

BAB III

LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA

A. Pengkajian keperawatan

Pengkajian Ny. C dilakukan pada tanggal 09 April 2026 pukul 09.00 wita di puskesmas 1 Denpasar Timur, sedangkan pengkajian pada pasien kedua, yaitu Ny. F dilakukan pada tanggal April 2026 pukul 10.00 wita. Perawat melakukan pengkajian terhadap Ny. C dengan diagnosa medis G2P1001 dengan usia kehamilan 31 minggu 5 hari dan Ny.F G1P000 dengan usia kehamilan 30 minggu 1 hari, pengkajian dilakukan dengan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang serta data pengkajian didapatkan langsung melalui pasien, dan hasil rekam medis berupa hasil lab dan USG. Implementasi diberikan selama 4 kali kunjungan dengan durasi 40 menit dan dilakukan dengan cara kunjungan langsung ke rumah pasien. Hasil pengkajian terdapat pada table halaman berikutnya.

Tabel 3
Data Pengkajian pada Ny.C dan Ny.F dengan Ansietas pada Ibu Hamil Trimester III dengan Implementasi *Mindfulness Breathing* di Puskesmas I Denpasar Timur pada tanggal 09 April 2026

Pengkajian	Ny. C	Ny. F
1	2	3
Identitas Pasien		
Nama	Ny. C	Ny. F
Umur	25 tahun	17 tahun
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Pendidikan	SMK	SMA

1	2	3
Alamat	Jl. Letda Jaya Gg 1/4 Denpasar Timur	Jalan Drupadi No. 14 Denpasar timur
Status Perkawinan	Menikah	Menikah
Tanggal pengkajian	09 April 2026, pukul 09.00 wita	09 April 2026, pukul 10.00 wita
Sumber informasi	Pasien	Pasien
Keluhan utama	Pasien mengatakan datang ke puskesmas untuk kontrol kehamilan yang berusia menuju 8 bulan, pasien mengatakan ini kali kedua melakukan kunjungan ke Puskesmas 1 Denpasar Timur	Pasien mengatakan datang untuk kontrol kehamilannya yang sudah berusia 7 bulan lebih dan juga melakukan pemeriksaan lab, pasien mengatakan baru pertama kali kontrol ke puskesmas
Keluhan saat dikaji	Pasien mengatakan pada kehamilannya saat ini tidak direncanakan karena tidak menggunakan kb, pasien mengatakan sebenarnya ia khawatir karena teringat kembali rasa sakit yang hebat saat melahirkan anak pertamanya dulu, serta takut persalinan saat ini prosesnya akan berjalan lama seperti sebelumnya, pasien mengatakan merasa bingung cara mengatasinya dan bertanya-tanya bagaimana agar proses persalinannya nanti mudah dan lancar, pasien mengatakan setiap menjelang tidur selalu terbayang dengan pengalaman persalinan dimasa lalunya sehingga membuat sulit memulai tidur. Saat dilakukan pengkajian pasien tampak tegang, pasien tampak gelisah dan mengeluh sulit tidur.	Pasien mengatakan saat ini ia merasa sangat khawatir karena sama sekali belum memiliki gambaran tentang proses melahirkan, ia takut tidak kuat dengan sakit kontraksi maupun sakit saat mengeluarkan bayinya, takut pembukaannya lama dan mengalami kesulitan saat proses melahirkan, pasien mengatakan bingung cara membedakan kontraksi asli dan palsu takut jika ia terlambat untuk ke rumah sakit, pasien mengatakan sering gelisah sehingga mengalami kesulitan untuk memulai tidur karena pikirannya selalu memikirkan hal-hal yang belum terjadi. Saat dilakukan pengkajian pasien tampak gelisah, tampak tegang dan mengeluh sulit tidur.

Riwayat Obstetri dan Ginekologi

Riwayat menstruasi	Menarche usia 14 tahun, siklus teratur, lama haid 7 hari, tidak ada keluhan	Menarche usia 12 tahun, siklus teratur, lama haid 7 hari, tidak ada keluhan
HPHT	30-09-2025	10- 09 -2025
Riwayat pernikahan	Menikah 1 kali, lama pernikahan 2 tahun	Menikah 1 kali, lama pernikahan ±7 bulan
1	2	3
Riwayat kehamilan sebelumnya	Pasien mengatakan anak pertama lahir tahun 2024 berjenis kelamin perempuan, berat badan lahir 2.900 kg usia kehamilan 39 minggu, persalinan normal ditolong oleh bidan, tanpa komplikasi namun durasi pembukaan sangat lama, dari jam 10.00 pagi hingga sekitar 09.00 pagi	Pasien mengatakan ini merupakan pernikahan pertama dan kehamilan saat ini adalah kehamilan yang pertama
Riwayat kehamilan saat ini	G2P1A0H1, usia kehamilan 31 minggu 5 hari, TP 06/06/2026	G1P0A0H0, usia kehamilan 30 minggu 1 hari TP : 17/06/2026
ANC kehamilan sekarang	Trimester I : pasien mengatakan pada kehamilan diusia 1 bulan sampai 3 bulan memeriksakan kehamilannya ke dokter kandungan terapi yang diberikan berupa vitamin Trimester II : pasien mengatakan pada usia kehamilan 4 bulan sampai 6 bulan memeriksakan kandungannya ke dokter kandungan dan ke puskesmas 1 denpasar timur, pada usia kehamilan menuju 7 bulan pasien melakukan cek lab dan mendapatkan terapi vitamin Trimester III : pasien mengatakan pada usia kandungan 7 bulan sampai saat ini memeriksakan kehamilan di puskesmas dan juga ke dokter spesialis kandungan	Trimester I : pasien mengatakan pada usia kandungan 1-3 bulan memeriksakan kandungannya ke dokter spesialis kandungan, terapi yang diberikan berupa vitamin Trimester II : pasien mengatakan pada usia kehamilan 4-6 bulan memeriksakan kandungannya ke dokter spesialis kandungan Trimester III : pasien mengatakan pada usia kandungannya 7 bulan hingga saat ini memeriksakan kehamilannya ke dokter dan juga ke puskesmas untuk melakukan cek lab
Riwayat KB	Pasien mengatakan setelah melahirkan anak pertama tidak menggunakan KB	Pasien mengatakan belum pernah menggunakan KB karena ini kehamilan pertama
Riwayat penyakit		

