

INFORMASI ARTIKEL

Received: October, 14, 2024

Revised: November, 19, 2024

Available online: November, 21, 2024

at : <https://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/hjk>

The influence of mindfetalness on fetal movement awareness and maternal-fetal attachment

Rizma Hilmayasari, Elfrida Simamora*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Korespondensi penulis: Elfrida Simamora. *Email: elfridasimamora@stikesmitrakeluarga.ac.id

Abstract

Background: Fetal movement (quickening) is a key indicator of fetal health. The impact of fetal movement being reduced or absent can be associated with an increase in high-risk pregnancies such as premature birth, low birth weight (LBW), and stillbirth. Feeling fetal movement during pregnancy can help the mother have a strong bond with the fetus, and fetal movement can positively affect maternal-fetal attachment. One way to increase awareness of fetal movement and maternal-fetal attachment is with the mindfetalness method.

Purpose: To determine the effect of mindfetalness on fetal motion awareness and maternal-fetal attachment.

Method: Quantitative research with a pre-experimental one group pretest and post-test approach, conducted in November 2022 - June 2023 at the Kaliabang Tengah Health Center Regional Technical Implementation Unit. The sampling technique used purposive sampling and the Slovin formula, the number of samples used was 45 participants. The independent variable in this study was mindfetalness, while the dependent variables were fetal movement and maternal fetal attachment. Univariate and bivariate data analysis of statistical tests used the paired t-test.

Results: Before intervention (pre-test) fetal movement was categorized as high, namely 37 (82.2%), becoming 45 (100%) in the post-test. Before intervention (pre-test) maternal-fetal attachment was categorized as low, namely 5 (11.1%), becoming 2 (4.44%) in the post-test, while before intervention (pre-test) maternal-fetal attachment was categorized as high, namely 40 (88.9%) becoming 43 (95.6%) in the post-test. The p-value of mindfetalness on fetal movement awareness was 0.004, while mindfetalness had no effect on maternal-fetal attachment (p-value = 0.183).

Conclusion: There is an effect of mindfetalness on fetal motion awareness and no effect of mindfetalness on maternal-fetal attachment.

Keywords: Fetal movement; Mindfetalnes; Maternal Fetal Attachment; Pregnancy.

Pendahuluan: Gerakan janin (*quickening*) merupakan indikator utama kesehatan janin. Dampak dari pergerakan janin yang berkurang atau tidak adanya pergerakan dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko tinggi kehamilan seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), hingga lahir mati (*stillbirth*). Merasakan gerakan janin pada masa kehamilan dapat membantu ibu memiliki ikatan yang kuat dengan janin dan secara positif gerakan janin dapat memengaruhi *maternal-fetal attachment*. Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran gerak janin dan *maternal-fetal attachment* yaitu dengan metode *mindfetalness*.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh *mindfetalness* terhadap kesadaran gerak janin dan *maternal-fetal attachment*.

Metode: Penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan pre-eksperimental *one group pre-test and post-test*, dilaksanakan pada bulan November 2022 - Juni 2023 di UPTD Puskesmas Kaliabang Tengah. Teknik pengambilan

sampel menggunakan *purposive sampling* dan rumus *slovin*, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 45 partisipan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *mindfulness*, sedangkan variabel dependen adalah gerak janin dan *maternal fetal attachment*. Analisis data univariat dan bivariat uji statistik menggunakan uji *paired t-test*.

Hasil: Sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*) gerak janin terkategori tinggi sebesar 37 (82.2%), menjadi 45 (100%) pada *post-test*. Sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*) *maternal-fetal attachment* terkategori rendah sebanyak 5 (11.1%), menjadi 2 (4.44%) pada *post-test*, sedangkan sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*) *maternal-fetal attachment* kategori tinggi sebanyak 40 (88.9%) menjadi 43 (95.6%) pada *post-test*. *P-value* *mindfulness* terhadap kesadaran gerak janin 0.004, sedangkan tidak ada pengaruh *mindfulness* terhadap *maternal-fetal attachment* (*p value* = 0.183).

Simpulan: Terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kesadaran gerak janin dan tidak ada pengaruh *mindfulness* terhadap *maternal-fetal attachment*.

Kata Kunci: Gerak Janin; Kehamilan; *Mindfulness*; *Maternal Fetal Attachment*.

