

EFEKTIFITAS TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU DENGAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER 2 DI PUSKESMAS PURBALINGGA

Febrianti Sonia Gandi, Ita Apriliyani

Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa Banyumas

Soniagandi2202@gmail.com

Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa Banyumas

itaapriliyani@uhb.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup, bahkan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak pasti dan hadir secara bersamaan yang mempengaruhi atau menyebabkan depresi. Kecemasan selama kehamilan merupakan respon emosional ibu hamil yang berhubungan dengan kepedulian ibu terhadap kesejahteraan dirinya dan janinnya selama kehamilan, persalinan, nifas dan ketika telah berperan sebagai ibu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan terapi *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan pada ibu dengan kehamilan pertama trimester 2. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif pada ibu dengan kehamilan pertama trimester 2. Dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut: ibu dengan kehamilan pertama, mengalami kecemasan, kehamilan trimester 2 dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan 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. Terapi *mindfulness* dibarengi dengan music relaksasi. 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 2 dengan dibarengi music relaksasi. 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.

Kata kunci: *Mindfulness*, Kecemasan, ibu dengan kehamilan pertama

ABSTRACT

*Anxiety is a feeling of worry, nervousness, even fear of something uncertain and present simultaneously that affects or causes depression. Anxiety during pregnancy is an emotional response of pregnant women related to the mother's concern for the well-being of herself and her fetus during pregnancy, childbirth, postpartum and when she has played a role as a mother. The purpose of this study was to determine the effect of mindfulness therapy training on reducing anxiety in mothers with first trimester pregnancies. This study used a descriptive case study method in mothers with first trimester pregnancies. In this study, purposive sampling was used with the following criteria: mothers with first pregnancies, experiencing anxiety, second trimester pregnancy and willingness to participate in this study. This study was conducted on November 14-16, 2024 at the Purbalingga Health Center by taking one pregnant woman. mothers with first pregnancies who received mindfulness therapy experienced a decrease in anxiety after 3 therapy sessions. Mindfulness therapy was accompanied by relaxation music. Patients who were given mindfulness therapy felt changes in their physical and psychological state. Patients were more relaxed and enjoyed their pregnancy and reduced the physical complaints they felt. Proven by the results of the DASS 42 questionnaire to 11. And after being given daily activity for mindfulness therapy, the results of the DASS 42 questionnaire became 6. **Conclusion:** This mindfulness therapy is effective in reducing anxiety in first trimester pregnant women accompanied by relaxation music. Mindfulness training can be used as an alternative psychological intervention to reduce anxiety in pregnant women. Mindfulness training has a significant positive effect on physical and psychological aspects.*

Key words: *Mindfulness, Anxiety, mothers with first pregnancy*

PENDAHULUAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia, tingkat kecemasan ibu menjelang

persalinan mengalami peningkatan, dengan kategori kecemasan sangat berat mencapai 31,4% dan kategori kecemasan berat mencapai 12,9%. Kemudian hasil dari survei tahun 2021 oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah yang bekerja sama dengan beberapa rumah sakit di sekitar Jawa Tengah menunjukkan bahwa pada ibu hamil trimester II yang akan bersalin di 112 puskesmas di 24 kabupaten di Provinsi Jawa Tengah, menunjukkan 789 orang atau 27% dari 2.928 responden ibu hamil dan ibu yang akan melahirkan, mengalami Klien gangguan psikiatri berupa kecemasan menjelang persalinan. Pada tahun 2022 ibu hamil yang tinggal di Purbalingga mengalami kecemasan. Didapatkan data, bahwa dari 50 ibu hamil terdapat 7 ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan sangat berat, dan lima ibu hamil mengalami tingkat kecemasan berat (1).

