



# **MODUL**

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)  
Pada Ibu Hamil

CHRISTY N. M. HITIJAHUBESSY  
CUT MUTIA TATISINA  
GRENNY Z. RAHAKBAUW

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan Modul “Terapi Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil” yang digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan Terapi MBCT yang dilakukan oleh dosen, mahasiswa, bidan maupun ibu hamil di pelayanan kesehatan.

Kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendorong dan memberikan motivasi dalam penyusunan panduan ini. Panduan ini memang dirasakan jauh dari kesempurnaan, sehingga kami mengajurkan tetap membaca literature/buku yang tercantum dalam daftar pustaka.

Untuk penyempurnaan panduan ini kami mengharapkan masukan, kritik demi kesempurnaan panduan “ Terapi Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil” sehingga ibu hamil dapat menjalani proses kehamilannya dengan penuh kebahagiaan.



## DAFTAR ISI

Halaman Judul	.....	i
Kata Pengantar	.....	ii
Daftar Isi	.....	iii
BAB 1. PENDAHULUAN	.....	1
A. Latar Belakang	.....	1
B. Tujuan	.....	1
C. Manfaat	.....	1
BAB II. Konsep <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)</i>	.....	2
A. Pengertian	.....	2
B. Manfaat	.....	2
C. Metode Intervensi <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)</i>	.....	2
D. Ketrampilan Inti <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)</i>	.....	3
E. Langkah/Prosedur Intervensi <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)</i>	.....	3
BAB III. Penutup	.....	19
DAFTAR PUSTAKA	.....	20
LAMPIRAN	.....	21



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan pengalaman yang mengasyikkan tetapi juga menakutkan bagi seorang wanita dalam hidupnya. Pengalaman yang dirasakan oleh seorang ibu baik secara fisik maupun psikis selama kehamilan sampai periode pasca persalinan sangat penting bagi kesejahteraan ibu dan anaknya. Kecemasan dan stress sering dihubungkan dengan peningkatan komplikasi baik bagi ibu maupun bayi seperti waktu persalinan lebih cepat atau lebih lama, bayi lahir mati, bayi berat lahir rendah, perawatan khusus pasca kelahiran untuk bayi dan kerentanan terhadap hasil perkembangan saraf yang lebih merugikan termasuk masalah perilaku, emosi dan kognitif. (Glover 2014).

Kecemasan dan stres selama kehamilan selalu dihubungkan dengan persalinan prematur, berat badan lahir rendah, morbiditas, mortalitas neonatal, dan penurunan stres serta kecemasan yang mengakibatkan persalinan aterm (Qisthi AI Musawwamah, 2022). Depresi ibu yang tidak diobati dapat menyebabkan persistensi penyakit dan peningkatan keparahan gejala (Robertson et al. 2003).

Untuk mencegah permasalahan tersebut wanita hamil mungkin memerlukan dukungan melalui kehamilan mereka dengan intervensi berbasis kesadaran yang dapat menurunkan kecemasan dan stress yang dialaminya. Salah satu tindakan intervensi adalah *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (Putrid an Gunatrin, 2019)

#### B. Tujuan

Sebagai petunjuk bagi pengelola program pelayanan kesehatan dalam meningkatkan upaya kesehatan jiwa bagi ibu hamil.

#### C. Manfaat

Buku panduan intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil.

## **BAB II**

### **KONSEP MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY**

#### A. Pengertian

*Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* adalah terapi intervensi psikologi yang memberikan keterampilan dalam memberikan perhatian dari waktu ke waktu untuk setiap pengalaman yang dialami saat ini sehingga dapat menyadari setiap pengalaman tersebut tanpa memberikan penilaian (Taesdale John, Williams Mark & Segal Zindel. 2014) atau kesadaran dan perhatian penuh terhadap apa yang terjadi dalam diri kita, disekitar kita di saat ini. Kita hadirkan tubuh dan pikiran kita disaat ini, sadar sepenuhnya dimana kita berada dan apa yang sedang kita lakukan.

Teknik *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* menggabungkan teknik pernapasan seperti meditasi, latihan pernapasan dan 28 peregangan dengan mengkombinasikan unsur dari terapi kognitif untuk membantu dalam mengatasi pola pikir negatif yang merupakan faktor pemicu dari permasalahan psikologis seperti kecemasan, depresi, bipolar dan permasalahan psikologis lainnya (Segal et. al., 2018)

#### B. Manfaat

Menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada ibu hamil (Hapsari, dkk. 2021)

#### C. Metode

Metode intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* berikut ini adalah hal – hal yang harus dipelajari pada MBCT (Segal et al. 2018)

1. Konsentrasi adalah kemampuan untuk menggunakan dan mempertahankan perhatian pada fokus tertentu merupakan pusat dari semua aspek MBCT.
2. Kesadaran/*mindfulness* pikiran, emosi/perasaan, dorongan untuk bertindak, sensasi tubuh. Hal ini penting karena kita tidak bisa dengan sengaja melepaskan pola yang tidak membantu kecuali kita menyadarinya.
3. *Being in the moment*. Instruktur dapat mendukung mode momen demimomen dengan tidak “menjejaki” artinya, tidak memberikan instruktur sebelum peserta benar-benar perlu menindaklanjutinya.
4. *Decentering*, hal ini berhubungan dengan pikiran, perasaan, sensasi tuuh, dan impuls untuk bertindak sebagai peristiwa yang berlalu – lalang dalam pikiran dan tubuh.

