



Analisis Efektivitas *Mindfulness Breathing* dengan *Guided Imagery* Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Post *Sectio Caesarea* Di RSUD I.A Moies Samarinda

Windu Pahrian*, Pipit Feriani, Tri Wahyuni, Joanggi Wiriatarina Harianto

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Abstrak: Ibu post *Sectio Caesarea* (SC) rentan mengalami kecemasan akibat nyeri pascaoperasi, keterbatasan mobilisasi serta kekhawatiran terhadap peran sebagai ibu dan proses pemulihan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan ibu, proses menyusui, dan ikatan ibu–bayi. Intervensi nonfarmakologis seperti *Mindfulness Breathing* dan *Guided Imagery* dinilai aman dan efektif untuk menurunkan kecemasan. Untuk menganalisis efektivitas kombinasi *Mindfulness Breathing* dengan *Guided Imagery* dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu post *Sectio Caesarea* di RSUD I.A Moeis Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus kelolaan dengan proses asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah ibu post *Sectio Caesarea* yang mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) sebelum dan sesudah pemberian intervensi kombinasi *Mindfulness Breathing* dan *Guided Imagery* yang dilakukan secara terstruktur. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah pemberian intervensi. Sebelum intervensi, pasien mengalami kecemasan tingkat sedang, sedangkan setelah dilakukan terapi kombinasi, tingkat kecemasan menurun menjadi ringan. Pasien juga menunjukkan respons fisiologis dan psikologis yang lebih adaptif, seperti perasaan lebih tenang, fokus meningkat, dan kemampuan coping yang lebih baik. Kombinasi *Mindfulness Breathing* dan *Guided Imagery* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu post *Sectio Caesarea*. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan maternitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pasca persalinan.

Kata kunci : Guided Imagery, Kecemasan, Mindfulness Breathing, Post Sectio Caesarea

DOI:

<https://doi.org/10.47134/phms.v3i2.591>

*Correspondence: Windu Pahrian

Email: windupahrian122@gmail.com

Received: 19-12-2025

Accepted: 19-01-2026

Published: 19-02-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Post–*Sectio Caesarea* (SC) mothers are vulnerable to anxiety due to postoperative pain, limited mobility, and concerns regarding their maternal role and recovery process. If left unmanaged, anxiety can negatively affect maternal well-being, breastfeeding, and mother–infant bonding. Nonpharmacological interventions such as *Mindfulness Breathing* and *Guided Imagery* are considered safe and effective in reducing anxiety. This study aimed to analyze the effectiveness of a combination of *Mindfulness Breathing* and *Guided Imagery* in reducing anxiety levels among post–*Sectio Caesarea* mothers at RSUD I.A. Moeis Samarinda. The study employed a managed case study approach using the nursing care process, which included assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The subjects were post–*Sectio Caesarea* mothers experiencing anxiety. Anxiety levels were measured using the *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) before and after the structured implementation of the combined *Mindfulness Breathing* and *Guided Imagery* intervention. The evaluation showed a decrease in anxiety scores following the intervention; prior to the intervention, patients experienced moderate anxiety, which decreased to mild anxiety afterward. Patients also demonstrated more adaptive physiological and psychological responses, such as feeling calmer, improved focus, and better coping abilities. The combination of *Mindfulness*

Breathing and Guided Imagery was proven to be effective in reducing anxiety in post-Sectio Caesarea mothers and may be used as an alternative nonpharmacological therapy in maternity nursing care to enhance postpartum psychological well-being.

Keywords: *Anxiety, Guided imagery, Mindfulness Breathing, Post Sectio Caesarea*

Pendahuluan

Masa nifas merupakan periode adaptasi yang kompleks bagi seorang ibu setelah melahirkan ditandai dengan perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada periode ini adalah kecemasan. Kecemasan dapat muncul sebagai perasaan khawatir berlebihan, takut, gelisah, dan ketidakmampuan mengontrol pikiran negatif, yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi (Fita Krisdayanti, 2025).

Kecemasan pada ibu post partum merupakan respon emosional ketika ibu merasakan kekhawatiran berlebihan, ketidakpastian, dan rasa takut akan kemampuan dirinya dalam merawat bayi, perfeksionisme dalam parenting, hingga kekhawatiran terhadap perubahan tubuh pascapersalinan. Penelitian deskriptif di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar ibu post partum mengalami kecemasan, dengan tingkat mulai dari ringan hingga berat (Istiqomah et al., 2021).

