

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Setiap wanita hamil akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan selama dalam kehamilan akan berdampak pada pengalaman yang sangat berkesan dan menyenangkan bagi seorang ibu. Setiap fase di usia kehamilan mempunyai perubahan fisik dan psikologis yang unik. Perubahan-perubahan ini ada yang membuat ibu senang dan ada juga merasa bersedih. Perubahan kehamilan fisik dan psikologis yang sangat mengganggu ketidaknyamanan pada ibu hamil terutama pada trimester/TM III (tiga) baik pada ibu primigravida maupun multigravida. Perubahan yang sangat menonjol di TM III pada ibu hamil adalah perubahan psikologis.

TM III merupakan fase yang disebut periode menunggu atau waspada dikarenakan ibu hamil tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Pada periode ini perubahan psikologis yang muncul adalah rasa takut atau khawatir jika bayinya lahir tidak normal, takut akan rasa nyeri pada proses persalinan dan takut tidak bisa merawat bayinya. Ibu multigravida, wajar juga mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan, dimana kecemasan itu adalah kecemasan akan bayangan rasa sakit yang dideritanya dulu sewaktu melahirkan. Apalagi bagi ibu yang memiliki pengalaman kehamilan dengan resiko tinggi, tingkat kecemasannya juga pasti akan meningkat. Dimana kehamilan ini memiliki resiko tinggi baik selama kehamilan maupun pada proses persalinan. Ibu juga ada yang mengalami pengalaman traumatis dan pengalaman

traumatis terbukti dapat mempengaruhi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Saputri & Yudianti, 2020).

Penelitian Veftisia & Afriyani, (2021), juga mengatakan kejadian kecemasan yang terjadi pada ibu hamil sering dialami pada trimester akhir, dimana pada trimester ini ibu cemas menghadapi persalinan yang akan datang, apakah ibu dan bayi yang dilahirkan selamat, cemas dengan trauma yang akan ditimbulkan dan lain sebagainya.

Dalam riset data di Indonesia terdapat sekitar 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III kehamilan sejak trimester I dan II sudah terjadi perubahan anatomi dan fisiologi, pada trimester III perubahan ini semakin jelas terlihat, terutama organ eksternal perut dan mammae membesar disertai beban psikologis, terutama menjelang proses persalinan. Kondisi ibu hamil saat ini berbeda-beda, ada yang segera melahirkan, bingung, perasaan tidak menentu, cemas (Yuliyati & Prasetyorini, 2022).

Prevalensi kecemasan pada ibu hamil menurut *World Health Organization* (2022), mencapai sekitar 10% di negara maju dan melonjak hingga 25% di negara berkembang. di Indonesia, menurut data dari Kemenkes (2020), menunjukkan sekitar 43,3% ibu hamil mengalami kecemasan. Berdasarkan penelitian Asih, dkk., (2021), di Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat, kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III menjelang persalinan mengalami kecemasan ringan (55,4%), kecemasan sedang (43,2%), dan kecemasan berat (1,4%). sehingga disarankan pada bidan untuk meningkatkan pelayanan antenatal care untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan.

Ansietas yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi respons fisiologis tubuh melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon stres seperti kortisol. Kondisi ini berpotensi mengganggu kualitas tidur, nafsu makan, serta kestabilan tekanan darah ibu hamil. Dalam jangka panjang, kecemasan yang berkelanjutan dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan berat atau depresi perinatal. Oleh karena itu, pendekatan keperawatan yang holistik sangat diperlukan, tidak hanya berfokus pada aspek fisik kehamilan, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan emosional ibu (Arwani dkk., 2025).

