

SEHAT SAAT HAMIL DENGAN MINDFULNESS



Penyusun:

Adinda Putri Iswa Karina
Indarwati
Siti Fatmawati

DAFTAR ISI

<i>Kata pengantar.....</i>	<i>i</i>
<i>Perubahan Psikologis Selama Kehamilan</i>	
<i>1. Apa saja bentuk perubahan psikologis saat hamil?.....</i>	<i>1</i>
 <i>Mengenal kecemasan</i>	
<i>1. definisi dan tanda gejala kecemasan.....</i>	<i>3</i>
<i>2. faktor-faktor penyebab kecemasan.....</i>	<i>6</i>
<i>3. dampak kecemasan saat hamil terhadap ibu dan bayi.....</i>	<i>7</i>
 <i>Disfungsi Seksual Saat Hamil</i>	
<i>1. pengertian disfungsi seksual.....</i>	<i>8</i>
<i>2. .gejala dan bentuk disfungsi seksual.....</i>	<i>8</i>
<i>3. apa saja faktor pencetus disfungsi seksual saat hamil?.....</i>	<i>10</i>
 <i>Mengenal terapi Mindfulness</i>	
<i>1. apa itu terapi mindfulness?.....</i>	<i>12</i>
<i>2. Manfaat terapi mindfulness.....</i>	<i>13</i>
<i>3. Cara Melakukan terapi Mindfulness Body Scan.....</i>	<i>15</i>

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga booklet "Sehat Saat Hamil Dengan Mindfulness" dapat diselesaikan. Buku ini berisi tentang uraian lengkap tentang kecemasan, gangguan seksual, serta terapi mindfulness body scan selama kehamilan yang diharapkan dapat membantu ibu hamil melewati perkembangan kehamilannya.

Penulis berterimakasih kepada ibu Indarwati, SKM.,M.Kes dan ibu Siti Fatmawati, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, nasihat dan semangatnya untuk menyelesaikan booklet ini. Kami menyadari tanpa suatu arahan dari dosen pembimbing serta masukan – masukan dari berbagai pihak yang telah membantu, kami tidak bisa menyelesaikan booklet ini tepat waktu.

Kami menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam booklet ini untuk itu kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan booklet ini sangat diharapkan. Semoga booklet ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan penulis khususnya. Sekarang saatnya kita menyadari penuh kehadiran diri secara utuh. Selamat melakukan perjalanan ke dalam diri dengan teapi mindfulness body scan.

Surakarta, Mei 2020

I. PERUBAHAN PSIKOLOGI SELAMA KEHAMILAN

Kehamilan menjadi sesuatu yang ditunggu pasangan suami istri, sekaligus menjadi masa yang menegangkan dalam hidup. Pada masa ini pula, akan terjadi perubahan besar pada perasaan, perasaan pada diri sendiri, perasaan kepada bayi anda, perubahan perasaan pada suami, anak, dan kerabat anda. Akan terjadi proses jatuh-bangun pada 9 bulan kehamilan anda..

Bentuk perubahan psikologis selama kehamilan

Berikut ini perubahan psikologis yang terjadi berdasar proses usia kehamilan ibu:

Trimester pertama

Usia kehamilan ibu diantara 1-3 bulan pertama, pada masa ini disebut pula fase penyesuaian dimana tubuh mencoba menyesuaikan diri dengan hal baru.

Terjadi muntah, yang bisa membuat tidak nyaman, kadang ibu mudah menangis, mudah merasa marah.

(Safari, 2017), (Pais & Murlidhar, 2018) (Istiqomah, 2017)



Gambar : dokumen pribadi penulis

Trimester kedua

Usia kehamilan 4-6 bulan, pada masa ini, tubuh ibu sudah lebih stabil, ibu akan merasa lebih nyaman karena terbebas dari morning sickness (mual muntah).

Namun, akan terjadi perubahan bentuk tubuhnya, terutama pada wajah, perut, dan dada, beberapa ibu hamil merasa cemas karena takut akan bertambahnya berat badan.

(Ramadani dan Sudarmiati, 2013).



