

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Elma Lia Sani
NIM.P17320320011

Penerapan Terapi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecemasan dan Tekanan Darah
Pada Ibu Hamil Dengan Pre-eklampsia

i – xiii + 55 Halaman, 5 BAB, 6 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan adalah waktu yang luar biasa dalam kehidupan seorang wanita, dan merupakan kehidupan baru yang misterius tumbuh dan berkembang di dalam rahim. Setelah hamil, tubuh wanita mengalami banyak pengaruh, baik yang disebabkan oleh perubahan hormonal, bentuk tubuh, maupun keadaan emosi ibu hamil. Saat hamil ada komplikasi yang terjadi pada ibu hamil salah satunya yaitu preeklampsia. Preeklampsia adalah peningkatan tekanan darah dan kelebihan protein dalam urine yang terjadi setelah usia kehamilan lebih dari 20 minggu, sehingga dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan di definisikan sebagai perasaan khawatir, gugup, bahkan ketakutan terhadap sesuatu. Tujuan: Mengetahui penurunan kecemasan dan tekanan darah ibu hamil preeklampsia setelah mendapatkan penerapan terapi *mindfulness* di Puskesmas Pasir Mulya Kota Bogor. Metode: Metode studi kasus dengan jenis deskriptif ini menggunakan metode data primer dan sekunder, untuk penerapan menggunakan terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada ibu hamil preeklampsia. Hasil: Dalam studi kasus ini, jenis penulisan yang digunakan dengan menggunakan metode deskriptif dengan rancangan studi kasus pada tiga responden ibu hamil preeklampsia yang memeriksa kehamilan di Puskesmas Pasir Mulya. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah penulis melakukan wawancara dan observasi menggunakan kuesioner untuk mengkaji tingkat kecemasan. Didapatkan hasil setelah dilakukan penerapan terapi *mindfulness* mengalami penurunan tingkat kecemasan dan tekanan darah. Pada responden 1 tingkat kecemasan dari 30 menjadi 19 dan tekanan darah dari 143/90 menjadi 130/90. Pada responden 2 tingkat kecemasan dari 21 menjadi 15 dan tekanan darah dari 146/100 menjadi 130/80. Pada responden 3 tingkat kecemasan dari 35 menjadi 17 dan tekanan darah dari 165/90 menjadi 130/90. Kesimpulan: Penerapan terapi *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia. Saran: Diharapkan untuk menulis selanjutnya dapat menambahkan kembali karakteristik yang akan digunakan sesuai dengan kriteria sehingga penerapan terapi *mindfulness* ini lebih berpariatif.

Kata Kunci : Kehamilan, Pre-eklampsia, Kecemasan, Terapi *Mindfulness*

Daftar Pustaka : 17 Sumber (2013-2022)

*Health Polytechnic Ministry of Health Bandung
Bogor Nursing DIII Study Program*

Elma Lia Sani
NIM.P17320320022

***Application of Mindfulness Therapy to Reduce Anxiety and Blood Pressure in
Pregnant Women with Pre-eclampsia***

i-xiii+ 55 pages, 5 CHAPTER, , 6 Appendix

ABSTRACT

Background: Pregnancy is an extraordinary time in a woman's life, and is a mysterious new life growing and developing in the womb. After pregnancy, a woman's body experiences many influences, both caused by hormonal changes, body shape, and the emotional state of pregnant women. During pregnancy there are complications that occur in pregnant women, one of which is preeclampsia. Preeclampsia is an increase in blood pressure and excess protein in the urine that occurs after more than 20 weeks of gestation, so it can cause anxiety. Anxiety is defined as a feeling of worry, nervousness, even fear of something. Objective: To determine the decrease in anxiety and blood pressure of preeclamptic pregnant women after receiving the application of mindfulness therapy at the Pasir Mulya Health Center, Bogor City. Methods: This descriptive case study method uses primary and secondary data methods, for the application of using mindfulness therapy to reduce anxiety and blood pressure in preeclamptic pregnant women. Results: In this case study, the type of writing used was descriptive method with a case study design on three preeclamptic pregnant women who checked their pregnancies at the Pasir Mulya Health Center. After checking blood pressure, the authors conducted interviews and observations using a questionnaire to assess anxiety levels. The results obtained after the application of mindfulness therapy experienced a decrease in anxiety levels and blood pressure. In respondent 1 the anxiety level was from 30 to 19 and blood pressure from 143/90 to 130/90. In respondent 2 the anxiety level was from 21 to 15 and blood pressure from 146/100 to 130/80. In respondent 3 anxiety level from 35 to 17 and blood pressure from 165/90 to 130/90. Conclusion: The application of mindfulness therapy can reduce anxiety and blood pressure in pregnant women with preeclampsia. Suggestion: It is hoped that to write next can add back the characteristics to be used according to the criteria so that the application of this mindfulness therapy is more parative.

Keywords : *Pregnancy, Pre-eclampsia, Anxiety, Mindfulness Therapy*

Bibliography : *17 Sources (2013-2022)*