
sedang	6	12,0	2	4,0
ringan	12	24,0	6	12,0
normal	10	20,0	39	78,0
Stres				
sangat parah	7	14,0	3	6,0
parah	4	8,0	2	4,0
sedang	12	24,0	4	8,0
ringan	11	22,0	8	16,0
normal	16	32,0	33	66,0

1. Pertemuan Minggu Pertama Pada Jum'at, 2 Juni 2023



Gambar 3 Pengisian Pretest



Gambar 4 Pemaparan Materi



Gambar 5 Praktik Meditasi Kesadaran Nafas



Gambar 6 Praktik Meditasi Kesadaran Makan



Gambar 7 Praktik Meditasi Pemindaian Tubuh



Gambar 8 Praktik Meditasi Cinta Kasih



Gambar 9 Praktik Meditasi Duduk



Gambar 10 Praktik Prenatal Yoga



Gambar 11 Praktik Silent Meditation



Gambar 12 Praktik Meditasi Berjalan

2. Pertemuan Minggu Kedua Pada Selasa, 13 Juni 2023



Gambar 13 Presensi Kegiatan



Gambar 14 Pengisian Post-test

Selain ibu hamil diberi aplikasi online mindfulness pregnancy, ibu hamil juga dilatih secara langsung oleh tim pengabmas dalam melakukan latihan meditasi/mindfulness. Latihan meditasi memberikan manfaat yang positif kepada ibu hamil dalam menjalani proses kehamilannya.

Melatih kesadaran bernafas pada ibu hamil dapat membantu ibu dalam melatih konsentrasi. Latihan meditasi pernapasan dapat meningkatkan perhatian, kesadaran, mengurangi kelelahan dan stres (Mo et al., 2021). Ibu hamil yang melakukan latihan ini setiap hari merasa bahwa dirinya lebih damai, nyaman dan dapat menjalankan aktifitas dengan menyenangkan. Dengan demikian latihan kesadaran bernafas dapat menjadi jangkar terbaik bagi ibu hamil ketika mengalami stres dan masalah psikologi lainnya.

Dalam pengabdian masyarakat ini ibu hamil juga diberi latihan mindful eating dengan menggunakan kismis. Sehingga setiap kali makan, ibu terus mencoba untuk fokus pada makanan mulai dari tekstur, rasa makanan atau minuman yang dinikmati, sehingga dapat memenuhi rasa lapar dan haus secara fisiologis. Latihan ini pada akhirnya dapat membantu ibu untuk mendapatkan apresiasi yang lebih dalam terhadap setiap bagian dari makanan yang dimakan dan diminum. Selain itu latihan mindful eating juga bermanfaat untuk mengontrol gula darah sehingga dapat mencegah diabetes tipe 2.

Ibu hamil juga dilatih *loving kindness meditation* (LKM) yang bertujuan untuk meningkatkan rasa welas asih pada dirinya, bayi, keluarga, teman, orang lain, binatang dan tumbuhan. Peningkatan rasa welas asih dapat meningkatkan kepedulian dan kebaikan untuk ibu hamil dalam menjalani kehamilannya. Latihan LKM menyebabkan perubahan neurofisiologis yaitu peningkatan frekuensi gelombang otak yang lebih lambat (theta) dan penurunan detak jantung. LKM memiliki implikasi yang baik untuk dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Wong et al., 2022).

Latihan mindfulness yang diaplikasikan pada yoga prenatal memberikan manfaat kepada ibu hamil dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental selama kehamilan dan calon bayi mereka yang sedang berkembang (Van der Riet, Francis, & Rees, 2020). intervensi berbasis yoga prenatal dapat meningkatkan kesehatan mental wanita hamil (Villar-Alises, Martinez-Miranda, & Martinez-Calderon, 2023). Ibu hamil yang melakukan yoga mengatakan bahwa badannya merasa lebih nyaman dan kuat. Hal ini sangat penting dalam mendukung proses persalinan nantinya.

Meditasi pemindaian tubuh dapat meningkatkan kesadaran interoseptif (Farb et

al., 2015). Interosepsi dapat mencakup tindakan merasakan, menafsirkan, dan mengintegrasikan informasi tentang keadaan tubuh bagian dalam, dan proses ini dapat dikaitkan dengan perhatian, deteksi, akurasi, wawasan, kepekaan dari proses ini yang terjadi di bawah kesadaran (Khalsa et al., 2018). Latihan pemindaian tubuh efektif digunakan secara rutin oleh ibu hamil untuk terus terhubung dengan kondisi fisiknya dan terus mendengarkan apa yang dikatakan oleh tubuh sehingga ibu lebih peka mengenali dirinya.