Menjalani kehamilan dan menghadapi proses persalinan merupakan hal yang harus dijalani oleh ibu hamil. Segala bentuk persiapan harus dilakukan dengan penuh kematangan Ibu hamil harus memiliki pemahaman yang baik tentang kehamilan dan proses persalinan sehingga mampu mengendalikan ataupun mengelola apapun yang dirasakan selama kehamilan dan persalinan. Ibu hamil yang sudah mendekati persalinan tentu akan merasakan berbagai kondisi dan perasaan yang dirasakan sehingga dibutuhkan pengetahuan dan kematangan mengenai kehamilan dan tentang persiapan persalinan yang akan dihadapi. Hal ini didukung oleh pendapat bahwa proses persalinan merupakan pengalaman nyata yang harus dihadapi oleh ibu hamil sehingga hal tersebut dapat menyebabkan kondisi psikologis yang tidak

stabil pada ibu hamil. Ibu hamil yang tidak memiliki kesiapan dan pemahaman yang matang tentang kehamilan dan proses persalinan akan membuat dirinya lebih cemas dan mungkin menangis secara diam-diam ketika menjalani kehamilan dan menjelang proses persalinan (2).

Setiap ibu akan mengalami kehamilan dan berada pada fase krisis dalam hidupnya. Meski proses kehamilan berjalan normal, namun berbagai masalah bisa saja terjadi yang dapat membahayakan ibu dan janin. Permasalahan yang dihadapi berkisar dari masalah ringan yang disebabkan oleh perubahan fisiologis pada ibu hamil hingga masalah serius yang disebabkan oleh komplikasi kehamilan. Masalah- masalah yang dihadapi oleh ibu hamil ini bisa terjadi pada setiap tahap kehamilan, mulai dari trimester pertama hingga trimester ketiga. Hal ini patut diwaspadai dan ditangani dengan tepat. Karena masa kehamilan sangat rentan terhadap semua hal. Baiknya suami dan keluarga memberikan perhatian lebih kepada ibu hamil agar kondisi kesehatannya bisa lebih terjamin (3).

Pada masa kehamilan, ibu hamil tentunya banyak mengalami perubahan pada hormon progesteron dan estrogen. Beberapa ibu hamil mengalami perubahan fisik seperti pembesaran tubuh, munculnya jerawat pada wajah atau pengelupasan kulit wajah. Perubahan hormonal tersebut juga menyebabkan perubahan psikologis pada ibu hamil dan terjadi perubahan emosi seperti menjadi lebih sensitif, malas, ingin mendapat perhatian lebih, cemburu dan cemas. Jika hal ini tidak ditangani dan dibiarkan saja akan

berakibat pada kehamilan ibu. Sebaiknya hal ini dapat ditangani secara tepat (4).

Telah dibuktikan bahwa wanita hamil lebih mungkin menderita kondisi kesehatan mental yang dikenal sebagai kecemasan, dan kecenderungan ini semakin parah pada trimester kedua kehamilan. Berdasarkan temuan beberapa penelitian, dampak negatif lebih lanjut dari kecemasan selama kehamilan antara lain kematian janin dalam kandungan, aborsi, terhambatnya perkembangan otak janin, dan berat badan lahir rendah (BBLR). Hal tersebut bisa mengakibatkan kemungkinannya ibu hamil terkena hipertensi, preeklampsia, dan eklampsia. Oleh karena itu, diperlukan tindakan untuk menghentikan kecemasan akut selama kehamilan penuh. Terapi *mindfulness* dan Terapi musik adalah jenis intervensi yang tersedia. Untuk memperbaiki kondisi seseorang secara fisik, emosional, intelektual, dan sosial bagi segala usia. Secara psikologis, dengan mendengarkan musik seseorang akan merasakan tubuhnya menjadi lebih rileks, merasa lebih aman, nyaman dan sejahtera, dapat melampiaskan rasa bahagia, rasa sedih dan rasa sakit dan juga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang sedang dialami (5).