Gambar : dokumen pribadi penulis

Trimester ketiga

Pada ibu hamil trimester III (7-9 bulan) terjadi perubahan psikologi yang lebih kompleks, akan terjadi penantian kelahiran buah hati, ibu mungkin merasa khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, ibu tidak akan tahu kapan melahirkan. Ibu mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan, selain itu, ibu juga sering mengeluhkan mudah lelah dan kurang tidur.

Dukungan suami dan orang terdekat sangatlah dibutuhkan.

(Rustikayanti, 2016)

II. MENGENAL KECEMASAN

Kecemasan adalah suatu hal yang normal dialami oleh ibu hamil, sangat normal apabila ibu mencemaskan tentang kesehatan anda dan bayi, rasa sakit ketika persalinan, serta bagaimana merawat anak anda kelak, apakah bisa menjadi ibu yang baik. Kecemasan adalah keadaan yang menimpa hampir setiap orang yang memiliki perasaan tidak nyaman dan perasaan merasa tidak mampu menghadapi peristiwa atau situasi yang sedang dialaminya. Kecemasan dalam kadar yang berlebih juga tidak baik bagi ibu dan janin, dapat mempengaruhi kehidupan ibu sehari-hari hingga ibu merasa sangat lelah, sangat tertekan, tidak bahagia, sulit fokus pada kegiatan yang dilakukan.

(Stuart, 2016)



gambar: dokumen pribadi penulis

Tanda Gejala Kecemasan

kecemasan dapat membantu ibu hamil sebagai pacuan atau motivasi untuk tetap waspada selama kehamilan, meningkatkan fokus kepada diri sendiri, bayi dan orang disekitar kita, serta menghindarkan diri dari gangguan kehamilan yang berbahaya.

Namun, ketika kecemasan menjadi intens, berlangsung pada waktu lama atau mengganggu hidup kita, hal itu tidak boleh dibiarkan. Berikut ini merupakan tanda gejala kecemasan agar ibu mengetahui kapanakah ibu mengalami gangguan kecemasan.

1. Perubahan perasaan

- Merasa takut
- Mudah tersinggung, marah dan kesal
- Merasa tegang



Gambar : dokumen pribadi penulis

2. Perubahan pikiran

- Merasa sangat khawatir dengan diri sendiri dan bayi seperti akan terjadi bahaya
- Khawatir tidak bisa menjadi ibu yang baik
- Khawatir tentang pekerjaan, keuangan, hubungan dengan pasangan

Tanda Gejala Kecemasan

3. Perubahan perilaku

- Melakukan kegiatan berulang-ulang (misalnya mencuci tangan atau memeriksa perut berulang kali)
- Menghindari orang lain, suatu tempat, atau kegiatan



Gambar : dokumen pribadi penulis

4. Perubahan pada tubuh

- Takut hingga badan bergetar
- Gelisah, sulit berkonsentrasi,
- pikiran kosong, mudah terkejut/kaget
- Mengalami masalah pencernaan
- Nafas pendek, Jantung berdebar
- Tangan berkeringat,
- Merasa pening atau pusing
- Mudah lelah dan sulit tidur

Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Ibu hami mengharapkan kehamilan adalah saat-saat penantian yang mengembirakan. Namun, banyak tantangan dan perubahan yang terjadi selama periode ini yang dapat membuat kecemasan, terutama pada usia kehamilan trimester ketiga menjelang persalinan.



gambar: dokumen pribadi penulis

Risiko terjadinya kecemasan dapat meningkat dikarenakan berbagai faktor, antara lain:

- peristiwa kehidupan yang penuh tekanan baru-baru ini (misalnya kematian, pindah, berganti pekerjaan)
- masalah hubungan dengan suami, keluarga dan kerabat
- kurangnya dukungan sosial
- adanya masalah kesehatan pada ibu dan bayi

- Usia, kurang dari 20 tahun dan usia lebih dari 35 tahun karena memiliki resiko terjadinya penyulit selama kehamilan dan persalinan
- gaya hidup yang tidak sehat (merokok, alkohol, makanan tidak sehat dan kurang olahraga)
- kurangnya pengetahuan dan informasi selama kehamilan