5. Penerimaan / penolakan, ketidakterikatan, kesadaran yang ramah. Motivasi memicu kebiasaan kognitif otomatis adalah beberapa bentuk keengganan atau keinginan. Karena alasan ini, “penerimaan apa adanya” mengurangi kekuatan yang mendorong kebiasaan – kebiasaan ini. Penerimaan dan kesadaran juga memungkinkan kita untuk melihat “hal buruk” atau “hal baik” dalam perspektif yang lebih jelas dan lebih luas.
6. *Letting go* adalah keterampilan utama dalam mencegah diri masuk dan keluar dari siklus yang tidak membantu, ini adalah bagian yang sangat penting dari pemindaian tubuh dan *mindfulness* pada pernapasan, dan salah satu alasan utama mengapa hal yang paling berguna yaitu, ketika orang berlatih, dan pikiran mereka berulang kali berkeliaran dari nafas atau tubuh, kemudian mendeteksi pengembaraan, dan kembali.
7. Menjadi “daripada” melakukan, “pencapaian tanpa tujuan, tidak ada keadaan khusus (relaksasi, kebahagiaan, kedamaian, dll) yang harus dicapai.
8. Membawa kesadaran pada manifestasi masalah pada tubuh. Landasan dari praktik MBCT adalah melihat tubuh sebagai tempat utama di mana kita dapat belajar berhubungan secara berbeda dengan pengalaman.

D. Keterampilan inti *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)*

Keterampilan inti yang harus dipelajari adalah bagaimana keluar dari rutinitas kognitif. Intinya adalah penuh perhatian (sadar) dan lepaskan. Melepaskan berarti melepaskan keterlibatan dalam rutinitas, membebaskan diri dari kebutuhan akan hal-hal berbeda yang menggerakkan pola pikir, adalah upaya terus menerus untuk menghindari ketidakbahagiaan yang membuat siklus negatif (Segal et al., 2018)

E. Langkah / Prosedur Intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* (Qisthi Al Musawamah, 2022)

Sesi	Kegiatan	Metode	Tujuan	Waktu
Sesi 1	Orientasi	Ceramah	Membina hubungan keakraban dan kerjasama selama terapi	15 Menit
	Pohon harapan	Ice breaking	Mengetahui harapan para peserta selama mengikuti kegiatan	10 Menit

Lanjutan Tabel

Sesi	Kegiatan	Metode	Tujuan	Waktu
Sesi 1	Gambaran singkat tentang kecemasan dan MBCT	Ceramah	Meningkatkan pengetahuan peserta mengenai bahaya kecemasan bagi wanita hamil dan MBCT	30 Menit
	Latihan <i>Mindfulness Breathing Space</i>	Simulasi (video MBCT)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengenalkan kepada partisipan dasar meditasi.</li> <li>b. Membiasakan partisipan teknik meditasi.</li> <li>c. Menyadari proses pernapasan</li> </ul>	20 Menit
	<i>Mindfull Wanting</i> (Melepas keinginan)	Simulasi (Video MBCT)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta mengembangkan dirinya untuk hadir secara utuh pada saat ini.</li> <li>b. Peserta dapat lebih menerima semua yang terjadi pada kehidupannya.</li> <li>c. Peserta dapat mengembangkan dan menginternalisasi nilai sikap <i>mindfulness</i> tidak berambisi yang disampaikan melalui metafora.</li> </ul>	20 Menit
		RTL	Menganjurkan peserta untuk dapat mempraktekkan <i>Mindfulness</i> yang sudah diajarkan di rumah	10 Menit
	Penutup	Menutup kegiatan pada hari ini dan ucapkan terima kasih karena sudah mengikuti kegiatan serta berikan	10 Menit	

			motivasi kepada peserta untuk dapat mengikuti sesi berikutnya	
Sesi 2	<i>Mindfull body scanning</i>	Simulasi (Video, music MBCT)	<p>a. Peserta mampu menyadari, mengenali dan mengobservasi macam – macam sensasi tubuh yang dapat muncul pada dirinya</p> <p>b. Peserta mampu menerimanya sebagai bagian dari diri mereka</p>	20 Menit
	<i>Mindfull breathing space</i>	Simulasi (Video, music MBCT)	<p>a. Peserta menggunakan minat serta keinginannya sebagai metode untuk menyatukan pikiran yang tersebar dan lebih terampil berhubungan dengan perasaan / emosi yang sulit dimanapun berada</p> <p>b. Untuk memudahkan aktifitas dalam <i>mindfull</i> sehingga mampu melakukan <i>mindfull breathing</i></p>	20 Menit
Sesi 3	<i>Mindfull Body Scanning</i>	Simulasi (Video, Music MBCT)	<p>a. Peserta mampu menyadari, mengenali dan mengobservasi macam – macam sensasi tubuh yang dapat muncul pada dirinya.</p> <p>b. Peserta mampu menerimanya sebagai bagian dari mereka</p>	20 Menit



Lanjutan tabel

Sesi	Kegiatan	Metode	Tujuan	Waktu
Sesi 4	<i>Mindfull Breathing Space</i>	Simulasi (Video, Music MBCT)	<p>a. Peserta menggunakan minat serta keinginannya sebagai metode untuk menyatukan pikiran yang tersebar dan lebih terampil berhubungan dengan perasaan/emosi yang sulit dimanapun berada.</p> <p>b. Untuk memudahkan aktifitas dalam <i>mindfull</i> sehingga lakukan <i>mindfull breathing</i>.</p>	20 Menit
	Membuat catatan harian yang tidak menyenangkan	Simulasi (Video, Music)	<p>a. Berikan pandangan secara beralih ke hal – hal yang tidak menyenangkan (tidak perlu merespon hal tersebut).</p> <p>b. Pisahkan hal – hal yang tidak menyenangkan menjadi komponen – komponennya, cara ini adalah langkah penting untuk mulai mempelajari cara baru dan lebih terampil untuk berhubungan dengan emos dan situasi yang tidak menyenangkan .</p>	15 Menit
	RTL / Penutup		Menutup Kegiatan dan menganjurkan peserta untuk praktik kembali di rumah	5 Menit

