

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANDALAS
KOTA PADANG TAHUN 2024**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata I Kebidanan



Oleh

WINDI SISTER

2015201027

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2024**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama Lengkap : Windi Sister
NIM : 2015201027
Tempat/ tgl lahir : Sigapokna, 20 Agustus 2001
Program Studi : S1 Kebidanan
Nama Pembimbing Akademik : Bdn. Amrina Amran, M.Biomed
Nama Pembimbing I : Silfina Indriani, S.ST. M.Keb
Nama Pembimbing II : Bdn. Linda Wati, M.Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul: **“Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2024



Windi Sister

PERNYATAAN PERSETUJUAN

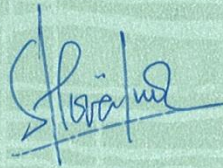
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Windi Sister
NIM : 2015201027
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang

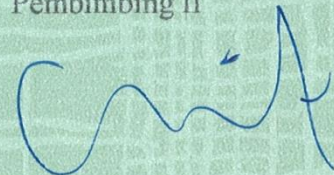
Padang, Agustus 2024

Pembimbing I



Silfina Indriani, S.ST, M.Keb

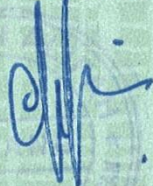
Pembimbing II



Bdn. Linda Wati, M.Biomed

Disahkan oleh

Ketua STIKes Alifah



Dr. Fanny Ayudia, S.SiT, M.Biomed

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Windi Sister
NIM : 2015201027
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
Silfina Indriani, S.ST, M.Keb

(.....)

Pembimbing II
Bdn. Linda Wati, M.Biomed

(.....)

Penguji I
Fatmi Nirmala Sari, M.Keb

(.....)

Penguji II
Bdn. Ririn, M.Keb

(.....)

Disahkan oleh
Ketua STIKes Alifah

Dr. Fanny Ayudia, S.SiT, M.Biomed

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2024

Windi Sister

Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024

xiv+ 55 Halaman + 7 Tabel + 3 Gambar + 12 Lampiran

ABSTRAK

Di Indonesia Tahun 2022, terdapat 373.000 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000 (28,7%). Diantaranya kecemasan dalam menghadapi persalinan dapat timbul khususnya pada kehamilan trimester III hingga persalinan. Kondisi tersebut terjadi karena ibu merasa cemas terhadap hidupnya dan bayinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024.

Metode penelitian yang digunakan kuantitatif dengan desain *Pre Eksperimen* dalam satu kelompok *pretest-posttest design* Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 10 Juni -30 Juli 2024 di Puskesmas Andalas Kota Padang Pengambilan sampel menggunakan metode *Purposive Sampling* berjumlah 30 orang ibu hamil Trimester III. Data dikumpulkan menggunakan lembar kuesioner. Data dianalisa menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji statistik *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 ibu hamil trimester III mempunyai rata-rata kecemasan sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam didapatkan mean sebanyak 20.57, sedangkan rata-rata kecemasan ibu hamil setelah dilakukan relaksasi nafas dalam didapatkan mean sebanyak 8.43. Ada efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan p value =0,000

Dapat disimpulkan bahwa adanya efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Diharapkan kepada petugas kesehatan terutama bidan dapat menerapkan terapi alternatif relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimseter III.

Daftar Bacaan : 38 (2010-2023)

Kata Kunci : Relaksasi Nafas Dalam, Tingkat Kecemasan, Ibu Hamil

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
Skripsi, August 2024

Windi Sister

Effectiveness of Deep Breathing Relaxation on Anxiety Levels in Pregnant Women Trimester III in the Andalas Health Center Working Area, Padang City in 2024
xiv+55 pages+7 tables+3 pictures+ 12 appendices

ABSTRACT

In Indonesia in 2022, there were 373,000 pregnant women who experienced anxiety in facing childbirth as many as 107,000 (28.7%). Among them, anxiety in facing childbirth can arise especially in the third trimester of pregnancy until delivery. This condition occurs because the mother feels anxious about her life and her baby. This study aims to determine the Effectiveness of Deep Breathing Relaxation on Anxiety Levels in Pregnant Women in the Third Trimester in the Andalas Health Center Work Area, Padang City in 2024.

The research method used was quantitative with a pre-experimental design in one group pretest-posttest design. Data collection was carried out from 10 June - 30 July 2024 at the Andalas Health Center, Padang City. Sampling using the purposive sampling method consisted of 30 pregnant women in the third trimester. Data was collected using a questionnaire sheet. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon statistical test.

The results of the study showed that out of 30 pregnant women in the third trimester, the average anxiety before deep breathing relaxation was obtained with a mean of 20.57, while the average anxiety of pregnant women after deep breathing relaxation was obtained with a mean of 8.43. There is effectiveness of deep breathing relaxation on the level of anxiety in pregnant women in the third trimester with a p value = 0.000

It can be concluded that there is the effectiveness of deep breathing relaxation on anxiety levels in third trimester pregnant women. It is hoped that health workers, especially midwives, can apply alternative deep breathing relaxation therapy to reduce anxiety in third trimester pregnant women.

Reading List : 38 (2010-2023)

Keywords : Deep Breathing Relaxation, Anxiety Levels, Pregnant Women