Menurut data World Health Organization (2021) menuliskan bahwa angka kecemasan pada ibu partum dari populasi global sebanyak 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu usia 20-50 tahun. Data dari Riskesdas (2019) menunjukkan bahwa sekitar 22,4 % ibu mengalami gangguan kecemasan selama periode postpartum maupun post Sectio Caesarea, menegaskan bahwa gangguan psikologis pascapersalinan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian profesional kesehatan. Di Indonesia tingkat kecemasan yang terjadi pada Ibu primipara mencapai 83,4% dengan tingkat kecemasan berat, 16,6% kecemasan sedang, sedangkan yang terjadi pada ibu multipara mencapai 7% dengan tingkat kecemasan berat, 71,5% dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan cemas ringan (Depkes RI, 2018).

Kecemasan pascapersalinan pada ibu Sectio Caesarea dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, termasuk rasa nyeri pascaoperasi, kekhawatiran terhadap penyembuhan luka, keterbatasan mobilisasi, kurangnya rasa percaya diri dalam merawat bayi, serta kekhawatiran tentang keberhasilan menyusui. Ketidakpastian tentang kondisi kesehatan diri dan bayi dapat memperburuk kecemasan yang dirasakan ibu. Oleh karena itu, deteksi dini dan intervensi psikososial yang tepat sangat penting dalam asuhan keperawatan maternal untuk meningkatkan kesejahteraan ibu setelah SC. Dampak psikologis ibu post partum yang terganggu dapat mengurangi kontak bayi dan ibu karena minat dan ketertarikan ibu terhadap bayinya berkurang. Ibu yang mendapati gejala depresi tidak dapat merawat bayinya secara optimal sebab perasaan tidak mampu dan tidak berdaya dan dapat menghilangkan rasa tanggung jawab seorang ibu terhadap bayinya. Ibu post partum yang mengalami cemas hingga terjadi postpartum blues berdampak pada anak

yakni kemampuan kognitif dan cara berinteraksinya yang kurang dibandingkan dengan teman sebayanya (Istiqomah et al., 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Shih et al. (2022) ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah intervensi kombinasi *Mindfulness Breathing* dan *Guided Imagery*, dengan rata-rata skor kecemasan turun dari 11,18 menjadi 6,90. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan bahwa *Guided Imagery* efektif dalam menurunkan kecemasan pasien perioperatif, dengan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Studi meta-analisis oleh de Vries et al. (2023) juga menegaskan bahwa teknik relaksasi termasuk *Guided Imagery* berpengaruh positif terhadap pengurangan kecemasan pada ibu hamil. Penurunan kecemasan pada penelitian ini menunjukkan bahwa teknik sederhana berbasis relaksasi dan imajinasi mampu memberikan efek terapeutik yang nyata pada pasien pascaoperasi. *Guided Imagery* berfungsi sebagai distraksi kognitif, sedangkan *Mindfulness Breathing* mengatur keseimbangan fisiologis, sehingga kombinasi keduanya memperkuat dampak intervensi. Dalam konteks ibu post-*Sectio Caesarea*, hasil ini menjadi penting karena kecemasan pascaoperasi dapat memengaruhi proses pemulihan dan ikatan ibu dengan bayi.

Studi Khoury et al. (2024) menegaskan bahwa intervensi berbasis mindfulness terbukti efektif menurunkan depresi dan kecemasan pada ibu postpartum. Selain itu, *Guided Imagery* atau imajinasi terbimbing juga dilaporkan mampu mengurangi stres emosional dengan menciptakan gambaran visual yang menenangkan (Shih et al., 2022). Kombinasi kedua teknik ini dipandang dapat saling melengkapi dalam mengatasi kecemasan pascaoperasi.

