

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PEMBERIAN
TERAPI *MINDFULNESS BREATHING* PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS 1 DENPASAR TIMUR**



OLEH :

**NI KADEK PUTRI SURYANINGSIH
NIM. P07120325165**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI PROFESI NERS
DENPASAR
2026**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PEMBERIAN
TERAPI *MINDFULNESS BREATHING* PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS 1 DENPASAR TIMUR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan**

Oleh:

**NI KADEK PUTRI SURYANINGSIH
NIM. P07120325165**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI PROFESI NERS
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS

ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PEMBERIAAN TERAPI
MINDFULNESS BREATHING PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS 1 DENPASAR TIMUR

Diajukan Oleh :

NI KADEK PUTRI SURYANINGSIH
NIM.P07120325165

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Dra. I D.A. Ketut Surinati.,S.Kep.,Ns.M.Kes
NIP. 1964123111985082010

Pembimbing Pendamping

Ni Luh Ketut Suardani,S.Kep.Ners.,M.kes
NIP. 197602262001122003

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukaria, S.Kep.Ners.,M.Kep
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS

ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PEMBERIAN TERAPI
MINDFULNESS BREATHING PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS 1 DENPASAR TIMUR

Diajukan Oleh :

NI KADEK PUTRI SURYANINGSIH
NIM.P07120325165

TELAH DIUJI DIHADAPAN
TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 25 MEI 2026

TIM PENGUJI

1. Ni Nyoman Hartati ..S.Kep.,Ns.M.Biomed
NIP. 196211081982122001
2. Suratiah,S.Kep.,Ners.M.Biomed
NIP. 197112281994022001
3. Nengah Runiari S.Kp.,S.Pd,M.Kep.Mat
NIP. 197202191994012001

(Ketua) (.....)

(Anggota) (.....)

(Anggota) (.....)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


I Made Sukarja, S.Kep.Ners.,M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Putri Suryningsih
NIM : P07120325165
Program Studi : Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Jln. Ceroring No 1 A, Br. Kayumas Kaja

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. KIAN dengan judul Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Pemberian Terapi *Mindfulness Breathing* pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas 1 Denpasar Timur adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti KIAN ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, April 2026
Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Putri Suryaningsih
NIM. P07120325165

**Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Pemberian Terapi
Mindfulness breathing Pada Ibu hamil Trimester III
Di Puskesmas 1 Denpasar Timur**

Oleh :

Ni Kadek Putri Suryaningsih

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar Email :
putrisuryaningsih21@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan respon psikologis yang sering muncul menjelang persalinan, ditandai dengan rasa takut, khawatir, dan ketegangan akibat perubahan fisik maupun psikososial. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi *mindfulness breathing*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan ansietas dengan penerapan terapi *mindfulness breathing* pada ibu hamil trimester III di Puskesmas 1 Denpasar Timur. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif terhadap dua pasien ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas. Hasil pengkajian menunjukkan kedua pasien mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap proses persalinan, rasa gelisah, serta kesulitan tidur. Intervensi dilakukan melalui latihan *mindfulness breathing* selama 10 menit selama tiga hari pendampingan dan secara mandiri menjelang tidur. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan rasa khawatir, pikiran lebih rileks, serta kualitas tidur yang lebih baik. Kesimpulannya, terapi *mindfulness breathing* efektif memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan, sehingga dapat dijadikan alternatif intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : *Mindfulness Breathing*; Kecemasan ; Kehamilan Trimester III

***Nursing Care for Anxiety with Mindfulness Breathing Therapy in
Third Trimester Pregnant Women at Puskesmas 1 Denpasar Timur***

By:

Ni Kadek Putri Suryaningsih

Nursing Profession Study Program, Poltekkes Kemenkes Denpasar Email:

putrisuryaningsih21@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety in pregnant women in the third trimester is a psychological response that often appears approaching childbirth, characterized by fear, worry, and tension due to physical and psychosocial changes. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is mindfulness breathing therapy. This study aims to describe the implementation of nursing care for anxiety with the application of mindfulness breathing therapy in pregnant women in the third trimester at Puskesmas 1 Denpasar Timur. The method used is a case study with a descriptive approach on two third-trimester pregnant patients experiencing anxiety. Assessment results showed that both patients experienced excessive worry about the childbirth process, restlessness, and difficulty sleeping. The intervention was carried out through mindfulness breathing exercises for 10 minutes during three days of guidance and independently before sleep. Evaluation showed a decrease in feelings of worry, a more relaxed mind, and better sleep quality. In conclusion, mindfulness breathing therapy is effective in providing a relaxation effect that can reduce anxiety levels, and thus can be considered a non-pharmacological intervention alternative in the nursing care of pregnant women in the third trimester.

