**Borneo Nursing Journal (BNJ)**
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 8235-8241 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

# Efektivitas Edukasi Kesehatan berbasis Media TikTok terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

**Nurikah Maulani[1], Dea Pebrianti[2], Rohani Siregar[3], Ika Kania Fatdo Wardani[4]**
[1,2,3,4]Universitas Medika Suherman
Email: maulaninurikah@gmail.com[1], deapebrianti@gmail.com[2],
rohanisiregar81@gmail.com[3], kaniaika37@gmail.com[4]

**Abstrak**

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu hamil merupakan masalah psikologis yang dapat memengaruhi kesiapan menghadapi kehamilan dan persalinan. Edukasi kesehatan melalui media digital, khususnya TikTok, dapat menjadi alternatif penyampaian informasi yang mudah diakses dan menarik. Tujuan: Menganalisis Efektivitas edukasi kesehatan berbasis media TikTok terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di TPMB Isdiati tahun 2026. Metode: Penelitian menggunakan *desain pra-eksperimental one group pretest-posttest* dengan 45 ibu hamil trimester I, II, dan III yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi diberikan melalui tiga video edukasi berbasis TikTok selama satu minggu. Analisis data menggunakan uji Shapiro-Wilk dan *Paired Sample t-Test*. Hasil: Rata-rata skor kecemasan menurun dari 55,76 sebelum intervensi menjadi 27,76 setelah intervensi, dengan penurunan sebesar 28,00 poin. Hasil *Paired Sample t-Test* menunjukkan $t$ = 18,912, $df$ = 44, dan $p$ = 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan: Terdapat efektivitas edukasi kesehatan berbasis media TikTok terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil. Media TikTok dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif media edukasi kesehatan bagi ibu hamil dalam mendukung penyampaian informasi terkait kehamilan dan persiapan persalinan. Saran: Media TikTok dapat dipertimbangkan sebagai sarana edukasi kesehatan yang informatif dan mudah diakses oleh ibu hamil. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi penggunaan media digital melalui desain penelitian, karakteristik responden, maupun variabel yang lebih beragam.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, TikTok, Kecemasan, Ibu Hamil, PASS

***Abstract***

*Background: Anxiety among pregnant women is a psychological problem that may affect their readiness to face pregnancy and childbirth. Digital health education, particularly through TikTok, can be an accessible and engaging method of delivering health information. Objective: Analyzing the effectiveness of TikTok-based health education on the anxiety levels of pregnant women at TPMB Isdiati in 2026. Methods: This study used a pre-experimental one-group pretest-posttest design involving 45 pregnant women in the first, second, and third trimesters selected through total sampling. Anxiety levels were measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) before and after the intervention. The intervention consisted of three TikTok-based health education videos delivered over one week. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk test and Paired Sample t-Test. Results: The Mean anxiety score decreased from 55.76 before the intervention to 27.76 after the intervention, with a reduction of 28.00 points. The Paired Sample t-Test showed t = 18.912, df = 44, and p = 0.000 (p < 0.05). Conclusion: TikTok-based health education is effective in reducing anxiety levels among pregnant women. TikTok can serve as an alternative medium for health education for expectant mothers, supporting the dissemination of information regarding pregnancy and childbirth preparation. Recommendation: TikTok can be considered a health education platform that is informative and easily accessible for pregnant women. Future research should explore the use of digital media by employing more diverse research designs, respondent characteristics, and variables.*

*Keywords: Health Education, TikTok, Anxiety, Pregnant Women, PASS*

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode yang disertai berbagai perubahan fisik dan psikologis. Perubahan tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil, terutama berkaitan dengan kondisi kehamilan, kesehatan janin, proses persalinan, serta kesiapan menjadi seorang ibu. Kecemasan dalam kehamilan merupakan keadaan emosional yang melibatkan kekhawatiran terhadap kondisi diri dan janin serta proses persalinan yang akan dihadapi (Halil *et al.*, 2023). Kecemasan pada wanita hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor sosio-demografis, seperti umur, jumlah anak, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, pendapatan, dan dukungan dari suami (Radhiah *et al.*, 2024). Kecemasan pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai dampak, baik selama masa kehamilan, persalinan, maupun setelah bayi dilahirkan. Dampak selama kehamilan dan persalinan antara lain meningkatnya risiko kelahiran bayi prematur, terhambatnya pertumbuhan janin, serta melemahnya kontraksi otot rahim yang dapat memengaruhi proses persalinan (Anggraini dan Hanim, 2024).