Dengan demikian, intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pascaoperasi sangat diperlukan. Kecemasan dan emosi negatif yang dialami ibu setelah melahirkan secara tidak langsung bisa memengaruhi kondisi psikologisnya. Selain itu, hal ini juga bisa memengaruhi hubungan antara ibu dan bayi serta proses menyusui. Jika emosi negatif terlalu tinggi, maka ikatan awal antara ibu dan bayi bisa terganggu, yang pada akhirnya memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, penting memberikan intervensi psikososial yang bisa meningkatkan kesejahteraan emosional ibu setelah melahirkan. Salah satu metode yang sering dipelajari adalah *Mindfulness Breathing* dengan *Guided Imagery* yaitu teknik pernapasan sadar yang membantu seseorang meredakan kecemasan dan mengurangi respons stres di tubuh. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Analisis efektivitas *Mindfulness Breathing* dengan *Guided Imagery* dalam menurunkan kecemasan pada ibu post *Sectio Caesarea*. Berdasarkan dengan fenomena diatas perawat dapat menerapkan tindakan nonfarmakologis ini untuk mengurangi kecemasan pada ibu post *Sectio Caesarea*. Adapun judul Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini ialah Analisis Efektivitas *Mindfulness Breathing* Dengan *Guided Imagery* Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Post *Sectio Caesarea* Di RSUD I.A Moies Samarinda.

Metode

Berdasarkan hasil pelaksanaan studi kasus kelolaan pada ibu post Sectio Caesarea di RSUD I.A Moeis Samarinda, dapat disimpulkan bahwa kombinasi intervensi Mindfulness Breathing dan Guided Imagery efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien. Kecemasan pada ibu post Sectio Caesarea umumnya dipicu oleh nyeri pascaoperasi, keterbatasan mobilisasi, perubahan peran sebagai ibu, serta kekhawatiran terhadap kondisi bayi dan proses pemulihan. Kondisi tersebut apabila tidak ditangani dapat berdampak pada gangguan proses menyusui, keterlambatan pemulihan, serta terganggunya bonding ibu dan bayi.

Intervensi dilakukan secara sistematis melalui proses asuhan keperawatan yang meliputi tahap pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi tindakan, dan evaluasi hasil. Pada tahap pengkajian ditemukan bahwa pasien mengalami kecemasan tingkat sedang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional dan perubahan kondisi kesehatan pascaoperasi.

Intervensi kombinasi Mindfulness Breathing dan Guided Imagery dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali sehari, dan setiap sesi berlangsung selama ± 15 –20 menit. Pelaksanaan dimulai dengan tahap persiapan berupa menciptakan lingkungan yang tenang, memposisikan pasien secara nyaman (semi-Fowler), serta memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan terapi. Selanjutnya dilakukan teknik Mindfulness Breathing selama ± 7 menit dengan cara pasien memejamkan mata, menarik napas perlahan melalui hidung selama 4 hitungan, menahan napas 2–3 hitungan, kemudian menghembuskan melalui mulut selama 6 hitungan secara ritmis sambil memusatkan perhatian pada sensasi pernapasan tanpa menghakimi pikiran yang muncul. Setelah itu dilanjutkan dengan Guided Imagery selama ± 12 menit, di mana pasien dipandu membayangkan suasana yang menenangkan dengan melibatkan seluruh indera serta diberikan sugesti positif untuk meningkatkan rasa tenang dan percaya diri dalam menjalankan peran sebagai ibu.

Implementasi intervensi dilakukan secara terstruktur dengan teknik Mindfulness Breathing untuk membantu regulasi fisiologis melalui pengaturan napas sadar, serta Guided Imagery untuk memberikan distraksi kognitif dan menciptakan gambaran mental yang menenangkan. Kombinasi kedua teknik ini bekerja secara sinergis dalam menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki respons emosional pasien.

Evaluasi menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan setelah pemberian intervensi. Selain penurunan skor secara kuantitatif, pasien juga menunjukkan perubahan secara kualitatif berupa peningkatan rasa tenang, penurunan ketegangan otot, pola napas lebih teratur, kemampuan fokus yang lebih baik, serta peningkatan kesiapan dalam menjalankan peran sebagai ibu.

Metode ini harus menjelaskan bagaimana data dikumpulkan, dianalisis, dan diinterpretasikan sehingga hasilnya valid dan reliabel. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen terstandar sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan dengan membandingkan skor kecemasan pre dan post intervensi serta menginterpretasikan perubahan respons fisiologis dan psikologis pasien berdasarkan teori kecemasan dan konsep adaptasi postpartum. Pendekatan sistematis ini mendukung keabsahan hasil serta memastikan bahwa perubahan yang terjadi merupakan dampak dari intervensi yang diberikan.