Sesi 5	Mengenal pikiran dan perasaan	MBCT	Kaitan antara pikiran dan perasaan merupakan	15 Menit
	<i>Mindfull</i> ruang pernafasan 3 menit	MBCT	a. Tujuan MBCT adalah menggunakan perhatian sebagai cara untuk mengumpulkan pikiran yang tersebar dan lebih terampil berhubungan dengan emosi yang sulit saat muncul, di mana pun berada.	5 Menit
	RTL / Penutup	MBCT	Menutup kegiatan / menindaklanjuti kegiatan di rumah	5 Menit
Sesi 6	<i>Mindfull body scanning</i>	Simulasi (Video, Music MBCT)	a. Peserta mampu menyadari, mengenali dan mengobservasi macam – macam sensasi tubuh yang dapat muncul pada dirinya. b. Peserta mampu menerimanya sebagai bagian dari diri mereka	20 Menit
	<i>Mindfull breathing space</i> 3 menit	Simulasi (Video, music, MBCT)	a. Peserta menggunakan minat serta keinginannya sebagai metode untuk menyatukan pikiran yang tersebar dan lebih terampil berhubungan dengan perasaan / emosi yang sulit dimanapun berada. b. Untuk memudahkan aktifitas dalam <i>mindfull</i>	20 Menit

			sehingga mampu melakukan <i>mindfull breathing</i> .	
Sesi 6	Melihat pikiran sebagai pikiran	MBCT	Peserta membandingkan pikiran dan perasaan yang dibawa oleh setiap versi	15 Menit
	<i>Mindfull</i> ruang pernafasan 3 menit	MBCT	Tujuan MBCT adalah menggunakan perhatian sebagai cara untuk mengumpulkan pikiran yang tersebar dan lebih terampil berhubungan dengan emosi yang sulit saat muncul, di mana pun berada	15 Menit
Sesi 7	Memahami kebaikan dalam tindakan	MBCT	a. Untuk melihat keseimbangan antara kegiatan N ( <i>nourish</i> ) dan D ( <i>deplete</i> ) dalam kehidupan sehari – hari. b. Agar dapat mengkategorikan kegiatan N dan D dalam kegiatan sehari – hari	20 Menit
	Membuat aktifitas yang membantu penguasaan dan kesenangan	MBCT	Mendorong peserta untuk menemukan cara terbaik saat menghadapi suasana hati yang memburuk dengan cara mengidentifikasi aktifitas mana yang paling membantu	15 Menit
Sesi 8	Membuat aktifitas kegiatan yang produktif	MBCT	Agar memiliki kegiatan yang lebih produktif dan bisa diaplikasikan setiap harinya	15 Menit

Penutup	Peserta diminta untuk melakukan praktek <i>mindfull</i> yang sudah diajarkan di <i>follow up</i> kembali saat 7 hari mendatang, dan saat itu pesert diminta untuk mengisi post test skala PAAS ( <i>perinatologi Anxiety Screening Scale</i> )		Peserta di nilai dan diobservasi apakah bagaimana tingkat kecemasannya	20 Menit
---------	--	--	--	----------

## STRATEGI PELAKSANAAN KOMUNIKASI

Alat dan bahan : Kertas, Pena, Lembar Kerja, LCD, Materi, Audio Musik Lembut,  
Matras / karpet

Waktu : 15 – 30 menit

### A. Pelaksanaan

Sesi	Strategi Komunikasi
<b>Sesi 1</b>	
<b>Opening</b>	<p>Kehamilan bagi setiap wanita dan merupakan pengalaman yang sangat menyenangkan, tetapi juga menimbulkan perasaan cemas, takut yang berujung stres. pengalaman ini bisa terjadi karna berbagai hal seperti cemas memikirkan kondisi janin yang dikandungnya, cemas tidak mampu menjaga kehamilannya sampai waktunya melahirkan dengan sehat, cemas karena kehamilan ini tidak direncanakan sebelumnya, cemas karena kehamilan ini sesungguhnya tidak diinginkan, cemas karena pasangan kita bukan merupakan suami siaga, cemas karena hamil dimasa Pandemi Covid 19 yang mungkin saja mengancam keselamatan saya dan janin dalam kandungan saya.</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Ibu-ibu..., kecemasan yang dialami sejak awal kehamilan hingga pasca persalinan dapat berdampak pada kesejahteraan ibu maupun janin...</p> <p>Semua itu bisa terjadi karena kita tidak mampu mengontrol kesadaran diri kita akan berbagai hal yang kita alami. bagaimana cara mengontrolnya? salah satunya melalui mindfulness based cognitive therapy (MBCT).</p> <p>MBCT merupakan kesadaran dan perhatian penuh terhadap apa yang terjadi dalam diri kita dan apa yang sedang kita lakukan.</p> </div> </div>