Dampak Kecemasan Saat Hamil Terhadap Ibu dan Bayi

Gangguan kecemasan lebih sering terjadi pada wanita. Kecemasan saat hamil tidak hanya mempengaruhi kesehatan ibu saja. Namun, bayi akan terpengaruh pula.. Dampak kecemasan bagi ibu dan bayi sebagai berikut:

Gangguan Biologis

Cemas dapat menyebabkan keguguran dan menyebabkan penurunan berat lahir bayi karena kurangnya nutrisi dan oksigen
(Maki, et al, 2018)

Gangguan Mental Emosional

anak menjadi kurang konsentrasi, hiperaktif dan gangguan membaca dan perkembangan kognitif anak.

Gangguan Perilaku

menyebabkan bayi menangis berkepanjangan, anak lekas marah dan gelisah, anak juga akan mudah mengalami kecemasan.

Efek Medis Kecemasan

rentan mengalami penyakit serius baik di masa kanak-kanak maupun dewasa seperti shortness breath (nafas pendek), ruam, Asma, penyakit jantung pada usia dewasa serta resiko bibir sumbing



gambar: dokumen pribadi penulis

III. DISFUNGSISEKSUAL

Disfungsi seksual adalah suatu kondisi dimana seseorang memiliki masalah yang membuatnya menghindari keinginan seksual atau tidak menikmati aktivitas seksual, yang umumnya terjadi pada perempuan, khususnya perempuan yang memiliki masalah kesehatan dan pengobatan termasuk ibu hamil (Ratnasari, 2016).

Gejala dan Bentuk Disfungsi Seksual :

(Wright dan O'Connor, 2015).

Gangguan hasrat

Gejala ini paling umum dialami oleh perempuan. Ibu hamil akan merasa cemas dan enggan untuk berhubungan seks, berkurangnya minat dan jarang berhubungan seks.



Gambar : dokumen pribadi penulis

Gangguan gairah

Gejala ini terjadi apabila ibu masih merasakan hasrat seksual, tetapi sulit untuk mempertahankan rangsangan, seperti sulit untuk mempertahankan pelumasan cairan vagina selama berhubungan seks.

Gejala dan Bentuk Disfungsi Seksual

Gangguan orgasme

Ibu hamil yang mengalami gejala ini memang memiliki hasrat untuk berhubungan namun, mengalami kesulitan mencapai orgasme/klimaks meski rangsangan dan stimulasi dilakukan terus menerus.



Gangguan nyeri seksual

Ibu hamil akan mengalami rasa nyeri selama atau setelah berhubungan seksual. Rasa nyeri ini disebabkan oleh kurangnya pelumasan pada vagina/vagina kering, otot vagina kaku.

Apa Saja Faktor Pencetus Disfungsi Seksual Saat Hamil?

Kehamilan ditandai dengan perubahan fisik dan emosional. Semua perubahan ini mengganggu secara langsung atau tidak langsung dalam fungsi seksual ibu hamil (Carteiro, et al., 2016). Perubahan fisik dan psikologis dapat mempengaruhi gairah dan kenikmatan seksual. Berikut ini adalah faktor yang berkontribusi dalam terjadinya disfungsi seksual selama kehamilan

Perubahan fisik

kelelahan yang terjadi pada awal bulan keempat, dapat mempengaruhi hasrat untuk bercinta. Perubahan bentuk fisik yang dapat terjadi pada ibu hamil yaitu, perut buncit, nyeri payudara, kaki bengkak dan wajah sembab yang dapat membuat ketidaknyamanan selama berhubungan. Perubahan pada vagina yang dialami ibu hamil yaitu menyempitnya vagina yang dapat menyebabkan ketidakpuasan



Gambar : dokumen pribadi penulis

Perubahan Hormon

Hormon progesteron merupakan penyebab utama perubahan fisik dan mental yang turut serta memengaruhi fungsi seksual selama kehamilan.

Hormon progesteron menyebabkan rasa mual muntah, meningkatkan sensitivitas payudara, dan penyempitan vagina. Selain itu, hormon ini juga dapat menyebabkan kelelahan dan perubahan emosi.