PENDAHULUAN

Masa kehamilan pada kehamilan tunggal adalah peristiwa yang berlangsung rata-rata selama 40 minggu (280 hari) dari hari pertama haid terakhir sampai perkiraan tanggal persalinan. Selama periode kehamilan, calon ibu atau ibu hamil akan berpikir tentang bagaimana janin mereka bergerak (Güney & Uçar, 2018). Sensasi gerakan dapat dirasakan oleh ibu hamil dari usia pertengahan kehamilan hingga seterusnya yang merupakan indikator tanda kesejahteraan janin dan semakin kuat gerakannya ketika memasuki usia trimester ketiga. Penelitian lain menyebutkan bahwa, wanita primipara merasakan gerakan janin saat usia kehamilan sekitar 20 minggu, sedangkan multipara saat usia kehamilan 16 minggu (Niles, Blaser, Shannon, & Chitayat, 2019).

Gerakan janin (*quickening*) merupakan indikator utama kesehatan janin. Normalnya janin bergerak sedikitnya 10 kali gerakan dalam 2 jam. Dampak dari pergerakan janin yang berkurang atau tidak adanya pergerakan dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko tinggi kehamilan, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), *fetal arthrogryposis multiplex congenita* atau keterlambatan perkembangan saraf memiliki empat kali lipat meningkatnya risiko lahir mati (*stillbirth*), dan berisiko mengalami hambatan pertumbuhan janin. *Death fetal movement* menjadi salah satu faktor risiko terjadinya lahir mati (Bradford, Thompson, Heazel, Mccowan, & McKinlay, 2018).

Faktor yang memengaruhi berkurangnya gerakan janin yaitu kelebihan berat badan pada ibu (obesitas), usia lanjut, lahir mati (*stillbirth*), merokok, primipara, plasenta anterior, operasi caesar untuk gawat janin, restriksi pertumbuhan janin, gangguan neurologis

pada keturunan, kesehatan mental bagi ibu hamil dan kondisi ibu saat lapar. Merasakan gerakan janin pada masa kehamilan dapat membantu ibu memiliki ikatan yang kuat dengan janin dan secara positif gerakan janin dapat memengaruhi *maternal-fetal attachment* (Smith, Muldoon, Brady, & Delaney, 2021)

Istilah *attachment* atau keterikatan digunakan untuk menggambarkan perasaan ikatan emosional antara orang tua dengan bayinya. Teori kelekatan dipopulerkan pertama kali oleh John Bowlby. Ia menggunakan istilah keterikatan secara lebih luas untuk menjelaskan hubungan antara orang tua ke janin atau janin ke orang tua dan periode tersebut berkembang dari masa prenatal hingga hubungan orang tua ke bayi selanjutnya (Pollock, Ziaian, Pearson, Cooper, & Warland, 2020). *Maternal-fetal attachment* merupakan hubungan yang didasari dengan kasih sayang, emosional, kehangatan, kedekatan yang dinamis antara ibu dengan janin yang dapat terbentuk pada saat ibu menyadari bahwa dirinya hamil, kemudian akan meningkat secara bertahap selama masa kehamilan dan berlanjut setelah melahirkan yang memengaruhi beberapa aspek perkembangan kepribadian bayi, seperti rasa ingin tahu, kemandirian, keterampilan dalam bersosialisasi, harga diri, kerjasama, dan lain-lain (Salehi, Kohan, & Taleghani, 2018).

Maternal-fetal attachment terbentuk antara ibu dengan janin selama kehamilan dan dapat meningkat karena adanya kontak antara ibu dengan janin. *Maternal-fetal attachment* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kesehatan mental ibu, obesitas pada ibu, status pekerjaan, tingkat pendidikan rendah pada ibu, budaya, adanya ketidakpuasan selama pernikahan,

Rizma Hilmayasari, Elfrida Simamora*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Korespondensi penulis: Elfrida Simamora. *Email: elfridasimamora@stikesmitrakeluarga.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.754>

The influence of mindfulness on fetal movement awareness and maternal-fetal attachment

ekonomi yang rendah, perilaku ibu yang kurang baik seperti menggunakan zat terlarang dan merokok, status kesehatan pada bayi, dukungan dari pasangan maupun dukungan dari keluarga (Thompson, Wilson, Bradford, Li, Cronin, Gordon, & Heazel, 2021).