	<p>Teknik MBCT dilakukan dengan cara menggabungkan beberapa jenis intervensi seperti meditasi, latihan pernapasan, peregangan serta kombinasi terapi kognitif yang bertujuan untuk membantu mengatasi pola pikir negatif yang merupakan pemicu utama permasalahan psikologis yang kita alami.</p> <p>Dalam kehamilan MBCT ini bermanfaat untuk membantu ibu untuk beradaptasi dengan kecemasan yang dirasakan selama periode kehamilan sampai dengan pasca persalinan.</p>
<p><b>Orientasi</b></p>	<p>Fasilitator memberikan salam, memperkenalkan nama, menjelaskan topik dan tujuan pertemuan pada hari ini serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk berkenalan</p> <p><b>Pohon Harapan</b></p> <p>Ibu-Ibu, sebelum kegiatan ini kita mulai marilah sejenak kita tundukkan kepala dan berdoa sesuai agama dan kepercayaan kita masing - masing (selesai)</p>  <p>Baiklah Ibu-ibu sekarang silakan atur posisi duduk ibu-ibu senyaman mungkin sehingga ibu-ibu merasa rileks. (2x) sambil memejamkan mata dan fokuskan perhatian ibu-ibu pada ritme pernapasan ibu-ibu.....</p> <p>rileks.....tarik napas dalam tahan sebentar... hembuskan perlahan-lahan dari mulut (diulang berkali-kali sampai ibu- ibu benar-benar rileks dan nyaman)</p> <p>Fokuskan perhatian ibu – ibu pada proses ini, pikirkan bahwa kegiatan ini membuat saya bahagia...saya merasa lebih tenang...dan saya sangat senang...</p> <p>Dengan melakukan kegiatan ini secara benar, maka kita sedang mengolahragakan otak kita, melatih otak untuk tetp fokus apapun situasi yang sedang kita hadapi saat ini....</p>

Rileks...fokuskan perhatian ibu-ibu pada tiap tarikan dan hembusan



napas...lakukan berulang-ulang hingga ibu - ibu merasa lebih nyaman...

Sekarang alihkan perhatian ibu-ibu pada bagian perut.... rasakan perubahan yang terjadi pada area tersebut setiap kali ibu-ibu

menarik napas dan menghembuskannya kembali secara perlahan-lahan...fokus dan rasakan setiap ritme pernapasan dibagian perut.

Rasakan saat ini diperut ibu - ibu ada makhluk ciptaan tuhan yang luar biasa Tuhan percayakan buat ibu - ibu. rasakan lebih dalam lagi bahwa setiap tarikan dan hembusan napas ibu - ibu adalah kehidupan bagi janin yang dikandung saat ini....

Tarik napas dalam rasakan udara yang masuk perlahan – lahan kemudian hembuskan...(Lakukan berulang-ulang sampai ibu - ibu merasa rileks dan nyaman)

### ***Mindfulness Wanting***

Ibu - ibu....sekarang alihkan perhatian dan fokus ibu - ibu pada kegiatan ini....



Tetap rileks...bila terasa lelah dan capek, perbaiki posisi duduk atau berbaring ibu - ibu senyaman mungkin agar lebih rileks tarik napas dalam dan hembuskan perlahan – lahan, boleh sambil menyebutkan dalam hati ibu - ibu

(napas masuk)...(napas keluar)...sebagai bentuk perhatian ibu - ibu untuk menarik masuk energi positif dan membuang energi negatif dari hati dan pikiran ibu – ibu .... (lakukan berulang - ulang sampai ibu merasa rileks dan nyaman)...

Sekarang alihkan perhatian ibu-ibu pada keinginan yang tadi ditulis ... sambil membayangkan saat ini ibu-ibu sementara memegang seutas tali balon ... dan dibagian lain bayangkan balon yang sedang melayang ... fokus pada balon tersebut t... bayangkan saat ini semua keinginan ibu - ibu tadi dapat diletakkan di balon tersebut balon keinginan ini dirasakan sebagai energi ibu – ibu .... pusatkan perhatian ke energi tersebut ... semua keinginan ibu - ibu dipusatkan dalam balon tersebut.....

Rasa kecewa...marah....kuatir.....takut.....ingin kehamilan dimasa pandemi covid-19 ini tetap terjaga sehat sampai waktunya melahirkan bayi yang sehat, ingin kehamilan ini menjadi sesuatu hal yang sangat menyenangkan, ingin selalu didampingi suami tercinta selama periode kehamilan ini sampai pasca persalinan...



Rasakan semua keinginan itu lebih dalam lagi.....bayangkan suatu waktu keinginan itu sudah mengendalikan diri kita...hingga tubuh dan pikiran kita terasa lelah ..... rasakan .... peluk menangislah dengan semua keinginan itu jika itu terlalu berat bagi ibu-ibu.... fokus.....fokus....fokus pada semua keinginan itu....

Sekarang bayangkan tangan yang sedang memegang seutas tali balon tersebut .... amati balon itu dengan perasaan gembira ... perlahan-lahan lepaskan tali yang dipegang ... biarkan balon keinginan ibu-ibu terbang tinggi... lepaskan dengan penuh kebahagiaan.....

Melepas berarti mengizinkan diri anda berjalan lebih ringan ... Melepas berarti mengizinkan diri anda untuk hiduplebih tenang ... Melepas berarti menerima segala ketentuan tuhan dengan hati yang lapang ... Melepas berarti menikmati setiap musim kehidupan dengan penuh rasa syukur dan bahagia ...



