



Penerapan Terapi Meditasi Mindfulness Islami untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Purbaratu Tasikmalaya

Dina Novita Utami ^{1*}, Dudi Hartono ², Peni Cahyati ³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

Alamat: Jl. Babakan Siliwangi No.35 Kel. Kahuripan, Kec. Tawang Kota Tasikmalaya 46115

Korespondensi penulis: utamiidina@gmail.com *

Abstract. Anxiety often arises during pregnancy due to both physical and psychological changes that can negatively impact the health of both the mother and the fetus. These changes may include hormonal fluctuations, fear of labor, and concerns about the baby's wellbeing. In Indonesia, approximately 28.7% of 373,000 pregnant women in their third trimester experience anxiety as they approach labor. If left untreated, anxiety during pregnancy can lead to complications such as prolonged labor, low birth weight, and postpartum depression. Therefore, early and appropriate intervention is crucial. This study aims to describe the application of Islamic mindfulness meditation therapy as a non-pharmacological intervention to reduce anxiety in pregnant women at Puskesmas Purbaratu, Tasikmalaya. Anxiety is a condition in which an individual feels uneasy, worried, or uncomfortable. Islamic mindfulness meditation therapy is a relaxation technique that integrates spiritual practices with mental focus through meditation, allowing the soul and mind to be calm, centered, and connected with God. It includes dhikr (remembrance of Allah), controlled breathing, and contemplation of positive thoughts. The method used in this study is a case study involving two primigravida pregnant clients experiencing moderate anxiety. Data were collected through interviews, observations, and measurements using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The results indicate that Islamic mindfulness meditation therapy significantly reduced anxiety levels from moderate to mild after five consecutive days of implementation. This was achieved through a combination of breathing exercises, spiritual reflection, and relaxation. This study concludes that Islamic mindfulness meditation can be an effective, affordable, and spiritually enriching alternative therapy to reduce anxiety in pregnant women, especially during the vulnerable third trimester. It is recommended that health workers consider incorporating this method into antenatal care programs.

Keywords: Anxiety, HARS, Hormonal fluctuations, Mindfulness Meditation, Pregnant Women

Abstrak. Kecemasan sering muncul selama kehamilan akibat perubahan fisik dan psikologis yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Perubahan ini dapat mencakup fluktuasi hormonal, ketakutan akan persalinan, dan kekhawatiran tentang kesejahteraan bayi. Di Indonesia, sekitar 28,7% dari 373.000 ibu hamil di trimester ketiga mengalami kecemasan menjelang persalinan. Jika tidak ditangani, kecemasan selama kehamilan dapat menyebabkan komplikasi seperti persalinan lama, berat badan lahir rendah, dan depresi pascapersalinan. Oleh karena itu, intervensi dini dan tepat sangatlah penting. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan terapi meditasi mindfulness Islami sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Purbaratu, Tasikmalaya. Kecemasan adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa gelisah, khawatir, atau tidak nyaman. Terapi meditasi mindfulness Islami adalah teknik relaksasi yang memadukan praktik spiritual dengan fokus mental melalui meditasi, yang memungkinkan jiwa dan pikiran menjadi tenang, terpusat, dan terhubung dengan Tuhan. Terapi ini meliputi dzikir (mengingat Allah), pernapasan yang terkendali, dan perenungan pikiran positif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus yang melibatkan dua klien hamil primigravida yang mengalami kecemasan sedang. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi meditasi mindfulness Islami secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dari sedang menjadi ringan setelah lima hari berturut-turut. Hal ini dicapai melalui kombinasi latihan pernapasan, refleksi spiritual, dan relaksasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meditasi mindfulness Islami dapat menjadi terapi alternatif yang efektif, terjangkau, dan memperkaya spiritual untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, terutama selama trimester ketiga yang rentan. Disarankan bagi tenaga kesehatan untuk mempertimbangkan mengintegrasikan metode ini ke dalam program perawatan antenatal.

Kata kunci: Fluktuasi hormonal, HARS, Ibu Hamil, Kecemasan, Meditasi Mindfulness

1. LATAR BELAKANG

Hampir semua permasalahan kesehatan fisik dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan mental seseorang. Misalnya, berbagai penyakit kronis seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner, gagal ginjal kronis, hipertensi, dan stroke, serta kondisi lainnya seperti kanker, penyalahgunaan narkoba, cacat fisik, malnutrisi, serta tantangan yang dihadapi ibu hamil, saat melahirkan, dan menyusui, semuanya dapat mempengaruhi kesehatan jiwa individu (Emi Wuri Wuryaningsih et al., 2018).

