

BAB IV

PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil pelaksanaan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas, khususnya terkait efektivitas penerapan terapi *mindfulness breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan. Pembahasan dilakukan dengan membandingkan antara data hasil pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi dengan teori serta hasil penelitian terdahulu.

A. Analisis Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Konsep *Evidence Based Practice* Dan Konsep Kasus Terkait

1. Pengkajian

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 09 April 2026 pukul 09.00 Wita menemukan data pasien 1 yaitu Ny. C mengatakan merasa khawatir karena teringat kembali dengan rasa sakit yang hebat saat melahirkan anak pertama, pasien mengatakan merasa bingung dan bertanya-tanya agar proses persalinannya lancar tidak lama seperti sebelumnya, pasien mengatakan setiap menjelang tidur selalu terbayang dengan pengalaman melahirkan dimasa lalu sehingga membuatnya sulit tidur.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 09 April 2026 pukul 10.00 Wita menemukan pada pasien 2 yaitu Ny. F mengatakan merasa khawatir karena sama sekali belum memiliki gambaran tentang proses persalinan, merasa takut tidak kuat dengan nyeri kontraksi, pasien mengatakan bingung membedakan mana kontraksi

asli dan palsu, pasien mengatakan sering gelisah hingga sulit memulai tidur karena memikirkan hal-hal yang belum terjadi.

Kondisi ini menunjukkan bahwa pengkajian telah dilakukan secara komprehensif mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual, sehingga mampu mengidentifikasi masalah utama pasien secara tepat. Selain itu, hasil pengkajian juga menunjukkan bahwa secara fisik kedua pasien berada dalam kondisi normal, yang berarti ansietas yang dialami lebih dominan dipengaruhi oleh faktor psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mardliyaini & Dewi, 2022) yang menyebutkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami ansietas ringan hingga sedang yang disebabkan oleh ketakutan terhadap nyeri persalinan, keselamatan janin, serta ketidaksiapan menghadapi proses melahirkan. Edukasi kesehatan menjadi salah satu cara untuk mengurangi kecemasan ibu hamil.

Kehamilan trimester III merupakan fase di mana terjadi perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Perubahan tersebut meliputi peningkatan ketidaknyamanan fisik, perubahan hormonal, serta meningkatnya kekhawatiran terhadap proses persalinan dan kondisi bayi.

Teori dari Stuart (2016), menjelaskan bahwa ansietas adalah respons emosional terhadap persepsi ancaman yang tidak jelas atau tidak spesifik, yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Dalam konteks kehamilan, persepsi ancaman ini dapat berupa ketidakpastian proses persalinan dan kurangnya pengalaman atau informasi. Selain itu, menurut teori adaptasi Roy, individu akan berusaha beradaptasi terhadap perubahan yang dialaminya, namun ketika mekanisme

koping tidak efektif, maka akan muncul respon maladaptif seperti kecemasan (Rahayu Widiarti & Yulviana, 2022).

Berdasarkan opini peneliti, pengkajian yang dilakukan sudah mencerminkan pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan, karena tidak hanya berfokus pada kondisi fisik, tetapi juga menggali aspek psikologis dan sosial pasien secara mendalam. Identifikasi keluhan cemas, gelisah, serta pola pikir negatif menjadi kunci utama dalam menentukan diagnosis keperawatan yang tepat. Pada pasien 1 dan pasien 2 ditemukan tanda dan gejala mayor yang terdapat diteori ansietas yaitu pasien mengeluh merasa khawatir, merasa bingung hingga sulit tidur. Gejala yang ditemukan pada pasien 1 dan 2 termasuk hal yang sesuai fakta dan teori yang ada.

2. Diagnosis keperawatan

Diagnosis keperawatan yang digunakan pada kasus yang dikelola pada penelitian ini adalah ansietas (D.0080) dengan penyebab kekhawatiran mengalami kegagalan yang dibuktikan dengan keluhan pasien merasa khawatir dengan proses persalinan, merasa bingung mengatasi hal-hal negatif yang menyebabkan pikirannya gelisah hingga sulit memulai tidur. Sementara itu, data objektif yang mendukung meliputi ekspresi wajah tegang, perilaku gelisah, kebingungan dalam mengatasi kecemasannya hingga mengeluh sulit tidur.