Selama melakukan aktivitas sehari-hari ibu perlu beristirahat dan dapat melakukan meditasi duduk. Meditasi duduk merupakan latihan yang dapat meningkatkan konsentrasi ibu hamil, mengurangi kecemasan, ketakutan, stres, depresi, kesepian, menurunkan tekanan darah, mengurangi nyeri pada persendian, dan mengurangi insomnia (Davis & Hayes, 2011).

Selain melatih meditasi duduk, penting juga untuk melatih mindful walking. Manfaat mindfulness walking adalah menurunkan stres, meningkatkan kesehatan, meningkatkan mood, memberi energi, meningkatkan semangat, membantu keseimbangan fisik, meningkatkan kesadaran diri, terhubung kembali dengan alam (Chatutain, Pattana, Parinsarum, & Lapanantasin, 2019; Gainey, Himathongkam, Tanaka, & Suksom, 2016; Garland & Howard, 2018; Gotink et al., 2016; Nisbet, Zelenski, & Grandpierre, 2019; Polis, Cox, Tunçalp, McLain, & Thoma, 2017; Prakhinkit, Suppavitiporn, Tanaka, & Suksom, 2014; Remmers, Topolinski, & Koole, 2016; Wang & Boros, 2021). Ibu hamil yang mempraktikkan mindful walking merasa bahwa aktivitas berjalan itu menyenangkan, mereka menyadari sepenuhnya setiap Langkah dan akan pergi kemana.

Latihan lain yang diberikan adalah adalah silent meditation. Manfaat silent meditation adalah untuk melepas pikiran ibu dari jebakan pikiran di masa lalu dan masa yang akan datang sehingga dapat mengurangi stres, cemas dan depresi. Mindfulness meditasi memberikan efek positif untuk kesehatan dan mengatasi stres (Davis & Hayes, 2011). Ibu hamil yang menjalankan latihan silent meditation merasakan ketenangan dan kedamaian jiwa yang luar biasa.

Dalam pengabdian masyarakat ini ibu hamil juga diberi aplikasi mindfulness pregnancy dan booklet sehingga dapat mempelajari secara mandiri serta mendeteksi kondisi psikologisnya sewaktu-waktu. Penggunaan meditation mobile app selama kehamilan bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur, kecemasan, dan stress (Green, Neher, Puzia, Laird, & Huberty, 2022). Pelatihan aplikasi mindfulness pregnancy yang diberikan pada ibu hamil memberikan banyak manfaat yang baik dalam meningkatkan Kesehatan mental selama kehamilan dan menghadapi persalinan. Regulasi emosi yang positif ini tentunya juga dirasakan baik oleh ibu hamil dan keluarganya sehingga menjadi lebih berdaya dan produktif.

Implikasi dari pengabdian masyarakat ini adalah memberdayakan ibu hamil khususnya di Desa Bandar Lor untuk dapat meningkatkan Kesehatan fisik dan mentalnya dengan cara mudah dan murah dengan menggunakan aplikasi yang dapat dilakukan sehari-hari dalam kehidupan wanita hamil sehingga Kesehatan selama kehamilan menjadi optimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pemahaman dan ketrampilan ibu hamil dalam meningkatkan kesehatan mental secara mandiri dengan menggunakan aplikasi mindfulness pregnancy dan menjadikan ibu hamil dan keluarga lebih berdaya dan produktif. Saran untuk kegiatan pengabmas selanjutnya adalah mengembangkan pemberdayaan masyarakat yang

lebih luas sesuai masalah kesehatan yang sedang berkembang di Indonesia.

