



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POSTPARTUM  
DENGAN PENERAPAN INTERVENSI *MINDFULNESS-BASED STRESS  
REDUCTION* (MBSR) TERHADAP *BABY BLUES* PADA IBU  
POSTPARTUM DI RW 10 KELURAHAN GROGOL, LIMO, DEPOK**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**RANI JESIKA SAEPUDIN**

**2410721058**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2025**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POSTPARTUM  
DENGAN PENERAPAN INTERVENSI *MINDFULNESS-BASED STRESS  
REDUCTION* (MBSR) TERHADAP *BABY BLUES* PADA IBU  
POSTPARTUM DI RW 10 KELURAHAN GROGOL, LIMO, DEPOK**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners**

**RANI JESIKA SAEPUKIN**

**2410721058**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Rani Jesika Saepudin

NIM : 2410721058

Tanggal : 15 Mei 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Rani Jesika Saepudin

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rani Jesika Saepudin

NIM : 2410721058

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ibu Postpartum Dengan Penerapan Intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Terhadap *Baby Blues* Pada Ibu Postpartum Di Rw 10 Kelurahan Grogol, Limo, Depok”. Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 15 Mei 2025

Yang menyatakan,



Rani Jesika Saepudin

## PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Rani Jesika Saepudin

NIM : 2410721058

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul Karya Ilmiah : Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ibu Postpartum Dengan Penerapan Intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Terhadap *Baby Blues* Pada Ibu Postpartum Di Rw 10 Kelurahan Grogol, Limo, Depok

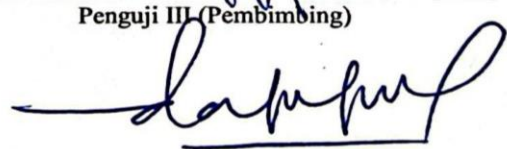
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

  
Ns. Dora Samarta, S.Kep., M.Kep.  
Ketua Penguji

  
Ns. Eny Dewi Pamungkas, M.Kep., Sp.Kep.M.  
Penguji II

  
Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep., Sp.Kep.Mat  
Penguji III (Pembimbing)



  
Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S.  
Koordinator Program Studi  
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU  
POSTPARTUM DENGAN PENERAPAN INTERVENSI  
*MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION* (MBSR)  
TERHADAP *BABY BLUES* PADA IBU POSTPARTUM DI RW  
10 KELURAHAN GROGOL, LIMO, DEPOK**

**Rani Jesika Saepudin**

**Abstrak**

Masa postpartum merupakan periode kritis bagi ibu yang rentan mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah *baby blues syndrome*. WHO 2018 mencatat angka kejadian *baby blues* di dunia mencapai 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. Kondisi ini ditandai oleh perubahan suasana hati, kelelahan emosional, dan kesulitan dalam merawat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dalam menurunkan gejala *baby blues* pada ibu postpartum. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang ibu postpartum dengan skor EPDS 8-12 (kategori ringan-sedang) serta yang menunjukkan gejala *baby blues*, seperti gangguan tidur, emosi yang tidak stabil, dan kurangnya dukungan sosial dari pasangan. Intervensi MBSR dilakukan melalui 3 fase yaitu fase *baseline* awal, fase intervensi, dan fase *baseline* akhir. Fase intervensi menggunakan teknik meditasi napas, meditasi duduk, deteksi tubuh, meditasi jalan, dan meditasi makan. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat *baby blues* setelah pelaksanaan intervensi. Selain itu, intervensi ini juga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri serta dapat menjadi intervensi yang dapat digunakan untuk mengelola stress yang dialaminya. Dengan demikian intervensi MBSR dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi *baby blues* pada ibu postpartum.

**Kata Kunci :** *baby blues*, *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), Meditasi Postpartum, *Postpartum Blues*.