Riwayat Kesehatan klien	Sebelum hamil : Pasien mengatakan sebelum hamil pasien tidak pernah memiliki atau menderita penyakit yang kronis maupun menular Saat hamil : pasien mengatakan saat hamil juga pasien tidak pernah mengalami penyakit kronis maupun menular hanya pernah mengeluh batuk dan flu	Sebelum hamil : Pasien mengatakan sebelum hamil pasien tidak pernah memiliki atau menderita penyakit yang kronis maupun menular Saat hamil : pasien mengatakan saat hamil juga pasien tidak pernah mengalami penyakit kronis maupun menular
Riwayat Kesehatan Keluarga	Pasien mengatakan dikeluarganya tidak ada yang memiliki penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, asma, penyakit jantung maupun	Pasien mengatakan dikeluarganya ada yang memiliki penyakit hipertensi yaitu ibunya sudah sejak 3 tahun.
1	2	3
	penyakit menular seperti TBC, HIV/AIDS Pasien juga mengatakan dikeluarganya tidak ada yang merokok	Pasien mengatakan dikeluarganya tidak ada yang menderita penyakit menular seperti HIV, TBC, dan hepatitis
Pola Fungsional Kesehatan		
Pola manajemen Kesehatan-persepsi Kesehatan	Sebelum hamil : pasien mengatakan jika sakit ia membeli obat secara mandiri di apotik dan apabila tidak kunjung sembuh ia segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan terdekat Saat hamil : pasien mengatakan jika ia sedang sakit ia segera memeriksakan diri ke dokter karena takut menggunakan obat sembarangan yang berpengaruh terhadap bayi yang ada dikandungannya	Sebelum hamil : pasien mengatakan sebelum hamil tidurnya cukup, apabila sakit biasanya hanya membeli obat di apotik, dan apabila tidak kunjung membaik ia memeriksakan diri ke dokter Saat hamil : pasien mengatakan jika ia sedang sakit ia segera memeriksakan diri ke dokter
Pola metabolik-nutrisi	Sebelum hamil : pasien mengatakan sebelum hamil biasa makan 3 kali sehari dengan menu nasi, sayur, terkadang juga daging Saat hamil : pasien mengatakan saat ini pasien mengatakan makan bisa sampai 3-4 kali sehari dengan porsi sedang dengan menu nasi, sayur, dan daging, pasien juga mengatakan rutin minum	Sebelum hamil : pasien mengatakan sebelum hamil biasa makan 3 kali sehari dengan menu nasi, sayur, terkadang juga daging Saat hamil : pasien mengatakan saat ini pasien mengatakan makan bisa sampai 3-4 kali sehari dengan porsi sedang dengan menu nasi, sayur, dan daging, pasien juga mengatakan rutin minum

	susu kehamilan di minum 2 kali sehari pagi dan malam	susu prenagen di minum 2 kali sehari pagi dan malam
Pola eliminasi	Sebelum hamil : pasien mengatakan sebelum hamil kebiasaan BAK 4-5 kali sehari dan BAB 2 kali sehari Saat hamil : pasien mengatakan saat hamil lebih sering BAK 5–6 x/hari BAB 1x/hari	Sebelum hamil : pasien mengatakan sebelum hamil kebiasaan BAK 4-5 kali sehari dan BAB 2 kali sehari Saat hamil : pasien mengatakan saat hamil lebih sering BAK 4–5x/hari BAB 1x/hari
Pola aktivitas-latihan	Sebelum hamil : pasien mengatakan sebelum hamil biasa melakukan aktivitas ibu rumah tangga seperti memasak, menyapu, ngepel, mencuci baju dan juga bekerja di salah satu resto yang berada di denpasar	Sebelum hamil : pasien mengatakan sebelum hamil biasa melakukan aktivitas ibu rumah tangga seperti memasak, menyapu, ngepel, mencuci baju, nyetrika
1	2	3
	Saat hamil : pasien mengatakan selama hamil ini pasien masih biasa melakukan aktivitas yang bisa dilakukan seperti masak, nyapu, dan pekerjaan ringan lainnya dan saat ini pasien mengatakan masih bekerja dan akan cuti apabila tanggal persalinan sudah sangat dekat	Saat hamil : pasien mengatakan selama hamil ini pasien hanya melakukan aktivitas yang bisa dilakukan seperti masak, nyapu, dan pekerjaan ringan lainnya karena perutnya semakin membesar dan merasa lebih sering capek
Pola istirahat/tidur	Sebelum hamil : pasien mengatakan sebelum hamil pasien biasa tidur siang sekitar 1 jam pada pukul 13.00 wita dan tidur malam mulai pukul 22.00 wita Saat hamil : pasien mengatakan saat hamil ini pasien sering sulit tidur dan sulit berkonsentrasi karena setiap memejamkan mata selalu terbayang dengan proses persalinan yang akan dihadapi, membayangkan rasa nyeri kontraksi, dan juga robekan saat melahirkan, dan pasien tertidur biasanya di jam 23.00 wita	Sebelum hamil : pasien mengatakan sebelum hamil pasien biasa tidur siang sekitar 1 jam pada pukul 13.00 wita dan tidur malam mulai pukul 21.00 wita Saat hamil : pasien mengatakan saat hamil ini tidur siang pukul 14.00 wita dan sulit memulai saat tidur malam karena saat memulai tidur terbayang dengan proses persalinan yang akan dihadapi, merasa sangat khawatir apabila saat proses persalinan tidak mampu mengejan, dan tidak kuat dengan rasa sakitnya, pasien mengatakan biasanya tertidur pada jam 22.00 wita

Pola persepsi-kognitif	Pasien mengatakan mengetahui informasi tentang kehamilannya dari dokter kandungan dan bidan, pasien mengatakan meskipun ini merupakan kehamilannya yang kedua namun pikirannya dengan rasa sakit saat kontraksi dan lamanya pembukaan pada riwayat persalinan anak pertama membuatnya semakin takut dan khawatir jika pembukaannya akan lama seperti sebelumnya	Pasien mengatakan mengetahui kehamilannya melalui dokter, pasien mengatakan menerima kehamilannya saat ini meskipun usianya saat ini masih 17 tahun, namun ia mendapat dukungan dari keluarganya untuk merawat kehamilannya. pasien mengatakan kehamilan pertamanya ini membuat ia merasa takut dan khawatir dengan bayangan proses melahirkan, takut jika prosesnya sulit dan tidak kuat dengan nyeri kontraksi maupun nyeri saat proses mengeluarkan bayi
Pola Konsep diri-persepsi diri	Saat hamil : pasien mengatakan tidak ada masalah dengan bentuk tubuhnya, dan percaya diri dengan penampilannya Saat hamil : pasien mengatakan saat ini perutnya semakin membesar dan	Saat hamil : pasien mengatakan tidak ada masalah dengan bentuk tubuhnya, dan percaya diri dengan penampilannya Saat hamil : pasien mengatakan merasa berbeda dan aneh dengan
1	2	3
	merasa tetap percaya diri karena ini merupakan proses kehamilan dan sudah pernah mengalaminya	bentuk tubuhnya dan merasa area lipatnya menjadi gelap
Pola hubungan-peran	Pasien mengatakan sebelum hamil atau saat hamil ia adalah seorang istri sekaligus ibu dikeluarganya	Sebelum hamil : pasien mengatakan sebelum hamil ia adalah seorang istri Saat hamil : pasien mengatakan saat ini ia adalah seorang istri untuk suaminya dan calon ibu untuk anak yang dikandungnya
Pola reproduksi-sesksualitas	Pasien mengatakan sebelum hamil maupun saat hamil masih biasa melakukan hubungan seksual	Pasien mengatakan sebelum hamil maupun saat hamil biasa melakukan hubungan seksual, namun saat hamil ini lebih jarang karena ada rasa takut mempengaruhi bayi yang dikandungnya
Pola toleransi-	Pasien mengatakan saat ini ia merasa khawatir dan takut, saat stress ia mengungkapkan keluhannya kepada	Pasien mengatakan disaat merasa takut dan khawatir dengan kehamilannya ia hanya bercerita kepada ibunya karena