Apa Saja Faktor Penyebab Disfungsi Seksual Saat Hamil?

Perubahan psikologis

Pasangan dapat mengalami perasaan yang bercampur aduk dalam menghadapi peristiwa persalinan, pemikiran tentang tanggung jawab dan perubahan cara hidup yang akan datang dan biaya emosional membesarkan anak, semua ini dapat menghambat hubungan seksual

Kurang informasi

Kurangnya konseling seksual dalam pendidikan seksual selama kehamilan juga mempengaruhi sikap dan persepsi ibu dalam melakukan aktivitas seksual. Bimbingan seksual yang mereka terima masih sangat langka dan ibu merasa malu bertanya tentang hal itu kepada petugas kesehatan.

Kecemasan

Kekhawatiran membahayakan janin, takut keguguran, takut orgasme, juga mempengaruhi fungsi seksual. Ketakutan yang dialami mungkin menyebabkan beberapa pasangan suami istri mengalami penurunan gairah seksual dan menghindari hubungan seksual di masa kehamilan.

IV.MINDFULNESS

DEFINISI MINDFULNESS

Mindfulness merupakan kesadaran penuh pada peristiwa sekarang ini, bukan pada masa lalu atau masa depan. diperkuat dengan memperhatikan secara berkelanjutan dan khusus yang disengaja, pada saat sekarang dan dengan tanpa menghakimi. Ibu fokus pada pengalaman saat ini, menyadari peristiwa yang terjadi silih berganti.

Mindfulness memiliki tiga aspek utama:

- 1) Tujuan: Perhatian mencakup dengan sengaja mengarahkan perhatian pada kegiatan yang dilakukan ibu
- 2) Kehadiran: Perhatian melibatkan keterlibatan penuh dengan dan memperhatikan masa saat ini.
- 3) Penerimaan: Perhatian mencakup menjadi tidak menghakimi apa pun yang muncul, sensasi, pikiran, dan emosi tidak dihakimi baik atau buruk, menyenangkan atau tidak menyenangkan; mereka sederhana dilihat sebagai "terjadi" dan mengamati sampai mereka akhirnya berlalu.



Gambar : dokumen pribadi penulis

MANFAAT MINDFULNESS

Mindfulness dapat memberi dukungan kepada ibu baik selama periode kehamilan dan kelahiran (Fisher., et al. 2012). Terapi ini memiliki dampak positif seperti menurunkan depresi dan kecemasan. Selain kecemasan, terapi mindfulness dalam penelitian (Villena, et al., 2018), terbukti bermanfaat dalam: mengurangi disfungsi seksual, meningkatkan hasrat seksual, eksitasi, pelumasan, orgasme dan kepuasan seksual.

Manfaat psikologis

- Meningkatnya kesadaran pikiran
- Secara signifikan mengurangi stres dan kecemasan
- Peningkatan kontrol atas pemikiran penyebab dan gejala depresi dan kecemasan
- Meningkatkan fokus
- Penurunan sensitivitas emosional

Manfaat Fisiologis

- Peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh
- Peningkatan kepadatan otak dan integrasi saraf di area-area bertanggung jawab atas emosi positif, pengaturan diri, dan perencanaan jangka panjang
- Menurunkan tekanan darah
- Menurunkan kadar kortisol darah (hormon stres utama)

MINDFULNESS BODY SCAN

APA ITU MINDFULNESS BODYSCAN ??

Banyak dari kita menghabiskan banyak waktu di kepala kita. perhatian kita terbungkus dalam pemikiran, kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan kita sendiri. Saat kita bisa menenangkan pikiran kita maka, perasaan dan pikiran yang negatif tidak lagi mengganggu, salah satu cara yang dapat kita lakukan adalah dengan mindfulnes body scan.

Mindfulness body scan adalah terapi dengan mengamati perasaan maupun sensasi yang muncul pada tubuh secara perlahan-lahan dari ujung kaki sampai kepala.