Cara untuk meningkatkan kesadaran gerak janin dan *maternal-fetal attachment* dengan memantau gerak janin secara mandiri melalui metode *mindfulness*. Metode ini digunakan untuk memantau gerakan janin pada akhir kehamilan yang berfokus pada intensitas, karakteristik, dan frekuensi gerakan janin setiap harinya (Murgiati, Wahyuni, Hayati & Risnawati, 2023). *Mindfulness* ini ditemukan pada tahun 2012 dan telah dievaluasi oleh beberapa wanita dan bidan yang dikembangkan oleh bidan Swedia, *mindfulness* sendiri terinspirasi dari *mindfulness*. Pada saat *mindfulness* dilakukan, maka perhatian diarahkan pada bayi yang belum lahir, membantu ibu lebih percaya diri mengenai keadaan bayi di dalam kandungannya, dan membantu ibu memperhatikan gerakan janinnya, sehingga ibu dapat menyadari jika gerakan janinnya berkurang atau melemah. *Mindfulness* dilakukan dengan cara berbaring miring ke kiri dengan durasi 15 menit per harinya. Kelebihan dari *mindfulness* ini salah satunya sebagai alat penilaian diri ibu hamil untuk berfokus pada karakter, frekuensi, dan intensitas gerakan bayi serta meningkatkan pemahaman ibu terhadap gerakan janin (Radestad, Pettersson, Lindgren, Skokic, & Akselsson, 2021).

Penelitian lain menjelaskan bahwa, beberapa bidan mengatakan *mindfulness* mendorong serta mendukung keterikatan tidak hanya ibu dan bayinya, tetapi antara orang tua lain dan bayi yang belum lahir (Smyth, Taylor, Heazell, Furber, Whitworth, & Lavender, 2016). Sebagian besar wanita yang melakukan praktek *mindfulness* merasakan kesejahteraan ibu dan janin, kelekatan ibu dan janin pasca persalinan dini serta memengaruhi kesehatan mental. Selain itu, dalam penelitian *cluster randomized controlled trial* yang pernah dilakukan, menemukan bahwa pengalaman ibu hamil yang melakukan *mindfulness* meningkatkan kesehatan perinatal dan kesejahteraan janin (Rafii, Alinejad-Naeni, & Peyrovi, 2020).

METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan pre-eksperimental *one group pre-test and post-test*,

dilaksanakan pada bulan November 2022 sampai Juni 2023 di UPTD Puskesmas Kaliabang Tengah. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan rumus *slovin*, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 45 partisipan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *mindfulness*, sedangkan variabel dependen adalah gerak janin dan *maternal fetal attachment*.

Kriteria inklusi sampel yang digunakan adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 28-40 minggu, tidak memiliki komorbid yang tidak terkontrol, bersedia menjadi partisipan, memiliki *smartphone*, aplikasi *whatsApp* dan kuota internet. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang belum menginjak usia kehamilan 28 minggu, komorbid yang tidak terkontrol, tidak bersedia menjadi partisipan, tidak memiliki *smartphone*, aplikasi *whatsApp*, dan kuota internet.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Kuesioner gerak janin terdiri dari 9 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban jarang, sangat jarang, benar, sangat sering atau selalu benar. Akumulasi skor gerak janin yaitu skor ≥ 22.5 termasuk kategori tinggi dan skor < 22.5 kategori rendah.

Kuesioner *Maternal-fetal attachment Scale* (MFAS) terdiri dari 24 pertanyaan mengenai diferensiasi diri dan janin, interaksi dengan janin, menghubungkan karakteristik dan niat untuk janin, pemberian diri, dan pengambilan peran, pertanyaan dinyatakan dengan 2 pilihan jawaban ya atau tidak. Akumulasi skor *Maternal-fetal attachment Scale* (MFAS) yaitu skor ≥ 84 termasuk kategori tinggi dan skor < 84 kategori rendah.

Pre-test dilakukan secara tatap muka dengan memberikan kuesioner dan materi *mindfulness* selama kurang lebih 5 menit, setelah itu memberikan *leaflet*. *Post-test* dilakukan dengan mengingatkan partisipan setiap hari pada *whatsApp group* untuk melakukan *mindfulness* selama 1 minggu, kemudian peneliti akan memberikan kuesioner yang sama kepada partisipan.