Secara global, kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang dapat dialami selama kehamilan. di Indonesia, prevalensi kecemasan pada ibu hamil dilaporkan berkisar 28,7%–48,7% dalam menghadapi persalinan (Kemenkes, 2021). di Jawa Barat, sebanyak 798 dari 2.928 ibu hamil (27%) menunjukkan tanda gangguan psikiatri berupa kecemasan menjelang persalinan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2021). Sementara itu, penelitian yang dilakukan di Kabupaten Bekasi, prevalensi kecemasan pada ibu hamil mencapai 43,2% (Syabin, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian.

Kecemasan yang tidak dikelola dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu dan kesiapan menghadapi persalinan. Dukungan dari lingkungan terdekat juga menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental selama kehamilan. Pebrianti *et al.* (2025) menunjukkan adanya hubungan antara dukungan suami dan keluarga dengan kesehatan mental ibu hamil. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif diperlukan untuk membantu ibu memperoleh informasi serta dukungan yang sesuai. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah melalui edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan bertujuan memberikan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sehingga ibu dapat lebih siap menghadapi perubahan selama kehamilan dan persalinan (Shen *et al.*, 2022).

Perkembangan teknologi informasi memungkinkan edukasi kesehatan disampaikan melalui media digital dan media sosial. Media sosial digunakan oleh ibu hamil untuk memperoleh informasi dan dukungan selama kehamilan (Muskens *et al.*, 2024). Namun, informasi yang diperoleh melalui media sosial perlu dipilih secara bijak karena paparan konten negatif secara berulang dapat meningkatkan kekhawatiran dan kecemasan.TikTok merupakan media sosial berbasis video pendek yang dapat menyampaikan informasi melalui unsur *audiovisual*. Karakteristik tersebut memungkinkan materi edukasi disampaikan secara ringkas, menarik, dan dapat diakses kembali. Penggunaan media *audiovisual* dalam edukasi kesehatan juga dapat membantu meningkatkan pemahaman ibu hamil. Wardani *et al.* (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi berbasis *audiovisual* dapat mendukung penyampaian informasi kesehatan secara lebih menarik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Isdiati terhadap tiga ibu hamil menunjukkan adanya kecemasan dengan bentuk kekhawatiran yang berbeda pada setiap usia kehamilan. Ibu hamil trimester I mengalami kekhawatiran terhadap perubahan fisik awal kehamilan, trimester II berkaitan dengan perubahan bentuk tubuh dan kondisi janin, sedangkan trimester III lebih banyak mengkhawatirkan proses persalinan dan rasa nyeri saat melahirkan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pemberian edukasi yang mudah dipahami dan dapat diakses oleh ibu hamil.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pra-eksperimental one group pretest-posttest.* Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum intervensi (*pretest*), kemudian responden memperoleh edukasi kesehatan berbasis media TikTok, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*posttest*). Desain tersebut digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi (Siregar, 2024).

Penelitian dilaksanakan di TPMB Isdiati, Kecamatan Cikarang Selatan, Kabupaten Bekasi, pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester I, II, dan III di TPMB Isdiati yang berjumlah 45 orang. Seluruh anggota populasi dijadikan sampel sehingga jumlah sampel sebanyak 45 responden dengan teknik total sampling.

Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah edukasi kesehatan berbasis media TikTok, sedangkan variabel *dependen* adalah tingkat kecemasan ibu hamil. Intervensi diberikan dalam bentuk tiga video edukasi kesehatan melalui media TikTok selama satu minggu. Materi video mencakup informasi mengenai kehamilan dan cara mengatasi kecemasan selama kehamilan.

Instrumen penelitian menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. PASS digunakan untuk mengidentifikasi kecemasan *perinatal* dan memiliki rentang skor 0–93. Kategori skor yang digunakan dalam penelitian adalah 0–20 tidak cemas, 21–26 kecemasan ringan, 27–40 kecemasan sedang, dan 41–93 kecemasan berat (Somerville *et al.*, 2014).