Teknik ini berguna untuk membantu dalam belajar mentoleransi semua bentuk perasaan (senang, nyaman, sakit, sedih, kecewa, cemas, takut, khawatir, dan lain-lain) yang dalam. Intinya bukan untuk mengendalikan pikiran atau perasaan, tetapi menerima bahwa hal tersebut adalah bagian dari pengalaman yang dapat kita rasakan.

(Stahl dan Goldstein, 2010)



Gambar : dokumen pribadi penulis

Cara Melakukan Terapi Mindfulness Body Scan?

meskipun tidak selalu mudah untuk kita lakukan, mari belajar untuk hadir utuh, jiwa raga dan pikiran. Tak perlu terlalu khawatir akan masa depan karena masa depan belum pasti terjadi. Hanya fokus pada apa yang sedang ibu lakukan sekarang. Nikmatilah segala yang ada di saat ini. Luangkanlah waktu meski sejenak untuk melatih ketenangan diri. Latihan ini dapat dilakukan selama 10-15 menit setiap hari, dapat diperpanjang hingga 30 atau 45 menit.

1. Mulailah dengan membuat diri Anda nyaman.

Duduklah di kursi dan biarkan punggung lurus, tetapi tidak kaku, dengan kaki di lantai. Ibu hamil juga bisa melakukan latihan ini berdiri atau jika ibu nyaman

Tangan ibu bisa beristirahat dengan lembut di pangkuan atas paha atau di samping badan. Biarkan mata ibu tertutup, atau tetap terbuka dengan tatapan lembut. Terapi ini dapat dilakukan dengan pendampingan suami agar lebih efektif untuk penanganan disfungsi/masalah seksual.



Gambar : dokumen pribadi penulis

2. *Ambil napas panjang, lambat, dalam beberapa kali.*

Ibu dapat merasakan udara yang masuk, begitu juga udara yang keluar. Tarik napas melalui hidung dan keluar melalui hidung atau mulut. Rasakan perut ibu mengembang saat menghirup dan bersantai dan lepaskan saat menghembuskan napas, ibu/ suami boleh mengelus perut sambil mengatakan kalimat positif seperti “saya bisa melahirkan dengan lancar”, “saya dan bayi saya akan sehat” dan kalimat positif lainnya. Rasakan sensasi apapun yang hadir saat ibu memperhatikan dan merasakan napas



3. *Sekarang perlahan-lahan bawalah perhatian ibu ke bagian bawah tubuh (kaki)*

Mulailah mengamati sensasi di kaki. Biarkan diri merasakan sensasi atau tidak merasakan apa pun. Ibu atau suami boleh sambil memberikan pijatan lembut pada area kaki ibu. Sekarang bawa kesadaran ibu beriringan dari pada kaki kiri kemudian kanan. Rasakan dan sadari jemari kaki, punggung kaki hingga bagian tumit kiri. Kemudian rasakan sepanjang betis, lutut, dan tulang kaki hingga persendian yang menghubungkan betis dengan paha. Arahkan kesadaran dan rasakan paha, naik hingga paha bagian atas yang bersambung dengan tulang pinggul di sebelah kiri... Amati sensasi yang ibu alami di seluruh kaki.

4. Pindahkan sensasi ke punggung bawah dan panggul.

Berilah pijatan lembut dengan tiga jari ibu atau dengan bantuan suami. Ibu mungkin menyadari sensasi pada otot, suhu atau titik kontak dengan furnitur atau tempat tidur. Sadari dan rasakan daerah pinggul tersebut dan sekitarnya. Sadarilah setiap sensasi, setiap pikiran, atau emosi yang muncul. Dengan setiap hembusan napas, ibu dapat melepaskan semua ketegangan, ketakutan, rasa penat atau pegal yang ibu rasakan.



5. Alihkan fokus ibu ke perut dan semua organ dalam termasuk janin/kandung- an ibu

Sekarang arahkan kesadaran naik menuju area perut. Perut merupakan tempat organ pencernaan dan pernapasan berada... Rasakan dan sadari jauh ke dalam bagian perut. Ibu/suami bisa mengelus dengan lembut bagian perut. Bila ada pikiran dan emosi yang muncul, biarlah mengalir apa adanya... Berikan kata-kata positif seperti “semua akan lancar dan baik-baik saja” “bayi saya akan sehat”. Amati bagaimana dada naik saat menghirup dan bagaimana dada jatuh saat menghembuskan napas. biarkan semua ketegangan dan rasa kencang yang ibu rasakan menjadi rileks.