terhadap stress-koping	suami terkadang saling cerita ke sesama teman, ia mengatakan suaminya selalu mendengarkan keluhannya sehingga ia merasa mendapat dukungan penuh dari suaminya	ibunya merupakan orang yang ia percaya. Pasien mengatakan saat stress ini ibunya selalu memberi dukungan dalam kehamilannya saat ini.
Pola keyakinan-nilai	Pasien mengatakan ia beragama Hindu, pasien mengatakan keyakinannya dengan melakukan persembahyangan setiap hari dirumah baik ada acara maupun tidak, dan juga kepura apabila ada upacara agama, karena itu membuat ia merasa lebih tenang	Pasien mengatakan ia beragama Kristen, pasien mengatakan keyakinannya dengan melakukan sembahyang digereja setiap hari minggu. pasien mengatakan selalu berserah kepada tuhan atas segala yang terjadi dan yakin tuhan selalu ada bersamanya
Pemeriksaan Fisik		
Keadaan umum	GCS 15, compos mentis	GCS 15, compos mentis
Tanda vital	TD: 125/80 mmHg N: 97 x/menit RR: 22x/menit S: 36,3°C	TD: 120/70 mmHg N: 99 x/menit RR: 22x/menit S: 36,6°C
BB/TB/LILA	BB sebelum hamil : 79 kg BB saat hamil : 89 kg TB: 149 cm LILA: 30 cm	BB sebelum hamil : 44 kg BB saat hamil : 51,4 kg TB: 155 cm LILA: 24 cm
1	2	3
	IMT : 35,58	IMT : 18,33
Kepala	Inpeksi : bentuk kepala tampak simetris, tidak ada lesi atau luka dikulit, rambut tampak bersih, warna hitam, tidak ada ketombe, dan rambut tidak kusam Palpasi : tidak teraba adanya massa atau benjolan, tidak ada nyeri tekan dan rambut tidak mudah rontok	Inpeksi : bentuk kepala tampak simetris, tidak ada lesi atau luka dikulit, rambut tampak bersih, warna hitam, tidak ada ketombe, dan rambut tidak kusam Palpasi : tidak teraba adanya massa atau benjolan, tidak ada nyeri tekan dan rambut tidak mudah rontok
Dada	Inpeksi : bentuk dada simetris, ekspansi dada kanan dan kiri seimbang, tidak	Inpeksi : bentuk dada simetris, ekspansi dada kanan dan kiri seimbang,

	ada penggunaan otot bantu nafas, frekuensi nafas 22 x/menit	tidak ada penggunaan otot bantu nafas, frekuensi nafas 22 x/menit
	Palpasi : taktil premitus teraba sama kuat diseluruh lapang paru, tidak ada nyeri tekan atau massa	Palpasi : taktil premitus teraba sama kuat diseluruh lapang paru tidak ada nyeri tekan atau massa
	Prekuensi : bunyi sonor di seluruh lapang paru	Prekuensi : bunyi sonor di seluruh lapang paru
	Auskultasi : bunyi nafas vesikuler, tidak terdengar suara nafas tambahan seperti ronki atau wheezing	Auskultasi : bunyi nafas vesikuler, tidak terdengar suara nafas tambahan seperti ronki atau wheezing
payudara	Inpeksi : ukuran payudara membesar dan tampak tegang Puting susu menonjol, areola mammae tampak lebih gelap, terdapat bitnik-bintik kecil menonjol, belum ada pengeluaran ASI Palpasi : konsistensi payudara lunak tidak ada benjolan yang abnormal, tidak ada nyeri tekan yang hebat, tidak ada kotoran yang menyumbat pori puting	Inpeksi : ukuran payudara membesar dan tampak tegang Puting susu menonjol, areola mammae tampak lebih gelap, , belum ada pengeluaran ASI Palpasi : konsistensi payudara lunak tidak ada benjolan yang abnormal, tidak ada nyeri tekan yang hebat, tidak ada kotoran yang menyumbat pori puting
Abdomen	Tidak ada bekas luka operasi, terdapat linea nigra, Gerakan janin aktif, belum ada kontraksi, TFU di pertengahan antara pusat dan px (<i>processus xhypoideus</i>) Mcd 28 cm	Tidak ada bekas luka operasi, terdapat linea nigra, Gerakan janin aktif, belum ada kontraksi, TFU 3 jari di atas pusat Mcd 22 cm
1	2	3
Leopold	Leopold I : teraba bulat, lunak, tidak melenting (bokong) Leopod II : teraba keras seperti papan dibagian kanan (puki) teraba bagian kecil-kecil dibagian kanan Leopod III : teraba bulat, keras, melenting (kepala) masih bisa digoyangkan Leopod IV : konvergen (kepala belum masuk PAP)	Leopold I : teraba lunak, tidak melenting (bokong) Leopod II : teraba keras seperti papan dibagian kanan (puka) teraba bagian kecil-kecil dibagian kiri Leopod III : teraba bulat, keras, melenting (kepala) masih bisa digoyangkan Leopod IV : konvergen (kepala belum masuk PAP)
DJJ	145 x/menit	142 x/menit

Genetalia	Inpeksi : area genetalia tampak bersih, tidak ada kemerahan, tidak ada lendir atau darah, tidak ada keputihan berbau, tidak ada pelebaran pembuluh darah, tidak ada lesi atau luka Palpasi : tidak teraba pembengkakan, tidak ada nyeri tekan	Inpeksi : area genetalia tampak bersih, tidak ada kemerahan, tidak ada lendir atau darah, tidak ada keputihan berbau, tidak ada pelebaran pembuluh darah, tidak ada lesi atau luka Palpasi : tidak teraba adanya pembengkakan, tidak ada nyeri tekan
Ekstremitas	Atas : Inpeksi : bentuk simmetris, tidak ada lesi, warna kulit merata, tidak ada edema pada kaki Palpasi : CRT Kembali dalam <2 detik Bawah : Inpeksi : tidak tampak edema pada kedua kaki, tidak ada pelebaran pembuluh darah vena, warna kulit merata, tidak ada kemerahan Palpasi : tidak tampak edema Perkusi : reflek patella (+2/+2)	Atas : Inpeksi : bentuk simmetris, tidak ada lesi, warna kulit merata, tidak ada edema pada kaki Palpasi : CRT Kembali dalam <2 detik Bawah : Inpeksi : tidak tampak edema pada kedua kaki, tidak ada pelebaran pembuluh darah vena, warna kulit merata, tidak ada kemerahan Palpasi : tidak terdapat edema Perkusi : reflek patella (+2/+2)
Pemeriksaan Penunjang	Hb: 12,3 gr/dl, protein urine (-), Glukosa darah 93 mg/dL, HBsAG, HIV, Sifilis (negative), golongan darah O	Hb: 12,6 gr/dl, protein urine (-), Glukosa darah 87 mg/dL, HBsAG, HIV, Sifilis (negative), golongan darah AB
Diagnosa Medis	G2P1001 usia kehamilan 31 minggu 5 hari	G1P000 usia kehamilan 30 minggu 1 hari
1	2	3
Pengobatan	Vitamin asam folat 400 mg	Tablet penambah darah, vitamin C-50 mg, calcium lactate 500 mg, asam folat 400 mg

B. Pengumpulan data

1. Analisa data

Tabel 4
Analisis Data pada Pasien Ny. C dengan Asuhan Keperawatan Ansietas dengan
Pemberian Terapi *Mindfulness Breathing* pada Ibu Hamil Trimester III di
Puskesmas I Denpasar Timur
Tanggal 09 April 2026

