

SKRIPSI
EFEKTIVITAS TEKNIK *DEEP BREATHING* TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PANDAN AGUNG TAHUN 2026



ELISA TRIANTI
NIM : PO7124225233

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN RPL LOKUS OKU TIMUR
TAHUN 2026

SKRIPSI
**EFEKTIVITAS TEKNIK *DEEP BREATHING* TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PANDAN AGUNG TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan



ELISA TRIANTI
NIM : PO7124225233

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN RPL LOKUS OKU TIMUR
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa kehamilan merupakan fase kehidupan yang membawa perubahan besar secara holistik bagi seorang wanita, di mana kondisi ini dipandang sebagai masa transisi penting yang sering memicu krisis psikologis, terutama pada trimester ketiga (Marfuah dkk., 2024).

Permasalahan kesehatan mental pada ibu hamil telah menjadi perhatian serius di tingkat internasional karena dampaknya yang luas, di mana secara global gangguan kecemasan adalah masalah kesehatan mental paling umum pada ibu hamil dengan prevalensi mencapai 15–25% (WHO, 2023).

Di Indonesia, kondisi gangguan mental maternal jauh lebih mencolok dengan data yang menunjukkan prevalensi kecemasan mencapai 43,3%, bahkan di wilayah tertentu seperti Pulau Jawa, angka tersebut dapat melonjak hingga lebih dari 50% pada daerah urban maupun rural (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Paparan kortisol kronis akibat stres berkepanjangan berisiko menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah yang memicu kenaikan tekanan darah ibu, risiko asfiksia pada janin, BBLR, hingga hambatan kontraksi uterus yang berujung pada persalinan lama atau *prolonged labor* (Khodijah dkk., 2025; Rodiani, 2016).

Menurut Astuti Rachmawati (2023), kecemasan yang tinggi pada trimester III berpeluang meningkatkan risiko persalinan melalui tindakan *Sectio Caesarea* hingga 1,7 kali lipat dibandingkan dengan ibu yang tenang.

Sebagai upaya meminimalkan risiko gangguan psikologis dan komplikasi persalinan, intervensi non-farmakologi menjadi pilihan utama karena faktor keamanannya. Salah satu metode yang terbukti sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan adalah teknik relaksasi *Deep Breathing* (napas dalam) atau *Diaphragm Breathing Exercise*. Teknik pernapasan diafragma ini secara signifikan mampu menurunkan skor kecemasan pada ibu hamil trimester III (Tinah, 2023).

Secara biologis, mekanisme relaksasi napas dalam bekerja dengan cara menstimulasi saraf parasimpatis untuk mengeluarkan respon relaksasi, yang pada gilirannya akan menurunkan produksi hormon stres (kortisol) dan merelaksasi ketegangan otot (Sari Anita & Nurul Komariah, 2024).

Penelitian sebelumnya teknik *deep breathing* membuktikan keberhasilan dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Marfuah dkk., 2024).

Selain itu, terdapat efektivitas teknik *deep breathing* ini semakin optimal apabila dilakukan secara rutin dan mandiri oleh ibu hamil di rumah, karena mampu menciptakan rasa kontrol diri terhadap perubahan fisiologis yang terjadi selama masa kehamilan (Wulandari, 2023).

Meskipun Pemerintah Indonesia telah mengupayakan pencegahan melalui program Kelas Ibu Hamil, namun implementasinya di lapangan sering kali masih terbatas pada gerakan fisik tanpa disertai teknik relaksasi yang bisa dilakukan secara mandiri untuk menurunkan prevalensi kecemasan secara maksimal (Kemenkes RI, 2020).

Teknik *Deep Breathing* menawarkan solusi praktis karena tidak memerlukan biaya, mudah diajarkan, dan teknik ini sangat membantu ibu primigravida dalam mengatur emosi serta meningkatkan kenyamanan menjelang proses kelahiran (Anik Sulistiyanti, 2025).

Menurut Mutawarudin (2022), teknik pernapasan mampu menciptakan respons relaksasi yang mendalam, sehingga efektif dalam meningkatkan kenyamanan ibu menjelang proses kelahiran.

Ketertarikan untuk mengangkat topik ini didasari oleh potensi teknik *deep breathing* sebagai solusi mandiri yang ekonomis serta mudah diaplikasikan. Langkah ini dinilai sangat penting untuk diuji coba di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan Agung guna melihat efektivitasnya ketika diadaptasikan pada ibu hamil dengan karakteristik lingkungan setempat yang spesifik.

