

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pengkajian keperawatan pada Ny. C dengan usia 25 tahun, G2P1A0H1, usia kehamilan 31 minggu 5 hari, dan Ny. F usia 17 tahun, G1P0A0H0, usia kehamilan 30 minggu 1 hari. Berdasarkan Keluhan utama pada pada pasien 1 dengan kehamilan multigravida mengeluh kekhawatiran terhadap nyeri kontraksi dan lamanya pembukaan seperti riwayat di masa lalu, sedangkan pada pasien 2 dengan kehamilan primigravida mengeluh takut dan merasa khawatir mengalami kesulitan saat proses melahirkan dan juga takut dengan nyeri persalinan, serta kedua pasien mengalami kebingungan yang membuat kedua pasien merasa sulit untuk memulai tidur.
2. Diagnosis keperawatan pada kedua pasien adalah ansietas (D.090093) berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan ditandai dengan perilaku gelisah, ekspresi wajah tegang, serta verbalisasi khawatir.
3. Rencana keperawatan meliputi pemberian reduksi ansietas (1.09314) dan *mindfulness breathing* dengan tujuan menurunkan tingkat ansietas, memperbaiki konsentrasi, serta meningkatkan kualitas tidur, intervensi dilakukan dengan observasi, edukasi, penciptaan lingkungan tenang, latihan relaksasi. Terapi diberikan sebanyak 4 kali pertemuan dengan durasi pemberian *mindfulness breathing* selama 10 menit.
4. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai rencana dengan panduan teknik *mindfulness breathing* memfokuskan pada kesadaran pernafasan dengan mengamati

proses pernafasan mulai dengan menarik nafas hingga hembusan nafas tanpa menghakimi dan menganjurkan pasien untuk menerapkan dalam kesehariannya menjelang tidur. Evaluasi menunjukkan pasien mampu lebih rileks, perilaku gelisah berkurang, dan pola tidur mulai membaik.

5. Evaluasi keperawatan dilakukan pada tanggal 13 April 2026 didapatkan hasil pada pasien 1 dan pasien 2 mengatakan bahwa rasa khawatirnya mengenai proses persalinan sudah mulai menurun, pikirannya mengenai hal-hal negatif sudah mulai berkurang sehingga tidak sulit lagi untuk memulai tidur, pasien mengatakan sudah tidak bingung lagi mengenai proses persalinan, dan sudah mulai merasa lebih siap dengan proses persalinannya nanti. Pasien tampak merasa tenang dan rileks, pasien tampak tidak bertanya-tanya lagi cara mengatasi kebingungannya, tanda-tanda vital dalam rentang normal. Hal ini sesuai antara fakta dan teori tujuan dan kriteria hasil pasien dengan gangguan pola tidur dengan penerapan SOAP.
6. Analisis terapi non-farmakologi *mindfulness breathing* dilakukan 1 kali dengan pendampingan perawat dan 1 kali dilakukan secara mandiri menjelang tidur dengan durasi 10 menit selama 4 hari. Pada pasien 1 dan 2 menunjukkan adanya penurunan kecemasan setelah pemberian terapi *mindfulness breathing*.

B. Saran

1. Bagi tenaga Kesehatan (bidan/perawat di Puskesmas I Denpasar Timur):

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam penerapan *mindfulness breathing* sebagai intervensi non-farmakologi untuk menurunkan ansietas pada ibu hamil trimester III, terutama menjelang persalinan

2. Bagi pasien (Ibu hamil trimester III):

Diharapkan dapat menerapkan teknik *mindfulness breathing* secara rutin di rumah, terutama saat merasa cemas atau saat menjelang tidur

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan intervensi relaksasi *mindfulness breathing* dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan sehingga dapat merasakan efektivitasnya dalam menurunkan ansietas pada ibu hamil trimester III.