Nama Kasus Kelolaan	Analisa Data	Etiologi	Rumusan Masalah
1	2	3	4
Ny. C	Data Subjektif: 1. Pasien mengatakan pada kehamilannya saat ini tidak direncanakan karena tidak menggunakan kb 2. Pasien mengatakan sebenarnya ia khawatir karena teringat kembali rasa sakit yang hebat saat melahirkan anak pertamanya dulu, serta takut persalinan saat ini prosesnya akan berjalan lama seperti sebelumnya 3. Pasien mengatakan merasa bingung cara mengatasinya dan bertanya-tanya bagaimana agar proses persalinannya nanti mudah dan lancar Data Objektif: 1. Pasien tampak gelisah 2. Ekspresi wajah tegang 3. Pasien sering bertanya tentang kondisi kehamilan dan persalinan 4. Usia kehamilan 31 minggu 5 hari (trimester III) 5. Pasien tampak bertanya-tanya mengenai proses persalinan	Kehamilan trimester III ↓ Perubahan fisiologis dan psikologis ↓ Peningkatan kebutuhan informasi Ketidakpastian proses persalinan ↓ Persepsi ancaman terhadap diri dan janin ↓ Kekhawatiran mengalami kegagalan ↓ Aktivasi respon emosional ↓ Ansietas (cemas)	Ansietas (cemas)
1	2	3	4
Ny. F	Data Subyektif :	Kehamilan trimester III	Ansietas (cemas)

1. Pasien mengatakan saat ini ia merasa sangat khawatir karena sama sekali belum memiliki gambaran tentang proses melahirkan, ia takut tidak kuat dengan sakit kontraksi maupun sakit saat mengeluarkan bayinya, takut pembukaannya lama dan mengalami kesulitan saat proses melahirkan	↓ Perubahan fisiologis dan psikologis ↓ Peningkatan kebutuhan informasi ↓ Ketidakpastian proses persalinan ↓ Persepsi ancaman terhadap diri dan janin ↓ Kekhawatiran mengalami kegagalan ↓ Aktivasi respon emosional ↓ Ansietas (cemas)
2. Pasien mengatakan bingung cara membedakan kontraksi asli dan palsu takut jika ia terlambat untuk ke rumah sakit	
3. Pasien mengatakan sering gelisah sehingga mengalami kesulitan untuk memulai tidur karena pikirannya selalu memikirkan hal-hal yang belum terjadi	
Data Obyektif :	
1. Pasien tampak gelisah	
2. Pasien tampak tegang	
3. Pasien tampak kebingungan	
4. Pasien tampak mengeluh sulit tidur	

2. Rumusan diagnosis keperawatan

Diagnosis keperawatan berdasarkan hasil analisis data pada Ny. C dan Ny. F dapat dirumuskan sebagai berikut:

a. Ny. C

Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan ditandai dengan ibu mengatakan merasa khawatir menjelang persalinan, ibu merasa kebingungan menghadapi persalinannya nanti, ibu sering merasa gelisah, terutama menjelang tidur sehingga sulit memulai tidur, ibu tampak gelisah, ekspresi wajah tegang.

b. Ny. F

Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan ditandai dengan ibu mengatakan merasa cemas dan khawatir terhadap kondisi kehamilan dan persalinan, ibu merasa bingung mengenai tanda-tanda dan proses persalinan, ibu sering merasa gelisah hingga sulit memulai tidur, ibu tampak gelisah, ekspresi wajah tegang dan bertanya-tanya apakah ia akan bisa melewati proses persalinan.

C. Rencana keperawatan

Pada penelitian ini dilakukan perencanaan asuhan keperawatan untuk mengatasi ansietas pada pasien ibu hamil trimester III. Dilakukan selama 4 kali pertemuan dengan durasi 40 menit dengan kriteria hasil yang diinginkan pada Ny. C dan Ny. F seperti verbalisasi khawatir menurun, verbalisasi kebingungan menurun, pola tidur membaik. Hasil perencanaan keperawatan pada Ny.C dan

Tabel 5
Rencana Keperawatan pada Ny. C dan Ny. F dalam Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Pemberian *Mindfulness Breathing* pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur Tanggal 09 April 2026

Diagnosis keperawatan	Tujuan dan Kriteria Hasil (SLKI)	Intervensi Keperawatan (SIKI)	Rasional
1	2	3	4
Ansietas (D.0080) berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan	Setelah dilakukan asuhan Keperawatan selama 4 x 40 menit diharapkan tingkat ansietas (L.09093) menurun dengan kriteria hasil : 1. Verbalisasi kebingungan menurun	Intervensi Utama Reduksi ansietas (1.09314) Observasi 1. Monitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal) Terapeutik 1. Ciptakan suasana terapeutik untuk	Observasi 1. Karena tanda verbal maupun nonverbal menunjukkan tingkat kecemasan pasien sehingga dapat segera diatasi. Terapeutik :

	2. Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun 3. Perilaku gelisah menurun 4. Perilaku tegang menurun 5. Pola tidur membaik	menumbuhkan kepercayaan 2. Temani pasien untuk mengurangi kecemasan 3. Pahami situasi yang membuat ansietas 4. Dengarkan dengan penuh perhatian 5. Motivasi mengidentifikasi situasi 6. Anjurkan keluarga untuk tetap bersama pasien, jika perlu 7. Diskusikan perencanaan realistis tentang peristiwa yang akan datang 8. Atur posisi nyaman 9. Pandu ibu melakukan teknik <i>mindfulness breathing</i> (sesuai SOP)	1. Karena lingkungan yang aman dan tenang menumbuhkan rasa percaya pasien kepada perawat 2. Karena kehadiran perawat memberi rasa aman dan mengurangi perasaan cemas 3. Karena mengetahui pemicu kecemasan membantu menentukan strategi koping yang tepat 4. Karena sikap mendengarkan aktif membuat pasien merasa dihargai dan menurunkan ketegangan emosional 5. Karena mengenali situasi yang memicu kecemasan membuat pasien lebih mampu
1	2	3	4
		Edukasi 1. Informasikan secara faktual mengenai diagnosis, pengobatan, dan prognosis 2. Anjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi 3. Latih teknik relaksasi <i>mindfulness breathing</i> 4. Anjurkan ibu melakukan teknik <i>mindfulness breathing</i> saat menjelang tidur 5. Anjurkan latihan rutin secara mandiri	mengendalikan respon emosionalnya 6. karena dukungan dari keluarga membuat pasien merasa lebih aman dan nyaman 7. Karena rencana yang realistis memberi pasien rasa kontrol dan mengurangi ketakutan terhadap hal yang akan datang 8. Karena dengan memberi posisi

				nyaman pasien dapat lebih fokus dan nyaman saat melakukan terapi
				9. Karena dengan memandu pasien akan lebih mudah memahami langkah-langkah yang akan dilakukan secara terstruktur
				Edukasi :
				1. Karena informasi yang jelas dan benar membantu pasien memahami kondisi serta mengurangi ketidakpastian yang menimbulkan kecemasan
				2. Karena mengekspresikan perasaan membuat pasien merasa lega, didengar, dan lebih terbuka terhadap dukungan
				3. Karena latihan pernapasan sadar membantu
1	2	3	4	
				menurunkan ketegangan fisik dan emosional sehingga kecemasan berkurang
				4. Karena dengan melakukan latihan menjelang tidur dapat membuat pikiran pasien menjadi lebih rileks