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat kecemasan. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah responden kurang dari 50. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0{,}05$. Hasil uji menunjukkan data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal sehingga analisis bivariat dilakukan menggunakan *Paired Sample t-Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0{,}05$.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil Penelitian

#### 1). Analisis Univariat

#### (a). Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di TPMB Isdiati Tahun 2026

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik

| Variabel | Kategori | *F* | % |
|---|---|---|---|
| **Usia Ibu** | 20-35 Tahun | 37 | 82,2% |
| | > 35 Tahun | 8 | 17,8% |
| **Usia Kehamilan** | Trimester I | 8 | 17,8% |
| | Trimester II | 6 | 13,3% |
| | Trimester III | 31 | 68,9% |
| **Gravida** | Primigravida | 17 | 37,8% |
| | Multigravida | 28 | 62,2% |
| **Total** | | **45** | **100%** |

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar responden berusia 20–35 tahun sebanyak 37 orang (82,2%). Berdasarkan usia kehamilan, mayoritas responden berada pada trimester III sebanyak 31 orang (68,9%), sedangkan trimester I sebanyak 8 orang (17,8%) dan trimester II sebanyak 6 orang (13,3%). Berdasarkan gravida, sebanyak 28 responden (62,2%) merupakan multigravida dan 17 responden (37,8%) merupakan primigravida.

Dominasi responden pada trimester III penting diperhatikan karena semakin mendekati persalinan, ibu dapat menghadapi kekhawatiran mengenai proses melahirkan, kondisi bayi, dan

kesiapan menjadi ibu. Siregar dan Aisah (2024) menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil trimester III berkaitan dengan berbagai faktor yang berhubungan dengan persiapan menghadapi persalinan.

**(b). Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil sebelum dan sesudah diberikan Edukasi Kesehatan berbasis Media TikTok di TPMB Isidati Tahun 2026**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil

| Variabel | Kategori | *Pretest* | | *Posttest* | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ***f*** | **%** | ***f*** | **%** |
| Tidak Cemas | 0-20 | 0 | 0,0% | 6 | 13,3% |
| Kecemasan Ringan | 21-26 | 0 | 0,0% | 11 | 24,4% |
| Kecemasan Sedang | 27-40 | 2 | 4,4% | 28 | 62,2% |
| Kecemasan Berat | 41-93 | 43 | 95,6% | 0 | 0,0% |
| **Total** | | **45** | **100%** | **45** | **100%** |

Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat, yaitu 43 orang (95,6%), sedangkan 2 orang (4,4%) mengalami kecemasan sedang. Setelah diberikan edukasi, tidak terdapat responden dengan kecemasan berat. Sebanyak 28 orang (62,2%) berada pada kategori kecemasan sedang, 11 orang (24,4%) pada kategori ringan, dan 6 orang (13,3%) tidak mengalami kecemasan.

Tingginya kecemasan sebelum intervensi dapat berkaitan dengan kekhawatiran ibu terhadap kehamilan dan persalinan. Halil *et al.* (2023) menjelaskan bahwa kecemasan dalam kehamilan dapat melibatkan kekhawatiran mengenai kondisi ibu dan janin, proses persalinan, serta kesiapan menjadi ibu. Selain itu, faktor usia, usia kehamilan, dan gravida juga dapat berhubungan dengan kecemasan (Maelani *et al.*, 2026).

Setelah pemberian edukasi, distribusi kecemasan menunjukkan perubahan ke arah yang lebih rendah. Menurut peneliti, perubahan tersebut dapat berkaitan dengan pemberian informasi melalui video *audiovisual* yang lebih ringkas dan mudah dipahami. Materi yang dapat diakses kembali juga memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk mengulang informasi sesuai kebutuhannya.

**(c). Uji Normalitas Shapiro-Wilk**

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro Wilk

| Kecemasan | Shapiro-Wilk | | | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| | ***Statistic*** | ***df*** | ***Sig.*** | |
| *Pretest* | .966 | 45 | .209 | Normal |
| Postest | .977 | 45 | .513 | Normal |

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,209 dan *posttest* sebesar 0,513. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis dilanjutkan menggunakan *Paired Sample t-Test*.

**2). Analisis Bivariat**

**Pengaruh Edukasi Kesehatan berbasis Media TikTok terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di TPMB Isdiati Tahun 2026**

Tabel 4. Analisis Bivariat *Paired Sample t-Test*

| Variabel | *N* | *Mean Pretest* | *Mean Posttest* | *P-value* |
|---|---|---|---|---|
| Tingkat Kecemasan | 45 | 55,76 | 27,76 | 0,000 |

Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi sebesar 55,76 dan setelah intervensi menurun menjadi 27,76. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata sebesar 28,00 poin. Hasil *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai $t$ = 18,912, $df$ = 44, dan $p$ = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan berbasis media TikTok.