Wanita ketika menyambut kehamilannya ada diantaranya yang merasa sangat cemas dan khawatir. Timbulnya perasaan cemas menghadapi kelahiran pada ibu primipara sangat dipengaruhi oleh perubahan fisik selama masa kehamilan. Ibu primipara merupakan seorang ibu yang baru melahirkan pertama kali (12). Menjelaskan bahwa ada dua gejala kecemasan, yaitu psikologis (mental) dan fisiologis (fisik). Gejala psikologis adalah kecemasan sebagai gejala-gejala kejiwaan dengan ciri-ciri takut, tegang, bingung,

khawatir, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah hati, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan hidup, perubahan emosi, turunnya kepercayaan diri, tidak ada motivasi, dan gelisah. Sementara gejala fisiologis (fisik), yaitu kecemasan yang sudah memengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada sistem saraf dengan ciri ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung cepat, keringat bercucuran, tekanan darah meningkat, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak, dan mudah Lelah (6).

Kecemasan atau ansietas adalah perasaan takut akan sesuatu yang akan terjadi, yang disebabkan oleh antisipasi bahaya, dan merupakan sinyal yang membantu individu mempersiapkan diri untuk mengambil tindakan untuk menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, dan bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Salah satu efek psikologis adalah ansietas atau kecemasan (8). Ibu hamil trimester kedua memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil trimester pertama yang memiliki tingkat kecemasan yang hampir sama.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan kehamilan antara lain: usia, gravida, dukungan keluarga (7). Usia ibu dapat menentukan keadaan fisiologis dan psikologis ibu selama hamil sampai melahirkan. BKKBN merekomendasikan usia paling aman untuk hamil dan melahirkan bagi ibu adalah antara 20 dan 35, karena pada usia ini rahim sudah matang dan mampu menerima kehamilan baik secara psikologis maupun fisik. Pada usia ideal, terjadi kematangan subjektif yang mempengaruhi kesehatan ibu. Kematangan

kognitif dan afektif adalah dua kombinasi sempurna untuk menciptakan atau memvariasikan koping untuk mengatasi kecemasan. Ibu usia 20-35 lebih mudah mengatasi rasa takut karena memiliki kemampuan alami (koping efektif) dalam mengatasi kecemasan. Sebaliknya, ibu hamil < 20 tahun dan > 35 tahun memungkinkan konflik antara dua elemen kepribadian sebagai pemicu kecemasan (8).

Gravida merupakan seorang wanita yang sedang hamil atau telah hamil, terlepas dari hasil kehamilannya. Jenis gravida yaitu primigravida (ibu yang pertama kali hamil), multigravida (ibu yang hamil dua atau tiga kali), dan grande-multigravida (ibu yang sedang hamil anak keempat atau lebih). Ibu yang baru pertama kali hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan, gelisah, dan ketakutan karena tidak mengetahui apa yang akan terjadi selama persalinan. Ketidaktahuan ibu merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan. Selain itu, ibu takut karena sering mendengar cerita tentang apa yang akan terjadi ketika usia kehamilan mendekati waktu persalinan, sedangkan bagi ibu yang telah melahirkan anak kedua dan ketiga relatif aman untuk melahirkan pada masa reproduktif karena pada saat persalinan terdapat kondisi patologis dimana dinding rahim tidak banyak berubah dan pada persalinan lebih dari empat kali dapat menimbulkan resiko kerusakan pada pembuluh darah (9).

Dukungan keluarga terutama suami sangat penting untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan. Suami merupakan orang yang paling penting bagi seorang ibu hamil, karena kepada suami dapat menyampaikan ketidaknyamanan yang dirasakannya selama

hamil dan tentunya bereaksi positif terhadap ketidaknyamanan tersebut. Wanita yang diperhatikan dan dicintai oleh pasangannya selama kehamilan mungkin mengalami lebih sedikit gejala emosional dan fisik, lebih mudah menyesuaikan diri selama kehamilan, dan lebih kecil kemungkinannya mengalami komplikasi saat melahirkan. Kebutuhan utama seorang ibu hamil adalah menerima Klien-Klien bahwa ia dicintai dan dihargai serta kebutuhan pasangannya untuk menerima anaknya.

Bagi pasangan baru, kehamilan merupakan kondisi dari masa anak-anak menjadi orang tua sehingga kehamilan dipKlienng sebagai krisis dalam kehidupan berkeluarga yang dapat diikuti kecemasan. Ibu hamil sering merasa tergantung pada orang lain, tetapi sifat ketergantungan ibu lebih banyak dipengaruhi oleh kebutuhan akan rasa aman, seperti rasa aman dan selamat saat melahirkan, sehingga dukungan keluarga besar dari suami maupun istri sangat dibutuhkan.