D. Implementasi Keperawatan

Berikut disajikan tabel implementasi keperawatan ansietas yang telah diberikan terhadap Ny. C dan Ny. F dilakukan pada tanggal 10 April 2026 sampai 13 April 2026 dengan melakukan kunjungan kerumah sebanyak 4 kali kunjungan dengan durasi 40 menit. Berdasarkan dari perencanaan keperawatan mengacu pada SLKI & SIKI, penulis melakukan intervensi berupa edukasi malatih teknik relaksasi menggunakan terapi *mindfulness breathing* pada ibu hamil trimester ketiga. Tabel terlampir pada halaman berikutnya

Tabel 6
Implementasi Keperawatan Ny. C dalam Asuhan Keperawatan Ansietas dengan
Terapi *Mindfulness Breathing* pada Ibu Hamil Trimester III
di Puskesmas I Denpasar Timur
Tanggal 10 April – 13 April 2026

Hari Tgl/jam	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4

Jumat, 10 April 2026 11.00	1. Melakukan pengenalan kepada pasien dan keluarga 2. Melakukan BHSP 3. Menanyakan keluhan 4. Memonitor tanda-tanda ansietas	DS : 1. Pasien mengatakan bersedia untuk dijadikan responden 2. Pasien mengatakan merasa takut dengan proses persalinan karena sudah pernah mengalaminya 3. Pasien mengatakan dulu proses persalinannya berlangsung lama dan ia bingung bagaimana cara agar tidak terulang kembali 4. Pasien mengatakan khawatir karena teringat kembali dengan rasa nyeri saat melahirkan sebelumnya DO : 1. Pasien tampak gelisah dan sering mengelus-elus perutnya 2. Ekspresi wajah tampak tegang 3. Pasien tampak khawatir TTV TD : 130/80 mmHg N : 99 x/menit S : 36,5 °C RR : 22 x/menit	 Putri
Jumat 10 April 2026 11.10	1. Menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan 2. Menemani pasien untuk mengurangi kecemasan	DS : 1. Pasien mengatakan senang ada perawat yang datang untuk mendengarkan keluhannya DO: 1. Pasien tampak antusias dengan kedatangan mahasiswa perawat	 Putri
Jumat 10 April 2026 11.15	1. Memahami situasi yang membuat ansietas dengarkan dengan penuh perhatian 2. Memotifasi mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan	DS : 1. Pasien mengatakan merasa kecemasannya karena terpikirkan dengan pengalaman melahirkan sebelumnya karena rasa nyerinya yang sangat menyakitkan dan juga pembukaan yang cukup lama 2. pasien mengatakan hal itu membuat sulit memulai tidur membayangkan pengalamman persalinan	 Putri
1	2	3	4
	3. Menganjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi	DO : 1. Pasien tampak menceritakan kekhawatirannya dalam menghadapi proses persalinan yang akan dilaluinya nanti 2. Pasien tampak tegang dan mengerutkan dahinya	

	menentukan RS yang dituju, pendamping saat proses persalinan, cara menghadapi ketakutan saat nyeri persalinan)	DO : 1. Pasien tampak bersedia untuk dilakukan kunjungan dihari berikutnya untuk melakukan terapi <i>mindfulness breathing</i> 2. Pasien tampak nyaman dan kooperatif	
	2. Melakukan kontrak waktu untuk hari berikutnya		
Sabtu, 11 April 2026 11.00	1. Memberi salam 2. Menanyakan keluhan 3. Memonitor tanda-tanda ansietas	DS : 1. Pasien mengatakan masih ada rasa khawatir, gelisah, dan takut memikirkan tentang proses melahirkan DO : 1. Pasien tampak masih takut dan gelisah karena pikirannya 2. Hasil kuisioner HARS sebelum intervensi dengan skor 20 (sedang) TTV TD : 120/80 mmHg N : 98 x/menit S : °C RR : 22 x/menit	 Putri
Sabtu, 11 April 2026 11.10	1. Menciptakan lingkungan dan posisi yang nyaman 2. Melatih terapi <i>mindfulness breathing</i> sesuai SOP	DS : 1. Pasien mengatakan bersedia untuk melakukan terapi DO : 1. Pasien tampak kooperatif mengikuti panduan yang diberikan mahasiwa perawat	 Putri
Sabtu, 11 April 2026 11.25	1. Menganjurkan mengungkapkan perasaan setelah diberikan terapi	DS : 1. Pasien mengatakan setelah melakukan terapi ini rasanya nyaman dan membuat perasaan menjadi tenang 2. Pasien mengatakan perasaannya jadi lebih rileks saat latihan pernafasan yang diajarkan	 Putri
1	2	3	4
		3. Pasien mengatakan sudah tidak bingung lagi cara mengatasi kecemasannya DO : 1. Pasien tampak lebih tenang dan rileks	

			2. Pasien tampak sudah tidak merasa bingung dan tidak bertanya-tanya lagi cara mengatasi kecemasannya	
Sabtu, 11 April 2026 11.30	1. Memonitor tanda-tanda ansietas sesudah diberikan intervensi	DS : 1. Pasien mengatakan cemasnya sudah sedikit berkurang setelah selesai melakukan terapi	 Putri	
		DO : 1. Pasien tampak nyaman TTV TD : 120/80 mmHg N : 97 x/menit RR : 20 x/menit		
Sabtu 11 April 2026 11.40	1. Membuat kontrak waktu untuk hari berikutnya 2. Menganjurkan pasien untuk menerapkan <i>mindfulness breathing</i> minimal 2 kali sehari sebelum tidur 3. Menganjurkan suami untuk menemani pasien	DS : 1. Pasien mengatakan bersedia untuk dilakukan kunjungan berikutnya dan menerapkan terapi ini sehari-hari DO : 1. Pasien tampak kooperatif 2. Pasien tampak setuju dengan kontrak waktu untuk kunjungan berikutnya 3. suami pasien mengatakan siap menemaninya saat melakukan terapi ini	 Putri	
Minggu, 12 April 2026 11.00	1. Memberi salam 2. Menanyakan keluhan 3. Memonitor tanda-tanda ansietas sebelum diberikan intervensi	DS : 1. Pasien mengatakan bersedia untuk melakukan terapi 2. Pasien mengatakan hari ini perasannya sudah lebih baik dari hari sebelumnya Pasien mengatakan saat menerapkan terapi ini pada saat sebelum tidur rasanya lumayan membuat pikirannya tenang dan tidurnya mulai tidak terganggu karena pikiran tentang hal-hal negatif tentang persalinan sudah mulai berkurang DO : 1. Pasien tampak antusias dan kooperatif	 Putri	
1	2	3	4	
		2. Pasien tampak sudah tidak gelisah 3. Pasien terlihat lebih fresh TTV TD : 110/80 mmHg N : 96 x/menit S : 36,5 °C		