Secara teoritis, diagnosis ansietas merujuk pada kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, khawatir, dan takut terhadap sesuatu yang belum pasti. Menurut SDKI, ansietas merupakan kondisi di mana individu mengalami perasaan gelisah yang disertai dengan respon fisiologis dan psikologis akibat persepsi ancaman. (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Berdasarkan opini peneliti, penetapan diagnosis keperawatan pada kedua pasien sudah tepat dan didasarkan dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), yang mengharuskan data yang diperoleh minimal 80% dari tanda dan gejala mayor dan gejala minor yang teridentifikasi selama pengkajian (PPNI, 2027).

3. Intervensi

Intervensi keperawatan yang direncanakan pada studi kasus ini berupa intervensi keperawatan utama yakni reduksi ansietas dan intervensi keperawatan inovasi yakni pemberian terapi *mindfulness breathing*. Luaran keperawatan yang diharapkan setelah dilakukan intervensi keperawatan utama dan intervensi keperawatan inovasi *mindfulness breathing* dilakukan selama 4 hari dengan durasi 10 menit yakni verbalisasi kekhawatiran menurun, verbalisasi kebingungan menurun, perilaku gelisah menurun, perilaku tegang menurun, pola tidur membaik. Penyusunan rencana intervensi keperawatan pada kedua pasien kelolaan utama telah mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), sebagai pedoman dalam memberikan asuhan keperawatan yang aman, efektif, dan etis.

Rangkaian intervensi mencakup tiga komponen: observasi, terapeutik, dan edukasi. Intervensi utama dengan label reduksi ansietas yang direncanakan dalam studi kasus ini bertujuan untuk memfasilitasi dalam pemberian edukasi dengan menjelaskan proses kehamilan dan persalinan, menganjurkan berpikir positif, serta melatih pasien agar dapat berlatih mandiri di rumah. Intervensi ini bertujuan membantu pasien mengontrol kecemasan dan meningkatkan rasa tenang menjelang persalinan.

Secara teoritis, intervensi manajemen ansietas bertujuan untuk membantu individu mengenali, memahami, dan mengendalikan respon kecemasan yang dialami. Menurut SIKI (2018), manajemen ansietas meliputi upaya untuk menciptakan rasa aman, memberikan informasi yang jelas, serta melatih teknik relaksasi.

Menurut penelitian Gandhi & Apriliyani, (2024), Teknik *mindfulness breathing* sendiri merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dilakukan dengan memfokuskan pikiran agar dapat menerima segala kekhawatiran dan menghilangkan kekhawatiran dengan belajar menangani suatu hal sebelum terjadi hal yang dikhawatirkan.

Sejalan dengan penelitian (Di & Moies, 2026) secara mekanisme, *Mindfulness Breathing* diketahui mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik sekaligus meningkatkan aktivitas parasimpatik, sehingga menurunkan gejala fisiologis kecemasan seperti palpitasi, napas pendek, dan ketegangan otot. Teknik ini juga melatih kesadaran tubuh (interoception), sehingga pasien dapat mengenali respon stres dan mengendalikannya lebih adaptif.

Berdasarkan opini peneliti, intervensi yang direncanakan sudah tepat dan komprehensif karena tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan edukatif pasien. Penggunaan *mindfulness breathing* sebagai intervensi utama dinilai efektif karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat dipraktikkan secara mandiri oleh pasien.

4. Implementasi

Implementasi keperawatan merupakan proses asuhan keperawatan keempat yang melibatkan tindakan-tindakan sistematis dan terarah yang dilaksanakan oleh perawat dengan tujuan untuk mendorong klien menuju perbaikan kondisi kesehatan berdasarkan indikator hasil yang telah disusun. Implementasi keperawatan pada kedua pasien kelolaan utama yang sedang menjalani kehamilan trimester III dengan masalah keperawatan ansietas yaitu edukasi serta pemberian terapi *mindfulness breathing*. Pengimplementasian telah dilakukan dengan rangkaian tindakan observasi, terapeutik, dan edukasi serta intervensi inovasi *mindfulness breathing* telah dilakukan sebanyak 4 hari dengan durasi 10 menit. Implementasi keperawatan tersebut dilakukan di rumah masing-masing pasien dimulai dari tanggal 10 – 13 April 2026.

