

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK PERNAPASAN DIAFRAGMA
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL
DI KLINIK MITRA ANANDA
KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**



**SHELLA PUTRI ANDERIANA
PO7124224329**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK PERNAPASAN DIAFRAGMA
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL
DI KLINIK MITRA ANANDA
KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



**SHELLA PUTRI ANDERIANA
PO7124224329**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan atau kekhawatiran selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak bisa dihindari, hampir selalu menyertai kehamilan dan merupakan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Apabila ibu hamil tidak mampu mengontrol kecemasannya maka hal tersebut dapat berbahaya bagi kandungannya seperti tumbuh kembang janin menjadi terganggu atau bahkan dapat menyebabkan keguguran. Hal ini disebabkan karena pada saat ibu hamil stress atau cemas tubuh ibu akan memproduksi hormone stress yang bernama kortisol, ketika hormone kortisol meningkat maka pembuluh darah didalam tubuh akan menyempit sehingga pasokan oksigen ke janin menjadi terhambat (Elsera et al., 2022).

Kecemasan pada ibu hamil dapat terjadi karena masa kehamilan sangat mempengaruhi masalah psikis ibu. Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan selama kehamilan diantaranya pengetahuan, psikologi, ekonomi, pengalaman, dukungan keluarga serta dukungan suami. Kecemasan saat hamil umumnya disebabkan oleh perubahan kadar hormon di dalam tubuh. Perubahan kadar hormon saat hamil bisa berpengaruh pada kadar zat kimia di otak yang berperan pada pengaturan perasaan. Inilah sebabnya mengapa ibu hamil cenderung mudah cemas, gelisah, dan khawatir (Noviana, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), bahwa prevalensi kecemasan pada ibu hamil di negara maju berkisar 20%, sedangkan di negara berkembang lebih dari 20% dan kecemasan ibu hamil di beberapa negara seperti China 20,6 %; Pakistan 18% dan Bangladesh mencapai 18%. Sedangkan di Brazilia sejumlah 26,8% dan meningkat menjadi 42,9% pada kehamilan trimester III (WHO, 2022). Di Indonesia, angka kecemasan ibu hamil mencapai 373.000.000 dan Sejumlah 107.000.000 atau sebesar 28,7% diantaranya, yaitu kecemasan yang terjadi pada ibu hamil saat menjelang proses persalinan (Trimester III) (Kemenkes RI, 2020). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa sebanyak 67,7% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan dimana 32,4% mengalami kecemasan tingkat ringan dan sedang serta 2,9% mengalami kecemasan tingkat berat (Nofitasari et al., 2023).

Dampak kecemasan terhadap kehamilan dapat mempengaruhi perkembangan psikologis ibu dan pertumbuhan fisik serta psikologis bayi dalam kandungan. Pada ibu hamil dapat menyebabkan partus prematur, partus lama, baby blues depresi postpartum sedangkan pada janin bisa berdampak pada pertumbuhan berat badan, motorik, dan perkembangan emosi anak dan menyebabkan bayi lahir mati (Hermayati et al., 2022). Menurut Surtiningsih et al (2024) Semakin tua usia kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan.

Kecemasan ibu hamil dapat dikurangi dengan adanya terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi atau obat-obatan yang sering digunakan untuk anti kecemasan pada ibu hamil yaitu *Anxiolytic*. Penggunaan *Anxiolytic* selama kehamilan dapat menyebabkan BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah), meningkatnya penggunaan ventilator pada neonatus, memendeknya usia kehamilan, dan meningkatkan jumlah persalinan section caesarea. Sedangkan penggunaan obat anti-depresan seperti *Serotonin Reuptake Inhibitor* (SRI) dapat menimbulkan hipertensi kehamilan atau pre-eklampsia, kelahiran prematur, memendeknya usia kehamilan, dan gangguan pernapasan pada neonatus (Chrisyanna, 2023).

Menurut Isnaini et al (2020), bahwa terapi non farmakologi lebih diutamakan untuk ibu hamil sebab tidak memiliki efek samping seperti terapi farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil yaitu dengan pemberian hypnosis, aromaterapi, terapi spiritual, terapi musik, yoga, teknik relaksasi, teknik pernapasan diafragma, senam hamil dan sebagainya.

