

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN KONSELING DENGAN KOMUNIKASI
TERAPEUTIK UNTUK MENGATASI KECEMASAN
PADA IBU POSTPARTUM BLUES DI RUANGAN
MAWAR RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH SIDIKALANG
TAHUN 2026



ALREDI CLESIA SINAGA
NIM. P07520423003

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN KONSELING DENGAN KOMUNIKASI
TERAPEUTIK UNTUK MENGATASI KECEMASAN
PADA IBU *POSTPARTUM BLUES* DI RUANGAN
MAWAR RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH SIDIKALANG
TAHUN 2026**



**ALREDI CLESIA SINAGA
NIM. P07520423003**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026**

SCIENTIFIC PAPER

**THE APPLICATION OF COUNSELING WITH THERAPEUTIC
COMMUNICATION TO OVERCOME ANXIETY IN MOTHERS
WITH POSTPARTUM BLUES IN THE MAWAR WARD
OF SIDIKALANG REGIONAL GENERAL
HOSPITAL IN 2026**



ALREDI CLESIA SINAGA
Student ID. P07520423003

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC OF MEDAN
DEPARTMENT OF NURSING
DAIRI DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM
2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN KONSELING DENGAN KOMUNIKASI TERAPEUTIK
UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA IBU *POSTPARTUM*
BLUES DI RUANGAN MAWAR RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH SIDIKALANG TAHUN 2026**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Dan Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) Pada Program Studi D-III
Keperawatan Dairi Jurusan Keperawatan Poltek
Kesehatan Kemenkes Medan



**ALREDI CLESIA SINAGA
NIM. P07520423003**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN KONSELING DENGAN KOMUNIKASI TERAPEUTIK
UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA IBU *POSTPARTUM*
BLUES DI RUANGAN MAWAR RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH SIDIKALANG TAHUN 2026**

Diusulkan Oleh
ALREDI CLESIA SINAGA
NIM. P07520423003

Telah disetujui di Sidikalang
Pada tanggal, 31 Maret 2026

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes
NIDN. 4002097001



Heriaty Berutu, SST, M.K.M
NIDN. 3414077001

Ketua Program Studi
D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan



Jojo Silaban, SST, S.Kep, M.Kes
NIP. 197304182003122001

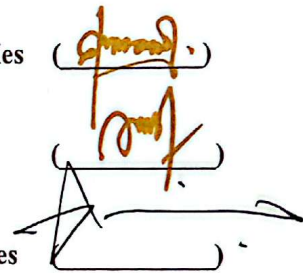
KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN KONSELING DENGAN KOMUNIKASI TERAPEUTIK UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA IBU *POSTPARTUM* *BLUES* DI RUANGAN MAWAR RUMAH SAKIT UMUM DAERAH SIDIKALANG TAHUN 2026

Telah dipersiapkan dan disusun oleh
ALREDI CLESIA SINAGA
NIM. P07520423003

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal, 31 Maret 2026

1. Ketua Penguji : Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes
NIDN. 4002097001
2. Penguji I : Jojor Silaban, SST, S.Kep, M.Kes
NIDN. 3418047301
3. Penguji II : Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes
NIDN. 3423037801



Sidikalang, 31 Maret 2026

Mengetahui :
Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi
Poltekkes Kemenkes Medan



Jojor Silaban, SST, S.Kep, M.Kes
NIP. 197304182003122001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Alredi Clesia Sinaga
NIM : P07520423003
Program Studi : Diploma III Keperawatan Dairi
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan Bahwa Saya Tidak Melakukan Kegiatan Plagiat Dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah Saya Yang Berjudul : **Penerapan Konseling Dengan Komunikasi Terapeutik Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu *Postpartum Blues* Di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang Tahun 2026.**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Sidikalang, 31 Maret 2026
Penulis,



Alredi Clesia Sinaga
NIM. P07520423003



BIODATA PENULIS

Nama : Alredi Clesia Sinaga
Tempat/Tgl Lahir : Batam, 12 Januari 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat Rumah : Jumentuang
Nomor HP : 0877-3119-6704

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : Tahun 2011-2017 SD Negeri 030374 Jumentuang
2. SLTP : Tahun 2018-2020 SMP Negeri 1 Siempat Nempu
3. SLTA : Tahun 2021-2023 SMA Negeri 1 Laeparira

ABSTRAK

PENERAPAN KONSELING DENGAN KOMUNIKASI TERAPEUTIK UNTUK MENGATASI KE CEMASAN PADA IBU *POSTPARTUM* *BLUES* DI RUANGAN MAWAR RUMAH SAKIT UMUM DAERAH SIDIKALANG TAHUN 2026