Intervensi urama dengan label reduksi ansietas berupa tindakan observasi yang telah di implementasikan dalam studi kasus ini diantaranya pada tahap awal, perawat melakukan pengkajian ulang tingkat kecemasan serta pengukuran tanda-tanda vital untuk mengetahui kondisi awal pasien. Selanjutnya, perawat menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan serta meminta persetujuan pasien sebelum melakukan terapi.

Pada tahap terapeutik yang telah di implementasikan yaitu perawat menciptakan lingkungan yang nyaman dan tenang, memahami situasi yang membuat ansietas, memotifasi mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan, mendiskusikan perencanaan realistis tentang peristiwa yang akan datang.

Pada tahap edukasi yang telah di implementasikan yaitu menjelaskan tujuan dan prosedur, menginformasikan secara factual mengenai diagnosis, pengobatan dan prognosis, menganjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, melatih tehnik relaksasi.

Adapun intervensi inovasi yang dilakukan dalam studi kasus ini yaitu teknik *mindfulness breathing*. *mindfulness breathing* merupakan suatu teknik pernafasan kesadaran yang menggunakan nafas alami sebagai jangkar untuk memusatkan perhatian terhadap momen sekarang tanpa menghakimi. Dalam studi kasus ini *mindfulness breathing* di implementasikan dengan berfokus untuk mengamati proses pernafasan tanpa menghakimi atau menolak. Selain itu, perawat juga memberikan dukungan emosional serta menganjurkan pasien untuk fokus pada aliran napas guna meningkatkan efek relaksasi.

Sejalan dengan penelitian (Di & Moies, 2026), juga mengatakan dalam penelitiannya intervensi kombinasi *Mindfulness Breathing* dan *Guided Imagery* dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali sehari, dan terapi *mindfulness breathing* dilakukan dalam durasi 10 menit terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu post *Sectio Caesarea*. Penelitian yang dilakukan oleh Yolanda dkk., (2024), mengatakan teknik *mindfulness* sebagai bagian dari intervensi nonfarmakologis bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi tubuh, sehingga membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan.

Secara teoritis, menurut konsep keperawatan, keberhasilan implementasi sangat dipengaruhi oleh komunikasi terapeutik, keterampilan perawat, serta kerja sama pasien.

Berdasarkan opini peneliti, implementasi yang dilakukan sudah optimal karena dilaksanakan secara sistematis, konsisten, dan melibatkan partisipasi aktif pasien. Selain itu, suasana yang kondusif dan pendekatan yang empatik dari perawat turut mendukung keberhasilan tindakan. Peneliti berpendapat bahwa keberhasilan implementasi ini juga tidak terlepas dari kesederhanaan teknik yang digunakan serta kemudahan pasien dalam mempraktikkannya secara mandiri, sehingga dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dalam mengatasi ansietas menjelang persalinan.

5. Evaluasi

Evaluasi keperawatan menjadi tahap akhir dari proses keperawatan yang bertujuan untuk menilai perubahan kondisi pasien dengan membandingkannya terhadap tujuan dan kriteria hasil yang telah ditetapkan sebelumnya. Pada tahap ini, perawat melakukan pengamatan terhadap hasil yang tercapai serta mengevaluasi efektifitas dari intervensi yang telah diberikan. Selain itu, evaluasi juga mencakup identifikasi tahapan yang sudah berhasil dicapai dan area yang perlu perbaikan, serta penyesuaian rencana keperawatan (hadinata dan Abdullah, 2021).

