

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK  
MANDIRI BIDAN OKTARIS  
MUARA TELANG 2025**



**Oleh :**

**MEFTAHUL JANNAH  
NIM : 221440101021**

**PROGRAM STUDI III KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG  
2025**

**PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK  
MANDIRI BIDAN OKTARIS  
MUARA TELANG 2025**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai  
Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)**



**Oleh :**

**MEFTAHULJANNAH  
NIM : 221440101021**

**PROGRAM STUDI III KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan  
Dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah DIII Keperawatan  
Universitas Aisyiyah Palembang

Palembang, Juli 2025

### Dosen Pembimbing

I. Ns. Kurniawaty., S.Kep., M.Kes.  
NIK. 2003.10.024

(  )

II. Nopianti, S. Kep., M.Kes.  
NIK. 1999.10.028

(  )

Mengetahui

Ketua Prodi DIII Keperawatan



Ns. Sunarmi, S.Kep., M.Kes.  
NIK. 2015.04.05

# LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

**PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK  
MANDIRI BIDAN OKTARIS MUARA TELANG 2025**

**DISUSUN OLEH :**

Meftahul Jannah  
NIM : 221440101021

**Penguji I**

Ns. Sunarmi, S.Kep, M.Kes.  
NIK. 2015.04.058

(  )

**Penguji II**

Ns. Kurniawaty, S.Kep, M.Kes.  
NIK. 2003.10.024

(  )

**Penguji III**

Nopianti, S.Kep, M.Kes.  
NIK. 1999.10.028

(  )

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi**



Ns. Miming Oxyandi, S.Kep, M.Kes, M.Kep, Ph.D  
NIK. 2010.03.022

## RIWAYAT HIDUP



### IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap : Mefthahul Jannah  
Tempat/Tanggal Lahir : Lirik, 22 Agustus 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam

### RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2019 – 2015 : SD Negeri 1 Lirik  
Tahun 2015 – 2018 : MTs YPI Nurul Yaqin  
Tahun 2018 – 2021 : SMA Taruna Indonesia  
Tahun 2022 – 2025 : Prodi DIII Keperawatan  
Fakultas Kesehatan Dan Teknologi  
Universitas Aisyiyah Palembang

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mefтахul Jannah  
NIM : 221440101021  
Tempat, tanggal lahir : Lirik, 22 Agustus 2002  
Alamat : Desa Lirik Kecamatan Pangkalan Lampam, Kabupaten  
Ogan Komering Ilir, Sumatera Selatan  
Telepon/HP : 083844826989  
Judul : Penerapan Terapi *mindfulness* Untuk Menurunkan  
Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik  
Mandiri Bidan Oktaris Muara Telang 2025  
Dipublikasikan : Universitas Aisyiyah Palembang

Dengan ini menyatakan sebenarnya bahwa ini di buat sendiri ( bukan plagiat ). Apabila di kemudian hari saya memberikan pernyataan yang tidak benar. Sehubungan dengan pernyataan di atas, maka saya bersedia di tuntutan secara hukum.

Palembang, Juli 2025  
Yang menyatakan



Mefтахul Jannah  
NIM. 221440101021

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas Universitas Aisyiyah Palembang, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Meftahul Jannah  
NIM : 221440101021  
Fakultas : Kesehatan dan Teknologi  
Program Studi : DIII Keperawatan  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Aisyiyah Palembang Hak Bebas Non eksklusif (Non-Eclusive Royalty- Free Right) atas KTI yang berjudul : Penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Oktaris Muara Telang Tahun 2025. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak beban Royalti Non Eksklusif ini Universitas Aisyiyah Palembang berhak menyimpan, mengalihkan media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan saya sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Di buat di : Palembang  
Pada Tanggal : Juli 2025  
Yang Menyatakan