Analisis data menggunakan univariat dan analisis bivariat *paired t-test* untuk melihat signifikansi *mindfulness* terhadap kesadaran gerak janin dan *maternal-fetal attachment*. Penelitian ini sudah mendapatkan izin dan rekomendasi dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bani Saleh dengan nomor: EC.112/KEPK/STKBS/V/2023, pada tanggal 22 Mei 2023.

Rizma Hilmayasari, Elfrida Simamora*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Korespondensi penulis: Elfrida Simamora. *Email: elfridasimamora@stikesmitrakeluarga.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.754>

HASIL**Tabel 1. Distribusi Demografi Karakteristik Partisipan (n=45)**

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(27.06±5.057)(19-35)
19-34	9/20
20-35	36/80
Pendidikan (n/%)	
Dasar	6/13.3
Menengah	23/51.1
Tinggi	16/35.6
Status Pekerjaan (n/%)	
Bekerja	13/28.9
Tidak bekerja	32/71.1
Usia Kehamilan (n/%)	
28 minggu	10/22.2
29-40 minggu	35/77.8
Pendapatan (n/%)	
UMR (≥5.000.000)	25/55.6
Dibawah UMR (<5.000.000)	20/44.4
Dukungan Sosial (n/%)	
Ada	45/100
Tidak ada	0/0
Rencana Kehamilan (n/%)	
Direncanakan	15/33.3
Tidak direncanakan	30/66.7

Tabel 1. menunjukkan karakteristik partisipan dengan usia rata-rata dan standar deviasi (27.06±5.057)(19-35) rentang usia 19-35 tahun. Sebagian besar partisipan menamatkan pendidikannya di tingkat menengah sebanyak 23 (51.1%), mayoritas tidak bekerja sebanyak 32 (35.6%). Usia kehamilan partisipan mayoritas berusia 29-40 minggu sebanyak 35 (77.8%). Mayoritas tingkat pendapatan partisipan menyentuh UMR sebanyak 25 (55.6%), sebagian besar partisipan mendapatkan dukungan sosial sebanyak 45 (100%), dan tidak merencanakan kehamilannya sebanyak 30 (66.7%).

Rizma Hilmayasari, Elfrida Simamora*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Korespondensi penulis: Elfrida Simamora. *Email: elfridasimamora@stikesmitrakeluarga.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.754>

Tabel 2. Intensitas Gerak janin dan *Maternal-fetal attachment* (n=45)

Variabel	Hasil	
	Pre-test	Post-test
Gerak Janin (n/%)		
Rendah	8/17.8	0/0
Tinggi	37/82.2	45/100
<i>Maternal-fetal attachment</i> (n/%)		
Rendah	5/11.1	2/4.44
Tinggi	40/88.9	43/95.6

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*) gerak janin yang berkategori tinggi sebesar 37 (82.2%) menjadi 45 (100%) pada *post-test*. Sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*) *maternal-fetal attachment* yang berkategori rendah sebanyak 5 (11.1%) menjadi 2 (4.44%) pada *post-test*, sedangkan sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*) *maternal-fetal attachment* yang berkategori tinggi sebanyak 40 (88.9%) menjadi 43 (95.6%) pada *post-test*.

Tabel 3. Hasil Paired Sample T Test

Variabel	Correlation	Mean	Coefficient Sig. (2-tailed)
Gerak janin			
Pre-Post test	0.465	-0.244	0.004
<i>Maternal-fetal attachment</i>			
Pre-Post test	-6.481	-0.222	0.183

Berdasarkan Tabel 3. diketahui hasil uji statistik dengan *paired samples* p-value sebesar $0.004 < 0.05$, artinya ada pengaruh *mindfulness* terhadap kesadaran gerak janin dan tidak ada pengaruh *mindfulness* terhadap *maternal-fetal attachment* yang dukung oleh p-value sebesar 0.183.

PEMBAHASAN

Hasil analisis karakteristik usia ibu pada penelitian ini menunjukkan bahwa usia ibu berada pada usia yang tidak berisiko, yakni sekitar 20-35 tahun sebanyak 36 partisipan (80.0%). Usia ibu berkaitan dengan reproduksi wanita, ibu hamil dengan usia yang baik untuk reproduksi, maka semakin rendah risiko yang dialami ibu selama masa kehamilan. Usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan (Akselsson, Lindgren, Georgsson, Pettersson, Steineck, Skokic, & Radestad, 2020). Kehamilan dengan usia ibu <20 atau >35 tahun dapat menyebabkan risiko tinggi pada kehamilan karena jika usia ibu <20 tahun dalam segi biologis belum

optimal, sedangkan pada usia >35 tahun dikatakan dapat terjadi penurunan pada daya tahan tubuh, sehingga dapat terjangkit berbagai penyakit, selain itu dapat terjadi kemunduran yang progresif pada endometrium (Prihandini & Primana, 2019).