Berdasarkan data profil Puskesmas Pandan Agung tahun 2025 tercatat 95 ibu hamil trimester III dengan hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa lebih dari 60% responden mengalami kecemasan sedang hingga berat terkait kesiapan persalinan (Data Profil Puskesmas Pandan Agung, 2025).

Implementasi latihan napas dalam di berbagai wilayah lain telah terbukti secara signifikan membantu ibu hamil merasa lebih siap, tenang, dan percaya diri dalam menghadapi proses kelahiran (Khairunnisa, 2025).

Berdasarkan fenomena dan kesenjangan layanan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Teknik *Deep Breathing* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan Agung”.

B. Rumusan Masalah

Apakah Teknik *Deep Breathing* efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan Agung?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui efektivitas teknik *Deep Breathing* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan Agung.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Diketahui karakteristik responden di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan Agung, meliputi usia ibu, paritas (jumlah persalinan sebelumnya), tingkat pendidikan, dan status pekerjaan.
- b. Diketahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum (*pre-test*) diberikan intervensi teknik *Deep Breathing*.
- c. Diketahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sesudah (*post-test*) diberikan intervensi teknik *Deep Breathing*.
- d. Diketahui perbedaan rata-rata tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik *Deep Breathing*.
- e. Diketahui efektivitas teknik *Deep Breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan Agung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kebidanan dan kesehatan reproduksi:

- a. Pengembangan Ilmu Kebidanan: Memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi komplementer, khususnya teknik *Deep Breathing*, sebagai intervensi non-farmakologi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.
- b. Referensi Akademik: Menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mendalami topik manajemen kecemasan pada masa kehamilan atau penggunaan teknik relaksasi pernapasan dalam asuhan kebidanan komunitas.
- c. Memperkuat Teori Fisiologi Relaksasi: Mendukung teori tentang hubungan antara kontrol pernapasan dengan aktivasi sistem saraf parasimpatis yang mampu memberikan respons fisiologis tubuh berupa penurunan hormon stres (kortisol) dan pencapaian kondisi *homeostasis*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung kepada berbagai pihak terkait:

- a. Bagi Ibu Hamil: Membantu ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan Agung agar memiliki keterampilan mandiri dalam mengelola kecemasan melalui pengaturan napas, sehingga mereka lebih siap, tenang, dan rileks dalam menghadapi proses persalinan.
- b. Bagi Puskesmas Pandan Agung: Dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan bagi pengambil kebijakan di Puskesmas untuk mengintegrasikan teknik *Deep Breathing* ke dalam program Kelas Ibu Hamil sebagai inovasi layanan kesehatan jiwa maternal yang sederhana, murah, dan efektif.
- c. Bagi Institusi Pendidikan: Sebagai tambahan literatur mengenai penerapan asuhan kebidanan komplementer yang berbasis bukti (*Evidence Based Midwifery*), khususnya mengenai latihan pernapasan diafragma, yang dapat diajarkan kepada mahasiswa.
- d. Bagi Peneliti: Meningkatkan wawasan, pengalaman, dan keterampilan peneliti dalam mengaplikasikan teknik *Deep Breathing* secara langsung di lapangan serta mengasah kemampuan dalam melakukan penelitian eksperimental mengenai manajemen kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, S., & Komariah, N. (2024). Deep Breathing Relaxation Technique reduces Anxiety and Back Pain in third trimester pregnant women. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 4(1).
- Arikalang, F., Wagey, F. M. M., & Tendean, H. M. M. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia. *e-CliniC*, 11(3). <https://doi.org/10.35790/ec1.v11i3.48483>
- Ariyati, N. K. N., Udayani, N. P. M. Y., & Mastiningsih, P. (2025). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Marga II. *Jurnal Sakti Bidadari (ISB)*, 8(2), 78–85.
- Benson, H., & Proctor, W. (2010). *The Relaxation Response*. New York: HarperCollins.
- Gerritsen, R. J., & Band, G. P. (2018). Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity. *Frontiers in Human Neuroscience*.
- Glover, V. (2014). Maternal Depression, Anxiety and Stress during Pregnancy and Child's Mental Health Outcomes. *Child and Adolescent Mental Health Journal*, 19(1), 6-16.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (Edisi Bahasa Indonesia). Jakarta: Elsevier.
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan*, 12(1).
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50–55.
- Harnum, A., & Meinarisa. (2024). Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 9(2).
- Hurlock, E. B. (2019). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika*, 12(1).
- Jannah, M. (2023). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 139–142.
- Jannah, N. (2012). *Buku Lengkap Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2017). *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khairunnisa Situmorang, dkk. (2025). Implementasi Diaphragm Breathing Exercise pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Kecemasan pada Persalinan. *Journal Abdimas Maduma*, 4(2).
- Khodijah, S., dkk. (2025). Dampak Psikologis dan Fisiologis Kecemasan terhadap Kejadian Persalinan Lama. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 16(1), 12-25.
- Lobmaier, S. M., dkk. (2019). Fetus: the radar of maternal stress, a cohort study. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 300(4).
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, M. C., Alden, K. R., & Olshansky, E. F. (2019). *Maternity and Women's Health Care*. Elsevier Health Sciences.
- Marfuah, dkk. (2024). Hubungan Perubahan Psikologis Trimester III dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan. *Jurnal Psikologi Maternal*, 5(1), 30-42.
- Moekroni, R., & Budiani, N. N. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Pelepasan Beta-Endorphin dan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Skala Husada*, 13(1).
- Mufidah, A., dkk. (2024). Determinan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Risiko Tinggi Trimester 3. *Jurnal Sains Kebidanan*, 6(2).
<https://doi.org/10.31983/jsk.v6i2.11768>
- Musbikin, I. (2014). *Persiapan Menghadapi Persalinan*. Yogyakarta: Laksana.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (Edisi 5)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. Elsevier Health Sciences.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Priasmoro, D. P., Asri, Y., & Maulina, R. (2025). Exploring 4-7-8 Breathing for Stress Relief and Improved Quality of Life in Chronic and Degenerative Diseases: A Scoping Review. *Proceeding of The International Conference of Innovation, Science, Technology, Education, Children, and Health (ICISTECH)*, 5(1), 210–217.
- Rachmawati, A., & Purwaningsih, H. (2023). Analisis Kecemasan Ibu Hamil Trimester III terhadap Kejadian Persalinan Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan*, 12(1), 45-52.