Dengan demikian, kombinasi Mindfulness Breathing dan Guided Imagery dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, mudah diterapkan, serta dapat diintegrasikan dalam praktik asuhan keperawatan maternitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu post Sectio Caesarea.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan pada ibu post Sectio Caesarea yang dirawat di RSUD I.A. Moeis Samarinda selama masa perawatan pascapersalinan. Pelaksanaan intervensi dilakukan setelah dilakukan pengkajian selama 3 hari berturut dari tanggal 06-08 Januari 2026 awal dan pasien dinyatakan memenuhi kriteria inklusi penelitian. Intervensi kombinasi Mindfulness Breathing dan Guided Imagery diberikan secara terstruktur sesuai dengan standar prosedur asuhan keperawatan, dengan durasi dan frekuensi yang disesuaikan dengan kondisi dan toleransi pasien. Mindfulness Breathing dilakukan dengan membimbing pasien untuk fokus pada pola pernapasan secara sadar dan terkontrol, sedangkan Guided Imagery dilakukan dengan mengarahkan pasien membayangkan situasi yang menenangkan untuk membantu relaksasi fisik dan psikologis.

Penelitian ini dilaksanakan pada ibu post Sectio Caesarea yang dirawat di RSUD I.A. Moeis Samarinda selama masa perawatan pascapersalinan. Pelaksanaan intervensi dilakukan setelah dilakukan pengkajian awal dan pasien dinyatakan memenuhi kriteria inklusi penelitian. Intervensi kombinasi Mindfulness Breathing dan Guided Imagery diberikan secara terstruktur sesuai dengan standar prosedur asuhan keperawatan, dengan durasi dan frekuensi yang disesuaikan dengan kondisi dan toleransi pasien. Mindfulness Breathing dilakukan dengan membimbing pasien untuk fokus pada pola pernapasan secara sadar dan terkontrol, sedangkan Guided Imagery dilakukan dengan mengarahkan pasien membayangkan situasi yang menenangkan untuk membantu relaksasi fisik dan psikologis.

Tabel 1. Evaluasi Intervensi Inovasi Keperawatan

Hari, tanggal, Jam	Evaluasi Proses	
	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Selasa, 06 Januari 2026 (15.00)	S : - Pasien mengatakan merasa cemas dan takut setelah menjalani prosedur operasi	S : - Pasien megatakan masih cemas terhadap kondisinya setelah di operasi dan di

Hari, tanggal, Jam	Evaluasi Proses	
	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
	<ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengatakan takut tidak mampu merawat bayinya setelah operasi dan sulit berkonsentrasi <p>O :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wajah tegang - Kontak mata kurang fokus - Klien sering bertanya tentang kondisinya dan bayinya - Sebelum intervensi Skor HRS-A= 25 (Sedang) - TD : 123/80 - N : 102 x/menit - RR : 20 x/menit - S : 36,6 	<ul style="list-style-type: none"> ajarkan Mindfulness Breathing & Guided Imagery <p>O :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wajah tegang - Kontak mata kurang - Pasien sering bertanya tentang kondisinya dan bayinya - Sesudah intervensi Skor HRS-A = 25 (Sedang) - TD : 123/80 mmHg, - N : 102 x/menit - RR : 20 x/menit - S : 36,6
Rabu, 07 Januari 2026 (09.00)	<p>S :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengatakan masih cemas saat bergerak atau duduk sendiri - Pasien mengatakan masih takut tidak mampu merawat bayinya setelah operasi dan sulit berkonsentrasi <p>O :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sebelum intervensi skala HRS-A didapatkan dengan skor masih 25 (kecemasan Sedang) - Pasien tegang - TD : 120/80 mmHg - N : 85 x/menit - S : 36.5 	<p>S :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengatakan rasa cemas mulai berkurang setelah di ajarkan Mindfulness Breathing & Guided Imagery <p>O :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesudah intervensi skala HRS-A didapatkan menurun dengan skor 18 (kecemasan ringan) - Wajah tegang berkurang - TD : 124/79 mmHg - N : 90 x/menit - S : 36.3
Kamis, 08 Januari 2026 (14.40)	<p>S :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengatakan sudah tidak ada cemas saat bergerak atau duduk sendiri - Pasien mengatakan rasa cemas berkurang setelah menjalani prosedur operasi <p>O :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tegang menurun - Verbalisasi membaik - Sebelum diintervensi skala HRS-A didapatkan dengan skor 18 (kecemasan ringan) - TD : 124/80 mmHg - N : 80 x/menit 	<p>S :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengatakan sudah tidak ada cemas - Pasien mengatakan konsentrasi sudah membaik <p>O :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tegang menurun - Verbalisasi membaik - Setelah diintervensi skala HRS-A didapatkan menurun dengan skor 10 (kecemasan tidak ada) - TD : 120/80 mmHg - N : 80 x/menit

