

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN DALAM
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA
TM III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI PMB YUNI ERMAWATI
KABUPATEN MALANG**



**OLEH
TIKA SUSANTI
NIM 20.6.093AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS. dr. SOEPRAOEN MALANG
2021**

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN DALAM
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA
TM III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI PMB YUNI ERMAWATI
KABUPATEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Terapan Kebidanan Pada Prodi Sarjana Terapan Kebidanan
Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang



**OLEH
TIKA SUSANTI
NIM 20.6.093AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS. dr. SOEPRAOEN MALANG
2021**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tika Susanti

Tempat / tanggal lahir : Malang, 05 Agustus 1991

NIM : 20.6.093AJ

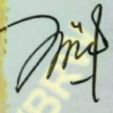
Alamat : Dsn. Tempur RT 04 RW 11, Kec. Pagak, Kabupaten
Malang

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah dibuat oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika di kemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 19 Juni 2021
Yang Menyatakan




Tika Susanti
20.6.093AJ

Scanned by TapScanner

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi
"Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida TM III dalam Menghadapi Persalinan di PMB Yuni Ermawati Kabupaten Malang"

Nama : Tika Susanti
NIM : 20.6.093AJ

Telah disetujui untuk diujikan di depan Tim Penguji.

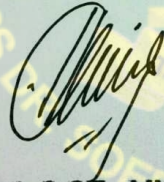
Tanggal Persetujuan

6 September 2021

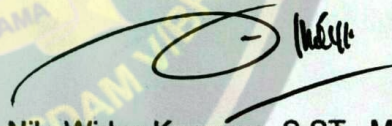
Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes



Nila Widya Keswara, S.ST., M.K.M

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi
"Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida TM III dalam Menghadapi Persalinan di PMB Yuni Ermawati Kabupaten Malang"

Nama : Tika Susanti
NIM : 20.6.093AJ
Tanggal : 8 September 2021

Telah dipertahankan dan diuji pada sidang skripsi di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang

OLEH TIM PENGUJI :

1. Raden Maria Veronika W., S.ST., M.Keb : (.....) Penguji I
2. Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes : (.....) Penguji II
3. Nila Widya Keswara, S.ST., M.K.M : (.....) Penguji III

Malang, 8 September 2021

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang



Ina Indnati, S.ST., M.Kes

Scanned by TapScanner

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Tika Susanti
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat/ tanggal lahir : Malang, 05 Agustus 1991
4. Agama : Islam
5. Kewarganegaraan : Indonesia (Jawa)
6. Status Perkawinan : Kawin
7. Alamat : Dsn. Tempur RT 04 RW 11, Kec. Pagak, Kab.Malang
8. Riwayat Pendidikan : SD Negeri Pagak 04 (2003)
SMP Negeri 02 Pagak (2007)
SMK Muh. 1 Kapanjen (2010)
DIII Kebidanan RS. dr. Soepraoen Malang (2013)

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Hormat saya,

Tika Susanti



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas semua rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida TM III dalam Menghadapi Persalinan di PMB Yuni Ermawati Kabupaten Malang” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam hal ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Arif Efendi, S.MPh., SH.(Adv)., S.Kep., Ners., MM., M.Kes selaku Rektor Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Ina Indriati, S.ST.,M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
3. R. Maria Veronika, S.ST., M.Keb selaku Penguji Utama skripsi.
4. Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes selaku pembimbing I dan penguji II skripsi yang telah memberikan bimbingan sehingga dapat terselesaikan.
5. Nila Widya Keswara, S.ST., M.K.M selaku pembimbing II dan penguji III skripsi yang telah memberikan bimbingan sehingga dapat terselesaikan.
6. Praktek Mandiri Bidan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penyusunan skripsi.
7. Orang tua keluargaku atas cinta, dukungan dan doa yang selalu diberikan sehingga proposal skripsi ini selesai pada waktunya.
8. Rekan seangkatan dan pihak-pihak yang terkait dan banyak membantu dalam skripsi.

Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dan kelemahan dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pihak demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala segala amal yang telah diberikan dan semoga karya ini berguna bagi penelitian sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Malang, 19 Juni 2021

Peneliti



ABSTRAK

Susanti, Tika. 2021. Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida TM III dalam Menghadapi Persalinan di PMB Yuni Ermawati Kabupaten Malang. Pembimbing I : Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes, Pembimbing II : Nila Widya Keswara, S.ST., M.K.M

Masalah umum yang dialami wanita selama proses kehamilan adalah kecemasan. Kecemasan pada kehamilan perlu ditangani dengan serius karena dapat memicu hasil yang merugikan pada ibu dan bayi. Kecemasan dapat diatasi dengan memberikan terapi nonfarmakologi seperti teknik relaksasi pernafasan dalam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida TM III dalam menghadapi persalinan. Jenis penelitian ini adalah *pre experiment* dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengalami kecemasan di PMB Yuni Ermawati yang berjumlah 23 orang. Sampling penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dan jumlah sampel penelitian ini adalah 20 orang. Teknik analisa datanya menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan 10 ibu (50%) dengan cemas sedang, berubah menjadi cemas ringan. 5 ibu (25%) dengan cemas sedang, berubah menjadi tidak mengalami kecemasan. 4 ibu (20%) dengan cemas ringan, berubah menjadi tidak mengalami kecemasan. 1 ibu (5%) dengan cemas sedang, masih tetap mengalami cemas sedang. Hasil analisa data didapatkan nilai $p = 0,000$, yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida TM III dalam menghadapi persalinan di PMB Yuni Ermawati Kabupaten Malang. Saran dari penelitian ini adalah diharapkan ibu hamil dapat melakukan terapi tersebut secara *berkelanjutan* dan mandiri dirumah karena sangat mudah diterapkan.

Kata Kunci : teknik relaksasi pernafasan dalam, kecemasan, persalinan, ibu hamil

ABSTRACT

Susanti, Tika. 2021. *The Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques on The Anxiety Level of TM III Primigravida Mothers in Facing Childbirth at PMB Yuni Ermawati, Malang Regency.* Pembimbing I : Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes, Pembimbing II : Nila Widya Keswara, S.ST., M.K.M

A common problem that women experience during pregnancy was anxiety. Anxiety in pregnancy needs to be taken seriously because it could lead to adverse outcomes for both mother and baby. Anxiety could be overcome by providing non-pharmacological therapy such as deep breathing relaxation techniques. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on the anxiety level of TM III primigravida mothers in facing childbirth. This type of research was a pre-experiment with a one-group pretest-posttest design. The population of this study were all pregnant women who experienced anxiety at PMB Yuni Ermawati, totaling 23 people. Sampling in this study used the purposive sampling method and the number of samples in this study was 20 people. The data analysis technique used the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test. The results showed that 10 mothers (50%) with moderate anxiety changed to mild anxiety. 5 mothers (25%) with moderate anxiety, changed to no anxiety. 4 mothers (20%) with mild anxiety, changed to no anxiety. 1 mother (5%) with moderate anxiety, still experiencing moderate anxiety. The results of data analysis obtained the p value = 0,000, which means that there was an effect of deep breathing relaxation techniques on the anxiety level of TM III primigravida mothers in facing childbirth at PMB Yuni Ermawati Malang Regency. Suggestions from this study are that pregnant women were expected to be able to carry out the therapy continuously and independently at home because it is very easy to apply.

Keywords : deep breathing relaxation techniques, anxiety, childbirth, pregnant women

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Kehamilan	6
2.1.1 Pengertian Kehamilan.....	6
2.1.2 Tanda-Tanda Kehamilan.....	7
2.1.3 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan	10
2.1.4 Prinsip Pokok Asuhan Kehamilan	11
2.1.5 Tujuan Asuhan Kehamilan	12
2.1.6 Perubahan Psikologis Pada Masa Kehamilan Trimester III.....	12
2.2 Konsep Kecemasan	17
2.2.1 Pengertian Kecemasan.....	17
2.2.2 Teori Predisposisi dan Presipitasi Kecemasan.....	18