Keywords: Mindfulness Breathing; Anxiety; Third Trimester Pregnancy

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
KATA PENGANTAR	xiii
BAB I	
PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penulisan.....	5
D. Manfaat Penulisan.....	6
E. Metode Penelitian	7
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kehamilan	10
1. Definisi kehamilan	10
2. Tanda dan gejala kehamilan	11
3. Pemeriksaan penunjang.....	14
4. Patofisiologi.....	15
B. Masalah Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III	16
1. Definisi ansietas	16
2. Tanda dan gejala ansietas	18

3. Pemeriksaan penunjang	20
4. Pengobatan ansietas	21
C. Asuhan Keperawatan ansietas pada ibu hamil trimester III	23
1. Pengkajian	23
2. Diagnosis keperawatan	28
3. Intervensi keperawatan	29
4. Implementasi keperawatan	34
5. Evaluasi keperawatan	35
D. Konsep Pemberian Terapi <i>Mindfulness Breathing</i> pada Ibu Hamil Trimester III	35
1. Definisi <i>Mindfulness Breathing</i>	35
2. Manfaat <i>Mindfulness Breathing</i>	36
3. SOP pemberian <i>Mindfulness Breathing</i>	38
4. Jurnal intervensi <i>Mindfulness Breathing</i>	39
BAB III	
LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA	
A. Pengkajian Keperawatan	41
1. Data biografi	41
2. Riwayat Obstetri dan Ginekologi	43
3. Pola Fungsional Kesehatan	44
4. Data Psikososial	45
5. Pemeriksaan Fisik	46
6. Pemeriksaan penunjang	48
B. Pengumpulan Data	49
1. Analisis data	49
2. Rumusan diagnosis masalah	51
C. Rencana keperawatan	52
D. Implementasi keperawatan	54
E. Evaluasi keperawatan	71
BAB IV	
PEMBAHASAN	
A. Analisis asuhan keperawatan	74

1. Pengkajian keperawatan	74
2. Diagnosis keperawatan	76
3. Intervensi keperawatan	78
4. Implementasi keperawatan	79
5. Evaluasi keperawatan	81
B. Analisis Intervensi Inovasi dengan Konsep <i>Evidence Based Practice</i>	82
BAB V	
PENUTUP	
1. Kesimpulan.....	85
2. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Perencanaan Keperawatan Pada Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Pemberian <i>Mindfulness Breathing</i> pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur	30
Tabel 2 SOP Pemberian <i>Mindfulness Breathing</i> pada Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Pemberian <i>Mindfulness Breathing</i> pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur	38
Table 3 Jurnal Intervensi <i>Mindfulness Breathing</i> Pada Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Pemberian <i>Mindfulness Breathing</i> Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur	39
Tabel 4 Data Pengkajian pada Ny.C dan Ny.F dengan Ansietas pada Ibu Hamil Trimester III dengan Implementasi <i>Mindfulness Breathing</i> di Puskesmas I Denpasar Timur.....	41
Tabel 5 Analisis Data pada Pasien Ny. C dan Ny. F dengan Asuhan Keperawatan Ansietas pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur	49
Tabel 6 Rencana Keperawatan pada Ny. C dan Ny. F dalam Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Pemberian <i>Mindfulness Breathing</i> Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur	52
Table 7 Implementasi Keperawatan Ny. C dalam Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Terapi <i>Mindfulness Breathing</i> pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur	55
Table 8 Implementasi Keperawatan Ny. F dalam Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Terapi <i>Mindfulness Breathing</i> pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur	63
Tabel 9 Evaluasi Keperawatan Ny. C dalam Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Terapi <i>Mindfulness Breathing</i> pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur	72
Tabel 10 Evaluasi Keperawatan Ny. F dalam Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Terapi <i>Mindfulness Breathing</i> pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan	87
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Penulisan.....	88
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	89
Lampiran 4 <i>Informant Consent</i>	90
Lampiran 5 Kuisisioner <i>Hamilton Anxiety rating Scale</i> (HARS).....	94
Lampiran 6 Hasil Kuisisioner HARS Ny. C dan Ny. F	97
Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur	100
Lampiran 8 <i>Dokumentasi</i> Pemberian terapi <i>Mindfulness Breathing</i>	102
Lampiran 9 Surat Pengantar Ijin Pengambilan Data	104
Lampiran 10 Surat Balasan Ijin Pengambilan Data Kasus	105
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian	106
Lampiran 12 Bukti Pengisian Siak Bimbingan Kian.....	107
Lampiran 13 Bukti Penyelesaian Administrasi	108
Lampiran 14 Hasil Uji Turnitin	109