Hasil analisis tingkat pendidikan partisipan pada penelitian ini adalah pada tingkatan menengah (SMA/SMK) sebanyak 23 partisipan (51.1%). Pendidikan menjadi suatu proses mengenai ide, pengetahuan hingga opini yang menyebabkan seseorang memiliki pengetahuan yang luas, sehingga akan terjadi perubahan pada diri seseorang mulai dari perilaku, cara berpikir, sikap, hingga kesiapan mental (Apsari, Juni Antari, Juhana, & Adiatmika, 2021). Ibu yang berpendidikan akan lebih terbuka terhadap perubahan dan ide-ide baru untuk mendapatkan pelayanan kesehatan yang proporsional. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin baik pula cara berpikir yang dimiliki oleh seseorang tersebut dan ibu akan lebih terbuka mengenai berbagai macam hal dan akan lebih selektif untuk

Rizma Hilmayasari, Elfrida Simamora*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Korespondensi penulis: Elfrida Simamora. *Email: elfridasimamora@stikesmitrakeluarga.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.754>

menentukan hal yang berguna dan bermanfaat untuk keadaan yang dialaminya (Andarwulan, 2019).

Status pekerjaan pada penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan tidak bekerja sebanyak 32 partisipan (71.1%). Sebagian besar ibu hamil yang tidak bekerja mempunyai waktu luang yang cukup banyak, sehingga dapat digunakan untuk mencari informasi-informasi mengenai kehamilan, tetapi tidak sedikit juga ibu yang tidak bekerja mempunyai waktu luang untuk mendapatkan informasi seputar kehamilan (Batubara, Antira, Pasaribu, & Harahap, 2023). Pekerjaan ibu hamil berhubungan erat dengan aktivitas sosial dan mencerminkan status ekonomi sebagai pemenuhan pembiayaan selama masa kehamilan hingga melahirkan (Fatmawati & Gartika, 2019).

Sebagian besar ibu hamil berada pada trimester ketiga (29-40 minggu) sebanyak 35 partisipan (77.8%). Ibu hamil dengan trimester ketiga dapat mengalami kecemasan, kekhawatiran akan keselamatan bayi dan dirinya, takut akan rasa sakit persalinan, dan khawatir bayi yang dilahirkannya dalam keadaan tidak normal (Bradford, Cronin, McKinlay, Thompson, & McCowan, 2020). Penelitian lain mengatakan bahwa, semakin bertambahnya usia kehamilan maka semakin mendekati proses persalinan, ibu dapat mempersiapkan psikologi yang matang (Dikmen & Çankaya, 2018).

Pendapatan partisipan pada penelitian ini >Rp 5.000.000,- sebanyak 25 (55.6%). Jumlah pendapatan dapat berpengaruh pada perekonomian kehidupan, apabila kebutuhan keluarga tidak dapat terpenuhi maka dapat menjadi beban bagi ibu hamil tersebut. Jumlah pendapatan dapat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terlebih pada masa kehamilan, seperti pemeriksaan kehamilan hingga pemenuhan gizi pada ibu hamil (Doster, Wallwiener, Muller, Matthies, Plewniok, Feller, & Reck, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mendapat dukungan baik dari suami, keluarga, maupun lingkungan. Dukungan sosial yang terdekat yaitu pasangan, suami dapat memberikan *support* berupa semangat dan perhatian kepada istri. Selain itu, dukungan sosial dari masyarakat juga dapat meningkatkan kualitas hidup terlebih pada masa kehamilan. Suami dapat menjadi tempat menyampaikan keluh kesah yang dirasakan ibu selama masa kehamilan, jika ditanggapi dengan positif dengan memberi dukungan baik moral hingga

motivasi, ibu merasa nyaman selama masa kehamilan dan melakukan yang terbaik pada kehamilannya, sehingga beban yang dirasakan ibu pada masa kehamilan berkurang (Lung, Wardani, & Kholifahm 2021).

