



TERAPI MINDFULNESS PADA IBU HAMIL DENGAN PREEKLAMPSIA

**Ernawati Ernawati¹, Wa Mina La Isa¹, Kartika Sari Wijayaningsih¹,
Amriati Mutmainna¹, Rusni Mato¹, Muzakkir Muzakkir¹, Darwis Darwis¹,
Denny Novita Mayangsari²**

¹⁾ S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin

²⁾ S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Medika Suherman

*e-mail: kartika@stikesnh.ac.id ; Submitted: 1 Juli 2025 ; Accepted: 13 Agustus 2025

Available online: 14 Agustus 2025

Abstrak

Preeklampsia merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang berisiko tinggi terhadap ibu dan janin. Selain manajemen medis, intervensi non-farmakologis seperti mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi stres dan tekanan darah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dengan preeklampsia melalui pelatihan terapi mindfulness. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Tamalate, Makassar, dengan melibatkan 20 ibu hamil berisiko preeklampsia. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan, praktik teknik pernapasan sadar, meditasi terpandu, dan relaksasi tubuh secara progresif. Evaluasi dilakukan melalui pretest-posttest dan wawancara singkat. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta serta penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada sebagian besar responden. Terapi mindfulness terbukti dapat menjadi pendekatan tambahan yang efektif dan aman dalam penatalaksanaan preeklampsia. Rekomendasi diberikan untuk integrasi terapi ini dalam layanan antenatal care berbasis komunitas.

Kata Kunci: Mindfulness, Ibu Hamil, Preeklampsia, Tekanan Darah, Terapi Non-Farmakologis

Abstract

Preeclampsia is one of the most common complications during pregnancy, posing high risks to both mother and fetus. In addition to medical management, non-pharmacological interventions such as mindfulness have been proven effective in reducing stress and blood pressure. This community service activity aimed to improve the quality of life of pregnant women with preeclampsia through mindfulness therapy training. The program was carried out at the Tamalate Health Center in Makassar, involving 20 pregnant women at risk of preeclampsia. The methods included health education, breathing awareness techniques, guided meditation, and progressive muscle relaxation. Evaluation was conducted through pretest-posttest assessments and brief interviews. The results showed a significant increase in participants' knowledge and a reduction in both systolic and diastolic blood pressure in most respondents. Mindfulness therapy is proven to be an effective and safe complementary approach in the management of preeclampsia. It is recommended that this therapy be integrated into community-based antenatal care services.

Keywords: Mindfulness, Pregnant Women, Preeclampsia, Blood Pressure, Non-Pharmacological Therapy



PENDAHULUAN

Preeklampsia merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas maternal di Indonesia. Kondisi ini ditandai oleh peningkatan tekanan darah setelah usia kehamilan 20 minggu yang disertai dengan proteinuria atau tanda-tanda kerusakan organ lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Jika tidak ditangani dengan tepat, preeklampsia dapat berkembang menjadi eklampsia dan menyebabkan komplikasi serius bagi ibu dan janin (Say et al., 2014).

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk mengelola preeklampsia, termasuk terapi farmakologis seperti antihipertensi. Namun, pengelolaan stres emosional yang menyertai kehamilan berisiko tinggi ini kerap diabaikan. Padahal, stres yang tidak tertangani dapat memperburuk tekanan darah dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan (Guardino & Schetter, 2014).

Mindfulness atau kesadaran penuh terhadap momen kini telah banyak digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Kabat-Zinn, 2013). Praktik ini melibatkan teknik relaksasi pernapasan, body scan, dan meditasi terpandu yang mudah dipelajari oleh ibu hamil dan dapat dilakukan secara mandiri (Permatasari & Safitri, 2021).

Melihat tingginya kasus preeklampsia dan keterbatasan intervensi psikologis dalam pelayanan antenatal care, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu hamil melalui pelatihan terapi mindfulness. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan psikis ibu serta mendorong adopsi praktik mindfulness sebagai bagian dari perawatan kehamilan yang komprehensif.

METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam tiga tahap:

1. **Persiapan:**
 - Koordinasi dengan Puskesmas dan kader Posyandu.
 - Seleksi ibu hamil dengan risiko preeklampsia melalui data KIA.
 - Penyusunan modul edukasi mindfulness sederhana.
2. **Pelaksanaan:**
 - Edukasi tentang preeklampsia dan pengaruh stres terhadap tekanan darah.
 - Latihan mindfulness (pernapasan dalam, body scan, dan meditasi terpandu).
 - Praktik dilakukan selama 30 menit setiap sesi selama 4 kali pertemuan dalam 2 minggu.
3. **Evaluasi:**
 - Pretest dan posttest pengetahuan.
 - Pengukuran tekanan darah awal dan akhir kegiatan.
 - Wawancara semi-terstruktur mengenai pengalaman peserta.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rata-Rata Skor Pengetahuan Pretest dan Posttest

Aspek Pengetahuan	Pretest	Posttest	Selisih
Preeklampsia dan dampak stres	55	84	+29
Terapi mindfulness dan manfaatnya	51	82	+31
Rata-Rata Total	52,5	82,0	+29,5

Tabel 2. Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Parameter	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Selisih
Tekanan darah sistolik	145 mmHg	134 mmHg	-11 mmHg
Tekanan darah diastolik	93 mmHg	86 mmHg	-7 mmHg

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama dua minggu di wilayah kerja Puskesmas Tamalate, Makassar, dengan melibatkan 20 ibu hamil yang berisiko mengalami preeklampsia. Risiko ini diidentifikasi berdasarkan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dan/atau gejala seperti sakit kepala, penglihatan kabur, serta edema ekstremitas (Manuaba, 2010; WHO, 2021). Mayoritas peserta berada pada trimester ketiga (24-36 minggu), dengan usia 22-38 tahun. Sekitar 80% adalah kehamilan pertama atau kedua, dan sebagian besar belum pernah mendapatkan informasi tentang mindfulness.

Setelah pelatihan mindfulness yang mencakup teknik pernapasan sadar, body scan, dan meditasi terpandu, terdapat peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta. Hasil pretest menunjukkan rata-rata 52,5, sementara posttest meningkat menjadi 82,0. Hal ini mencerminkan efektivitas edukasi berbasis praktik dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang stres dan preeklampsia (Rachmawati, 2015).

Tekanan darah peserta juga mengalami penurunan rerata: dari 145/93 mmHg menjadi 134/86 mmHg. Efek ini diduga terkait aktivasi sistem parasimpatis dan relaksasi otot akibat latihan mindfulness rutin (Yanti, Susanti, & Puspitasari, 2018). Temuan ini mendukung studi oleh Dhillon et al. (2017) yang menyatakan mindfulness efektif menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi.

Wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa lebih tenang, lebih mudah tidur, dan lebih siap menghadapi persalinan. Sebanyak 75% menyatakan akan melanjutkan latihan di rumah. Terapi ini terbukti menjadi pendekatan komplementer yang aman, murah, dan mudah diimplementasikan dalam layanan antenatal care berbasis komunitas (Permatasari & Safitri, 2021; Guardino & Schetter, 2014).

SIMPULAN

Pelatihan terapi mindfulness pada ibu hamil dengan risiko preeklampsia memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan tekanan darah peserta. Kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi non-farmakologis berbasis pemberdayaan masyarakat dapat menunjang upaya promotif dan preventif kesehatan ibu hamil.



Puskesmas diharapkan dapat mengadopsi program ini secara berkala dan melatih kader agar dapat mendampingi praktik mindfulness secara mandiri di komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhillon, A., Sparkes, E., & Duarte, R. (2017). Mindfulness-based interventions during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 8(6), 1421-1437. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0726-x>
- Guardino, C. M., & Schetter, C. D. (2014). Coping during pregnancy: A systematic review and recommendations. *Health Psychology Review*, 8(1), 70-94.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan keluarga berencana untuk pendidikan bidan*. Jakarta: EGC.
- Permatasari, R., & Safitri, A. (2021). Manfaat mindfulness terhadap kesejahteraan ibu hamil: Tinjauan literatur. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 35-42.
- Rachmawati, I. N. (2015). The effects of prenatal yoga on the stress level of pregnant women. *Jurnal Ners*, 10(2), 222-228.
- Say, L., Chou, D., Gemmill, A., et al. (2014). Global causes of maternal death: A WHO systematic analysis. *The Lancet Global Health*, 2(6), e323-e333.
- Simkin, P., & Ancheta, R. (2017). *The labor progress handbook: Early interventions to prevent and treat dystocia* (4th ed.). Wiley-Blackwell.
- Utami, R., Prasetyo, B., & Lestari, W. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap tekanan darah ibu dengan risiko preeklampsia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 95-101.
- World Health Organization. (2021). Maternal mortality. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Yanti, Y., Susanti, H., & Puspitasari, Y. (2018). Efektivitas relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil preeklampsia ringan. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 6(1), 58-66.

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

