



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ERI HUMAIROH

2410721019

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



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

ERI HUMAIROH

2410721019

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun ynag dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Eri Humairoh

NIM : 2410721019

Tanggal : 16 Mei 2025

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

Jakarta, 16 Mei 2025

Yang menyatakan,



METERAI
TEMPEL
6R7E7AMX404454546
(Eri Humairoh)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Eri Humairoh
NIM : 2410721019
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Program Studi Keperawatan Program Profesi

Demi pengembangan 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: Penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) Terapi *Thought Stopping* Terhadap Kecemasan Pada Ibu *Postpartum*.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan KIA 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 : 16 Mei 2025

Yang menyatakan,



(Eri Humairoh)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Eri Humairoh

NIM : 2410721019

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul Karya Ilmiah : Penerapan *Evidence Based Nursing (EBN)* Terapi *Thought Stopping* Terhadap Kecemasan Pada Ibu *Postpartum*

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.



Rita Ismail, S.Kp., M.K.M., MTD(HE), Ph.D

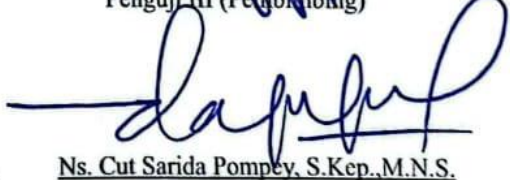
Ketua Penguji



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



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



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

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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan nikmat sehat-Nya, baik sehat fisik maupun sehat akal dan pikiran serta telah memberikan penulis kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan karya ilmiah akhir dengan judul “Penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) Terapi *Thought Stopping* Terhadap Kecemasan Pada Ibu *Postpartum*” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Profesi Ners.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Anter Venus, M.A.,Comm. selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKp., M.Kep.,Sp.Kep.Mat, PhD. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS. selaku kepala Program Studi Pendidikan Profesi Ners, serta Ns. Lina Ayu Marcelina, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.Mat. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini.

Tidak lupa juga penulis ucapkan terimakasih kepada bapak, ibu, dan kakak serta keluarga yang selalu memberikan dukungan kepada penulis serta untuk kucing peliharaan penulis yang bernama Emy, Lilu, Luli yang selalu memberikan semangat dan setia menemani penulis ketika mengerjakan KIA. Terima kasih juga kepada para ibu kader, teman-teman seperbimbingan, dan teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2020 yang selalu membantu dan mendukung penulis, serta kepada para sahabat penulis yang selalu bersedia mendengarkan keluh kesah dan selalu ada untuk penulis selama proses pengerjaan skripsi. Saya ucapkan terima kasih juga kepada responden yang telah bersedia mengikuti intervensi hingga selesai yang bersedia menjadi tempat penelitian untuk penulis.

Jakarta, 13 Mei 2025

Penulis



(Eri Humatroh)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penulisan	3
I.3 Manfaat Penulisan	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
II.1 Konsep Dasar <i>Postpartum</i>	5
II.2 Konsep Dasar Kecemasan.....	15
II.3 Konsep Dasar Terapi <i>Thought Stopping</i>	19
 BAB III GAMBARAN KASUS	 26
III.1 Asuhan Keperawatan Ibu <i>Postpartum</i>	26
III.2 Asuhan Keperawatan Kasus Resume	41
III.3 Implementasi Keperawatan Berdasarkan Terkait	47
 BAB IV PEMBAHASAN.....	 49
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis Dan Penelitian Terkait	49
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Terapi <i>Thought Stopping</i>	56
IV.3 Implikasi	58
 BAB V PENUTUP.....	 60
V.1 Kesimpulan	60
V.2 Saran	60
 DAFTAR PUSTAKA	 62
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Proses Involusi Uterus	8
Tabel 2	SOP Terapi Thought Stopping.....	22
Tabel 3	Data Fokus Pasien Kelolaan	33
Tabel 4	Analisa Data Pasien Kelolaan	34
Tabel 5	Intervensi Keperawatan Pasien Kelolaan.....	37
Tabel 6	Hasil Intervensi Terapi Thought Stopping.....	49
Tabel 7	Hasil Intervensi Terapi Thought Stopping.....	58

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Genogram Keluarga Pasien Kelolaan	29
---------	---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Judul
Lampiran 2	Persetujuan Sidang
Lampiran 3	Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Standar Operasional Prosedur
Lampiran 5	Hasil Kuesioner
Lampiran 6	Dokumentasi
Lampiran 7	Media Edukasi
Lampiran 8	Luaran
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Uji Turnitin