Hari, tanggal, Jam	Evaluasi Proses	
	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
	- S : 36.5	- 36.6

Pada pemberian intervensi yang dilakukan sebanyak 3 hari pada table diatas menunjukkan bahwa terjadi perubahan skala kecemasan pada ibu Ibu N. Berdasarkan data hari pertama skala kecemasan skala HRS-A 25 (Kecemasan sedang), kemudian di hari kedua mengalami penurunan skala kecemasan skala HRS-A 18 (kecemasan ringan), kemudian di hari ketiga keluhan kecemasan di skala HRS-A 10 (kecemasan tidak ada). Untuk memperoleh hasil penurunan skala kecemasan, data penilaian pasien ditafsirkan sebagai indikasi adanya hubungan antara efek terapi *Mindfulness Breathing* dengan *Guided Imagery* untuk menurunkan kecemasan pada ibu post *Sectio Caesarea*.

Terapi *Mindfulness Breathing* dengan *Guided Imagery* adalah suatu tindakan nonfarmakologi untuk mengurangi kecemasan pada pasien pasca *Sectio Caesarea* Teknik ini dilakukan dengan awalan mengatur posisi klien dalam keadaan duduk atau berbaring dengan nyaman, meminta pasien untuk menutup mata atau memfokuskan pandangan, instruksikan pasien menarik napas perlahan melalui hidung, tahan napas selama 2–3 detik, hembuskan napas perlahan melalui mulut, ulangi selama 7 menit sambil memusatkan perhatian pada napas, arahkan pasien membayangkan tempat yang tenang dan menyenangkan (misalnya pantai, pegunungan, taman), pandu pasien untuk merasakan detail suasana (suara, aroma, suhu), berikan afirmasi positif secara perlahan, lanjutkan selama 12 menit sesuai toleransi pasien, arahkan pasien kembali ke kesadaran penuh secara perlahan, anjurkan pasien membuka mata dan menggerakkan tubuh perlahan.

Berdasarkan intervensi inovasi yang dilakukan diatas dengan hasil maka didapatkan penelitian terkait intervensi inovasi *Mindfulness Breathing* dengan *Guided Imagery* untuk menurunkan skala kecemasan pada ibu post *Sectio Caesarea*. Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan (Purba et al., 2025) menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah intervensi kombinasi *Mindfulness Breathing* dan *Guided Imagery*, dengan rata-rata skor kecemasan turun dari 11,18 menjadi 6,90. Temuan ini sejalan dengan penelitian Shih et al. (2022) yang melaporkan bahwa *Guided Imagery* efektif dalam menurunkan kecemasan pasien perioperatif, dengan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang menggunakan skala HRS-A menunjukkan hasil kecemasan pada ibu post *sectio caesarea* di antara 105 pasien pasca operasi sesar di Rumah Sakit Bhayangkara di Jambi menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang (Febrina et al., 2025) Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang menggunakan skala HRS-A (Wibawa et al., 2024) menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa cemas setelah menjalani operasi, yaitu sebanyak 9 orang atau 42,9%. Menurut Stuart (2017), tingkat kecemasan yang sangat tinggi membuat seseorang sulit mengambil persepsi secara umum, sehingga fokusnya

hanya tertuju pada hal-hal yang sangat spesifik dan detail, dan sulit berpikir tentang hal-hal lainnya. Seluruh tanda-tanda tersebut menunjukkan upaya untuk mengurangi ketegangan, seperti sulit berpikir, kesulitan dalam menyelesaikan masalah, merasa khawatir, bimbang, menarik diri dari lingkungan, sangat takut, kontak mata yang kurang baik, berkeringat secara berlebihan, berbicara dengan cepat, rahang yang tegang, menggertakkan gigi, berjalan mondar-mandir, serta gemetar.