# **ANALYSIS OF NURSING CARE FOR POSTPARTUM MOTHERS WITH THE IMPLEMENTATION OF MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) INTERVENTION ON BABY BLUES IN POSTPARTUM MOTHERS AT RW 10, GROGOL, LIMO, DEPOK**

**Rani Jesika Saepudin**

## **Abstract**

The postpartum period is a critical time for mothers who are vulnerable to psychological disorders, one of which is baby blues syndrome. According to WHO (2018), the global incidence of baby blues is estimated at 3–8%, with 50% of cases occurring in women of reproductive age, between 20–50 years old. This condition is characterized by mood swings, emotional exhaustion, and difficulties in caring for the baby. This study aims to analyze the application of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) interventions in reducing symptoms of baby blues in postpartum mothers. The study uses a descriptive design with a case study approach. The subject was a postpartum mother with an EPDS score of 8–12 and showing symptoms of baby blues, such as sleep disturbances, emotional instability, and lack of social support from a partner. The MBSR intervention was carried out in three phases: initial baseline, intervention phase, and final baseline. The intervention phase included breathing meditation, sitting meditation, body scan, walking meditation, and mindful eating. The results showed a decrease in baby blues symptoms after the intervention. Additionally, the intervention also helped increase self-confidence and proved to be an effective method to manage the stress experienced. Therefore, MBSR can be considered an effective non-pharmacological approach to managing baby blues in postpartum mothers.

**Keyword :** Baby Blues, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Meditation, Postpartum, Postpartum Blues

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir ini. Dalam penyusunan tugas akhir penulis mengambil judul “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ibu *Postpartum* Dengan Penerapan Intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Terhadap *Baby Blues* Pada Ibu *Postpartum* Di RW 10 Kelurahan Grogol, Limo, Depok”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta serta Desmawati, SKP., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD selaku Dekan Fakultas ilmu kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S selaku Ketua Jurusan Keperawatan dan selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi UPN “Veteran” Jakarta. Penulis secara khusus mengucapkan terimakasih kepada Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep., Sp.Kep.Mat, selaku dosen pembimbing yang telah sabar, ikhlas dan meluangkan waktunya untuk memberikan masukan, saran dan kritik dalam proses pembuatan tugas akhir ini sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

Disamping itu, penulis berterima kasih juga kepada orang tua penulis, Bapak Acep Saepudin, Mamah Iyem, dan adikku Jihan, Zulus, Kevin dan Kania serta semua keluarga saya yang telah memberikan semangat, mendoakan, dan memberikan segala kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Penulis menyadari bahwasanya masih banyak kekurangan dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini. Oleh sebab itu, saran dan kritikan dari pembaca akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap semoga karya ilmiah akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Jakarta, 15 Mei 2025

Penulis



(Rani Jesika Saepudin)



## DAFTAR ISI

|                                                                                                    |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| HALAMAN JUDUL.....                                                                                 | i      |
| PERNYATAAN ORISINALITAS .....                                                                      | ii     |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....                                                             | iii    |
| PENGESAHAN .....                                                                                   | iv     |
| ABSTRAK .....                                                                                      | v      |
| ABSTRACT.....                                                                                      | vi     |
| KATA PENGANTAR .....                                                                               | vii    |
| DAFTAR ISI.....                                                                                    | viii   |
| DAFTAR TABEL .....                                                                                 | ix     |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                                                | x      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                                              | xi     |
| <br>BAB I PENDAHULUAN .....                                                                        | <br>1  |
| I.1 Latar Belakang.....                                                                            | 1      |
| I.2 Tujuan Penelitian .....                                                                        | 4      |
| I.3 Manfaat .....                                                                                  | 5      |
| <br>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                                                   | <br>7  |
| II.1 Landasan Teori .....                                                                          | 7      |
| <br>BAB III ASUHAN KEPERAWATAN .....                                                               | <br>45 |
| III.1 Asuhan Keperawatan Kasus Kelolaan.....                                                       | 45     |
| III.2 Asuhan Keperawatan Kasus Resume .....                                                        | 66     |
| <br>BAB IV PEMBAHASAN.....                                                                         | <br>74 |
| IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan<br>Penelitian Kasus Terkait ..... | 74     |
| IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Berdasarkan Hasil Kajian Praktik<br>Berbasis Bukti.....         | 77     |
| IV.3 Implikasi .....                                                                               | 82     |
| <br>BAB V PENUTUP.....                                                                             | <br>84 |
| IV.1 Kesimpulan.....                                                                               | 84     |
| IV.2 Saran .....                                                                                   | 85     |
| <br>DAFTAR PUSTAKA .....                                                                           | <br>86 |
| RIWAYAT HIDUP                                                                                      |        |
| LAMPIRAN                                                                                           |        |