Menurunkan kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Farmakologi merupakan salah satu terapi yang diberikan dengan menggunakan obat- obatan. Obat yang diminum oleh ibu hamil perlu mendapatkan perhatian karena dapat mempengaruhi janin yang dikandungnya, hal ini disebabkan karena hampir sebagian besar obat dapat melintasi plasenta. Obat-obatan yang dikonsumsi ibu akan turut masuk ke dalam tubuh bayi melalui plasenta dan kemungkinan besar akan memengaruhi sistem tubuh bayi, terutama pada sistem pernapasan. Salah satu cara untuk menghindari hal tersebut, maka bisa diberikan

intervensi non-farmakologi kepada ibu menjelang persalinan (10).

Intervensi non-farmakologi untuk mengatasi kecemasan diantaranya terapi murottal Al-Quran, terapi musik klasik, gentle yoga, terapi pemberian aromaterapi lavender dan masih banyak lagi terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil menghadapi persalinan. Selain intervensi tersebut terdapat intervensi non-farmakologi lain yang dapat mengatasi kecemasan yaitu intervensi *mindfulness*. Terapi ini terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan saat kehamilan dan tidak memiliki efek samping (11).

Menurut (12) *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.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif pada ibu dengan kehamilan pertama trimester 2. Dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut: ibu dengan kehamilan pertama, mengalami kecemasan, kehamilan trimester 2 dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan pada 14-16 November 2024 di Puskesmas Purbalingga

dengan mengambil satu sampling ibu hamil. Instrumen penelitian ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan melatih melakukan terapi *mindfulness* dan music relaksasi. Intervensi dilakukan selama 6 hari dengan 3 hari pendampingan dan 3 hari *daily activity*. Pemantauan *daily activity* dilakukan melalui *whatsapp*.

HASIL

Setelah melakukan pengkajian didapatkan bahwa pemeriksaan psikologi Ny. D mengatakan cemas karena akan menjadi ibu untuk pertama kalinya. Skala kecemasan Ny. D yang telah diukur dengan kuesioner DASS 42 adalah 19, yang berarti Ny. D mengalami kecemasan yang parah. Ny. D juga bingung tentang cara mengasuh bayi dan bagaimana pemberian nutrisinya. Ny. D khawatir tidak dapat merawat bayinya dengan baik setelah melahirkan.

Faktor Predisposisi kasus ini adalah Ny. D mengatakan tidak tahu tentang cara mengasuh bayi dan bagaimana pemberian nutrisinya. Ny. D khawatir tidak dapat merawat bayinya dengan baik setelah melahirkan. Ny. D mengatakan telah diberikan informasi mengenai perawatan bayi oleh orang tuanya, tetapi perawatan bayi orang jaman dahulu dengan sekarang berbeda sehingga menjadi perdebatan. Ny. D rencananya akan merawat bayinya sendiri dan dibantu pengasuh jika ibu bekerja. Ny. D sudah tahu tentang cara memandikan bayi, menggendong bayi, menyusui bayi, mengganti popok bayi dan cara memakaikan pakaian bayi beserta bedongnya.

Faktor Presipitasi Saat melakukan pemeriksaan kehamilan Ny. D sendirian, tidak

ditemani suaminya. Suaminya bekerja di Cilacap sebagai karyawan swasta. Ny. Ditinggal sendirian di Purbalingga, suaminya pulang seminggu sekali. Suaminya hanya memantau keadaan Ny. D melalui handphone. Ny. D selalu memeriksakan kehamilannya sendirian tanpa ditemani siapapun. Keluarga Ny. D juga berada di Temanggung, sehingga hanya bisa menanyakan kabar Ny. D melalui handphone. Kurangnya perhatian dan dukungan dari suaminya, membuat Ny. D cemas terhadap kehamilannya.