RR : 22 x/menit			
Minggu, 12 April 2026 11.10	1. Menciptakan lingkungan dan posisi yang nyaman 2. Memonitor pemberian terapi <i>mindfulness breathing</i>	DS : 1. Pasien mengatakan bisa melakukan terapi yang sudah diajarkan tanpa di pandu lagi DO : 1. Pasien tampak kooperatif 2. Pasien tampak sudah menguasai teknik <i>mindfulness breathing</i> 3. Pasien tampak menerapkan terapi <i>mindfulness breathing</i>	 Putri
Minggu, 12 April 2026 11.25	1. Menganjurkan mengungkapkan perasaan setelah diberikan terapi	DS : 1. Pasien mengatakan rasanya nyaman dan membuat perasaan menjadi tenang 2. Pasien mengatakan perasaannya jadi lebih rileks setelah melakukan terapi 3. Pasien mengatakan sudah tidak bingung lagi cara mengatasi kecemasannya dan sudah menerapkan setiap hari DO : 1. Pasien tampak lebih tenang dan rileks 2. Pasien tampak sudah tidak merasa bingung dan tidak bertanya-tanya mengenai proses persalinannya	 Putri
Minggu, 12 April 2026 11.30	1. Memonitor tanda-tanda ansietas sesudah diberikan intervensi	DS : 1. Pasien mengatakan cemasnya sudah sedikit berkurang setelah melakukan terapi 2. Pasien mengatakan terapi ini membuat pikirannya terasa tenang DO : 1. Pasien tampak nyaman setelah melakukan terapi TD : 110/80 mmHg N : 95 x/menit S : 36,4°C RR : 22 x/menit	 Putri
1	2	3	4
Minggu, 12 April 2026 11.40	1. Melakukan kontrak waktu untuk hari berikutnya	DS : 1. Pasien mengatakan bersedia untuk melakukan pertemuan dihari berikutnya DO :	 Putri

		1. Pasien tampak kooperatif dan bersedia untuk melakukan pertemuan dihari berikutnya	
Senin, 13 April 2026 11.00	1. Memberi salam 2. Menanyakan keluhan 3. Mengevaluasi tanda-tanda ansietas sebelum diberikan intervensi	DS : 1. Pasien mengatakan rasa cemas dan pikirannya yang gelisah sudah mulai berkurang 2. Pasien mengatakan pikiran tentang hal-hal yang berlebihan sudah mulai berkurang 3. Pasien mengatakan sebelum tidur ia menerapkan terapi yang sudah diajarkan sehingga pikirannya menjadi lebih tenang DO : 1. Pasien tampak sudah tidak khawatir dengan proses persalinan 2. Pasien tampak tenang dan fresh 3. Pasien tampak sudah mengerti cara mengatasi kecemasannya TTV TD : 110/70 mmHg N : 97 x/menit S :36,5°C RR : 22 x/menit	 Putri
Senin, 13 April 2026 11.10	1. Menciptakan lingkungan yang nyaman 2. Mengevaluasi pemberian terapi <i>mindfulness breathing</i> secara mandiri	DS : 1. Pasien mengatakan bisa melakukan terapi yang sudah diajarkan perawat tanpa di pandu lagi DO : 1. Pasien tampak kooperatif 2. Pasien tampak sudah menguasai teknik <i>mindfulness breathing</i> dan mampu menerapkan dengan benar sesuai prosedur	 Putri
1	2	3	4
Senin, 13 April 2026 11.25	1. Mengevaluasi ungkapkan perasaan setelah diberikan terapi	DS : 1. Pasien mengatakan sekarang pikirannya menjadi lebih tenang dan sudah tidak sulit memulai tidur	 Putri

		- Pasien mengatakan perasaannya jadi lebih rileks setelah melakukan terapi ini - Pasien mengatakan sudah tidak bingung lagi dengan proses persalinannya nanti - Pasien mengatakan sudah lebih siap dengan proses persalinan yang akan dihadapinya nanti DO : - Pasien tampak lebih tenang dan rileks - Pasien tampak sudah tidak merasa bingung dan tidak bertanya-tanya cara mengatasi kecemasannya - Pasien tampak sudah tidak cemas dan sudah siap dengan proses persalinan yang akan dihadapi	
Senin, 13 April 2026 11.30	1. Memonitor tanda-tanda ansietas sesudah diberikan intervensi	DS : - Pasien mengatakan cemasnya sudah sedikit berkurang setelah melakukan terapi DO : - Pasien tampak nyaman setelah melakukan terapi <i>mindfulness breathing</i> TTV : 110/70 mmhg N : 98 x/menit S : 36,5 °C RR : 22 x/menit	 Putri
Senin, 13 April 2026 11.40	- Menganjurkan untuk melakukan terapi <i>mindfulness breathing</i> minimal 2-3 kali sehari - Menganjurkan suami untuk menemani pasien dalam melakukan terapi <i>mindfulness breathing</i>	DS : - Pasien mengatakan terapi ini sangat membantu membuat rasa khawatir dan juga pikirannya menjadi lebih tenang DO : - Pasien tampak kooperatif - Pasien tampak mengalami penurunan kecemasan - Suami pasien tampak bersedia menemani pasien dalam melakukan terapi	 Putri

Tabel 7
Implementasi Keperawatan Ny. F dalam Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Terapi *Mindfulness Breathing* pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur

Tanggal 10 April – 13 April 2026

Hari Tgl/jam	Implementasi	Evaluasi	Paraf
1	2	3	4
Jumat, 10 April 2026 18.00	1. Melakukan perkenalan kepada pasien dan keluarga 2. Melakukan BHSP 3. Menanyakan keluhan 4. Memonitor tanda-tanda ansietas	DS : 1. Pasien mengatakan bersedia untuk dijadikan responden 2. Pasien mengatakan merasa khawatir terhadap proses persalinanannya nanti 3. Pasien mengatakan merasa takut jika tidak kuat dengan rasa nyerinya dan tidak bisa melahirkan secara normal 4. Pasien mengatakan bingung mengenai tanda-tanda persalinan DO : 1. Pasien tampak gelisah mengelus-elus kepala 2. Ekspresi wajah tampak tegang dan daahi tampak berkerut 3. Pasien tampak khawatir TD :130/80 mmHg S : 36,5 °C N : 90 x/menit RR : 22 x/menit	 Putri
Jumat 10 April 2026 18.10	1. Menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan 2. Menemani pasien untuk mengurangi kecemasan	DS : 1. Pasien mengatakan senang ada perawat yang datang untuk mendengarkan keluhannya DO: 1. Pasien tampak kooperatif dan antusias dengan kedatangan mahasiswa perawat	 Putri
Jumat 10 April 2026 18.15	1. Memahami situasi yang membuat ansietas dengarkan dengan penuh perhatian 2. Memotifasi mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan	DS : 1. Pasien mengatakan cemas kalau nanti saat proses persalinan tidak bisa melewatinya, takut jika tidak kuat dengan rasa nyerinya dan mengalami	 Putri
1	2	3	4
	3. Mengajukan mengungkapkan perasaan dan persepsi	kesulitan saat melahirkan bayinya	

		DO :	
		1. Pasien tampak menceritakan kekhawatirannya dalam menghadapi proses persalinan yang akan dilaluinya nanti	
		2. Pasien tampak tegang dan mengerutkan dahinya	
		3. Pasien tampak gelisah dan sering mengelus-elus kepala	
Jumat 10 April 2026 18.25	1. Menginformasikan secara faktual mengenai diagnosis, pengobatan, dan prognosis (menjelaskan pengertian ansietas, menjelaskan pengobatan non farmakologi ansietas manfaat dan prosedur <i>mindfulness breathing</i> , menjelaskan tanda-tanda persalinan)	DS : 1. Pasien mengatakan merasa lebih tenang setelah mendengarkan perawat menjelaskan bahwa perasaan kahawatir bisa diatasi dengan terapi yang dijelaskan perawat 2. Pasien mengatakan informasi perawat mengenai proses persalinan membuat ia merasa sedikit lebih tenang namun mungkin beberapa saat terutama saat menjelang tidur akan merasakan kecemasan kembali	 Putri
		DO : 1. Pasien dijelaskan mengenai tanda-tanda kontraksi Pasien tampak lebih tenang saat diberikan penjelasan mengenai proses persalinan mulai dari kontraksi hingga proses persalinan yang akan terjadi, intruksi bidan nantinya 2. Pasien telah dijelaskan mengenai penertian, tujuan, dan langkah-langkah <i>mindfulness breathing</i> 3. Pasien tampak bersedia akan diberikan terapi <i>mindfulness breathing</i>	
	1	2	3
Jumat 10 April 2026 18.35	1. Menciptakan lingkungan dan posisi yang nyaman 2. Melatih teknik relaksasi (<i>mindfulness breathing</i>)	DS : 1. Pasien mengatakan setelah mendengarkan penjelasan mengenai terapi ini sepertinya mudah dilakukan	 Putri