## DAFTAR TABEL

|          |                                                                  |    |
|----------|------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1  | Intervensi Keperawatan Teoritis .....                            | 42 |
| Tabel 2  | Riwayat Kehamilan, Persalinan, Nifas Yang Sekarang .....         | 47 |
| Tabel 3  | Data Fokus .....                                                 | 51 |
| Tabel 4  | Analisa Data .....                                               | 52 |
| Tabel 5  | Diagnosis Keperawatan.....                                       | 54 |
| Tabel 6  | Rencana Tindakan Keperawatan.....                                | 54 |
| Tabel 7  | Implementasi Keperawatan.....                                    | 56 |
| Tabel 8  | Evaluasi Keperawatan.....                                        | 60 |
| Tabel 9  | Implementasi Keperawatan.....                                    | 68 |
| Tabel 10 | Evaluasi Keperawatan.....                                        | 71 |
| Tabel 11 | Hasil Intervensi Mindfulness-Based Stress Reduction (Mbsr) ..... | 78 |

## DAFTAR GAMBAR

|           |                                                                                                              |    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1  | Posisi Duduk Nyaman.....                                                                                     | 27 |
| Gambar 2  | Pejamkan Mata Dan .....                                                                                      | 28 |
| Gambar 3  | Membuka Mata Secara.....                                                                                     | 28 |
| Gambar 4  | Tutup Mata Kembali Dan Melakukan Meditasi Napas.....                                                         | 28 |
| Gambar 5  | Melakukan Meditasi Duduk .....                                                                               | 29 |
| Gambar 6  | Duduk Dengan Posisi Nyaman Dan Tegak.....                                                                    | 30 |
| Gambar 7  | Melakukan Meditasi Deteksi Tubuh .....                                                                       | 30 |
| Gambar 8  | Mengakhiri Meditasi Dengan Membuka Mata Secara Perlahan.....                                                 | 31 |
| Gambar 9  | Meletakkan Tangan Kiri Di Bagian Perut Dan Letakkan<br>Tangan Kanan Di Atas Tangan Kiri. Pejamkan Mata ..... | 31 |
| Gambar 10 | Melakukan Meditasi Jalan.....                                                                                | 32 |
| Gambar 11 | Melakukan Meditasi Jalan Dengan Gerakan Kaki Bagian<br>Belakang Terlebih Dahulu .....                        | 32 |
| Gambar 12 | Meditasi Jalan.....                                                                                          | 32 |
| Gambar 13 | Melakukan Meditasi Jalan Secara Perlahan .....                                                               | 33 |
| Gambar 14 | Akhiri Meditasi Dengan Memberikan Afirmasi Positif.....                                                      | 33 |
| Gambar 15 | Meletakkan Makanan Dihadapan Klien .....                                                                     | 34 |
| Gambar 16 | Mengamati Makanan Dengan Penuh Perhatian .....                                                               | 34 |
| Gambar 17 | Mencium Aroma Makanan .....                                                                                  | 34 |
| Gambar 18 | Melakukan Meditasi Makan Secara Perlahan .....                                                               | 35 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|             |                                    |
|-------------|------------------------------------|
| Lampiran 1  | Lembar Persetujuan Judul           |
| Lampiran 2  | Lembar Persetujuan Sidang          |
| Lampiran 3  | Formulir Pendaftaran Sidang        |
| Lampiran 4  | Monitoring Bimbingan               |
| Lampiran 5  | Standar Operasional Prosedur (SOP) |
| Lampiran 6  | Instrumen Skala EPDS               |
| Lampiran 7  | Dokumentasi Kegiatan               |
| Lampiran 8  | Media Edukasi                      |
| Lampiran 9  | Artikel                            |
| Lampiran 10 | Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme |
| Lampiran 11 | Hasil Uji Turnitin                 |