Klien dan Gejala Kondisi Fisik menunjukkan kondisi Ny. D tampak bersih dan rapi. TD 110/90 mmHg, S 36,5°C, N 90 x/menit, RR 20 x/menit. Kesadaran Compos Mentis. Ny. D mengatakan sering merasa mual dan nafsu makan menurun.

Kondisi Psikososial menunjukkan Respon pikiran yaitu Klien dapat merespon dengan baik dan bisa menjawab pertanyaan sesuai dengan yang diajukan oleh perawat. Respon perasaan Menunjukkan Klien cemas karena kehamilan pertamanya. Klien khawatir tidak bisa mengasuh bayinya dengan baik. Hasil skala pengukuran kecemasan menurut kuesioner DASS 42 adalah 19 yang berarti kecemasan parah.

Respon perilaku menunjukkan Klien merasa cemas saat menceritakan tentang kehamilan dan pola asuh bayinya nanti. Klien tampak tegang dan gelisah.

Respon sosial menunjukkan bahwa Teman-teman di pekerjaan klien memberi dampak positif terhadap kondisi emosional klien. Klien menjadi ceria dan bahagia saat berada di pekerjaannya. Teman-teman

pekerjaan Ny. D juga sering menanyakan kondisi kehamilannya.

Kemampuan yang dimiliki oleh Klien yaitu Ny. D mampu mengerjakan pekerjaan rumah tangga dengan baik meskipun Ny. D juga bekerja setiap harinya. Klien tinggal sendiri di Purbalingga dan pulang ke Cilacap saat hari libur. Kemampuan yang dimiliki oleh Keluarga yaitu Keluarga klien kurang peduli dengan klien karena jarak yang jauh sehingga sulit untuk berkomunikasi dengan klien dan keluarga klien sibuk dengan kehidupannya sendiri. Suami juga sibuk dengan pekerjaannya jadi kurang memperhatikan dan memberi motivasi ke klien. Suami klien sibuk dengan pekerjaannya karena bekerja di lapangan sebagai pegawai koperasi, sehingga kurang memperhatikan klien.

Kemampuan yang dimiliki oleh Kelompok yaitu Klien jarang bergaul dengan lingkungan karena setiap hari bekerja. Klien lebih sering berinteraksi dengan teman di pekerjaannya. Kemampuan yang dimiliki oleh Masyarakat yaitu Kurang peduli dengan kondisi klien. Karena mayoritas Masyarakat di perumahan sibuk dengan kehidupan masing-masing

Setelah dilakukan pengkajian dan analisis data didapatkan diagnosa keperawatannya adalah Ansietas b.d kurang terpapar informasi d.d Ny. D mengatakan cemas karena akan menjadi ibu untuk pertama kalinya. Ny. D khawatir tidak dapat merawat bayinya dengan baik setelah melahirkan. (D. 0080) (3).

Sesuai dengan pembahasan jurnal (6) didapatkan bahwa terapi *mindfulness* sangat efektif untuk menurunkan kecemasan pada kehamilan primigravida. Karena metode ini

dilakukan dengan memfokuskan pikiran agar dapat menerima segala kekhawatiran dan menghilangkan kekhawatiran dengan belajar menangani suatu hal sebelum terjadi hal yang dikhawatirkan. Menurut penelitian (12) didapatkan bahwa terapi mindfulness sangat efektif untuk menurunkan kecemasan asalkan dilakukan secara rutin. Karena terapi mindfulness tidak bisa dilakukan hanya 1 atau 2 kali saja, haru lebih dari 3 kali agar mendapatkan hasil yang optimal.

Terapi Mindfulness dilaksanakan dengan posisi Duduk dengan nyaman Posisikan tubuh pada posisi nyaman dan stabil baik duduk di atas bantalan atau di kursi. Biarkan punggung Klien lurus tetapi tidak kaku. Biarkan tangan dalam posisi rileks. Tutup mata Klien, jika terasa nyaman. Jika tidak, luruskan Klienengan Klien. Sadari gerakan pada kaki Jika Klien melakukan praktik mindfulness dalam kondisi duduk di atas bantalan, silangkan kaki di bagian depan Klien dengan nyaman. Jika Klien melakukan praktik mindfulness di kursi, maka telapak kaki harus menyentuh lantai. Tegakkan badan Tetapi jangan dalam posisi yang kaku. Tegakkan badan Klien tetapi dalam posisi yang natural, biarkan tulang belakang menyangga bagian tubuh Klien (13).