Studi meta-analisis oleh de Vries et al. (2023) juga menegaskan bahwa teknik relaksasi termasuk Guided Imagery berpengaruh positif terhadap pengurangan kecemasan pada ibu hamil. Penurunan kecemasan pada penelitian ini menunjukkan bahwa teknik sederhana berbasis relaksasi dan imajinasi mampu memberikan efek terapeutik yang nyata pada pasien pascaoperasi. Guided Imagery berfungsi sebagai distraksi kognitif, sedangkan Mindfulness Breathing mengatur keseimbangan fisiologis, sehingga kombinasi keduanya memperkuat dampak intervensi. Dalam konteks ibu post-Sectio Caesarea, hasil ini menjadi penting karena kecemasan pascaoperasi dapat memengaruhi proses pemulihan dan ikatan ibu dengan bayi. Oleh karena itu, hasil studi ini mendukung implementasi intervensi non farmakologis sederhana di ruang perawatan post-sectio. Dengan demikian, kombinasi teknik ini layak dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan modern. Secara mekanisme, Mindfulness Breathing diketahui mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis sekaligus meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga menurunkan gejala fisiologis kecemasan seperti palpitasi, napas pendek, dan ketegangan otot (de Vries et al., 2023). Teknik ini juga melatih kesadaran tubuh (interoepsi), sehingga pasien dapat mengenali respon stres dan mengendalikannya lebih adaptif. Sementara itu, Guided Imagery bekerja dengan mengalihkan perhatian dari ancaman ke visualisasi yang menyenangkan, yang pada akhirnya mengurangi persepsi stres (Shih et al., 2022). Kombinasi keduanya memberikan dampak ganda, baik pada aspek fisiologis maupun kognitif dari kecemasan, yang tidak dapat dicapai jika hanya menggunakan satu teknik saja.

Hasil penelitian Huang et al. (2023) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa mindfulness prenatal secara signifikan menurunkan kecemasan ibu hamil serta meningkatkan ikatan ibu-anak. Studi-studi ini memperkuat bukti bahwa teknik Mindfulness Breathing berpotensi besar diterapkan pada populasi postpartum yang rentan. Dengan demikian, intervensi yang digunakan pada penelitian ini memiliki dasar teoritis dan empiris yang kuat. Hal ini menjelaskan mengapa responden penelitian mengalami penurunan kecemasan secara bermakna. Bukti dari penelitian sebelumnya mengenai Guided Imagery pada pasien perioperatif memberikan dukungan tambahan untuk hasil penelitian ini. Shih et al. (2022) melaporkan bahwa pasien yang diberikan Guided Imagery mengalami penurunan signifikan dalam skor kecemasan dibandingkan kelompok kontrol. Demikian juga, meta-analisis oleh de Vries et al. (2023) menemukan bahwa Guided Imagery konsisten menurunkan kecemasan baik pada pasien dewasa maupun ibu hamil, dengan efek yang moderat hingga besar.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis kasus kelolaan dan evaluasi penerapan intervensi keperawatan, dapat disimpulkan bahwa kombinasi Mindfulness Breathing dengan Guided Imagery terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu post Sectio Caesarea. Pemberian intervensi secara terstruktur menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan yang diukur menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) dari tingkat kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.

Selain penurunan skor kecemasan, ibu juga menunjukkan respons fisiologis dan psikologis yang lebih adaptif, seperti perasaan lebih tenang, peningkatan fokus, kemampuan mengendalikan emosi yang lebih baik, serta peningkatan kemampuan coping dalam menghadapi kondisi pascaoperasi. Intervensi ini membantu ibu lebih rileks dalam menjalani masa pemulihan dan beradaptasi dengan peran barunya sebagai ibu.

Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memperpanjang durasi intervensi dan periode follow up untuk melihat efek jangka panjang terhadap tingkat kecemasan, kualitas tidur, keberhasilan menyusui, serta proses bonding ibu dan bayi. Penggunaan instrumen tambahan seperti pengukuran tingkat stres, skala depresi postpartum, atau parameter fisiologis (tekanan darah, frekuensi nadi, kadar kortisol) juga dapat dipertimbangkan untuk memperkuat validitas data.