**b. Pembahasan**

**1). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil sebelum diberikan Edukasi**

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan berbasis media TikTok, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 43 responden (95,6%), sedangkan 2 responden (4,4%) mengalami kecemasan sedang. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi *pretest* adalah sebesar 55,76.

Kecemasan pada ibu hamil merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan kekhawatiran terhadap kondisi ibu dan janin, proses persalinan, serta kesiapan menjadi ibu (Halil *et al.*, 2023). Faktor yang dapat memengaruhi kecemasan pada ibu hamil meliputi usia, usia kehamilan, gravida, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan keluarga (Maelani *et al.*, 2026).

Pada penelitian ini, sebagian besar responden berada pada trimester III, yaitu sebanyak 31 responden (68,9%). Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan semakin dekatnya waktu persalinan sehingga ibu mulai menghadapi berbagai kekhawatiran mengenai proses persalinan, rasa sakit, keselamatan ibu, dan kondisi janin. Penelitian Sjahbuddin *et al.* (2025) menunjukkan bahwa keterbatasan informasi mengenai persiapan persalinan dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

**2). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil sesudah diberikan Edukasi**

Berdasarkan hasil penelitian, setelah diberikan edukasi kesehatan berbasis media TikTok, terjadi perubahan tingkat kecemasan pada responden. Sebanyak 28 responden (62,2%) mengalami kecemasan sedang, 11 responden (24,4%) mengalami kecemasan ringan, dan 6 responden (13,3%) tidak mengalami kecemasan. Tidak terdapat lagi responden yang mengalami kecemasan berat. Rata-rata skor kecemasan juga mengalami penurunan dari 55,76 menjadi 27,76.

Pemberian edukasi melalui media *audiovisual* dapat membantu menyampaikan informasi kesehatan secara lebih menarik dan mudah dipahami. Penelitian Wulandari *et al.* (2024) menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media video dapat memberikan perubahan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

Arifin *et al.* (2024) menunjukkan bahwa intervensi digital memiliki potensi dalam mendukung kesehatan mental pada periode *perinatal*. Hal tersebut menunjukkan bahwa media digital dapat dimanfaatkan sebagai salah satu sarana untuk memberikan dukungan psikologis kepada ibu selama kehamilan.

Rennick-Egglestone (2022) juga menjelaskan bahwa intervensi kesehatan mental yang diberikan secara digital atau jarak jauh dapat menjadi salah satu pendekatan dalam mendukung kesehatan mental pada periode *perinatal*.

### 3). Efektivitas Edukasi Kesehatan berbasis Media TikTok terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan edukasi kesehatan berbasis media TikTok sebesar 55,76, sedangkan setelah diberikan edukasi sebesar 27,76. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 28,00 poin. Hasil uji *Paired Sample t-Test* diperoleh nilai *t* = 18,912, *df* = 44, dan *P-value* = 0,000. Nilai *P-value* < 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan berbasis media TikTok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis media TikTok efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. sebelum intervensi, sebanyak 43 responden (95,6%) mengalami kecemasan berat dan 2 responden (4,4%) mengalami kecemasan sedang. Setelah diberikan edukasi, tidak terdapat lagi responden dengan kecemasan berat, sedangkan 28 responden (62,2%) mengalami kecemasan sedang, 11 responden (24,4%) mengalami kecemasan ringan, dan 6 responden (13,3%) tidak mengalami kecemasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mefrouche *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis digital dapat menurunkan gejala kecemasan pada ibu hamil secara signifikan. Hal serupa ditunjukkan oleh Shen *et al.* (2022), bahwa pemberian *needs-based education* dapat menurunkan skor kecemasan ibu hamil secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui media yang mudah diakses dan disesuaikan dengan kebutuhan ibu dapat membantu mengurangi kecemasan selama kehamilan, sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa edukasi kesehatan melalui TikTok dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil (Shen *et al.*, 2022).

Penelitian Okatsu *et al.* (2023) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *online* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hasil tersebut mendukung pemanfaatan media digital sebagai salah satu pendekatan dalam pemberian intervensi psikologis selama kehamilan.

Berdasarkan analisis peneliti, efektivitas edukasi kesehatan berbasis media TikTok dalam menurunkan tingkat kecemasan berkaitan dengan karakteristik media yang fleksibel, mudah diakses, dan menggunakan *audiovisual*. Penyampaian materi secara singkat dan berulang dapat membantu ibu hamil memahami serta mengingat informasi mengenai kehamilan, persiapan persalinan, dan cara menghadapi kecemasan.