Sesi	Strategi Komunikasi
<p data-bbox="180 253 352 286"><b>Sesi 2 dan 3</b></p>	<p data-bbox="368 253 703 286"><b><i>Mindfull Body Scanning</i></b></p> <p data-bbox="368 309 1409 342">Pada sesi ini kita akan bermeditasi dengan menyadari penuh akan sensasi tubuh</p> <div data-bbox="384 360 855 723" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="890 360 1409 506">kita. Teknik ini mengajarkan kita untuk fokuskan perhatian kita pada sensasi tubuh dari kepala hingga kaki.</p> <p data-bbox="890 528 1409 674">Mari kita mulai .....silakan diatur posisi ibu – ibu senyaman mungkin (bisa duduk bisa berbaring)....</p> <p data-bbox="368 696 1409 842">Tarik napas dalam-dalam dan rasakan setiap tarikan napas masuk hingga dada ibu – ibu ... kemudian lepaskan perlahan-lahan (lakukan berulang - ulang sampai ibu - ibu benar-benar rileks dan nyaman.</p> <p data-bbox="368 909 1409 1167">Rasakan bagian paru - paru ibu - ibu seolah membuka dan menutup sebagai bentuk ekspresi udara masuk dan keluar...rasakan itu sambil terus bernapas .... rasakan bahawa saat ini di sinilah tempat yang paling nyaman ... rasakan saat yang paling menyenangkan ketika kita masih dapat bernafas dan menikmati setiap kebahagiaan melalui ritme pernapasan...</p> <p data-bbox="368 1245 1409 1391">Alihkan perhatian ibu - ibu ke bagian dahi dan sekitar wajah .... fokus dan beri sedikit sentuhan pada area tersebut ... cari tahu apa yang dirasakan ..... apakah terasa hangat .... atau sebaliknya dingin apakah rileks atau sebaliknya kaku ...</p> <p data-bbox="368 1469 1409 1615">Kemudian alihkan perhatian ibu - ibu ke bagian belakang kepala ... fokus dan beri sedikit sentuhan pada area tersebut .... cari tahu apa yang dirasakan ...a pakah terasa hangat ... atau sebaliknya dingin .... apakah rileks atau sebaliknya kaku...</p> <p data-bbox="368 1693 1409 1839">Sekarang alihkan perhatian ibu - ibu ke bagian leher .... fokus dan beri sedikit sentuhan pada area tersebut ...cari tahu apa yang dirasakan .... apakah terasa hangat....atau sebaliknya dingin .... apakah rileks atau sebaliknya kaku...</p> <p data-bbox="368 1861 1409 1939">Alihkan perhatian ibu – ibu ke bagian bahu kanan dan kiri hingga lengan ... fokus dan beri sedikit sentuhan pada area tersebut ... cari tahu apa yang dirasakan ...</p>



apakah terasa hangat .... atau sebaliknya dingin ..... apakah rileks atau sebaliknya kaku...

rasakan otot - yang ada di area tersebut ...rasakan sensasinya sambil

tetap menarik napas dalam – dalam dan hembuskan secara perlahan.....rasakan apakah rileks atau sebaliknya kaku...

Kemudian alihkan perhatian ibu-ibu ke bagian paha, lutut dan turun ke kaki kiri dan kanan fokus.... rasakan otot-oto yang ada di area tersebut....rasakan sensasinya sambil tetap menarik napas dalam<sup>2</sup> dan hembuskan secara perlahan.....rasakan apakah rileks atau sebaliknya kaku...

Rasakan sensasi tubuh ibu-ibu secara keseluruhan...fokuskan pada setiap tarikan dan hembusan nafas.....pikirkan dan katakan dalam hati hari ini adalah hari yang terbaik.....hari ini tubuh dan pikiran kita terasa lebih tenang....hari ini kita adalah ibu hamil yang paling bahagia..... rileks....rileks....fokus pada setiap sensasi tubuh ibu-ibu sambil terus menarik dan menghembuskan napas secara perlahan.....



Ibu-ibu sekarang tuliskan pikiran dan sensasi yang ibu rasakan pada Tabel 1 dan 2 Pikiran dan Sensasi (lampiran).

**Sesi 4**

***Mindfull Breating Space (Pengalaman Yang Menyenangkan dan tidak Menyenangkan)***


Langkah 1 (Menjadi Sadar)

tarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan-lahan (lakukan berulang<sup>2</sup> hingga ibu merasa rileks)

Pikirkan apa yang ibu-ibu rasakan saat ini.... apakah itu sebuah pengalaman yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat ini? apakah itu membuat ibu ingin marah

	<p>.... Apakah itu membuat ibu tidak ingin mempertahankan kehamilan ini...atau itu justru membuat ibu merasa takut tidak mampu menjaga kehamilan saat ini.....</p> <p>Rasakan lebih dalam lagi....apakah kondisi tersebut membuat ibu sering merasa sesak....sulit tidur....pundak terasa sangat lelah...</p> <p>Langkah 2 (Mengumpulkan)</p> <p>Sekarang alihkan perhatian ibu-ibu pada ritme pernapasan.....rasakan saat menarik napas dalam-dalam ....dan menghembuskan secara perlahan... rasakan sensainya dibagian perut ibu-ibu. ...rasakan bahwa setiap nafas ibu-ibu adalah kehidupan bagi janin.... rasakan lebih dalam lagi.... sadari situasi ini..... rileks....rileks...dan lebih rileks lagi...</p> <p>Langkah 3 (memperluas)</p> <p>Sekarang perluas kesadaran dan perhatian ibu-ibu pada tubuh secara keseluruhan...tarik napas dalam-dalam....rileks.... rasakan sensasi setiap postur tubuh ibu-ibu..... rasakan sensasi ketidak nyamanannya kemudian hembuskan napas secara perlahan-lahan..... lakukan berulang-ulang hingga ibu merasa nyaman.....</p> <p>Sekarang buka mata ibu-ibu dan tersenyumlah..... bagaimana perasaannya ibu-ibu?</p> <p>Tabel 3.1 Tuliskan pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan (lampiran)</p>
<p><b>Sesi 5</b></p>	<p><b>Mengenal Pikiran Dan Perasaan</b></p> <p>Faisilitator membagi lembar monitoring untuk menganal pikiran dan perasaan ” dan memberikan penjelasan mengenai apa itu “situasi spesifik”? apa itu pikiran otomatis? Apa itu reaksi emosi dan sensasi tubuh?” dengan memberikan cerita pendek kepada partisipan dan meminta partisipan untuk menganalisa dan mengisi lembar monitoring di tabel 2 yang sudah disediakan (lampiran)</p>