Evaluasi keperawatan yang dilakukan pada kedua pasien kelolaan utama dilaksanakan pada tanggal 13 April 2026 pukul 11.50 Wita (pasien 1) dan pukul 18.50 Wita (pasien 2) di rumah masing-masing pasien. Hasil evaluasi keperawatan terdiri dari data subjektif, objektif, *assessment*, dan *planning*. Data subyektif yang diperoleh

yaitu pasien mengatakan perasaan cemasnya sudah mulai menurun. Pada pasien 1 mengatakan rasa khawatir sudah mulai menurun, pasien mengatakan sudah tidak bingung lagi dengan proses persalinannya nanti, dan rasa gelisah menjelang tidur sudah menurun sedangkan pada pasien 2 perasaan khawatir sudah mulai menurun, sudah tidak bingung lagi membedakan kontraksi asli dan palsu dan sudah lebih siap untuk menjalani proses persalinan serta pola tidurnya membaik. Data objektif menunjukkan bahwa pasien tampak lebih rileks, tidak gelisah, ekspresi wajah lebih tenang, serta mampu mengikuti teknik pernapasan dengan baik keluhan sulit tidur menurun. Tanda-tanda vital juga berada dalam batas normal, yang mengindikasikan adanya respon fisiologis yang stabil setelah intervensi diberikan.

Assessment yang ditetapkan berdasarkan hasil analisis perbandingan data subyektif dan obyektif dengan tujuan kriteria hasil yaitu masalah ansietas teratasi. Adapun *planning* yang dirancang merujuk pada hasil Analisa yaitu menganjurkan pasien untuk melakukan terapi *mindfulness breathing* menjelang tidur dan menganjurkan keluarga untuk menemani pasien dalam melakukan terapi *mindfulness breathing*.

Evaluasi keperawatan pada kedua pasien kelolaan utama dilaksanakan menggunakan pendekatan dokumentasi SOAP, yang meliputi komponen subyektif, obyektif, *assessment* (analisis), dan *planning* (perencanaan). Data subyektif diperoleh dari pernyataan atau keluhan yang disampaikan langsung oleh klien terkait kondisinya. Sedangkan data obyektif dikumpulkan melalui observasi, pemeriksaan fisik, dan penilaian kondisi pasien oleh perawat. Pada tahap *assessment*, data subyektif dan obyektif dibandingkan dengan tujuan asuhan keperawatan serta kriteria

hasil yang telah ditetapkan, untuk menilai apakah masalah klien telah terselesaikan secara penuh, Sebagian, atau belum sama sekali. Bagian *planning* berisi rencana tindak lanjut yang disusun berdasarkan hasil evaluasi untuk menjaga keseimbangan asuhan keperawatan secara optimal.

Hasil evaluasi ini sejalan dengan penelitian Benso (2023), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi, khususnya *mindfulness breathing*, efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan opini peneliti, keberhasilan evaluasi ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan telah tepat dan efektif dalam mengatasi masalah ansietas pada ibu hamil trimester III. Selain itu, keterlibatan aktif pasien serta dukungan dari keluarga turut menjadi faktor penting dalam pencapaian hasil yang optimal. Peneliti berpendapat bahwa evaluasi tidak hanya berfungsi sebagai penilaian akhir, tetapi juga sebagai dasar untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas asuhan keperawatan yang berkelanjutan.

B. Analisis Terapi *Mindfulness Breathing* pada Asuhan Keperawatan Dengan Ansietas

Intervensi keperawatan adalah tindakan yang dilaksanakan oleh perawat, berlandaskan pengetahuan dan analisis klinis yang mendalam, untuk mendukung tercapainya tujuan asuhan keperawatan. Tindakan ini disesuaikan dengan kondisi spesifik dan kebutuhan klien guna mengoptimalkan perbaikan, pemeliharaan, atau peningkatan status kesehatan (PPNI, 2018). Intervensi keperawatan inovasi adalah tindakan keperawatan yang dibuat atau dikembangkan dengan cara baru, agar

pelayanan keperawatan menjadi lebih efektif, efisien, kreatif, atau sesuai dengan kebutuhan klien.

Intervensi keperawatan inovasi yang digunakan dalam studi kasus ini yaitu *mindfulness breathing*. Terapi ini telah diimplementasikan selama 4 hari yang masing-masing pertemuannya berdurasi 40 menit dengan durasi khusus terapi *mindfulness breathing* 10 menit. Setelah terapi inovasi ini diimplementasikan kepada kedua pasien kelolaan utama didapatkan bahwa kedua pasien mengatakan rasa khawairnya sudan mulai menurun, pasien mengatakan sudah tidak bingung lagi mengenai persalinan, pikirannya mengenai hal-hal negative yang membuat ia sulit memulai tidur sudah menurun dan pasien mengatakan sudah lebih siap menghadapi proses persalinan.