2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	18
2.2.4	Faktor yang dapat Mengurangi Kecemasan.....	21
2.2.5	Kategori Tingkat Kecemasan	23
2.2.6	Manifestasi Klinik	23
2.2.7	Jenis Jenis Relaksasi Pernafasan yang bisa dilakukan ibu hamil TM III	25
2.2.8	Pengukuran Kecemasan.....	27
2.3	Konsep Dasar Relaksasi Pernafasan Nafas Dalam (Diafragma)	29
2.3.1	Pengertian	29
2.3.2	Tujuan.....	30
2.3.3	Manfaat.....	30
2.3.4	Kontraindikasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	30
2.3.5	Mekanisme Pernafasan Dalam	30
2.3.6	Persiapan Terapi Pernafasan Dalam (Diafragma).....	31
2.3.7	Lama Melatih Pernafasan Dalam (Dafragma)	31
2.3.8	Posisi	31
2.4	Tinjauan Jurnal Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara TM III	35
2.5	Penelitian Relevan	39
2.6	Kerangka Konsep.....	41
2.7	Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	43
3.2	Kerangka Kerja	44
3.3	Populasi, Sampel, dan Sampling.....	45
3.3.1	Populasi.....	45
3.3.2	Sampel	45
3.3.3	Sampling.....	45
3.4	Identifikasi Variabel	46
3.5	Definisi Operasional	46
3.6	Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	47
3.6.1	Jenis Pengumpulan Data	47
3.6.2	Cara Pengumpulan Data.....	47

3.7	Prosedur Penelitian	47
3.8	Lokasi dan Waktu Penelitian	50
3.9	Etika Penelitian	50
BAB IV HASIL PENELITIAN		
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
4.2	Data Umum	52
4.3	Data Khusus	54
BAB V PEMBAHASAN		
5.1	Pembahasan	58
5.2	Keterbatasan Penelitian	63
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		
6.1	Kesimpulan	64
6.2	Saran	64
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		



DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Relaksasi Dengan Terlentang	32
Gambar 2.2	Relaksasi Dengan Berbaring Miring	33
Gambar 2.3	Relaksasi Dengan Setengah Duduk.....	33
Gambar 2.4	Posisi Relaksasi Dengan Duduk	34
Gambar 2.5	Kerangka Konsep Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan ibu Primigravida TM III Dalam Menghadapi Persalinan Di PMB Yuni Ermawati Kabupaten Malang	41
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida TM III Di PMB Yuni Ermawati Kabupaten Malang.....	44



DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Penelitian Relevan Tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam terhadap tingkat kecemasan.....	39
Tabel 3.1	Desain Penelitian <i>One Group Pretest – Posttest Design</i>	43
Tabel 3.2	Definisi Operasional Variabel (Pengaruh Teknik Pernafasan Dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Primipara TMIII di PMB Yuni Ermawati Kabupaten Malang).....	46
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur.....	53
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan.....	53
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan.....	53
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida TM III Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam.....	54
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida TM III Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam.....	55
Tabel 4.6	Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida TM III Dalam Menghadapi Persalinan Di PMB Yuni Ermawati Kabupaten Malang.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Skripsi
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 5	SOP Relaksasi Nafas Dalam
Lampiran 6	Lembar Observasi <i>HRS-A</i>
Lampiran 7	Lembar <i>Master Sheet</i>
Lampiran 8	Data Responden Penelitian
Lampiran 9	Hasil Olah Data Penelitian (<i>Output SPSS</i>)
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 11	Lembar Konsultasi Skripsi



DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang :

% : Persentase

(...) : Tanda kurung

,

.

/ : Atau

: : Titik Dua

? : Tanda Tanya

“ : Tanda kutip

≥ : Lebih dari sama dengan

≤ : Kurang dari sama dengan

< : Kurang dari

> : Lebih dari

= : Sama dengan

& : Dan

Σ : Jumlah

Arti Singkatan :

BBLR : Bayi Berat Lahir Rendah

BPS : Badan Pusat Statistik

Dinkes : Dinas Kesehatan

dkk. : Dan Kawan-Kawan

dr. : Dokter

HRS-A : *Hamilton Rating Scale of Anxiety*

Kemendes : Kementerian Kesehatan

KPBJ : Kelompok Psikiatri Biologi Jakarta

M.K.M : Magister Kesehatan Masyarakat

M.Keb : Magister Kebidanan

M.Kes : Magister Kesehatan

M.M : Magister Manajemen

PMB : Praktik Mandiri Bidan

RI : Republik Indonesia

RS : Rumah Sakit

RSA : *Respiratory Sinus Arrhythmia*
SOP : Standar Operasional Prosedur
SPSS : *Statistical Package for Social Science*
SST : Sarjana Sains Terapan
TM III : Trimester III
WHO : *World Health Organization*