Alredi Clesia Sinaga, Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes
Heriaty Berutu, SST, M.K.M,
Prodi D III Keperawatan Dairi Kemenkes Poltekkes Medan
Email: alrediclesiasinaga@gmail.com

Latar Belakang : *Postpartum blues* merupakan gangguan psikologis ringan yang sering terjadi pada ibu setelah melahirkan, ditandai dengan perasaan sedih, cemas, mudah menangis, mudah tersinggung, dan perubahan suasana hati yang tidak stabil. Kondisi ini umumnya muncul pada hari pertama hingga dua minggu setelah persalinan dan dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam merawat bayi, membangun ikatan emosional, serta beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu. Jika tidak ditangani dengan baik, *postpartum blues* dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih berat. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, sekitar 13% wanita di dunia mengalami gangguan mental pascapersalinan, sedangkan di negara berkembang mencapai 19,8%. Di Indonesia, angka kejadian *postpartum blues* berkisar antara 50–70% pada ibu *postpartum*. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan pentingnya konseling dengan komunikasi terapeutik untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan psikologis ibu *postpartum*.

Tujuan Studi Kasus : Menggambarkan penerapan konseling dengan komunikasi terapeutik dalam mengatasi kecemasan pada ibu *postpartum blues* di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang Tahun 2026.

Metode Studi Kasus : Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif pada dua pasien ibu *postpartum* yang mengalami kecemasan akibat *postpartum blues*, yaitu Ny. E dan Ny. H. Intervensi yang diberikan berupa konseling dengan komunikasi terapeutik satu kali sehari selama tujuh hari melalui dukungan emosional, mendengarkan aktif, motivasi, dan edukasi mengenai adaptasi masa *postpartum* serta perawatan bayi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi keperawatan.

Hasil : Setelah dilakukan intervensi, kedua pasien menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, tampak lebih tenang, mampu mengungkapkan perasaan dan keluhan, lebih percaya diri dalam merawat bayi, serta mampu menjalankan perannya sebagai ibu dengan lebih baik.

Kesimpulan dan Saran : Konseling dengan komunikasi terapeutik efektif membantu mengurangi kecemasan pada ibu *postpartum blues* dan dapat dijadikan tindakan mandiri perawat dalam meningkatkan kesehatan psikologis ibu *postpartum*.

Kata kunci : *Postpartum Blues*, Konseling dengan Komunikasi Terapeutik, Kecemasan.

ABSTRACT

THE APPLICATION OF COUNSELING WITH THERAPEUTIC COMMUNICATION TO OVERCOME ANXIETY IN MOTHERS WITH POSTPARTUM BLUES IN THE MAWAR WARD OF SIDIKALANG REGIONAL GENERAL HOSPITAL IN 2026

Alredi Clesia Sinaga, Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes
Heriaty Berutu, SST, M.K.M,
Prodi D III Keperawatan Dairi Kemenkes Poltekkes Medan
Email: alrediclesiasinaga@gmail.com

Background: Postpartum blues is a mild psychological disorder that often occurs in mothers after childbirth, characterized by feelings of sadness, anxiety, frequent crying, irritability, and unstable mood swings. This condition typically appears between the first day and two weeks after delivery and can affect a mother's ability to care for her baby, build emotional bonds, and adapt to her new role as a parent. If not handled properly, postpartum blues can progress into more severe postpartum depression. According to the World Health Organization (WHO) in 2020, approximately 13% of women worldwide experience postpartum mental disorders, while in developing countries, the figure reaches 19.8%. In Indonesia, the incidence rate of postpartum blues ranges between 50–70% among postpartum mothers. This high incidence rate highlights the importance of counseling with therapeutic communication to help reduce anxiety and improve the psychological health of postpartum mothers.

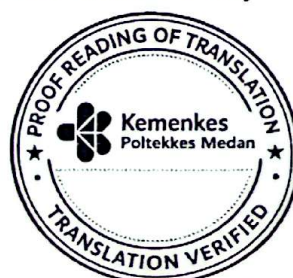
Objective: To describe the application of counseling with therapeutic communication in overcoming anxiety in mothers with postpartum blues in the Mawar Ward of Sidikalang Regional General Hospital in 2026.

Method: This research uses a descriptive case study method focusing on two postpartum patients experiencing anxiety due to postpartum blues, namely Mrs. E and Mrs. H. The intervention provided was counseling with therapeutic communication once a day for seven days through emotional support, active listening, motivation, and education regarding postpartum adaptation and infant care. Data collection was conducted through interviews, observation, physical examinations, and nursing documentation.

Results: After the intervention, both patients showed a decrease in anxiety levels, appeared calmer, were able to express their feelings and concerns, felt more confident in caring for their babies, and were able to perform their roles as mothers more effectively.