Partisipan dengan kehamilan yang tidak direncanakan sebanyak 30 (66.7%). Secara psikologis kehamilan yang tidak direncanakan dapat menimbulkan penolakan terhadap ibu hamil, sehingga ibu tidak dapat bertanggung jawab terhadap bayinya dan ibu mudah sensitif hingga memicu terjadinya stress pada ibu tersebut. Selain itu, kehamilan yang tidak direncanakan dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap harapan ibu dalam menghadapi persalinan (Flenady, Gardener, Boyle, Callender, Coory, & East, 2019).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired t-test* didapatkan $p\text{-value} \leq \alpha 0.05$, maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh kesadaran gerak janin antara sebelum dan sesudah melakukan intervensi *mindfulness*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yaitu meningkatnya kesadaran gerak janin yang dirasakan oleh ibu hamil memiliki beberapa keuntungan atau manfaat, salah satunya menurunkan tingkat insiden tindakan persalinan operasi *sectio caesarean* selain itu *mindfulness* berbasis kesadaran memiliki beberapa efek positif, ibu yang melakukan *mindfulness* merasa tenang dan aman, sehingga dapat mengurangi stress pada masa kehamilan (Kantrowitz-Gordon, Cunningham, & Reynolds, 2019). Persalinan spontan lebih tinggi pada kelompok *mindfulness*. Selain itu, beberapa wanita yang melakukan *mindfulness* merasa lebih percaya diri dan tidak terlalu khawatir akan pergerakan janinnya. Wanita yang melakukan *mindfulness* menjalani persalinan secara spontan, kemudian diikuti oleh pengurangan induksi persalinan dan operasi *sectio caesarea* (Keskin, Gumussoy, & Yildirim, 2022).

Peningkatan kesadaran gerak janin didasari dari karakteristik usia partisipan yang tidak berisiko. Usia ibu hamil dalam rentang normal atau tidak berisiko mampu mempersiapkan ibu hamil dalam merencanakan dan menerima kehamilannya, sehingga ketika ibu hamil tidak berisiko diberikan intervensi *mindfulness*, intervensi tersebut mampu meningkatkan kesadaran gerak janin oleh karena secara psikologis dan fisiologis dalam keadaan baik atau sehat (Rådestad, 2013).

Rizma Hilmayasari, Elfrida Simamora*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Korespondensi penulis: Elfrida Simamora. *Email: elfridasimamora@stikesmitrakeluarga.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.754>

The influence of mindfulness on fetal movement awareness and maternal-fetal attachment

Hasil uji statistik menggunakan uji *paired t-test* didapatkan $p\text{-value} \geq \alpha 0.05$, maka dapat diartikan bahwa tidak ada pengaruh *maternal-fetal attachment* sebelum dan sesudah melakukan *mindfulness*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa rendahnya skor *maternal-fetal attachment* adapun faktor-faktor yang berhubungan antara lain pendidikan orang tua, budaya, kecemasan, keluarga, perencanaan kehamilan, riwayat *stillbirth*, riwayat aborsi, penyalahgunaan zat dimasa lalu, anomali janin, kelekatan ayah, alat ukur *attachment* atau kelekatan, dan efektivitas pendidikan tentang *parental attachment* (Kim & Sung, 2019)

Faktor yang menyebabkan berkurangnya atau skor *maternal-fetal attachment* kecil yaitu kehamilan yang tidak direncanakan sebanyak 30 partisipan (66.7%). Masa kehamilan ibu hamil mempersiapkan diri untuk memberikan perhatian dan tanggung jawab yang baru (Husna, Yanti, & Laila, 2018). Kehamilan yang terjadi berdasarkan rencana dapat memberikan perasaan yang membahagiakan, dibandingkan dengan kehamilan yang tidak direncanakan dapat memicu perasaan yang tidak nyaman, tidak senang bahkan menjadi ancaman dan gangguan bagi keberlangsungan hidup ibu hamil dan keluarga (Lindgren, Radestad, Pettersson, Skokic, & Akselsson, 2021).

Mindfulness merupakan prosedur tambahan yang dilakukan di rawat inap, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk dilakukan yang membutuhkan waktu tiga minggu (Rachmawati, Wulandini, Febrianita, Sari, Setiawati, Sinuraya, & Sastrini, 2023).