	<p>Berikut cerita singkat yang di jelaskan ke partisipasi oleh fasilitator : “Silahkan buka dan perhatikan “Kemudian tutup mata Anda dan bayangkan situasi berikut “ Anda sedang membersihkan dan merapikan ruangan kerja dikantor karena anda merasa nyaman dan betah diruangan jika ruangnya bersih. Teman kantor anda tidak peduli dengan apa yang anda kerjakan,..Ia bekerja seandainya saja sehingga ruangan menjadi kotor dan tumpukan kertas ada dimana-mana. ” setelah membacakan cerita diatas, peserta diminta untuk mengisi gambaran stiuasi spesifik, pikiran otomatis, emosi dan sensasi tubuh yang sudah disediakan di lembaran monitoring</p> 
<p><b>Sesi 6</b></p>	<p><b>Melihat Pikiran Sebagai Pikiran</b></p> <p>Fasilitator meminta pada peserta untuk menutup mata dan membayangkan 2 situasi berikut , setelah membayang 2 situasi tersebut partisipan diminta untuk mengisi tabel “Pikiran Sebagai Pikiran” Contoh “ baiklah ibu perhatikan lembar kerja sekarang coba untuk menutup mata dan membayangkan 2 situasi yang saya akan sampaikan, Lembar kerja (lampiran)</p> <p><b>SITUASI 1 :</b> “Anda merasa sedih dan khawatir karena anda mendapat surat dari Instansi tempat anak anda kuliah, Isi surat itu terkait dengan pelanggaran yang dilakukan anak anda. Saat itu anda langsung menghubungi teman sekampusnya untuk menanyakan informasi mengenai perilaku anak anda di kampusnya. Tapi temanya tidak memberikan informasi sedikit pun. Apa yang anda pikirkan dan rasakan??</p> <p><b>SITUASI 2 :</b> “ Anda sangat senang karena hasil pemeriksaan USG menunjukkan jenis kelamin janin tersebut 75% dipastikan adalah laki-laki yang selama ini anda dambakan. Namun, selang beberapa waktu kemudian anda mendengar cerita dari tetangga dan kerabat bahwa kemungkinan kepastian jenis kelamin itu belum tentu benar bisa saja jenis kelaminnya adalah perempuan. Sementara anda sudah memiliki 4 anak perempuan. Apa yang Anda pikirkan dan rasakan???</p>

<p><b>Sesi 7</b></p>	<p><b>Memahami Kebaikan Dalam Tindakan</b></p> <p>Fasilitator meminta partisipan untuk memperhatikan lembar aktivitas saya bagikan” Pada Tabel 4 . Lembar Monitoring Aktivitas Keseharian (lampiran)</p>  <p>Fasilitator meminta peserta untuk merenung, kemudian menuliskan beberapa aktivitas dalam kesehariannya. Contoh: “Ibu, dimohon untuk menuliskan kegiatan atau aktivitas apa saja yang setiap harinya ibu lakukan di tabel “Jenis aktivitas saja”.</p> <p>Fasilitator kemudian meminta ibu-ibu untuk memberikan checklist pada kolom N dan D dengan memberikan penjelasan tiap kolom tersebut. Kolom N (nourish) yaitu kegiatan dalam sehari – hari yang menyehatkan atau kegiatan yang menyenangkan untuk ibu sedangkan Kolom D (deplete) artinya kegiatan yang banyak menguras energi atau kegiatan yang membuat ibu lelah atau tidak menyenangkan</p>
<p><b>Sesi 8</b></p>	<p><b>Membuat Aktifitas Kegiatan Yang Positif</b></p> <p>Fasilitator memberikan intruksi kepada peserta untuk mengisi lembar monitoring aktivitas yang dibagi kan oleh fasilitator.</p> <p>Tuliskan aktivitas yang akan anda nikmati atau aktivitas keseharian positif yang akan terus anda pertahankan dan anda tingkatkan meskipun dalam kondisi hamil baik secara fisik maupun psikologi sehingga ibu menjadi tetap sehat dan pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kondisi sehat.</p> <p>Tabel 5 . Lembar monitoring aktivitas (lampiran)</p>
<p><b>Closing</b></p>	<p>Baik Ibu- ibu demikianlah sesi latihan MBCT kita saat ini jangan lupa peraktekkan kegiatan ini di rumah....kami berharap latihan MBCT saat ini dapat membantu ibu-ibu untuk beradaptasi dengan kecemasan selama kehamilan dimasa pandemi covid-19.</p> <p>Terimakasih Dan Salam Sehat</p>

### **BAB III**

### **PENUTUP**

Kehamilan merupakan salah satu kondisi yang sangat rentang terhadap masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikologi. Kecemasan dan stress sangat dirasakan oleh ibu hamil terutama pada saat pandemic Covid-19. Hal ini sangat berdampak pada kesehatan ibu serta pertumbuhan dan perkembangan janin. Sehingga sangat penting untuk mengelola stress. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan dan stress yang dialami oleh ibu hamil adalah tindakan intervensi dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). Intervensi ini tentunya memerlukan kolaborasi dan dukungan dari masyarakat dan Program Pelayanan Kesehatan lainnya untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil.