Menurut Anindya *et al.*, (2020) mindfulness adalah cara sederhana untuk menyadari sepenuhnya hadir di sini, saat ini, serta menyadari segala kejadian dalam kehidupan. Mindfulness adalah cara yang lembut dan terus berlanjut untuk membiasakan diri tetap ada di sini, saat ini dalam melaksanakan setiap pengalaman yang datang. Praktek mindfulness melibatkan pemusatan perhatian pada pengalaman pikiran, emosi, dan sensasi tubuh.

Mindfulness breathing merupakan salah satu dari teknik latihan mindfulness yang sederhana dan cepat dalam menenangkan tubuh dan otak. Teknik mindfulness breathing ini dilakukan dengan cara menghirup udara, mengaktifkan sistem saraf parasimpatik untuk menenangkan, dan menghembuskan nafas. Dengan berlatih *mindfulness breathing* pasien akan dapat meningkatkan kesehatan fisik, kognitif maupun emosi (Annisa, 2020). Terapi *mindfulness breathing* membantu

mengarahkan pikiran dan tubuh menjadi lebih tenang kembali, hal ini dapat mengurangi kecemasan, stres maupun depresi yang terjadi (Mawarpury dkk., 2022).

Menurut Zinn, pada dasarnya, pelatihan *mindfulness* memiliki tiga komponen utama yaitu kesadaran terbuka, fokus saat ini, dan sikap tidak menghakimi pengalaman hidup yang sedang dilalui. Kesadaran terbuka merubah pemikiran sempit penyebab kecemasan ibu hamil dengan mengambil konteks pengalaman yang sebenar-benarnya sehingga mengarah pada pikiran yang lebih netral dan positif. Fokus saat ini, membantu ibu hamil untuk menikmati dan berkonsentrasi dengan pengalaman kehamilan sehingga ketika dihadapkan dengan suatu masalah, ibu dapat fokus untuk mencari jalan keluar terbaik. Sikap tidak menghakimi, meningkatkan penerimaan ibu hamil pada pengalaman yang terjadi dengan tidak memberikan nilai baik atau buruk, dan juga tidak mengaitkan dengan aspek pribadi, melainkan menerima pemikiran dan perasaan pribadi apa adanya dan menjadikan sebagai pengalaman yang akan datang dan pergi (Sumakul & Wayong, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahajeng F., 2025), intervensi berbasis *mindfulness* dari beberapa studi terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres bagi wanita di masa kehamilan. Sejalan dengan penelitian (Tambunan, 2025), Intervensi yang diberikan berupa latihan pernapasan yang dilakukan secara rutin selama tujuh hari, dengan frekuensi dua kali sehari, yakni pada pagi dan malam hari menjelang tidur, masing-masing selama kurang lebih 10 menit.

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gandi & Apriliyani (2024), pada 14-16 November 2024 di Puskesmas Purbalingga dengan

mengambil satu ibu hamil. ibu dengan kehamilan pertama yang mendapatkan terapi mindfulness mengalami penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi sebanyak 3 kali pertemuan. Pasien yang diberikan terapi mindfulness merasakan adanya perubahan pada fisik maupun psikisnya. Pasien lebih rileks dan menikmati kehamilannya serta mengurangi keluhan fisik yang dirasakan. Dibuktikan dengan hasil kuesioner DASS 42 menjadi 11. Dan setelah diberikan *daily activity* untuk terapi *mindfulness* hasil kuesioner DASS 42 menjadi 6. Terapi *mindfulness* ini efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu kehamilan pertama trimester II. Pelatihan mindfulness dapat dijadikan alternatif intervensi psikologis untuk menurunkan kecemasan ibu hamil. Pelatihan mindfulness membawa efek positif yang bermakna pada aspek fisik dan aspek psikologis.

Berdasarkan hasil observasi penulis yang didukung oleh tinjauan literatur terkait, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *mindfulness breathing* selama 4 kali pertemuan dengan durasi pemberian *teknik mindfulness breathing* selama 10 menit terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III baik kehamilan pertama (primigravida) maupun kehamilan kedua (multigravida) yang mengalami kecemasan terhadap proses persalinan.