

PENERAPAN EVIDENCE BASED NURSING (EBN) TERAPI THOUGHT STOPPING TERHADAP KECEMASAN PADA IBU POSTPARTUM

Eri Humairoh

Abstrak

Kecemasan postpartum adalah kondisi umum yang dialami wanita setelah melahirkan, dengan prevalensi sekitar 15-30% di dunia dan 20% di Indonesia. Penyebabnya kompleks, meliputi perubahan hormonal, stres, riwayat kesehatan mental, kurangnya dukungan sosial, dan perubahan peran menjadi ibu. Berbagai terapi non-farmakologis efektif mengatasi kecemasan *postpartum*, seperti Terapi Kognitif-Behavioral (CBT), aktivitas fisik, dan relaksasi. Teknik *Thought Stopping*, bagian dari CBT, dapat membantu mengelola pikiran negatif dan mengurangi gejala kecemasan. Hasil menunjukkan bahwa terapi *Thought Stopping* efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis penerapan *evidence-based nursing* berupa terapi *thought stopping* pada pasien dengan masalah kecemasan khususnya pada ibu *postpartum*. Intervensi ini diterapkan dalam tiga sesi pertemuan, masing-masing berlangsung 10-15 menit. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen PSAS-RSF-C yang terdiri dari 12 item dengan batas skor >26 mengalami kecemasan dan <26 tidak mengalami kecemasan, dengan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Karya ilmiah ini menemukan bahwa intervensi yang dilakukan efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien, dengan skor kecemasan yang awalnya 28 (cemas) menurun menjadi 24 (tidak cemas). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi ini berpotensi menjadi solusi alternatif untuk mengatasi kecemasan pada ibu pasca melahirkan.

Kata Kunci: Kecemasan, Multipara, Postpartum, Primipara, PSAS-RSF-C, Thought Stopping

APPLICATION OF EVIDENCE BASED NURSING (EBN) THOUGHT STOPPING THERAPY FOR ANXIETY IN POSTPARTUM MOTHERS

Eri Humairoh

Abstract

Postpartum anxiety is a common condition experienced by women after childbirth, with a prevalence of approximately 15-30% globally and 20% in Indonesia. The causes are complex, encompassing hormonal changes, stress, mental health history, lack of social support, and the transition to motherhood. Various non-pharmacological therapies are effective in addressing postpartum anxiety, including Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), physical activity, and relaxation techniques. Thought Stopping, a component of CBT, can help manage negative thoughts and reduce anxiety symptoms. Studies have shown that Thought Stopping therapy is effective in reducing anxiety levels in postpartum mothers. This case study aims to analyze the application of evidence-based nursing in the form of Thought Stopping therapy for patients with anxiety issues, particularly postpartum mothers. The intervention was implemented over three sessions, each lasting 10-15 minutes. Anxiety levels were measured using the PSAS-RSF-C instrument, which consists of 12 items with a score threshold of >26 indicating anxiety and <26 indicating no anxiety, with measurements taken before and after the intervention. This scientific study found that the intervention was effective in reducing anxiety levels in patients, with anxiety scores decreasing from 28 (anxious) to 24 (not anxious). These results suggest that this intervention has the potential to be an alternative solution for addressing anxiety in postpartum mothers.

Keywords: Anxiety, Multiparity, Postpartum, Primiparity, PSAS-RSF-C, Thought Stopping