Teknik Pernapasan Diafragma merupakan salah satu teknik pernapasan yang bermanfaat untuk mengaktifkan otot diafragma dan paru-paru bagian bawah, melatih kesadaran pada otot-otot dasar panggul serta meningkatkan ketenangan. Teknik ini memberi efek ketenangan fisik dan mental, disebabkan karena terjadi pergeseran dominasi parasimpatis melalui *stimulasi vagal*. *Respiration Sinus Aritmia* (RSA) mengacu pada peningkatan denyut jantung normal selama inspirasi dan penurunan denyut jantung selama ekspirasi (Hermayati et al., 2022).

Peneliti melakukan studi pendahuluan di klinik mitra ananda dengan metode wawancara dan berdasarkan dokumentasi buku kunjungan kehamilan dalam 1 bulan terakhir terdapat 87 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC dan hasil dari wawancara dengan 5 ibu hamil yang di wawancarai ada 3 ibu yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul, “Pengaruh Teknik Pernapasan Diafragma Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, di peroleh rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Pengaruh Teknik Pernapasan Diafragma Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang Tahun 2025? ”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya Pengaruh Teknik Pernapasan Diafragma Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik Mitra Ananda Kota Palembang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan teknik pernapasan diafragma.

- b. Diketuinya pengaruh teknik pernapasan diafragma terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan, wawasan dan informasi mengenai pengaruh teknik pernapasan diafragma terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti untuk mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dengan asuhan kebidanan kehamialan dalam mengatasi kecemasan ibu hamil dengan terapi non farmakologi yaitu teknik pernapasan diafragma.

b. Bagi Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan keputakaan di Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan mengenai pengaruh teknik pernapasan diafragma terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dan dapat dijadikan *evidence based* kebidanan dalam materi kuliah di Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan.

c. Bagi Klinik Mitra Ananda

Skripsi ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan bagi bidan dalam mempertahankan standar pelayanan dan

dapat mengaplikasikan teknik pernapasan diafragma dalam mengatasi tingkat kecemasan ibu hamil.

d. Bagi Responden

Dapat dipraktikan oleh ibu hamil dalam mengurangi kecemasan pada kehamilannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. Watrianthos & J. Simarmata (eds.)). Yayasan Kita Menulis. press@kitamenulis.id
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2021). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 17–30.
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (E. D. Kartiningrum (ed.)). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Apriliani, D., Audityarini, E., & Marinem. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di RSUD Budi Kemuliaan Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 1(2), 16–27. <https://doi.org/10.61633/jkkr.v1i2.10>
- Asmariyah, A., Novianti, N., & Suriyati, S. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1341>
- Cahyanti, S., & Pujiastuti, T. W. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil di Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 2(01), 33–42. <https://doi.org/10.56741/bikk.v2i01.175>
- Cetrin, S. R., Setyaeni, A. B., Khasanah, K. N., & Amnasary, D. (2022). *Adaptasi fisiologi sistem endokrin pada kehamilan* (pp. 1–14).
- Chrisyanna, Y. (2023). Efektifitas Diaphragm Breathing Exercise terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(4), 386–396. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i4.84>
- Dahliah, Septa, N., Adila, U. S., Amelia, R., & Pastuty, R. (2023). Diaphragm Breathing Exercise untuk Mengatasi Kecemasan pada Ibu Hamil. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(3), 520–526. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v4i3.1384>
- Deklava, L., Lubina, K., Circenis, K., Sudraba, V., & Millere, I. (2015). Causes of Anxiety during Pregnancy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205(May), 623–626. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.097>
- Elsera, C., K. puput risti, Tp, R., Rusminingsih, E., & Rochana, A. (2022). Kecemasan Berat Masa Kehamilan. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 5, 1119–1123.
- Haninggar, R. D., Rangkuti, N. A., Aini Siagiana, M. Y. N., Fitri Damayanti, E. A., Arista Sari, P. I., Herawati, T., Sukmawati, T. A., & Nur, A. (2024).

