

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi kecemasan emesis gravidarum di Kota Semarang tahun 2023 menunjukkan kecemasan ringan 62,8%, sedang 36,4% dan berat 0,8%. Penatalaksanaan kecemasan berdasarkan buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) masih berfokus pada kesehatan fisik, belum terdapat pedoman optimalisasi kesehatan mental dalam kehamilan sehingga diperlukan pedoman pemenuhan kebutuhan emosional dan adaptasi psikososial kehamilan melalui penerimaan kehamilan dan *prenatal attachment*.

Tujuan: Mengembangkan model intervensi kombinasi *Acceptance Commitment Therapy-Prenatal Attachment Training* (ACT-PAT) dan menganalisis pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan primigravida emesis gravidarum sedang melalui peningkatan skor regulasi emosi dan penurunan kadar hormon kortisol.

Metode: Desain penelitian menggunakan *Research and Development* (R&D). Tahap pertama, pengembangan model kombinasi ACT-PAT. Kedua, menganalisis pengaruh model intervensi kombinasi ACT-PAT terhadap tingkat kecemasan, melalui peningkatan skor regulasi emosi, dan penurunan kadar hormon kortisol dengan *quasi experiment* pada 80 primigravida. Instrumen menggunakan kuisioner kecemasan HARS, regulasi emosi, dan pemeriksaan hormon kortisol. Analisis data dengan *one-way ANOVA*, *Kruskal-Wallis*, *Wilcoxon rank test*, *Mann-Whitney*, *multivariate t-test*, dan uji kemaknaan klinis.

Hasil: Tahap pertama, dikembangkan model intervensi kombinasi ACT-PAT berdasarkan studi kualitatif dan studi literatur. Tahap kedua, intervensi kombinasi ACT-PAT berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan sebesar 10 kali dengan besar pengaruh sedang ($d=0,75$), peningkatan skor regulasi emosi ($d=0,64$), serta penurunan kadar hormon kortisol ($d=0,20$).

Simpulan dan Saran: Model intervensi kombinasi ACT-PAT dapat dikembangkan berdasarkan studi kualitatif dan studi literatur, terbukti berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, menurunkan kadar hormon kortisol, serta dapat direkomendasikan sebagai pedoman materi edukasi psikologi kehamilan.

Kata Kunci: Kombinasi ACT-PAT; *Emesis Gravidarum*; Tingkat Kecemasan; Regulasi Emosi; Kadar Hormon Kortisol