SIMPULAN

Terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kesadaran gerak janin ($p\text{ value} = 0.004$) dan tidak ada pengaruh *mindfulness* terhadap *maternal-fetal attachment* ($p\text{ value} = 0.183$).

DAFTAR PUSTAKA

Akselsson, A., Lindgren, H., Georgsson, S., Pettersson, K., Steineck, G., Skokic, V., & Rådestad, I. (2020). *Mindfulness To Increase Women's Awareness Of Fetal Movements And Pregnancy Outcomes: A Cluster-Randomised Controlled Trial Including 39 865 Women. BJOG: An International Journal Of Obstetrics & Gynaecology, 127(7)*, 829-837.

Rizma Hilmayasari, Elfrida Simamora*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Korespondensi penulis: Elfrida Simamora. *Email: elfridasimamora@stikesmitrakeluarga.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.754>

Andarwulan, S. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Terhadap Frekuensi Pemeriksaan Kehamilan Bpm Gn Maya D. Tambak Sawah: Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Terhadap Frekuensi Pemeriksaan Kehamilan Bpm Gn Maya D. Tambak Sawah. *Embrio, 11(2)*, 87-93.

Apsari, N. L. D., Juni Antari, N. K. A., Juhanna, I. V., & Adiatmika, I. P. G. (2021). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Yang Mengikuti Prenatal Yoga Dengan Ibu Hamil Trimester Ketiga Yang Tidak Mengikuti Prenatal Yoga Di Kabupaten Gianyar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 9(2)*, 116.

Batubara, R. A., Antira, S. A., Pasaribu, U., & Harahap, H. M. (2023). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Pengetahuan Tentang Tanda Bahaya Pada Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Pane li Kecamatan Halongonan Timur Kabupaten Paluta. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal), 8(1)*, 75-82.

Bradford, B. F., Thompson, J. M., Heazell, A. E., Mccowan, L. M., & Mckinlay, C. J. (2018). Understanding The Associations And Significance Of Fetal Movements In Overweight Or Obese Pregnant Women: A Systematic Review. *Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica, 97(1)*, 13-24.

Bradford, B., Cronin, R., Mckinlay, C., Thompson, J., & Mccowan, L. (2020). Maternally Perceived Fetal Movement Patterns: The Influence Of Body Mass Index. *Early Human Development, 140*, 104922.

Dikmen, H. A., & Çankaya, S. (2018). Maternal Obezitenin Prenatal Bağlanma Üzerine Etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 9(2)*, 40-45.

Doster, A., Wallwiener, S., Müller, M., Matthies, L. M., Plewniok, K., Feller, S., & Reck, C. (2018). Reliability And Validity Of The German Version Of The Maternal-Fetal Attachment Scale. *Archives Of Gynecology And Obstetrics, 297*, 1157-1167.

The influence of mindfulness on fetal movement awareness and maternal-fetal attachment