		2. Pasien mengatakan sebelumnya belum pernah mendengar terapi yang dijelaskan oleh perawat	
		DO :	
		1. Pasien tampak kooperatif	
		2. Pasien tampak paham dengan prosedur yang sudah dijelaskan dan didemonstrasikan oleh perawat	
		3. Pasien tampak sudah mencoba mengikuti latihan <i>mindfulness breathing</i>	
Jumat 10 April 2026 18.45	1. Mendiskusikan perencanaan realistis tentang peristiwa yang akan datang (mengenai perlengkapan persalinan, menentukan RS yang dituju, pendamping saat proses persalinan, cara menghadapi ketakutan saat nyeri persalinan) 2. Melakukan kontrak waktu untuk hari berikutnya	DS : 1. Pasien mengatakan siap dan bersedia untuk dilakukan kunjungan selanjutnya dan mau dilakukan terapi agar kecemasannya bisa menurun 2. Pasien mengatakan sangat senang dengan diskusi mengenai informasi ini, sangat membantunya karena ini merupakan kehamilan pertamanya	 Putri
		DO :	
		1. Pasien tampak bersedia untuk dilakukan kunjungan dihari berikutnya untuk melakukan terapi <i>mindfulness breathing</i>	
		2. Pasien tampak nyaman dan antusias dalam proses diskusi yang diberikan	
Sabtu, 11 April 2026 18.00	1. Memberi salam 2. Menanyakan keluhan Memonitor tanda-tanda ansietas	DS : 1. Pasien mengatakan masih merasa khawatir, gelisah, dan takut memikirkan tentang proses melahirkan dan kadang mengganggu pikirannya dan membuat sulit memulai tidur, namun sedikit mendingan karena informasi yang sudah didapatkan oleh perawat	 Putri
1	2	3	4
		DO :	
		1. Pasien tampak masih takut dan gelisah karena pikirannya yang cemas	
		TTV	

		TD : 120/80 mmHg N : 99 x/menit S : 35,3 °C RR : 22 x/menit	
Sabtu, 11 April 2026 18.10	1. Menciptakan lingkungan dan posisi yang nyaman 2. Melatih terapi <i>mindfulness breathing</i> sesuai SOP	DS : 1. Pasien mengatakan bersedia diberikan terapi yang dijelaskan oleh perawat DO : 1. Pasien tampak kooperatif mengikuti panduan yang diberikan mahasiwa perawat	 Putri
Sabtu, 11 April 2026 18.25	1. Menganjurkan mengungkapkan perasaan setelah diberikan terapi	DS : 1. Pasien mengatakan rasanya nyaman dan membuat perasaan menjadi tenang 2. Pasien mengatakan perasaannya jadi lebih rileks setelah diberikan terapi 3. Pasien mengatakan sudah tidak bingung lagi mengenai tanda persalinan DO : 1. Pasien tampak lebih tenang dan rileks 2. Pasien tampak sudah tidak merasa bingung dan tidak bertanya-tanya cara mengatasi kecemasannya	 Putri
Sabtu, 11 April 2026 18.30	1. Memonitor tanda-tanda ansietas sesudah diberikan intervensi	DS : 1. Pasien mengatakan pikirannya menjadi sedikit lebih tenang dan cemasnya sudah sedikit berkurang setelah melakukan terapi DO : 1. Pasien tampak nyaman dan rileks setelah terapi TTV TD : 120/80 mmHg N : 98 x/menit	 Putri
1	2	3	4
		S : 36,4 °C RR : 22 x/menit	
Sabtu	1. Membuat kontrak waktu untuk hari berikutnya	DS :	

11 April 2026 18.40	2. Menganjurkan pasien untuk menerapkan <i>mindfulness breathing</i> minimal 2 kali sehari menjelang tidur	1. Pasien mengatakan bersedia untuk dilakukan kunjungan berikutnya dan menerapkan terapi yang sudah diberikan dalam sehari-hari	Putri
DO :			
1. Pasien tampak kooperatif			
2. Pasien tampak setuju dengan kontrak waktu untuk kunjungan berikutnya			
Minggu, 12 April 2026 18.00	1. Memberi salam 2. Menanyakan keluhan 3. Memonitor tanda-tanda ansietas sebelum diberikan intervensi	DS : 1. Pasien mengatakan bersedia untuk melakukan terapi 2. Pasien mengatakan hari ini perasannya sudah lebih nyaman dari hari sebelumnya 3. Pasien mengatakan ia menerapkan terapi yang sudah diajarkan pada saat sebelum tidur, rasanya menenangkan dan membuat pikirannya tenang sehingga tidak kesulitan untuk memulai tidur	 Putri
DO :			
1. Pasien tampak sudah tdiak gelisah			
2. Pasien terlihat lebih fresh			
TTV			
TD : 110/70 mmHg			
N : 90 x/menit			
S : 36,4 °C, RR : 22 x/menit			
Minggu, 12 April 2026 18.10	1. Menciptakan lingkungan yang nyaman 2. Memonitor pemberian terapi <i>mindfulness breathing</i>	DS : 1. Pasien mengatakan bisa melakukan terapi yang sudah diajarkan tanpa di pandu lagi	 Putri
DO :			
1. Pasien tampak kooperatif			
2. Pasien tampak sudah menguasai teknik <i>mindfulness breathing</i>			
3. Pasien tampak menerapkan terapi <i>mindfulness breathing</i> dengan benar sesuai prosedur			
1	2	3	4

Minggu, 12 April 2026 18.25	1. Mengajukan mengungkapkan perasaan setelah diberikan terapi	DS : 1. Pasien mengatakan rasa khawatirnya sudah mulai berkurang 2. Pasien mengatakan perasaannya jadi lebih rileks setelah melakukan terapi yang diberikan perawat 3. Pasien mengatakan sudah tidak bingung lagi mengenai persalinan DO : 1. Pasien tampak lebih tenang dan rileks 2. Pasien tampak sudah tidak merasa bingung dan tidak bertanya-tanya cara mengatasi kecemasannya	 Putri
Minggu, 12 April 2026 18.30	Memonitor tanda-tanda ansietas sesudah diberikan intervensi	DS : 1. Pasien mengatakan cemasnya sudah sedikit berkurang setelah melakukan terapi yang diajarkan oleh perawat DO : 1. Pasien tampak lebih tenang dan rileks TTV : 110/70 mmHg N : 98 x/menit S : 36,5 °C RR : 22 x/menit	 Putri
Minggu, 12 April 2026 18.40	1. Melakukan kontrak waktu untuk hari berikutnya 2. Mengajukan pasien untuk menerapkan <i>mindfulness breathing</i> minimal 2 kali sehari menjelang tidur	DS : 1. Pasien mengatakan bersedia untuk melakukan pertemuan dihari berikutnya 2. Pasien mengatakan bersedia menerapkan terapi ini dalam sehari-hari saat menjelang tidur DO : 1. Pasien tampak kooperatif dan tampak bersedia untuk melakukan pertemuan dihari berikutnya	 Putri
1	2	3	4
Senin, 13 April 2026	1. Memberi salam 2. Menanyakan keluhan	DS :	 Putri