Dalam praktik keperawatan maternitas, perawat memiliki peran penting dalam melakukan pengkajian psikologis, menetapkan diagnosis keperawatan yang tepat, merencanakan intervensi, serta mengevaluasi hasil asuhan yang diberikan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi ansietas adalah terapi relaksasi (*mindfulness breathing*). *Mindfulness breathing* merupakan teknik relaksasi yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap pernapasan saat ini, tanpa menghakimi pikiran atau perasaan yang muncul. Teknik ini membantu individu untuk mengalihkan perhatian dari kekhawatiran masa depan atau penyesalan masa lalu, sehingga menciptakan kondisi pikiran yang lebih tenang dan terkendali (Gandi & Apriliyani, 2024).

Mindfulness breathing bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan respons relaksasi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Pernapasan yang teratur dan disadari dapat membantu menurunkan denyut jantung, tekanan darah, serta ketegangan otot. Selain itu, praktik *mindfulness* juga terbukti meningkatkan regulasi emosi dan kemampuan coping individu dalam menghadapi stres.

Bagi ibu hamil trimester III, terapi ini relatif aman, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dipraktikkan secara mandiri setelah diberikan edukasi oleh perawat (Sugarni dkk, 2025).

Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mamuroh dkk., 2022), hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi mindfulness menghasilkan efek positif selama kehamilan seperti mengurangi stres, kecemasan dan gejala depresi perinatal serta meningkatkan kesehatan penyesuaian psikologis pada periode perinatal. Meskipun demikian data mengenai tingkat ansietas pada ibu hamil belum terdokumentasi secara khusus. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Puskesmas I Denpasar Timur tanggal 08 April – 09 April 2026 dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) pada ibu hamil trimester III, diperoleh distribusi tingkat kecemasan yang menunjukkan adanya variasi kondisi psikologis responden. Dari keseluruhan responden yang dilakukan skrining sebanyak 15 responden, 3 orang berada pada kategori minimal, 5 orang berada pada kategori kecemasan ringan, dan sebanyak 7 orang berada dalam kategori kecemasan sedang baik dengan ibu kehamilan pertama maupun ibu dengan kehamilan kedua dan ketiga. Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dengan derajat ringan hingga sedang, yang berkaitan dengan kekhawatiran menjelang proses persalinan. Temuan ini memperkuat pentingnya intervensi keperawatan untuk menurunkan tingkat kecemasan melalui pendekatan nonfarmakologis seperti pemberian tehnik relaksasi.

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan suatu karya ilmiah yang secara sistematis menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan ansietas dengan pemberian terapi mindfulness breathing pada ibu hamil trimester III. Karya ilmiah ini

tidak hanya menitikberatkan pada implementasi intervensi, tetapi juga mencakup tahapan proses keperawatan secara menyeluruh, mulai dari pengkajian, penetapan diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi hasil. Dengan demikian, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas terapi *mindfulness breathing* dalam menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam karya ilmiah ini adalah: Bagaimana asuhan keperawatan ansietas dengan pemberian terapi *mindfulness breathing* pada ibu hamil trimester III di Puskesmas 1 Denpasar Timur ?

C. Tujuan penulisan

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui dan menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan ansietas dengan pemberian terapi *mindfulness breathing* pada pasien ibu hamil trimester III di Puskesmas 1 Denpasar Timur.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi pengkajian keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas

- c. Menyusun rencana asuhan keperawatan yang sesuai pada ibu hamil trimester III dengan ansietas.
- d. Melaksanakan implementasi keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas

D. Manfaat penulisan

1. Manfaat teoretis

a. Bagi ilmuwan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya pada bidang keperawatan maternitas dan keperawatan jiwa, terkait pemahaman konsep ansietas pada ibu hamil trimester III. Selain itu, karya ini dapat memperkaya kajian teoritis mengenai penggunaan terapi *mindfulness breathing* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan, serta menjadi dasar penguatan teori keperawatan yang menekankan pendekatan holistic terhadap aspek psikologis ibu hamil.

b. Bagi peneliti

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pembandingan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan peneliti terkait ansietas pada ibu hamil trimester III. Hasil penulisan ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan desain penelitian, pemilihan intervensi keperawatan, serta pengukuran efektivitas terapi *mindfulness*

breathing dalam menurunkan tingkat ansietas, baik melalui pendekatan kuantitatif maupun kualitatif.