6. Sekarang arahkan perhatian ke tangan dan ujung jari

Bayangkan napas masuk dan keluar dari tangan ibu, rasakan udara yang masuk ke tangan sehingga melepaskan perasaan penat ibu. Rasakan keberadaan jemari dan telapak tangan naik ke punggung tangan hingga sampai ke pergelangan tangan. pijat dengan lembut tangan anda dan jari-jari anda Lanjutkan hingga sepanjang lengan kanan bawah, siku, dan lengan kanan bagian atas Rasakan semua rasa yang muncul.



7. Tetap atur napas dan alihkan fokus ke daerah leher, bahu, dan tenggorokan.

Perhatikan bahu bergerak bersama napas. Pijat bahu dengan lembut, suami bisa membantu anda dan bisa juga sambil tetap mengucapkan kalimat-kalimat positif.



8. Pindahkan fokus ke bagian atas tubuh (wajah dan kepala)

Sekarang arahkan kesadaran pada rahang menuju gigi, lidah, mulut, dan bibir. Pijat dengan lembut area kepala, dahi, dan pipi ibu. Rasakan pipi bagian dalam. Saluran hidung yang mengarah jauh ke dalam kepala. Daerah sekitar mata dan otot yang ada di sekitar mata. Rasakan dahi dan pelipis. Amati semua sensasi yang terjadi di sana. Perhatikan pergerakan udara saat Anda bernapas ke dalam atau keluar dari lubang hidung atau mulut.



Dan sekarang, perluas perhatian dan kesadaran ke seluruh tubuh ibu mulai dari kepala hingga ujung kaki dan jari tangan... Rasakan diri terhubung pada tubuh mulai dari kepala, hingga leher, bahu, lengan, tangan, dada, punggung, perut, pinggul, daerah sekitar pinggul, kaki, dan telapak kaki... Rasakanlah setiap rasa di keseluruhan tubuh...

Ketika ibu sampai pada akhir latihan ini, ambil napas dalam-dalam, ambil semua energi dari latihan ini. Buang napas sepenuhnya. Dan ketika ibu siap, buka mata dan kembalikan perhatian ibu ke saat sekarang. Ketika ibu menjadi sepenuhnya sadar dan terjaga, pertimbangkan untuk menetapkan niat bahwa praktik ini akan bermanfaat bagi ibu, janin, suami dan orang disekitar anda Ibu bisa mengucapkan syukur kepada diri sendiri karena telah meluangkan waktu untuk menyadari sepenuhnya kondisi "saat ini dan di sini"... ibu dapat beristirahat dan mengucapkan "Terima kasih betisku sudah menopang tubuh ini beraktivitas. Mohon maaf jika aku kadang terlalu lelah menggunakanmu".

(Naik, et al., 2014) (Fachrudin dan Hasanat, 2016) (Mirgain, 2016) (Bitterauf, 2016) (Wei, 2016)