## 4. KESIMPULAN

Berdasaran hasil penelitian terhadap 45 responden ibu hamil di TPMB Isdiati , dapat disimpulkan bahwa :

a. Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan edukasi kesehatan berbasis media TikTok sebagian besar berada pada kategori kecemasan berat, yaitu sebanyak 43 responden (95,6%), dengan rata-rata skor kecemasan sebesar 55,76;
b. Tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan edukasi kesehatan berbasis media TikTok mengalami perubahan, yaitu sebanyak 28 responden (62,2%) berada pada kategori kecemasan sedang, 11 responden (24,4%) mengalami kecemasan ringan, dan 6 responden (13,3%) tidak mengalami kecemasan. Rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 27,76;
c. Terdapat pengaruh edukasi kesehatan berbasis media TikTok terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di TPMB Isdiati Tahun 2026. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai *t* = 18,912 dengan *P-value* = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

[1]. Halil, A., Puspitasari, E., Sholihah, A. N., *et al.* (2023). Faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Depok.

[2]. Maelani, A. S., Aruan, L. Y., Mursila, F., Anggraini, A., Kurnia, D., Sari, M., dan Marpaung, N. M. (2026). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di PMB Nora Melisa Marpaung, Deli Serdang, Sumatera Utara Tahun 2025.

[3]. Mefrouche, M. L., Siegmann, E.-M., Böhme, S., Berking, M., dan Kornhuber, J. (2023). The effect of digital *mindfulness* interventions on depressive, anxiety, and stress symptoms in pregnant women: A systematic review and meta-analysis. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 13(9), 1694–1706.

[4]. Muskens, L., Boekhorst, M. G. B. M., Pop, V. J. M., dan van den Heuvel, M. I. (2024). Browsing throughout pregnancy: The longitudinal course of social media use during pregnancy. Midwifery, 129.

[5]. Okatsu, A., Kanie, A., dan Kataoka, Y. (2023). Evaluation of the effect of a midwife-led *online* program using cognitive behavioral therapy for pregnant women at risk for anxiety disorder in Japan: A pilot randomized controlled trial. PLoS ONE, 18(5), e0281632.

[6]. Pastuty, R., Wilma, W., Aulia, N., Sakinah, N., dan Liberty, V. (2025). Pemanfaatan Virtual Reality dalam Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. 6(1), 475–482.

[7]. Pebrianti, D., Nugraha, D. A. P., dan Sari, E. P. (2025). Hubungan Dukungan Suami Dan Keluarga Dengan Kesehatan Mental Ibu Hamil. Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg. Suherman, 7(1), 22–30.

[8]. Shen, Q., Huang, C.-R., Rong, L., Ju, S., Redding, S. R., Ouyang, Y.-Q., dan Wang, R. (2022). Effects of *needs-based education* for prenatal anxiety in advanced multiparas: a randomized controlled trial. BMC Pregnancy and Childbirth, 22(1), 301.

[9]. Siregar, R., dan Aisah, S. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan di TPMB Siti Aisah Tahun 2023.

[10]. Somerville, S., Dedman, K., Hagan, R., Oxnam, E., Wettinger, M., Byrne, S., Coo, S., Doherty, D., dan Page, A. C. (2014). The *perinatal* anxiety screening scale: development and preliminary validation. Archives of Women's Mental Health, 17(5), 443–454.

[11]. Syabin, N. (2023). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Kehamilan Trimester III Pada Ibu Primigravida di Desa Karang Raharja Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2022. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 9–19.

[12]. Wardani, I. K. F., Ulfah Shintia, E., Nur Fathur Rohmah, H., dan Simanjuntak, H. (2025). Efektivitas Kombinasi Breast Care Dan Pijat Oksitosin Dalam Peningkatan Produksi ASI di Klinik Zhafira Zarifa. Borneo Nursing Journal (BNJ), 8(1), 914–923.

[13]. Zhang, X., Li, Y., Wang, J., Mao, F., Wu, L., Huang, Y., Sun, J., dan Cao, F. (2023). Effectiveness of digital guided self-help *mindfulness* training during pregnancy on maternal psychological distress and infant neuropsychological development: randomized controlled trial. Journal of Medical Internet Research, 25, e41298.