18.00	3. Mengevaluasi tanda-tanda ansietas sebelum diberikan intervensi	1. Pasien mengatakan rasa gelisah dan cemasnya sudah mulai berkurang 2. Pasien mengatakan perasaan khawatir yang berlebihan sudah mulai berkurang 3. Pasien mengatakan sebelum tidur ia menerapkan terapi yang sudah diajarkan sehingga tidak sulit lagi memulai tidur DO : 1. Pasien tampak sudah tidak khawatir dengan proses persalinan 2. Pasien tampak tenang dan tidak gelisah 3. Pasien tampak sudah mengerti cara mengatasi kecemasannya TTV TD : 120/80 mmHg N : 90 x/menit' S : 36,4 °C RR : 22x/menit	
Senin, 13 April 2026 18.10	1. Menciptakan lingkungan dan posisi yang nyaman 2. Mengevaluasi pemberian terapi mindfulness breathing	DS : 1. Pasien mengatakan bisa melakukan terapi yang sudah diajarkan tanpa di pandu lagi DO : 1. Pasien tampak kooperatif 2. Pasien tampak sudah menguasai teknik <i>mindfulness breathing</i> dan mampu meberapkan dengan benar	 Putri
Senin, 13 April 2026 18.25	1. Mengevaluasi ungkapkan perasaan setelah diberikan terapi	DS : 1. Pasien mengatakan rasanya nyaman dan membuat perasaan menjadi tenang 2. Pasien mengatakan perasaannya jadi lebih rileks setelah melakukan terapi 3. Pasien mengatakan sudah tidak bingung lagi mengenai tanda-tanda persalinan 4. Pasien mengatakan sudah memiliki Gambaran dan lebih	 Putri
1	2	3	4

			siap dengan proses persalinannya nanti	
			DO :	
			1. Pasien tampak lebih tenang dan rileks	
			2. Pasien tampak sudah tidak merasa bingung dan tidak bertanya-tanya mengenai tanda persalinan	
			3. Pasien tampak sudah tidak cemas dan sudah siap dengan proses persalinan yang akan dihadapi	
Senin, 13 April 2026 18.30	1. Mengevaluasi tanda-tanda ansietas sesudah diberikan intervensi	DS :	1. Pasien mengatakan cemasnya sudah sedikit berkurang dengan melakukan terapi yang sudah diajarkan oleh perawat	 Putri
		DO :	1. Pasien tampak rileks dan nyaman	
			TTV	
			TD : 120/80 mmHg	
			N : 95 x/menit	
			S : 36,5°C	
			RR : 22 x/menit	
Senin, 13 April 2026 18.40	1. Mengajarkan untuk melakukan terapi <i>mindfulness breathing</i> dalam sehari-hari 2-3 kali	DS :	1. Pasien mengatakan bersedia untuk melakukan terapi <i>mindfulness breathing</i> secara mandiri setiap menjelang tidur	 Putri
		DO :	1. Pasien tampak kooperatif	
			2. Pasien tampak mengalami penurunan kecemasan	

Berdasarkan tabel di atas, implementasi keperawatan yang telah diberikan terhadap (Ny.

C dan Ny. F) dalam setiap tindakan keperawatan yang diberikan pasien tampak kooperatif.

E. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan setelah dilakukan tindakan keperawatan dengan kunjungan rumah selama 4 kali pertemuan dengan durasi 40 menit pada Ny. C dan Ny. F adalah sebagai berikut :

Tabel 8
Evaluasi Keperawatan Ny. C dalam Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Terapi
***Mindfulness Breathing* pada Ibu Hamil Trimester III**
di Puskesmas I Denpasar Timur
Tanggal 13 April 2026

Tanggal/Waktu	Evaluasi (SOAP)	TTD
1	2	3
Senin, 13 April 2026 11.50 WITA	S (Subyektif) : 1. Pasien mengatakan rasa cemas dan pikiran yang gelisah sudah mulai berkurang 2. Pasien mengatakan perasaannya jadi lebih rileks setelah melakukan terapi yang sudah diajarkan 3. Pasien mengatakan sudah tidak bingung lagi cara menghadapi persalinannya nanti 4. Pasien mengatakan sudah lebih siap dengan proses persalinan yang akan dihadapinya nanti 5. Pasien mengatakan terapi ini sangat membantu membuat rasa khawatir dan juga pikirannya menjadi lebih tenang sehingga membuatnya tidak sulit lagi setiap memulai tidur O (Obyektif) : 1. Pasien tampak lebih tenang dan rileks 2. Pasien tampak sudah tidak merasa bingung dan tidak bertanya-tanya mengenai proses persalinan 3. Pasien tampak sudah tidak cemas dan sudah siap dengan proses persalinan yang akan dihadapi 4. Pasien tampak kooperatif TTV : 110/70 mmhg N : 98 x/menit S : 36,5 °C RR : 22 x/menit A : Masalah ansietas teratasi P : 1. Pertahankan kondisi ibu 2. Anjurkan ibu melakukan teknik <i>mindfulness breathing</i> secara rutin menjelang tidur 3. Libatkan keluarga dalam pendampingan	 Putri

Tabel 9
Evaluasi Keperawatan Ny. F dalam Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Terapi
***Mindfulness Breathing* pada Ibu Hamil Trimester III**
di Puskesmas I Denpasar Timur
Tanggal 13 April 2026

Tanggal/Waktu	Evaluasi (SOAP)	TTD
1	2	3
Senin,13 April 2026 18.50 WITA	S (Subjektif): - Pasien mengatakan rasa cemas dan gelisah sudah mulai teratasi - Pasien mengatakan perasaan khawatir yang berlebihan sudah mulai berkurang - Pasien mengatakan sebelum tidur ia menerapkan terapi yang sudah diajarkan sehingga tidak sulit lagi memulai tidur - Pasien mengatakan perasaannya jadi lebih rileks setelah melakukan terapi - Pasien mengatakan sudah tidak bingung lagi mengenai tanda-tanda persalinan - Pasien mengatakan sudah lebih siap dengan proses persalinannya nanti O (obyektif) : - Pasien tampak lebih tenang dan rileks - Keluhan sulit tidur sudah menurun - Pasien tampak sudah tidak merasa bingung dan tidak bertanya-tanya cara mengatasi kecemasannya - Pasien tampak sudah tidak cemas dan sudah siap dengan proses persalinan yang akan dihadapi TTV TD : 120/80 mmHg N : 95 x/menit S : 36,5°C RR : 22 x/menit A (Assessment) : - Masalah ansietas teratasi P (Planning): - Pertahankan kondisi ibu - Anjurkan ibu melakukan teknik <i>mindfulness breathing</i> dengan rutin secara mandiri di rumah	 Putri

3. Libatkan keluarga dalam pendampingan