- Fatmawati, A., & Gartika, N. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dan Perencanaan Kehamilan Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Remaja. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umas*, 3(2), 44-51.
- Flenady, V., Gardener, G., Boyle, F. M., Callander, E., Coory, M., East, C., & Impac Clinical Trials Network For Mothers' And Babies' Health. (2019). My Baby's Movements: A Stepped Wedge Cluster Randomised Controlled Trial To Raise Maternal Awareness Of Fetal Movements During Pregnancy Study Protocol. *BMC Pregnancy And Childbirth*, 19, 1-11.
- Güney, E., & Uçar, T. (2019). Effect Of The Fetal Movement Count On Maternal-Fetal Attachment. *Japan Journal Of Nursing Science*, 16(1), 71-79.
- Husna, R. K. N., Yanti, Y., & Laila, A. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Depresi Antenatal Pada Ibu Hamil Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Kota Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(1), 17-25.
- Kantrowitz-Gordon, I., Cunningham, E., & Reynolds, N. (2019). Measurement Of Maternal Mindful Awareness Of Fetal Movement. *Journal Of Midwifery & Women's Health*, 64(5), 604-612.
- Keskin, G., Gümüşsoy, S., & Yıldırım, G. Ö. (2022). Assessment Of Mental Health Issues In Pregnant Women With Fetal Complications: Relation To Attachment And Anxiety. *Perspectives In Psychiatric Care*, 58(3).
- Kim, B., & Sung, M. H. (2019). Impact Of Anxiety, Social Support, And Taegyo Practice On Maternal-Fetal Attachment In Pregnant Women Having An Abortion. *Korean Journal Of Women Health Nursing*, 25(2), 182-193.
- Lindgren, H., Rådestad, I., Pettersson, K., Skokic, V., & Akselsson, A. (2021). Epidural Use Among Women With Spontaneous Onset Of Labour—An Observational Study Using Data From A Cluster-Randomised Controlled Trial. *Midwifery*, 103, 103156.
- Lung, Y. L., Wardani, D. A., & Kholifah, S. (2021). Hubungan Perencanaan Kehamilan Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Prenatal Distress. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2(1), 21-30.
- Murgiati, M., Wahyuni, R., Hayati, I., & Risnawati, R. (2023). Hubungan Paritas Dan Usia Kehamilan Dengan Tingkat Depresi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Talisayan. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 5(01), 50-60
- Niles, K. M., Blaser, S., Shannon, P., & Chitayat, D. (2019). Fetal Arthrogyrosis Multiplex Congenita/Fetal Akinesia Deformation Sequence (FADS)—Aetiology, Diagnosis, And Management. *Prenatal Diagnosis*, 39(9), 720-731.
- Pollock, D., Ziaian, T., Pearson, E., Cooper, M., & Warland, J. (2020). Breaking Through The Silence In Antenatal Care: Fetal Movement And Stillbirth Education. *Women And Birth*, 33(1), 77-85.
- Prihandini, S., & Primana, L. (2019). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Hubungan Kelekatan Ibu Terhadap Janin Dalam Kandungan. *Buletin Psikologi*, 27(2), 125-135.
- Rachmawati, F., Wulandini, P., Febrianita, Y., Sari, R. I., Setiawati, N., Sinuraya, E., & Sastrini, Y. E. (2023). Konsep Dasar Dan Asuhan Keperawatan Maternitas. *Penerbit Tahta Media*.
- Rådestad, I. (2013). *Mindfetalness: Det Bästa För Ditt Ofödda Barn*. Ingela Rådestad.
- Radestad, I., Pettersson, K., Lindgren, H., Skokic, V., & Akselsson, A. (2021). Country Of Birth, Educational Level And Other Predictors Of Seeking Care Due To Decreased Fetal Movements: An Observational Study In Sweden Using Data From A Cluster-Randomised Controlled Trial. *BMJ Open*, 11(6), E050621.
- Rafii, F., Alinejad-Naeini, M., & Peyrovi, H. (2020). Maternal Role Attainment In Mothers With Term Neonate: A Hybrid Concept Analysis. *Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research*, 25(4), 304-313.

Rizma Hilmayasari, Elfrida Simamora*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Korespondensi penulis: Elfrida Simamora. *Email: elfridasimamora@stikesmitrakeluarga.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.754>

The influence of mindfetalness on fetal movement awareness and maternal-fetal attachment

- Salehi, K., Kohan, S., & Taleghani, F. (2018). Factors And Interventions Associated With Parental Attachment During Pregnancy In Iran: A Systematic Review. *International Journal Of Pediatrics*, 6(1), 6823-6842.
- Smith, V., Muldoon, K., Brady, V., & Delaney, H. (2021). Assessing Fetal Movements In Pregnancy: A Qualitative Evidence Synthesis Of Women's Views, Perspectives And Experiences. *BMC Pregnancy And Childbirth*, 21, 1-14.
- Smyth, R. M. D., Taylor, W., Heazell, A. E., Furber, C., Whitworth, M., & Lavender, T. (2016). Women's And Clinicians Perspectives Of Presentation With Reduced Fetal Movements: A Qualitative Study. *BMC Pregnancy And Childbirth*, 16, 1-9.
- Thompson, J. M., Wilson, J., Bradford, B. F., Li, M., Cronin, R. S., Gordon, A., & Heazell, A. E. (2021). A Better Understanding Of The Association Between Maternal Perception Of Foetal Movements And Late Stillbirth—Findings From An Individual Participant Data Meta-Analysis. *BMC Medicine*, 19, 1-12.

Rizma Hilmayasari, Elfrida Simamora*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Korespondensi penulis: Elfrida Simamora. *Email: elfridasimamora@stikesmitrakeluarga.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.754>