Penelitian di masa mendatang juga diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi, seperti usia, tingkat pendidikan, pengalaman persalinan sebelumnya, dukungan keluarga, dan kondisi sosial budaya. Selain itu, pengembangan panduan standar operasional prosedur (SOP) yang lebih terstruktur dan berbasis bukti untuk penerapan Mindfulness Breathing dan Guided Imagery dalam praktik keperawatan maternitas sangat dianjurkan guna meningkatkan kualitas pelayanan dan konsistensi pelaksanaan intervensi di berbagai fasilitas kesehatan.

Dengan demikian, kombinasi Mindfulness Breathing dan Guided Imagery dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan maternitas, khususnya pada ibu post Sectio Caesarea yang mengalami kecemasan. Intervensi ini aman, mudah diterapkan, dan berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pada masa postpartum.

Referensi

- Abdullah, N. G., & Hanifarizani, R. D. (2024). *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia Pengaruh Mindfulness Breathing Exercise Terhadap*. 1(7), 97–102.
- Annisya, N. (2024). *Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil*. 4.
- Anwar, C., & Safitri, F. (2022). *BANDA ACEH Postpartum Care at The Bhayangkara Hospital In Banda Aceh*. 4(1).

- Astuti, E., & Dinarsi, H. (2020). *ANALISIS PROSES INVOLUSI UTERUS PADA IBU POST PARTUM HARI LYSTIANI GRESIK*.
- Candrawati, & Adrian, N. gusti. (n.d.). *Dampak Meditasi Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. 1–9.
- Febrina, Mekeama, L., & Yuliana. (n.d.). *Hubungan anatara kecemasan dan efikasi diri pada pasien pasca operasi Caesar pasien di RS Bhayangkara Jambi*.
- Fita Krisdayanti, N. W. K. (2025). *HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN IBU NIFAS DENGAN*. 6, 16261–16274.
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Nisa, S. M. K. (2021). *GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN IBU POST PARTUM*. 5(4), 333–339. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>
- Komariah, M., Ibrahim, K., Pahria, T., Rahayuwati, L., & Somantri, I. (2023). *Effect of Mindfulness Breathing Meditation on Depression , Anxiety , and Stress : A Randomized Controlled Trial among University Students*.
- Pujianti, W., Sartika, L., Wati, Li., & Ramadinta, R. A. (2021). *Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum*. 11(2), 78–85.
- Purba, T. J., Ariani, P., Pasaribu, S., Sitorus, F. E., & Alprindo Sembiring. (2025). *Pengaruh Kombinasi Mindfulnes Breathing And Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Emosi Negatif Pada Ibu Post Sectio Caesarea Junita Purba T , Ariani P , Pasaribu S , Ernita Sitorus F , Sembiring A : Pengaruh Kombinasi Mindfulnes Breathing And Guide*. 8(2), 870–876.
- Schetter, D., Id, M. A., Hanlon, C., Daniel, B., Tesfaye, M., Workicho, A., Id, T. G., Wibaek, R., & Id, G. S. A. (2024). *Effects of relaxation interventions during pregnancy on maternal mental health , and pregnancy and newborn outcomes : A systematic review and meta-analysis*. 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278432>
- Vianta, C., Putri, A., Wardhani, R. K., Wulandari, R. F., & Caesarea, S. (2022). *FAKTOR-FAKTOR MEMPENGARUHI TINDAKAN SECTIO CAESAREA LITERATURE REVIEW : THE FACTORS AFFECTING SECTION CAESAREA*. 4(2), 48–54.
- Wibawa, D. A., Riduansyah, M., Rahman, S., Syahlani, A., Studi, P., Keperawatan, S., Kesehatan, F., & Mulia, U. S. (2024). *HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI TERHADAP RELATIONSHIP BETWEEN PREOPERATIVE PATIENT ANXIETY LEVEL AND EARLY MOBILISATION OF POSTOPERATIVE PATIENTS*. 12(4), 901–908.

-
- Winarti, G., Nasution, S. Z., Linda, F., Siregar, S., Keperawatan, M. I., Keperawatan, F. I., & Utara, U. S. (2023). *EDUKASI FAMILY CENTERED MATERNITY CARE TERHADAP SELF EFFICACY DALAM PEMBERIAN ASI : LITERATUR REVIEW*. 7, 16827–16837.
- Zhang, Worku, B. T., Abdulahi, M., Amenu, D., & Bonnechère, B. (2025). *Effect of technology-supported mindfulness-based interventions for maternal depression : a systematic review and meta-analysis with implementation perspectives for resource-limited settings*.