

Penerapan Terapi Meditasi Mindfulness Untuk Mengatasi Masalah Stres Pengasuhan Pada Ibu Dengan Tahap Perkembangan Child Bearing Family = Application of Mindfulness Meditation Therapy to Overcome the Problem of Parenting Stress in Mothers with Childbearing Family Stage of Development

Andi Hasnita Dewi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920541024&lokasi=lokal>

Abstrak

Stres psikologis mengacu pada hubungan antara seseorang dan lingkungan yang dinilai oleh seseorang berlebihan atau melampaui kemampuannya, membahayakan kesejahteraan orang tersebut. Stress orang tua dalam membesarkan anak menimbulkan kesulitan tersendiri bagi orang tua khususnya ibu. Adapun penulisan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk memberikan gambaran hasil penerapan praktik berbasis bukti pada pengelolaan stres pengasuhan melalui asuhan keperawatan Ibu N di RT 02 RW 02, Kelurahan Jatijajar. Metode penelitian yang digunakan adalah case study. Terapi Meditasi Mindfulness diberikan selama 7 kali dengan disertakan pemantauan tekanan darah yang dilakukan sebelum dan setelah diberikan meditasi mindfulness. Hasil dari intervensi terapi meditasi Mindfulness, yaitu pada saat kunjungan pertama stres pengasuhan (skor 90) dengan menggunakan *parenting stress index* yang memiliki 3 kategori yaitu (1) rendah: <72; (2) sedang: 72 – 102; (3) tinggi : 102 kategori rendah, sedangkan setelah dilakukannya meditasi Mindfulness selama 7 kali skor stres pengasuhan menjadi 80 kategori sedang. Selama 7 kali dilakukan meditasi Mindfulness

.....Psychological stress refers to a relationship between a person and the environment that is valued by a person excessively or beyond his or her capabilities, endangering the person's well-being. Parental stress in raising children creates its own difficulties for parents, especially mothers. The aim of writing this scientific paper is to provide an overview of the results of implementing evidence-based practices in managing parenting stress through Mrs. N's nursing care in RT 02 RW 02, Jatijajar Village. The research method used is a case study. Mindfulness Meditation Therapy was given 7 times with blood pressure monitoring included before and after being given mindfulness meditation. The results of the Mindfulness meditation therapy intervention, namely at the first visit parenting stress (score 90) using the parenting stress index which has 3 categories, namely (1) low: <72; (2) moderate: 72 – 102; (3) high: 102 low category. whereas after carrying out Mindfulness meditation for 7 times the parenting stress score was 80 in the medium category. Do Mindfulness meditation 7 times