Rasakan sensasi napas yang dilakukan Bawa perhatian Klien ke saat sekarang dengan memperhatikan bagaimana perasaan Klien secara fisik. Fokuskan pikiran Klien pada tubuh Klien dari ujung rambut sampai ujung kaki dan dengan sadar coba biarkan ketegangan terlepas. Luangkan waktu sejenak untuk memperhatikan lingkungan Klien, suara apa pun yang mungkin Klien dengar, seperti suara yang terdengar di sekitar Klien. Setelah itu,

pusatkan perhatian Klien pada pernapasan Klien dari tiga sudut pKlienng : Pertama, sensasi napas yaitu napas masuk / keluar dari lubang hidung dan / atau mulut. Kedua, pergerakan naik / turunnya dada (saat bernapas). Ketiga, kembang - kempisnya dinding perut selama bernapas. Rasakan betapa lembutnya pernapasan Klien. Sadarilah bahwa Tuhan Yang Maha Esa begitu dekat. Yakinlah bahwa Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia yang begitu besar berupa amanah dengan memberikan seorang anak yang akan dilahirkan kepada orang yang dipKlienng mampu dan tepat.

Sadari ketika pikiran Klien mulai tidak fokus terhadap praktik *mindfulness* yang Klien lakukan, fokuskan kembali pada sensasi pernapasan. Secara tidak langsung perhatian Klien akan terfokus pada sensasi pernapasan Klien kembali. Perhatikan bahwa nafas itu terjadi dengan sendirinya, tanpa usaha sadar. Beberapa kali pernapasan mungkin lambat, cepat, beberapa dangkal atau dalam. Tidak perlu mengendalikan nafas, hanya perlu menyadarinya. Jangan khawatir jika pemikiran Klien tiba-tiba memikirkan sesuatu, jika hal tersebut terjadi maka fokuskan kembali pemikiran Klien pada sensasi pernapasan. Katakan pada diri Klien sendiri "saya sangat bersyukur dengan hidup yang Tuhan Yang Maha Esa berikan, sampai detik ini saya masih bisa merasakan anugerah yang sangat luar biasa dari Sang Pencipta, saya bisa menghirup sejuhnya udara, masih diberi umur panjang dan kesempatan merasakan mengandung, masih bisa melihat dan berkumpul bersama suami yang sebentar lagi akan menjadi keluarga kecil yang lengkap dengan kehadiran sang buah hati."

Bertemanlah dengan pikiran yang terkadang tidak fokus Dalam praktek mindfulness maka normal jika pikiran Klien terkadang berpikir hal macam-macam. Jika hal tersebut terjadi maka jangan memberontak, tetapi biarkan dulu hal itu terjadi, kemudian tetapkan dalam posisi awal. Jika sudah selesai maka kembali fokuskan pada sensasi pernafasan tanpa membuat penghakiman pada pemikiran dan diri sendiri. Mulailah yakin dan optimis pada diri sendiri katakan pada diri Klien bahwa “tidak ada yang perlu dikhawatirkan secara berlebihan dengan kondisi bayi dan persalinan yang akan saya hadapi karena Tuhan Yang Maha Esa telah mengatur dengan sebaik-baiknya dan saya harus yakin akan setiap pertolongan yang Tuhan Maha Esa berikan. Tuhan yang akan memberi kesehatan pada saya dan bayi saya, tugas Saya adalah berusaha semampu saya dan bersyukur sebanyak-banyaknya! Saya yakin dapat menghadapi persalinan dengan lancar dan melahirkan bayi yang sehat serta normal, hari esok dan seterusnya akan lebih indah, lebih berkah, dan saya akan merasa jauh lebih semangat setiap harinya.” (14)