Saran untuk mitra pengabmas yaitu kader, perangkat desa, bidan desa dan ibu hamil di Desa bandar Lor agar meneruskan intervensi pemberdayaan melalui aplikasi mindfulness pregnancy ini pada keluarga dan ibu hamil baru selanjutnya yang ada di Desa Bandar Lor agar kesehatan fisik dan mental ibu hamil dalam kondisi kesehatan yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Avalos, E., Catanzaro, D., Catanzaro, A., Ganiats, T., Brodine, S., Alcaraz, J., & Rodwell, T. (2015). Frequency and geographic distribution of gyrA and gyrB mutations associated with fluoroquinolone resistance in clinical Mycobacterium tuberculosis isolates: A systematic review. *PLoS ONE*, *10*(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120470>
- Chatutain, A., Pattana, J., Parinsarum, T., & Lapanantasin, S. (2019). Walking meditation promotes ankle proprioception and balance performance among elderly women. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, *23*(3), 652–657. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.09.152>
- Chen, J., Cross, W. M., Plummer, V., Lam, L., Sun, M., Qin, C., & Tang, S. (2019). The risk factors of antenatal depression: A cross-sectional survey. *Journal of Clinical Nursing*, *28*(19–20), 3599–3609. <https://doi.org/10.1111/jocn.14955>
- Davenport, M. H., Meyer, S., Meah, V. L., Strynadka, M. C., & Khurana, R. (2020). Moms Are Not OK: COVID-19 and Maternal Mental Health. *Frontiers in Global Women's Health*, *1*. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2020.00001>
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011, June). What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *Psychotherapy*, Vol. 48, pp. 198–208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- Dhillon, A., Sparkes, E., & Duarte, R. V. (2017, December 1). Mindfulness-Based Interventions During Pregnancy: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, Vol. 8, pp. 1421–1437. Springer New York LLC. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0726-x>
- Dimidjian, S., Goodman, S. H., Felder, J. N., Gallop, R., Brown, A. P., & Beck, A. (2015). An open trial of mindfulness-based cognitive therapy for the prevention of perinatal depressive relapse/recurrence. *Archives of Women's Mental Health*, *18*(1), 85–94. <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0468-x>
- Dimidjian, S., Goodman, S. H., Felder, J. N., Gallop, R., Brown, A. P., & Beck, A. (2016). Staying well during pregnancy and the postpartum: A pilot randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for the prevention of depressive relapse/recurrence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *84*(2), 134–145. <https://doi.org/10.1037/ccp0000068>
- Dowse, E., Chan, S., Ebert, L., Wynne, O., Thomas, S., Jones, D., ... Oldmeadow, C. (2020). Impact of Perinatal Depression and Anxiety on Birth Outcomes: A Retrospective Data Analysis. *Maternal and Child Health Journal*, *24*(6), 718–726. <https://doi.org/10.1007/s10995-020-02906-6>
- Eisendrath, S. J., Delucchi, K., Bitner, R., Fenimore, P., Smit, M., & McLane, M. (2008, August). Mindfulness-based cognitive therapy for treatment-resistant depression: A pilot study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. 77, pp. 319–320. <https://doi.org/10.1159/000142525>
- Eyles, J., Harris, B., Fried, J., Govender, V., & Munyewende, P. (2015). Endurance, resistance and resilience in the South African health care system: Case studies to demonstrate mechanisms of coping within a constrained system. *BMC Health Services Research*, *15*(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-015-1112-9>
- Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., ... Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Frontiers in Psychology*, *6*(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00763>

- Gainey, A., Himathongkam, T., Tanaka, H., & Suksom, D. (2016). Effects of Buddhist walking meditation on glycemic control and vascular function in patients with type 2 diabetes. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 92–97. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.009>
- Garland, E. L., & Howard, M. O. (2018, December 27). Mindfulness-based treatment of addiction: Current state of the field and envisioning the next wave of research. *Addiction Science and Clinical Practice*, Vol. 13. BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s13722-018-0115-3>
- Gotink, R. A., Hermans, K. S. F. M., Geschwind, N., De Nooij, R., De Groot, W. T., & Speckens, A. E. M. (2016). Mindfulness and mood stimulate each other in an upward spiral: a mindful walking intervention using experience sampling. *Mindfulness*, 7(5), 1114–1122. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0550-8>
- Green, J., Neher, T., Puzia, M., Laird, B., & Huberty, J. (2022). Pregnant women's use of a consumer-based meditation mobile app: A descriptive study. *Digital Health*, 8. <https://doi.org/10.1177/20552076221089098>
- Guardino, C. M., Dunkel Schetter, C., Bower, J. E., Lu, M. C., & Smalley, S. L. (2014). Randomised controlled pilot trial of mindfulness training for stress reduction during pregnancy. *Psychology and Health*, 29(3), 334–349. <https://doi.org/10.1080/08870446.2013.852670>
- Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., Critchley, H. D., Davenport, P. W., Feinstein, J. S., ... Zucker, N. (2018, June 1). Interoception and Mental Health: A Roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, Vol. 3, pp. 501–513. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2017.12.004>
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015, June 1). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 78, pp. 519–528. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Li, X., Gao, R., Dai, X., Liu, H., Zhang, J., Liu, X., ... Xia, W. (2020). The association between symptoms of depression during pregnancy and low birth weight: A prospective study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-020-2842-1>
- Lönnerberg, G., Jonas, W., Unternaehrer, E., Bränström, R., Nissen, E., & Niemi, M. (2020). Effects of a mindfulness based childbirth and parenting program on pregnant women's perceived stress and risk of perinatal depression—Results from a randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 262, 133–142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.10.048>
- Matvienko-Sikar, K., Lee, L., Murphy, G., & Murphy, L. (2016). The effects of mindfulness interventions on prenatal well-being: A systematic review. *Psychology and Health*, 31(12), 1415–1434. <https://doi.org/10.1080/08870446.2016.1220557>
- Mo, X., Qin, Q., Wu, F., Li, H., Tang, Y., Cheng, Q., & Wen, Y. (2021). Effects of Breathing Meditation Training on Sustained Attention Level, Mindfulness Attention Awareness Level, and Mental State of Operating Room Nurses. *American Journal of Health Behavior*, 45(6), 993–1001. <https://doi.org/10.5993/AJHB.45.6.4>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Grandpierre, Z. (2019). Mindfulness in Nature Enhances Connectedness and Mood. *Ecopsychology*, 11(2), 81–91. <https://doi.org/10.1089/eco.2018.0061>
- Pagnini, F., & Philips, D. (2015, April 1). 'Being mindful about mindfulness', *The Lancet Psychiatry*. *The Lancet Psychiatry*, Vol. 2, pp. 289–291. Elsevier Ltd. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00082-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00082-6)
- Polis, C. B., Cox, C. M., Tunçalp, Ö., McLain, A. C., & Thoma, M. E. (2017). Estimating infertility prevalence in low-to-middle-income countries: An application of a current duration approach to Demographic and Health Survey data. *Human Reproduction*, 32(5), 1064–1074. <https://doi.org/10.1093/humrep/dex025>
- Prakhinkit, S., Suppakitiporn, S., Tanaka, H., & Suksom, D. (2014). Effects of buddhism walking meditation on depression, functional fitness, and endothelium-dependent vasodilation in depressed elderly. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(5), 411–416. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0205>