Buku Panduan ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga mungkin dapat dikembangkan dan disesuaikan lagi. Diharapkan panduan ini dapat menjadi petunjuk sederhana bagi semua pihak dalam meningkatkan kesehatan psikologi ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Glover, V. (2014). Maternal depression, anxiety and stress during pregnancy and child outcome; What needs to be done. *Best Practice and Research: Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 28(1), 25–35.
- Hapsari, N., Karini, M. S., & Setyanto., T. A. (2021). Intervensi Mindfulness untuk Menurunkan Kecemasan Ibu dengan Kehamilan Pertama Trimester II. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 6(1):10.
- Putri, D. A., & Gunatirin., E. Y. (2019). Mindfulness – Based Cognitive Therapy (MBCT) Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Primipara. *Journal AnNafs : Kajian Penelitian Psikologi*
- Qisthi Al Musawwamah, 2022. Pengaruh Mindfulness –Based Cognitive Therapy Pada Ibu Hamil. Tesis Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana : Yogyakarta <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/16336/>
- Segal, Z. V., & Taesdale, J.( 2018). *Mindfulness – Based Cognitive Therapy (MBCT) for Depression*. Guildforl Publication.
- Taesdale John, Williams Mark & Segal Zindel. (2014). *The Mindful Way Workbook An 8-Week ProgrAm to Free Yourself From Depression Andemotional Distress*. New York London: The Guilford Press.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2013). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical Psychology : Science and Practice*, Vol. 10 (2).

## Lampiran

Tabel 1 : Pikiran, Emosi dan Sensasi Tubuh

- Tuliskan catatan yang Anda rasakan saat melakukan proses body scanning. Apa yang kamu pikirkan? Sensasi apa yang Anda sadari pada tubuh anda? Emosi atau perasaan apa yang Anda alami?

### Sesi 2

Hari 1	Hari 2 (dst)
Pikiran .....	Pikiran .....
Sensasi .....	Sensasi .....
Perasaan .....	Perasaan .....

- Tuliskan catatan yang Anda rasakan saat melakukan proses body scanning. Apa yang kamu pikirkan? Sensasi apa yang Anda sadari pada tubuh anda? Emosi atau perasaan apa yang Anda alami?

### Sesi 3

Hari 1	Hari 2 (dst)
Pikiran .....	Pikiran .....
Sensasi .....	Sensasi .....
Perasaan .....	Perasaan .....

Tabel 2 : Lembar Kerja Pengalaman Yang Menyenangkan dan Tidak Menyenangkan

### Sesi 4 (pengalaman Menyenangkan dan Tidak Menyenangkan)

Kegiatan Yang Menyenangkan	Kegiatan Yang Tidak Menyenangkan
Pikiran .....	Pikiran .....
Sensasi .....	Sensasi .....
Perasaan .....	Perasaan .....



Tabel 3. Lembar Monitoring Mengenal Pikiran dan Perasaan

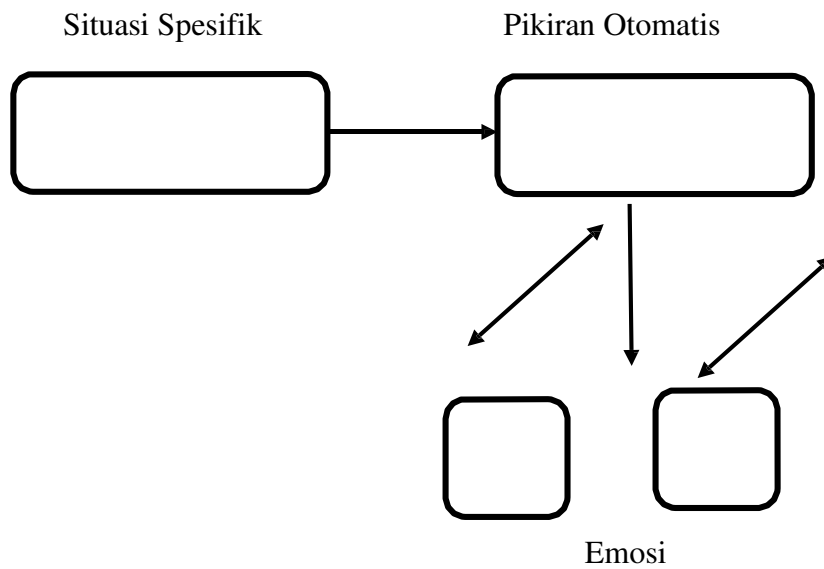
Sesi 5. Lembaran Monitoring Mengenal Pikiran dan Perasaan

Situasi	Pikiran	Perasaan	Sensasi Tubuh

Lampiran :

Lembar Monitoring Melihat Pikiran Sebagai Pikiran

Sesi 6



Tabel 4 : Lembar Monitoring Aktivitas Keseharaian Saya

Sesi 7

Jenis Aktifitas	N	D

Tabel 5. Lembar Monitoring Aktifitas Positif

Sesi 8

Lembar Kerja Aktifitas Positif

No	Aktifitas Positif Yang Ditingkatkan

The cover features a grey globe in the upper left corner, partially obscured by a large, vibrant red curved shape that sweeps across the bottom and right side of the page. The background is a light grey gradient.