Meftahul Jannah  
NIM. 221440101021

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Terapi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III” Di Praktik Mandiri Bidan Oktaris Muara Telang Tahun 2025” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini dibuat dalam rangka untuk memenuhi syarat ujian Tingkat III Semester VI di Prodi DIII Keperawatan Universitas Aisyiyah Palembang. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mengalami hambatan, namun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Khoirin, SKM., M.Kes. selaku Rektor Universitas Aisyiyah Palembang atas do'a dan motivasinya.
2. Bapak Ns. Miming Oxyandi, S.Kep., M.Kes., Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Aisyiyah Palembang.
3. Ibu Meliyani, S.Keb.,SKM selaku pemilik Praktik Mandiri Bidan Oktaris Muara Telang yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian Karya Tulis Ilmiah.
4. Ibu Ns. Sunarmi, S.Kep.,M.Kes selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Universitas Aisyiyah Palembang Dan selaku penguji utama saya dalam Karya Tulis Ilmiah yang membimbing, serta memberi kritik dan saran.
5. Ibu Ns. Kurniawaty, S.Kep.,M.Kes selaku Pembimbing Utama Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu Nopianti S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing II Karya Tulis Ilmiah.
7. Seluruh dosen, staf, dan karyawan Prodi DIII Keperawatan Universitas Aisyiyah Palembang atas jasa-jasanya selama penulis menuntut ilmu.

Akhirnya, Allah Azza Wajalla Yang Maha Sempurna untuk membalas segala kebaikan dan bantuan. Semoga limpahan rahman dan rahim Allah tercurah kepada kita semua. Mudah-mudahan Allah ridha sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat adanya. Aamiin.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

**Penulis**



## **PERSEMBAHAN DAN MOTO**

### **MOTO**

“Angan-angan yang hanya mimpi belaka, kita gapai segala yang tak di sangka”

( Hindia )

### **PERSEMBAHAN**

Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Dengan segenap rasa cinta dan kasih, penulis mempersembahkan untuk :

- ❖ Teristimewa kedua orang tuaku tercinta, terkasih dan tersayang, bapak Amin dan ibu Hayani. Dua orang yang sangat berjasa dalam hidup saya, Semoga bapak dan ibu sehat selalu dan ada dalam lindungan Allah SWT, dan semoga kalian selalu ada dalam setiap episode kehidupan penulis
- ❖ Kekek saya syamsi dan nenek saya tayut serta sekeluarga besar saya, Terima Kasih karena selalu siap berada di belakang layar kehidupan penulis, Serta para sepupu seperjuangan saya di tanah Rantau yaitu Rosita, sanda, fajar, Terima Kasih selalu ada di saat penulis butuh, selalu menghibur dan menjadi teman tertawa dengan kerandomannya.
- ❖ Teman-teman SD dan MTs saya, sindi, dwi, ika, Erika dan rika, Terima Kasih selalu kebersamai penulis sampai ketahap ini.
- ❖ Teman seperjuanganku dari awal kuliah sampe akhir yaitu nur, intan, renanda, gita, nova Dan dosen psikolog saya Hilma Ulfa. Terima Kasih sudah kebersamai penulis sampai ketahap akhir semua yang kita lalui akan menjadi kenangan yg abadi di kehidupan penulis.
- ❖ Kepada pemilik NRP 172210500007961 Terima Kasih selalu kebersamai penulis dari SMA sampai sekarang, yang Telah berkontribusi banyak dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Meluangkan baik, pikian, materi baik moril kepada saya dan selalu sabar menghadapi saya.
- ❖ Untuk diri saya Meftahul jannah Terima Kasih telah kuat sampai detik ini, yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah, yang mampu berdiri tegak Ketika di hantam permasalahan.
- ❖ Almamater tercinta Universitas Aisyiyah Palembang.

**UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG  
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**

**Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025**

**Meftahul Jannah**

**+ 82 Halaman + 21 Tabel + 27 Lampiran + 5 Gambar**

**PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI  
BIDAN OKTARIS MUARA TELANG TAHUN 2025.**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Pada ibu hamil sering terjadi sekitar 8-10 % kecemasan selama kehamilan, dan meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan. Kecemasan ibu hamil biasanya berkaitan dengan proses persalinan, rasa sakit yang timbul saat proses persalinan, kesehatan janin dan perubahan fisik yang dialaminya. Penatalaksanaan *non-pharmacological* yang dapat digunakan pada ibu hamil dengan kecemasan adalah terapi *mindfulness*. **Tujuan :** Untuk Mengetahui Penerapan Terapi *mindfulness* pada Ibu hamil trimester III dalam menurunkan Tingkat kecemasan. **Metode :** Desain studi kasus ini adalah deskriptif analitik dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan maternitas, adapun subjek studi kasus berjumlah dua kasus dengan masalah keperawatan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Praktik Bidan Mandiri Oktaris Muara Telang. Data di kumpulkan dengan cara observasi, wawancara, pemeriksaan dan dokumentasi. Analisa data membandingkan antara teori dengan data yang ditemukan pada pasien. **Hasil :** Hasil penelitian Didapatkan setelah melakukan Tindakan penerapan terapi *mindfulness* pada ibu hamil trimester III. ibu hamil I tingkat kecemasan 43 (sangat berat) berkurang menjadi 14 (ringan), Sedangkan pada ibu hamil III tingkat kecemasan 27 (sedang) berkurang menjadi 5 (tidak ada kecemasan). **Saran :** Penerapan terapi *mindfulness* dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan maternitas untuk mengatasi Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci :** Terapi *mindfulness*, kecemasan pada ibu hamil trimester III

**Daftar Pustaka :** 17 ( 2017-2024 )

UNIVERSITY OF AISYIYAH PALEMBANG  
FACULTY OF HEALTH AND TECHNOLOGY  
DIPLOMA OF NURSING PROGRAM

Scientific Paper, Juli 2025

Meftahul Jannah

+ 82 Pages + 21 Tables + 27 Attachments + 5 Images

APPLICATION OF *MINDFULNESS* THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN  
PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER IN THE INDEPENDENT  
PRACTICE OF MIDWIFE OKTARIS MUARA TELANG IN 2025.

ABSTRACT

**Background:** In pregnant women, anxiety often occurs around 8-10% during pregnancy, and increases to 12% when approaching delivery. Anxiety in pregnant women is usually related to the labor process, pain that occurs during the labor process, fetal health and physical changes experienced. Non-pharmacological management that can be used in pregnant women with anxiety is *mindfulness* therapy. **Objective:** To determine the application of *mindfulness* therapy in pregnant women in the third trimester in reducing anxiety levels. **Method:** The design of this case study is descriptive analytical in the form of a case study with a maternity nursing care approach, while the case study subjects amounted to two cases with anxiety nursing problems in pregnant women in the third trimester at the Oktaris Muara Telang Independent Midwife Practice. Data were collected by means of observation, interviews, examinations and documentation. Data analysis compared between theory and data found in patients. **Results:** The results of the study were obtained after implementing *mindfulness* therapy in pregnant women in the third trimester. In pregnant women in the first trimester, the anxiety level was 43 (very severe) reduced to 14 (mild), while in pregnant women in the third trimester, the anxiety level was 27 (moderate) reduced to 5 (no anxiety). **Suggestion:** The application of *mindfulness* therapy can be used as a maternity nursing intervention to address anxiety levels in pregnant women in the third trimester.

**Keywords:** *mindfulness* therapy, anxiety in pregnant women in the third trimester

**Bibliography:** 17 (2017-2024)

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
RIWAYAT HIDUP .....	vi
SURAT PERNYATAAN .....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
MOTO .....	xi
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
DAFTAR ISTILAH / SINGKATAN.....	xx
<b>BAB 1.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat .....	4
<b>BAB II.....</b>	<b>6</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Konsep Dasar Kehamilan .....	6
B. Konsep Kecemasan.....	18
C. Konsep <i>mindfulness</i> .....	28
D. Konsep Dasar Keperawatan .....	29
E. Penelitian Terdahulu .....	38
<b>BAB III.....</b>	<b>40</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>
A. Desain Penelitian.....	40

B. Kerangka Konsep .....	40
C. Definisi Operasional .....	41
D. Subyek Penelitian .....	42
E. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	42
F. Prosedur Penelitian.....	43
G. Fokus Studi Kasus .....	43
H. Teknik Pengumpulan Data.....	44
I. Intrument Pengumpulan Data .....	44
J. Keabsahan Data .....	45
K. Etika Studi Kasus.....	46
L. Analisis Data .....	47
<b>BAB IV .....</b>	<b>48</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	48
B. Pembahasan .....	73
<b>BAB V .....</b>	<b>78</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan.....	78
C. SARAN .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	