2. Manfaat praktis

a. Bagi keperawatan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas. Hasil penulisan ini dapat membantu perawat dalam mengaplikasikan terapi *mindfulness breathing* sebagai salah satu intervensi keperawatan yang aman, mudah dilakukan, dan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, karya ilmiah ini dapat meningkatkan kompetensi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan holistik yang mencakup aspek fisik dan psikologis.

b. Bagi pengelola pelayanan kesehatan

Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola pelayanan kesehatan, seperti puskesmas, rumah sakit, atau klinik bersalin, dalam menyusun kebijakan dan standar operasional prosedur terkait pelayanan kesehatan ibu hamil. Penerapan terapi *mindfulness breathing* dapat diintegrasikan sebagai bagian dari program promotif dan preventif dalam pelayanan antenatal care guna meningkatkan kualitas pelayanan, kepuasan pasien, serta kesejahteraan psikologis ibu hamil menjelang persalinan.

E. Metode penelitian

Karya Ilmiah Akhir Ners ini menggunakan jenis rancangan penelitian studi kasus dengan metode deskriptif desain studi kasus, yaitu menggambarkan atau mendeskripsikan tentang asuhan keperawatan ansietas dengan terapi *mindfulness breathing* pada ibu hamil trimester III. Pengajuan ijin penelitian ini dimulai dari pengurusan surat ijin untuk pengambilan kasus kelolaan pada bidang Pendidikan di jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Penulis mengajukan surat ke Dinas Kesehatan Kota Denpasar untuk mendapatkan ijin pengambilan data mengenai kasus ansietas di Puskesmas 1 Denpasar Timur, kemudian setelah mendapatkan surat balasan penulis membawa surat tersebut ke Puskesmas I Denpasar Timur untuk mendapatkan ijin pengambilan data dan kasus kelolaan.

Penulis melakukan pendekatan formal dengan petugas Puskesmas yang memegang data ibu hamil trimester III dengan memperlihatkan surat ijin penelitian dan mendiskusikan mengenai pengambilan kasus dan pasien kelolaan. Penulis menggunakan teknik wawancara observasi dan *dokumentasi* untuk pengambilan data. Penulis melakukan pendekatan secara informal kepada pasien yang digunakan sebagai kasus kelolaan dengan menjelaskan maksud dan tujuan pemberian terapi *mindfulness breathing* dalam menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III. Penulis memberikan *informed consent* untuk meminta persetujuan kepada pasien. Jika pasien bersedia maka pasien akan menandatangani *informed consent*, dan jika pasien menolak untuk diberikan terapi maka penulis tidak akan memaksa dan menghormati haknya.

Pasien yang bersedia untuk diberikan terapi akan dilakukan pengkajian keperawatan dengan cara wawancara dan observasi meliputi biodata, keluhan utama,

pemeriksaan fisik, pemeriksaan tanda-tanda vital. Setelah itu dilakukan perumusan masalah keperawatan sesuai dengan masalah yang ditemukan, kemudian membuat rencana keperawatan yang sesuai dengan masalah yang di derita pasien dengan ditambahkan terapi non farmakologis intervensi inovasi yang diberikan yaitu efektivitas terapi *mindfulness breathing* dalam menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III selama 4 hari yang berjumlah 2 orang dengan ansietas yang bertujuan untuk memberikan efek ketenangan sehingga bisa meningkatkan mengurangi ansietas pada ibu hamil. Setelah menyusun rencana keperawatan dilanjutkan dengan melakukan implementasi keperawatan yaitu efektivitas terapi *mindfulness breathing*, kemudian setelah itu dilakukan evaluasi keperawatan. Melakukan analisis data yang membandingkan teori, temuan penelitian sebelumnya dan dituangkan ke dalam pembahasan kemudian membuat kesimpulan dan saran sesuai dengan hasil pembahasan.