

**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)