Gambar : dokumen pribadi penulis

Daftar Pustaka

- Bitterauf, M. (2016). Mindfulness Based Stress Reduction Programs. Maine, Usa: Health Educator With The Mainehealth Community Education Program
- Carteiro, D. H., Sousa, L. M., & Caldeira, S. M. (2016). Clinical Indicators Of Sexual Dysfunction In Pregnant Women: Integrative Literature Review. *Rev Bras Enferm* , 69(1):153-161.
- Deklava, L., Lubina, K., Circenis, K., Sudraba, V., & Millere, I. (2015). Causes Of Anxiety During Pregnancy. *Procedia - Social And Behavioral Sciences* , 205: 623 – 626.
- Fachrudin, D., & Hasanat, N. (2016). Program Mindfulness Untuk Perawat. Yogyskarta: Program Psikologi Profesi Bidang Klinis UGM. Haring, M., Smith, J. E., Bodnar, D., Misri, S., & Little, R. M. (2013). Coping With Anxiety During Pregnancy And Following Birth. Canada: Bc Mental Health & Addiction Services.
- Istiqomah. (2017). Adaptasi Emosi Positif Pada Periode Kehamilan. *Jurnal Empowering Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember* , 1(43-61).
- Liu, H.-L., Hsu, P., & Chen, K.-H. (2013). Sexual Activity During Pregnancy In Taiwan: A Qualitative Study. *Sexual Medicine* , 1:54–61.
- Livingstone, J. D., Ralte, L., Magar, J. T., Chaudhuri, S., Cherian, A. G., & Mohan, V. R. (2018). Sexual Behaviour In Pregnancy Among Antenatal Women Attending A Secondary Hospital In Southern India. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*. 5(8):3501-3505. Eissn 2394-6040.
- Mirgain, H. (2016). A Body Scan Script. Whole Health For Pain And Suffering: An Integrative Approach . Parth Naik, V.H. (2014). Mindfulness: An Introduction. *Research Gate* , 1-6.
- Ramadani, N. L., & Sudarmiati, S. (2013). Perbedaan Tingkat Kepuasan Seksual Pada Pasangan Suami Istri Di Masa Kehamilan. *Jurnal Keperawatan Maternitas* , 3(2): 69-77.

- Ratnasari, F. (2016). Keinginan, Gairah, Orgasme Dan Kepuasan Seksual Ibu Hamil Serta Faktor Yang Berpengaruh. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* , 12(2): 116-213.
- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). Korelasi Perubahan Psikologis Ibu Hamil Dengan Tingkat Kepuasan Seksual Suami *Jurnal Bidan "Midwife Journal"* , 2(1): 62-71.
- Santiago, R. S., Lara, L. A., Romão, P. M., Tiezzi, M. F., & Silva, J. D. (2013). Impact Of Pregnancy On The Sex Life Of Women: State Of The Art . *International Journal Of Clinical Medicine* , 4 :257-264.
- Silarus. (2015). *Sadar Penuh Hadir Utuh*. Jakarta: Transmedia.
- Silva, M. M., Nogueira², D. A., Clapis, M. J., & Leite, E. P. (2017). Anxiety In Pregnancy: Prevalence And Associated Factors. *Rev Esc Enferm Usp* , 51: 1-8. E03253.
- Sola, C. F., Kana, D. H., Molina, J. G., Samper, E. C., Rodríguez, M. D., & Padilla, J. M. (2018). Sexuality Throughout All The Stages Of Pregnancy. *Acta Paul Enferm* , 31(3):305-312.
- Stuart, G. W. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Singapore: Elsevier.
- Wei, M. (2016). *Now And Zen: How Mindfulness Can Change Your Brain And Improve Your Health* . Boston: Harvard Health Publications
- Wright, J. J., & O'connor, K. M. (2015). Female Sexual Dysfunction. *Med Clin* , 99: 607–628.
- Zohreh Shahhosseini, M. P. (2015). A Review Of The Effects Of Anxiety During Pregnancy On Children's Health. *Mater Sociomed.* , 27(3): 200-202.



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 : EC00202043879, 24 Oktober 2020

Pencipta

Nama : **Adinda Putri Iswa Karina, indarwati dkk**
Alamat : Mulyosari Rt 02, Rw 02, Trangsan, Gatak, Sukoharjo, Sukoharjo, JAWA
TENGAH, 57557
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiah Surakarta**
Alamat : Jl. Kapulogo No. 3 Pajang, Laweyan, Surakarta, Surakarta, JAWA
TENGAH, 57141

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Sehat Saat Hamil Dengan Mindfulness**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 21 Agustus 2020, di Surakarta
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali
dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000211673

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

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

Disclaimer:

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

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Adinda Putri Iswa Karina	Mulyosari Rt 02, Rw 02, Trangsan, Gatak, Sukoharjo
2	indarwati	Kedungan, Rt 02 Rw 01, Kedungan, Pedan, Klaten
3	Siti Fatmawati	Minapadi, Rt 04 Rw 09, Nusukan, Banjarsari, Surakarta