- Rachmawati, A., Silvah, & Sali, A. (2023). Efektivitas Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Morowali. *Cakrawala Medis: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Kesehatan*.
- Rahmizani, S. D., & Lestari, Y. A. (2023). Relaksasi Benson dan Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(2). <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i2.1023>
- Rahmizani, S. D., & Lestari, Y. A. (2023). Relaksasi Benson dan Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(2), 133–137.
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *MEDISAINS*, 16(1). <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2063>
- Rodiani. (2016). Dampak Psikologis pada Kehamilan. *Medical Journal of Lampung University*.
- Rufaída, R., et al. (2023). The Effect of Deep Breath Relaxation on the Anxiety of Third-Trimester Pregnant Women. *Caring for Mental Health Journal*, 6(1), 41–47. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v6i1.100>
- Russo, M. A., Santarelli, D. M., & O'Rourke, D. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, 13(4), 298–309.
- Sari, A., & Komariah, N. (2024). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam terhadap Kadar Hormon Kortisol dan Ketegangan Otot pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 14(2).
- Shao, R., Man, I. S. C., & Lee, T. M. C. (2024). The Effect of Slow-Paced Breathing on Cardiovascular and Emotion Functions: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Mindfulness*, 15, 1–18.
- Situmorang, K., dkk. (2025). Implementasi Diaphragm Breathing Exercise pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Kecemasan pada Persalinan. *Journal Abdimas Maduma*, 4(2).
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Elsevier (Singapore) Pte Ltd.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarsih, R. I., Mardiyana, N. E., & Hikmah, R. (2021). Pengaruh Relaksasi dan Meditasi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *SINAR Jurnal Kebidanan*, 3(2), 39–49.
- Sulistiyanti, A., Farida, S., & Oktavia, C. (2025). Efektivitas Deep Breathing Relaxation sebagai Persiapan Persalinan dalam Menurunkan Kecemasan

- pada Ibu Hamil Primigravida. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 5(2).
- Tinah, & Wahyuni, N. I. (2023). Efektivitas Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Gunung Kaler. *Health Information: Jurnal Penelitian*.
- Wheeler, L. (2020). *Myles Textbook for Midwives. 17th Edition*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Maternal Mental Health: Anxiety and Depression during Pregnancy*. WHO Press.
- Yusiana, M. A. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 112-120.
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, Article 353.
- Zung, W. W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371-379.