**MODUL  
MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY  
PADA IBU HAMIL  
2022**



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002022106649, 15 Desember 2022

## Pencipta

Nama : **Ns. Christy Natalia Magdalena, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat,Cut Mutia Tatisina, S.Kep.,Ns.,M.Kep dkk**

Alamat : Jl Sirimau Batu Meja RT 005 RW 004 Batu Meja Kecamatan Sirimau, Ambon, MALUKU, 97233

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Ns. Christy Natalia Magdalena, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat,Cut Mutia Tatisina, S.Kep.,Ns.,M.Kep dkk**

Alamat : Jl Sirimau Batu Meja RT 005 RW 004 Batu Meja Kecamatan Sirimau, Ambon, MALUKU, 97233

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**

Judul Ciptaan : **Modul Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) Pada Ibu Hamil**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 10 November 2022, di Ambon

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000422393

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia  
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual  
u.b.  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto  
NIP.196412081991031002

## Disclaimer

Dalam hal permohonan memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Ns. Christy Natalia Magdalena, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat	Jl Sirimau Batu Meja RT 005 RW 004 Batu Meja Kecamatan Sirimau
2	Cut Mutia Tatisina, S.Kep.,Ns.,M.Kep	Hila Kecamatan Leihitu
3	Grenny Z Rahakbauw, S.SiT.,M.Kes	Jl NN Saar Sopacua Kecamatan Nusaniwe

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	Ns. Christy Natalia Magdalena, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat	Jl Sirimau Batu Meja RT 005 RW 004 Batu Meja Kecamatan Sirimau
2	Cut Mutia Tatisina, S.Kep.,Ns.,M.Kep	Hila Kecamatan Leihitu
3	Grenny Z Rahakbauw, S.SiT.,M.Kes	Jl NN Saar Sopacua Kecamatan Nusaniwe



**LEMBAR**  
**HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW**  
**KARYA ILMIAH : HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL (HKI)**

Judul Inovasi : Modul Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) Pada Ibu Hamil  
 Nama Inventor : Christy N.M. Hitijahubessy, Cut Mutia Tatisina, Grenny Z. Rahakbauw  
 Jumlah Inventor : 3  
 Identitas HKI/ Paten : A. Jenis HKI : Hak Cipta  
 B. Nomor : 000422393  
 C. Tanggal : 10 November 2022  
 D. Status HKI :Granted (Terbit Sertifikat)  
 Kategori Publikasi HKI/ Paten : HKI  
 URL HKI : <https://e-hakcipta.dgip.go.id/index.php/c?code=NjVhOWM5OWRkYWVhNjY2ZTQ2NGRlOTIyMmM5ZTlxYjcK>

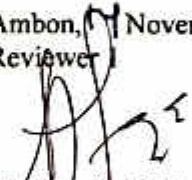
**Hasil Penilaian Peer Review :**

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal: 15		Nilai Akhir Yang Diperoleh
	Internasional	Nasional	
a. Kelengkapan unsur isi (10%)		1,5	1,3
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		4,5	4,2
c. Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)		4,5	4,3
d. Kelengkapan unsur dan kualitas terbitan (30%)		4,5	4,2
<b>Total = (100%)</b>		15	14
<b>Nilai (60% x 14) = 8,4</b>			

**Komentar :**

Kelengkapan dan unsur isi : **Baik**, Ruang Lingkup: **Sesuai**, Data mencakup informasi yang akurat, kelengkapan unsur dan kualitas terbitan baik di Kemenkumham

Ambon, 10 November 2022  
 Reviewer

  
 Ns. Martini Tidore, S.Kep.,M.Kes  
 NIP. 197112061995032001  
 Penata Tk I/ III-d/ Lektor  
 Poltekkes Kemenkes Maluku

**LEMBAR**  
**HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW**  
**KARYA ILMIAH : HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL (HKI)**

Judul Inovasi : Modul Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) Pada Ibu Hamil  
 Nama Inventor : Christy N.M. Hitijahubessy, Cut Mutia Tatisina, Grenny Z. Rahakbauw  
 Jumlah Inventor : 3  
 Identitas HKI/ Paten : A. Jenis HKI : Hak Cipta  
 B. Nomor : 000422393  
 C. Tanggal : 10 November 2022  
 D. Status HKI : Granted (Terbit Sertifikat)  
 Kategori Publikasi HKI/ Paten : HKI  
 URL HKI : <https://e-hakcipta.dgip.go.id/index.php/e?code=NjVhOWM5OWRkYWwNiNwY2ZTQ2NGRIOTlyMmM5ZTIxYjcK>

**Hasil Penilaian Peer Review :**

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal: 15		Nilai Akhir Yang Diperoleh
	Internasional	Nasional	
a. Kelengkapan unsur isi (10%)		1,5	1,3
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		4,5	4,2
c. Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)		4,5	4,3
d. Kelengkapan unsur dan kualitas terbitan (30%)		4,5	4,2
<b>Total = (100%)</b>		15	14
<b>Nilai (60% x 14) = 8,4</b>			

**Komentar :**

Kelengkapan dan unsur isi : **Baik**, Ruang Lingkup: **Sesuai**, Data mencakup informasi yang akurat, kelengkapan unsur dan kualitas terbitan baik di Kemenkumham

Ambon, 14 November 2022  
 Reviewer 2



**Suardi Zurimi, S.ST.,M.KKK**  
 NIP. 198109042008121001  
 Penata Tk I/ III-d/ Lektor  
 Poltekkes Kemenkes Maluku