Seperti yang disebutkan kalimat diatas bahwa pada ibu hamil bisa terjadi kecemasan. Isnaini et al., (2020) mengungkapkan bahwa kecemasan pada ibu hamil sering terjadi dan disertai dengan berbagai perasaan yang kompleks. Kecemasan sering kali muncul selama masa kehamilan, karena wanita mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis. Proses penyesuaian terhadap keadaan ini dapat memicu perasaan cemas. Di samping itu, pengalaman melahirkan pun bisa menjadi momen yang menyenangkan sekaligus menegangkan bagi seorang wanita.

Tingkat kecemasan pada ibu hamil masih tergolong tinggi. *World Health Organization* (WHO) mengemukakan bahwa 8-10% dari seluruh ibu hamil di dunia merasakan kecemasan selama masa kehamilan. Di Indonesia, dari total 373.000 ibu hamil trimester III, sebanyak 107.000 atau sekitar 28,7% mengalami kecemasan menjelang proses persalinan (Heryanti et al., 2023).

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan takut dan khawatir, sering kali berkaitan dengan situasi yang tidak pasti atau potensi ancaman. Kecemasan sering kali muncul selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga hingga menjelang persalinan. Kecemasan dapat memberikan dampak negatif yang signifikan bagi ibu hamil, mulai dari masa kehamilan hingga saat persalinan. Salah satu efeknya adalah, seperti janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Kecemasan pada ibu hamil meningkatkan resiko komplikasi saat melahirkan yang dapat berujung pada kematian atau sakitnya ibu dan bayi. Hal ini sejalan dengan pendapat Wahyuni et al. (2022), yang menyebutkan bahwa kecemasan dapat memberikan dampak negatif pada individu.

Oleh Karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh individu, yaitu salah satunya dengan meditasi *mindfulness* Islami. Terapi *mindfulness* adalah teknik manajemen emosi yang efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan dengan menerapkan prinsip-prinsip meditasi. Terapi ini melibatkan emosi, pikiran, dan tubuh kita, sehingga dapat membangun kesadaran diri terhadap

kondisi kita saat ini. Terapi ini telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan selama masa kehamilan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk menggambarkan penerapan terapi meditasi mindfulness Islami dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan sedang berdasarkan skor Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan rentang skor 21–27. Kriteria subjek ditentukan berdasarkan usia antara 18 hingga 25 tahun, memiliki sikap kooperatif, dan bersedia mengikuti terapi selama lima hari berturut-turut.

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam untuk menggali pengalaman kecemasan ibu hamil, lembar kuisioner pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah terapi menggunakan kuesioner HARS yang terdiri atas 14 item gejala kecemasan dengan skor 0–4 pada tiap item, lembar SOP terapi meditasi mindfulness Islami, dan pemeriksaan fisik guna menilai kondisi psikologis dan fisiologis klien, serta studi dokumentasi untuk melengkapi informasi yang dibutuhkan. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari tim Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya No. DP.04.03/F.XVIII.20/KEPK/775/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Studi kasus ini dilakukan dengan melakukan kunjungan kepada 2 responden ibu hamil trimester III primigravida yang mengalami kecemasan sedang. Kunjungan dilakukan satu kali dalam sehari selama 5 pertemuan.

1) Gambaran Karakteristik

Tabel 1. Identitas Klien

Data	Klien 1	Klien 2
Nama	Ny. R	Ny. F
Umur	19 tahun	21 tahun
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Pendidikan	SMP	SMK
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Ibu Rumah Tagga

Status	Menikah	Menikah
Agama	Islam	Islam
Paritas	Primipara (G1P0A0)	Primipara (G1P0A0)

2) Gambaran Pelaksanaan Terapi Meditasi Mindfulness Islami

Gambaran pelaksanaan terapi meditasi mindfulness Islami dilakukan berdasarkan ceklis SOP pelaksanaan untuk melihat kemampuan kedua klien. Dalam pelaksanaan terapi meditasi mindfulness Islami diawali dengan memboina hubungan saling percaya. Dalam membina hubungan saling percaya dalam pelaksanaan agar klien merasa aman dan nyaman saat berinteraksi dengan mengucapkan salam terapeutik, berjabat tangan, menjelaskan tujuan interaksi, membuat kontrak topik, waktu dan tempat. Selanjutnya, peneliti menggunakan instrument HARS untuk menilai tanda dan gejala yang dialami klien. Setelah mendapatkan data, peneliti membantu mengidentifikasi masalah yang dialami klien yaitu kecemasan kategori sedang. Peneliti kemudian mengajarkan terapi meditasi mindfulness Islami untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami klien. Peneliti melakukan evaluasi terhadap terapi yang telah diberikan dengan menilai kembali penurunan tanda gejala klien menggunakan instrument HARS.

3) Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Meditasi Mindfulness Islami

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan

NO.	Responden	Sebelum diberikan terapi	Sesudah diberikan terapi
1.	Klien 1	kecemasan sedang	kecemasan ringan
2.	Klien 2	kecemasan sedang	kecemasan rinngan

Pembahasan

Karakteristik Klien

Terdapat perbedaan karakteristik pada kedua klien. Karakteristik individu dapat didefinisikan sebagai latar belakang, sifat, dan kepribadian yang bervariasi di antara satu orang dengan yang lainnya (Damuri, 2017). Berdasarkan hasil pengkajian, kedua klien menunjukkan perbedaan dalam hal usia dan latar belakang pendidikan. Namun, mereka memiliki kesamaan dalam status pekerjaan, status pernikahan, paritas serta pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Karakteristik yang pertama dari kedua klien terdapat perbedaan usia klien 1

berusia 19 tahun sedangkan klien 2 berusia 21 tahun. Meskipun berbeda dalam jumlah umur tetapi secara tingkat perkembangan keduanya termasuk ke dalam usia muda dan keduanya mengalami kecemasan. Menurut Susiana (2019) pada usia muda proses persalinan sering kali berdampak pada aspek psikologis, yang dapat memunculkan berbagai permasalahan, dan salah satu permasalahan tersebut adalah kecemasan. Faktor usia ibu dapat mempengaruhi kondisi psikologi atau kesiapan mental ketika hamil hingga melahirkan dan mendidik anak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siallagan (2019), yang mengidentifikasi adanya hubungan signifikan antara usia ibu dan tingkat kecemasan yang dialami saat menghadapi persalinan. Pengaruh usia terhadap kecemasan juga diungkapkan oleh (Herlinadiyaningsih, 2025) bahwa usia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara berpikir, bertindak, dan merasakan emosi seseorang. Umumnya, individu yang lebih dewasa cenderung memiliki emosi yang lebih stabil dibandingkan dengan usia yang lebih muda. Seiring bertambahnya usia, perubahan terjadi baik dalam aspek fisik maupun psikologis (mental) seseorang.

Gambaran Pelaksanaan Terapi Meditasi Mindfulness Islami

Berdasarkan penilaian terhadap kemampuan dalam melakukan terapi meditasi mindfulness Islami kedua klien mampu melakukan secara mandiri, dari data hasil akhir terapi meditasi mindfulness Islami yang dilakukan oleh kedua klien sebanyak 2 kali dalam sehari. Yang dimana terdapat dukungan keluarga pada kedua klien salah satunya memberikan perhatian dan motivasi yang membuat klien patuh dan bisa melakukan terapi secara mandiri. Hal ini sebagaimana pendapat (Nurwulan, 2017) yang menyatakan bahwa masalah kepatuhan menjadi salah satu faktor penting dalam penyembuhan klien, dengan dukungan keluarga dapat meningkatkan kepatuhan seseorang dalam melaksanakan suatu terapi. Dukungan keluarga berdampak positif terhadap aspek kesehatan dan psikologis klien.

Pada saat penerapan terapi meditasi mindfulness Islami respon dari kedua klien berbeda. Pada klien 1 terlihat tidak fokus sehingga belum maksimal melakukan terapi, masih ada beberapa prosedur yang harus diingatkan kembali. Sedangkan pada klien 2, terlihat fokus dan bisa mempragakan sesuai prosedur yang sudah dijeskan. Perbedaan tersebut dimungkinkan karna adanya perbedaan pendidikan sebagaimana menurut (Sonia Gandi, 2024) bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kelancaran berjalannya suatu tindakan. Ibu hamil usia muda dengan tingkat pendidikan yang tinggi memiliki pemikiran yang cukup kritis dalam menghadapi sesuatu dikarenakan tingkat pengetahuan dan kecakapan dalam mencari informasi lebih tinggi daripada ibu hamil usia muda yang berpendidikan rendah. Sehingga ia lebih cepat dalam mencari dan menerima informasi dan pengetahuan yang didapatkan akan

semakin luas. Hal ini juga dipertegas oleh (Isacs, 2016) tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah.

Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Meditasi Mindfulness Islami

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum menerima terapi meditasi mindfulness Islami, kedua klien mengalami tingkat kecemasan sedang. Namun, setelah terapi dilakukan, kedua klien tersebut berhasil mencapai tingkat kecemasan ringan. Penurunan terjadi karena peneliti menerapkan terapi meditasi mindfulness Islami selama 10 menit yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman saat klien merasa cemas. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hartono, 2023) yang mengatakan bahwa mengenai pelaksanaan terapi meditasi mindfulness yang dilakukan 10-15 menit dapat mengurangi stress, kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental.