Conclusion and Suggestions: Counseling with therapeutic communication is effective in helping reduce anxiety in mothers with postpartum blues and can be utilized as an independent nursing intervention to improve the psychological health of postpartum mothers.

Keywords: Postpartum blues, counseling with therapeutic communication, anxiety



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, rahmat, dan penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Penerapan Konseling Dengan Komunikasi Terapeutik Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu *Postpartum Blues* Di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang Tahun 2026” dengan baik dan tepat waktu.

Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis menyadari bahwa terselesaikannya karya ini tidak terlepas dari peran serta, bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama dan Heriaty Berutu, SST, M.K.M selaku pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Pada kesempatan ini, penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Plt. Direktur Kemenkes Poltekkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
3. Jojo Silaban, SST, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Dairi Kemenkes Poltekkes Medan.
4. Jojo Silaban, SST, S.Kep, M.Kes dan Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes yang telah berkenan menjadi penguji serta memberikan masukan yang membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.
5. Perak M.A Hutagalung, SST, S.Kep, M.K.M selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan dan masukan kepada penulis selama tiga tahun ini.
6. Ibu dr. Mey Margareta Sitanggang selaku direktur UPT RSUD Sidikalang yang telah memberikan izin penelitian.

7. Seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam pelaksanaan studi kasus ini.
8. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Mangihut Josep Sinaga dan Ibunda Lamria manullang, serta seluruh saudara/i penulis Tiara, Rexa, Rexi, dan Petrus dan seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta semangat yang tiada henti kepada penulis.
9. Seluruh dosen dan staf di Program Studi D-III Keperawatan Dairi Kemenkes Poltekkes Medan yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengalaman selama masa pendidikan.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai bahan perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri, institusi pendidikan, maupun bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan.

Sidikalang, 31 Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BIODATA PENULIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penulisan	5
D. Manfaat Penulisan	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
A. Konsep Dasar Konseling dengan Komunikasi Terapeutik.....	7
1. Defenisi Konseling	7
2. Tujuan Konseling.....	7
3. Faktor-Faktor Penghambat Konseling	8
4. Sifat Hubungan Konseling.....	9
5. Defenisi Komunikasi Terapeutik	11
6. Tujuan Komunikasi Terapeutik.....	11
7. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi komunikasi Terapeutik ..	12
8. Manfaat Komunikasi Terapeutik.....	13
9. Jenis jenis komunikasi terapeutik	14
10. Teknik Komunikasi Terapeutik	15
11. Fase Komunikasi Terapeutik	17
B. Konsep Dasar Cemas	20
1. Defenisi Cemas	20
2. Tanda dan Gejala Cemas.....	21
3. Klasifikasi Cemas	23
C. Konsep Dasar <i>Postpartum Blues</i>	27
1. Defenisi <i>Postpartum blues</i>	27
2. Penyebab <i>Postpartum Blues</i>	29
3. Faktor -Faktor Yang Mempengaruhi <i>Postpartum Blues</i>	30
 BAB III METODE STUDI KASUS.....	 34
A. Rancangan Studi Kasus.....	34
B. Subyek Studi Kasus	34
C. Fokus Studi	35
D. Definisi Operasional Studi Kasus	35
E. Instrumen studi kasus	38
F. Metode Pengumpulan Data	39

G. Lokasi Dan Waktu Penelitian	39
H. Penyajian Data.....	40
I. Etika Studi Kasus.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Studi Kasus	41
1. Gambaran lokasi studi kasus	41
2. Proses Keperawatan.....	42
B. PEMBAHASAN	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA.....	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	36
Tabel 4.1 Analisa Data Subjek 1	48
Tabel 4.2 Analisa Data Subjek 2	49
Tabel 4.3 Intervensi Tindakan	52
Tabel 4.4 Intervensi Tindakan	54
Tabel 4.5 Implementasi	55
Tabel 4.6 Implementasi	61
Tabel 4.7 Evaluasi Keperawatan Subjek 1	66
Tabel 4.8 Perbandingan Skor Tingkat Kecemasan Subjek 1	72
Tabel 4.9 Implementasi Keperawatan Subjek 2	72
Tabel 4.10 Perbandingan Skor Tingkat Kecemasan Subjek 2	78

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Kuesioner	91
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	95
Lampiran 3. Lembar Izin Penelitian.....	97
Lampiran 4. Lembar Balasan Penelitian	98
Lampiran 5. Lembar EC.....	99
Lampiran 6. Lembar Observasi.....	100
Lampiran 7. Lembar Bimbingan KTI	114
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	118
Lampiran 9. Lembar Bukti Turnitin	122