

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisis data terhadap ibu hamil dengan preeklamsia berat di RSPAD Gatot Soebroto, masalah keperawatan prioritas yang ditemukan adalah risiko perfusi serebral tidak efektif akibat peningkatan tekanan darah, risiko cedera pada janin akibat kondisi ibu PEB, dan intoleransi aktivitas akibat ketidakseimbangan suplai dan kebutuhan oksigen. Intervensi utama yang diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut adalah terapi *Mindfulness Based Breathing Exercise* (MBBE), yaitu terapi non farmakologis berbasis *Evidence Based Nursing* (EBN).

Terapi *Mindfulness Based Breathing Exercise* (MBBE) merupakan latihan pernapasan sadar yang bertujuan membantu ibu menurunkan stres, menstabilkan tanda vital, serta memperbaiki sirkulasi darah dan oksigenase jaringan. Intervensi ini dilakukan selama tiga hari dengan sesi tatap muka dan pemantauan langsung melalui pengukuran tekanan darah, frekuensi nadi, respirasi, saturasi oksigen, suhu, denyut jantung janin, dan gerakan janin. Setiap sesi terdiri dari tiga tahap, yaitu fase orientasi, pelaksanaan selama 20 menit dengan empat teknik dasar (penyelarasan tubuh, pernapasan keluar, pernapasan masuk, dan duduk tenang), serta fase terminasi.

Hasil penerapan intervensi menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan dan peningkatan kenyamanan pasien. Pasien Ny. N yang awalnya memiliki tekanan darah 186/110 mmHg dan pasien Ny. M yang awalnya memiliki tekanan darah 170/115 mmHg mengalami perbaikan setelah menjalani terapi MBBE secara rutin, dengan kondisi fisiologis yang lebih stabil dan ekspresi emosi yang lebih tenang. Selain itu, denyut jantung janin menjadi lebih teratur, dan pasien melaporkan berkurangnya keluhan sakit kepala serta peningkatan kualitas tidur.

Secara keseluruhan, penerapan *Mindfulness Based Breathing Exercise* (MBBE) terbukti efektif dan aman sebagai terapi pendukung dalam manajemen

kehamilan dengan preeklamsia berat. Intervensi ini membantu menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu. Tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan praktik karena pelaksanaan terapi sesuai dengan pedoman *Evidence Based Nursing* dan hasil penelitian terkini. Oleh karena itu, terapi MBBE dapat dijadikan intervensi non farmakologis yang aplikatif untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan maternitas, khususnya pada ibu hamil dengan preeklamsia berat.

V.2 Saran

a. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat, khususnya keluarga dan orang-orang terdekat ibu hamil, dapat lebih memahami pentingnya dukungan sosial dan emosional selama masa kehamilan, terutama bagi ibu dengan kondisi preeklamsia. Dukungan dari suami, keluarga, dan lingkungan sekitar sangat berperan dalam membantu ibu mengelola stres, kecemasan, dan ketegangan yang sering timbul akibat perubahan fisik maupun psikologis. Dengan adanya dukungan yang baik, ibu hamil akan merasa lebih tenang, aman, dan termotivasi menjalani proses kehamilan hingga persalinan. Hal ini juga diharapkan dapat membantu menstabilkan tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut pada ibu dengan preeklamsia.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan, terutama perawat dan bidan, dapat mengembangkan dan menerapkan intervensi non farmakologis berbasis *Evidence Based Nursing* seperti terapi *Mindfulness Based Breathing Exercise* (MBBE) dalam asuhan keperawatan maternitas. Penerapan teknik ini dapat menjadi strategi efektif untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi tingkat kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan ibu hamil dengan preeklamsia berat. Pengintegrasian terapi MBBE ke dalam program pelayanan kehamilan di fasilitas kesehatan juga dapat meningkatkan mutu pelayanan dan memperkuat peran perawat dalam memberikan asuhan holistik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan rujukan dan inspirasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian lebih mendalam mengenai efektifitas terapi *Mindfulness Based Breathing Exercise* (MBBE) pada ibu hamil dengan berbagai tingkat keparahan preeklamsia atau kondisi risiko tinggi lainnya. Selain itu, keterlibatan anggota keluarga sebagai pendamping dalam pelaksanaan terapi MBBE juga perlu dikaji agar intervensi ini tidak hanya memberikan dampak fisiologis tetapi juga memperkuat dukungan sosial yang berperan besar dalam kestabilan emosional ibu hamil.