Ibu dengan kehamilan pertama yang mendapatkan terapi *mindfulness* mengalami penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi sebanyak 3 kali pertemuan. Terapi *mindfulness* dibarengi dengan music relaksasi. Dibuktikan dengan hasil kuesioner DASS 42 menjadi 11. Dan setelah diberikan *daily activity* untuk terapi *mindfulness* hasil kuesioner DASS 42 menjadi Pasien yang diberikan terapi *mindfulness* merasakan adanya perubahan pada fisik maupun psikisnya. Pasien lebih rileks dan menikmati kehamilannya serta mengurangi keluhan fisik yang dirasakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis efektivitas intervensi yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa pelatihan *mindfulness* ini efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu dengan kehamilan pertama trimester 2 dengan diiringi musik relaksasi. 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. Sebagai saran bagi praktisi selanjutnya, dapat lebih memperluas rentang waktu latihan *mindfulness*, memperhatikan lebih jauh terkait latihan mandiri agar lebih maksimal, dan menaruh perhatian pada sumber masalah atau faktor pemicu timbulnya kecemasan pada tiap partisipan.

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Adilla, Indah, Misrawati Misrawati, and Ganis Indriati. 2023. “Efektivitas Intervensi Mindfulness Bonding Ibu Dan Janin Menggunakan Smartphone Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan.” *Jurnal Kesehatan Komunitas* 9(2): 257–64.
- 2) Dari, Ditinjau, and Tingkat Pendidikan. 2024. “Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan.” 5(September): 7377–83.
- 3) DPP PPNI. 2018. *StKlienr Diagnosa Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnosa Keperawatan*. Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- 4) Evertz, Klaus. 2020. “The Arc of Life: Continuity Between Conception and Death. Art Therapy and Prenatal Psychology.”

- Handbook of Prenatal and Perinatal Psychology: Integrating Research and Practice*: 481–502.
- 5) Gangka, Nur Arrad Tenri, Widyastuti, and Kartika Cahyaningrum. 2024. “Pengaruh Intervensi Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Terhadap Kecenderungan Baby Blues Pada Ibu Postpartum.” *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 12(1): 14–21.
 - 6) Hapsari, Nurul, Suci Murti Karini, and Arif Tri Setyanto. 2021. “Pelatihan Mindfulness Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Dengan Kehamilan Pertama Trimester III.” *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 6(1): 10.
 - 7) Hayati, Sri, Rika Gustina, and Erna Irawan. 2022. “Relationship Between Pregnant Women’s Knowledge in the Third Trimester About Childbirth and Readiness to Face Labor in Gumuruh Public Health Center.” *KnE Medicine* 2022: 308–17.
 - 8) li, B A B, and A LKliensan Teori. 2019. “Mindfulness Based On Breathing Exercise.” : 14–47.
 - 9) Isnaini, Irma, Elli Nur Hayati, and Khoiruddin Bashori. 2020. “Identifikasi Faktor Risiko, Dampak Dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga.” *Analitika* 12(2): 112–22.
 - 10) Jannah, Nurul, Mulya Virgonita I Winta, and Margaretha Maria Shinta Pratiwi. 2024. “Terapi Olah Fikir Sebagai Psikoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Yang Terjadi Pada Ibu Hamil: Literature Review.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga* 9(1): 55–61.
 - 11) Mariani Mariani, and Dodik Hartono. 2023. “Terapi Mindfulness Pada Ibu Hamil Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Pajarakan Probolinggo.” *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan* 3(3): 61–66.
 - 12) Putri, Deacy Anindya, and Elly YuliKlienri Gunatirin. 2020. “Mindful-Based Cognitive Therapy (MBCT) Dan Self-Awareness Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Primipara.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5(1): 1–24.
 - 13) Sumakul, Yunita, and Irrenne Wayong. 2021. “Pelatihan Mindfulness Untuk Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester III.” *Journal of Psychology “Humanlight”* 2(1): 69–92.
 - 14) Wardani, Heni Setiya, Dwi Estuning Rahayu, and Ririn Indriani. 2024. “Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa , Campursari Dan Sape Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Aterm Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo.” 5(1): 1–12.