- Remmers, C., Topolinski, S., & Koole, S. L. (2016). Why Being Mindful May Have More Benefits Than You Realize: Mindfulness Improves Both Explicit and Implicit Mood Regulation. *Mindfulness*, 7(4), 829–837. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0520-1>
- Schapira, A. H. V., Olanow, C. W., Greenamyre, J. T., & Bezard, E. (2014). Slowing of neurodegeneration in Parkinson's disease and Huntington's disease: Future therapeutic perspectives. *The Lancet*, Vol. 384, pp. 545–555. Elsevier B.V. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61010-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61010-2)
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016, April 1). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review*, Vol. 45, pp. 102–114. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.009>
- Szegda, K., Markenson, G., Bertone-Johnson, E. R., & Chasan-Taber, L. (2014). Depression during pregnancy: A risk factor for adverse neonatal outcomes? A critical review of the literature. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 27(9), 960–967. <https://doi.org/10.3109/14767058.2013.845157>
- Takehara, K., Suto, M., Kakee, N., Tachibana, Y., & Mori, R. (2017). Prenatal and early postnatal depression and child maltreatment among Japanese fathers. *Child Abuse and Neglect*, 70, 231–239. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.06.011>
- Taylor, B. L., Cavanagh, K., & Strauss, C. (2016, May 1). The effectiveness of mindfulness-based interventions in the perinatal period: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, Vol. 11. Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155720>
- Van der Riet, P., Francis, L., & Rees, A. (2020, September 1). Exploring the impacts of mindfulness and yoga upon childbirth outcomes and maternal health: an integrative review. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, Vol. 34, pp. 552–565. Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/scs.12762>
- Villar-Alises, O., Martinez-Miranda, P., & Martinez-Calderon, J. (2023, January 1). Prenatal Yoga-Based Interventions May Improve Mental Health during Pregnancy: An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 20. MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021556>
- Wang, F., & Boros, S. (2021). The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, Vol. 23, pp. 11–18. Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>
- Winter, C., Van Acker, F., Bonduelle, M., Van Berkel, K., Belva, F., Liebaers, I., & Nekkebroeck, J. (2016). Depression, pregnancy-related anxiety and parental-antenatal attachment in couples using preimplantation genetic diagnosis. *Human Reproduction*, 31(6), 1288–1299. <https://doi.org/10.1093/humrep/dew074>
- Wong, G., Sun, R., Adler, J., Yeung, K. W., Yu, S., & Gao, J. (2022). *Loving-kindness meditation (LKM) modulates brain-heart connection: An EEG case study*.
- Woody, C. A., Ferrari, A. J., Siskind, D. J., Whiteford, H. A., & Harris, M. G. (2017, September 1). A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *Journal of Affective Disorders*, Vol. 219, pp. 86–92. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.05.003>
- Yang, M., Jia, G., Sun, S., Ye, C., Zhang, R., & Yu, X. (2019). Effects of an Online Mindfulness Intervention Focusing on Attention Monitoring and Acceptance in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 64(1), 68–77. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12944>