Konsep Asuhan Kebidanan (A. karim (ed.)). Yayasan Kita Menulis. kitamenulis.id%0A

- Hardian, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In H. Abadi (Ed.), *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5).
- Hermayati, S., Kurniyati, & Susanti, E. (2022). Efektifitas Diaphragm Breathing Exercise Kombinasi Aromaterapi Mawar Terhadap Skor Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Durian Depun Tahun 2022. *Journal Of Midwifery*, 10(2), 55–64. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i2.3253>
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*. PT RajaGrafindo Persada. www.rajagrafindo.co.id
- Huizink, A. C., Delforterie, M. J., Scheinin, N. M., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2016). Adaption of pregnancy anxiety questionnaire–revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2. *Archives of Women's Mental Health*, 19(1), 125–132. <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0531-2>
- Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika*, 12(2), 112–122. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3382>
- Kasmianti, Purnamasari, D., Ernawati, Juwita, Salina, Dwi Puspita, W., Rikhaniarti, T., Syahriana, Asmirati, A. Oka, I., & Sari Makmun, K. (2023). *Asuhan Kehamilan* (I. Atika Putri (ed.); I). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup. www.penerbitlitnus.co.id
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundations of Behavioral Research* (4th ed.).
- Kharismawati, F. A. (2019). Efektivitas Akupresur dan Relakssi Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Pada Hamil Trimester III. *Naskah Publikasi*, 20–75.
- Kurniawan, E. S., Ratep, N., & Westa, W. (2021). Faktor Penyebab Depresi Pada Ibu Hamil Selama Asuhan Antenatal Setiap Trimester Factors Lead To Depresion During Antenatal Care Every Trimester of Pregnant Mother. *E-Jurnal Medika Udayana, perinatal Depressive*, 1–13. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/viewFile/4936/3726#page=3&zoom=auto,-12,508>
- Marudju, A. R., Tulandi, M. D., Hapili, D., Darenoh, J., Hamajen, N., Nur, F., Uno, M., & Sunarmi, A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III: Scoping Riview. *Medika Nusantara*, 2 Nomor, 4, 165–171. <https://doi.org/https://doi.org/10.59680/medika.v2i4.1710>
- Nofitasari, D. D., Lahdji, A., Noviasari, N. A., Kedokteran, M. F., Semarang, U.

- M., Kedokteran, F., & Semarang, U. M. (2023). *Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang antenatal care dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii menghadapi persalinan*. 3(3), 60–65.
- Noviana, I. (2022). Dinamika Psikologis Ibu Hamil dengan Kecemasan yang Diberikan Relaksasi Berbasis Kelompok. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(1), 48. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i1.35383>
- Pastuty, R., Dora, E., & Hindun, S. (2021). Effect of Diaphragm Breathing Exercise on Reducing Anxiety Level of Pregnant Women. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(2), 105–110. <https://doi.org/10.36086/jakia.v1i2.990>
- Resmaniasih, K. (2014). Pengaruh Pernapasan Diafragma Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Universitas Diponegoro*, 33–37.
- Shahhosseini, Z., Poursghar, M., Khalilian, A., & Salehi, F. (2015). A Review of the Effects of Anxiety During Pregnancy on Children's Health. *Materia Socio Medica*, 27(3), 200. <https://doi.org/10.5455/msm.2015.27.200-202>
- Sugiyono, D. (2019). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*. Alfabeta, CV. www.cvalfabeta.com
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami Sumber Data Penelitian : Primer, Sekunder, dan Tersier. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(September), 110–116.
- Surtiningsih, Radhiah, S., Arwan, Mantao, E., Salmawati, L., & Hasanah. (2024). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Balinggi 2 Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku , Fakultas Kesehatan Masyarakat , 3 Departemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja , Fakultas Kesehatan Masyarakat*. 15, 1–22.
- Syabin, N. (2023). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Kehamilan Trimester Iii Pada Ibu Primigravida Di Desa Karang Raharja Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(1), 9–19. <https://doi.org/10.34035/jk.v14i1.979>
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (A. H. Nadana (ed.)). Ahlimedia Press. www.ahlimediapress.com