Hal ini juga didukung dengan penelitian (Dwidiyanti et al., 2018) yang mengatakan dimana terapi meditasi mindfulness Islami ini juga dapat membantu mengurangi stress dengan meningkatkan kontrol diri, yang mengarah ke suasana hati yang lebih baik dan kemampuan untuk mengelola stress dan kecemasan. Penurunan yang dialami kedua klien tidak terlepas juga dari tambahan tindakan yang diberikan yaitu berupa dzikir. Sebagaimana menurut (Ahmad, 2019) bahwa dengan berdzikir dapat membantu membuat kenyamanan, hati tenang, damai juga dapat mengatasi stress dan kecemasan. Dan umat Islam juga percaya dengan menyebut nama Allah dapat menenangkan hati dan jiwa.

Dengan demikian, dari hasil pelaksanaan meditasi mindfulness Islami pada kedua klien dengan memberikan relaksasi nafas dalam dan spritual berdzikir efektif dan memiliki pengaruh dalam penurunan tingkat kecemasan. Terapi meditasi mindfulness Islami juga merupakan metode self healing yang tujuannya memang untuk memberikan rasa tenang dan nyaman yang dapat membantu mengurangi tingkat stress dan kecemasan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk menggambarkan penerapan terapi meditasi mindfulness Islami dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan sedang berdasarkan skor Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan rentang skor 21–27. Kriteria subjek ditentukan

berdasarkan usia antara 18 hingga 25 tahun, memiliki sikap kooperatif, dan bersedia mengikuti terapi selama lima hari berturut-turut.

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam untuk menggali pengalaman kecemasan ibu hamil, lembar kuisisioner pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah terapi menggunakan kuisisioner HARS yang terdiri atas 14 item gejala kecemasan dengan skor 0–4 pada tiap item, lembar SOP terapi meditasi mindfulness Islami, dan pemeriksaan fisik guna menilai kondisi psikologis dan fisiologis klien, serta studi dokumentasi untuk melengkapi informasi yang dibutuhkan. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari tim Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya No. DP.04.03/F.XVIII.20/KEPK/775/2025.

DAFTAR REFERENSI

- Chauhan, P., & Singh, R. (2020). *Cognitive-behavioural therapy for anxiety reduction in pregnant adolescents: A pilot study*. *Journal of Pregnancy and Child Health*, 7(2), 134–142. <https://doi.org/10.35248/2376-127X.20.7.134>
- Dwidiyanti M, Hadi RW, Ginanjar HT. Pengaruh Mindfulness Terhadap Caregiver Burden Lansia Dengan Dimensia Di Panti Wreda.; 2018. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikk/about/editorialTeam>
- Elok N, St S, Keb M, Alfiyah S. Laporan Penelitian Hibah Internal.
- Emi Wuri Wuryaningsih N, Heni Dwi Windarwati S, SpKepJ Ns Erti Ikhtiarini Dewi N, Ns Fitrio Deviantony S, Ns Enggal hadi Mk. Digital Repository Universitas Jember.
- Fadzria, Sukamadewi M. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kabupaten Kota Langsa.; 2014.
- González-Salvador, T., & Ruiz, A. P. (2021). *Mobile app-delivered mindfulness during pregnancy: A randomized controlled trial*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 420–430. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09940-2>
- Heryanti J, Pujianti W, Wati Li. Kelas Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan. Published online 2023. doi:<https://doi.org/10.30602/jvk.v10i1.1191>
- Isnaini I, Hayati EN, Bashori K. Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika*. 2020;12(2):112-122. doi:10.31289/analitika.v12i2.3382
- Lucin Y, Herlinadiyaningsih. Kecemasan menghadapi persiapan persalinan pada ibu hamil usia remaja di wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai. *Avicenna: Journal of Health Research*. 2025;8(1). doi:10.36419/avicenna.v8i1.1359

- Maya Herlina S, Ulya Y, Zufiana Y, Pricilia Yunika R. Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Tentang
- Siswanto A, Susaldi S, Carolina Batu A, et al. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil menjelang Persalinan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*. 2021;1(2):49-56. doi:10.53801/oajjhs.v1i3.22
- Smith, A. L., & Johnson, M. R. (2022). *Effects of mindfulness-based stress reduction on prenatal anxiety and birth outcomes*. *Journal of Maternal Health*, 15(3), 210–223. <https://doi.org/10.1007/s10995-021-03210-5>
- Sonia Gandi F. Efektifitas Terapi Mindfulness Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu dengan Primigravida Trimester 2. 2024;03(04):1290-1298. <https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKESNas/index.php/MOO>
- Tan, P. C., Lee, Y. H., & Nur, H. (2023). The role of cultural beliefs in shaping birth anxiety: A cross-sectional survey among Indonesian mothers. *Asian Journal of Women's Health*, 9(1), 45–58. <https://doi.org/10.1177/1179562X231009876>
- Wijaya, S. R., & Puspitasari, R. (2024). Implementasi terapi relaksasi Islam dalam menurunkan tingkat kecemasan hamil. *Journal of Islamic Nursing and Health Care*, 4(2), 85–95. <https://doi.org/10.25677/jinhc.v4i2.567>