

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
DERAJAT KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUSUT II,
KABUPATEN BANGLI
TAHUN 2023**



Oleh:
SANG AYU MADE SURYANI
NIM. 202215302030

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
DERAJAT KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUSUT II,
KABUPATEN BANGLI
TAHUN 2023**



**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
DERAJAT KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUSUT II,
KABUPATEN BANGLI
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

PEMBIMBING UTAMA:

PEMBIMBING PENDAMPING:



A. A SANTI DEWI, S.Keb, Bd., M.Keb
NIDN.0813079401



Bdn. NI NYOMAN AYUK WIDIANI, S.ST, M.Kes
NIDN.0807028801

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
DERAJAT KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUSUT II,
KABUPATEN BANGLI
TAHUN 2023**

**TELAH DIUJIKAN DIHADAPAN TIM PENGUJI
TANGGAL : 4 Juli 2023**

PENGUJI I:




**FITRIA, S.ST, M.Keb
NIDN. 0825118703**

PENGUJI II:



**NI MADE DARMIYANTI, S.ST, M.Keb
NIDN.0818087401**

**MENGETAHUI
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
KETUA PROGRAM STUDI**



**A. A SANTI DEWI, S.Keb, Bd., M.Keb
NIDN.0813079401**

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas berkat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II, Kabupaten Bangli Tahun 2023”** dengan baik. Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Program Studi Diploma IV Kebidanan, Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali.

Selama proses penyusunan Skripsi ini, peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan. Peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak A.A. Ngurah Roy Kesuma, ST, MM selaku Ketua Yayasan Kartini Bali.
2. Ibu Dr. Gusti Ayu Martha Winingsih, S.ST, MM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kartini Bali.
3. Bapak dr. I Nengah Sujana selaku Kepala Puskesmas Susut II yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Ibu A.A Santi Dewi, S.Keb, Bd., M.Keb selaku Kepala Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali sekaligus pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Ibu Bdn. Ni Nyoman Ayuk Widiani, S.ST, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Ibu Fitria, S.ST, M.Keb selaku penguji I yang telah memberikan masukan dalam penelitian saya ini
7. Ibu Ni Made Darmiyanti, S.ST, M.Keb selaku penguji II yang telah memberikan masukan dalam penelitian saya ini

8. Keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan doa serta dukungannya dalam penyusunan Skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang ada pada peneliti, sehingga peneliti mengharapkan masukan yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan dan penyelesaian skripsi ini.



DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
RINGKASAN PENELITIAN.....	xii
BAB I	xii
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah Penelitian	4
C.Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D.Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat praktis	5
BAB II.....	6
A.Pengertian Kecemasan.....	6
B.Patofisiologi Kecemasan	7
C.Tanda dan Gejala Kecemasan.....	7
D.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Derajat Kecemasan	9
E.Derajat Kecemasan	12
F.Penatalaksanaan Kecemasan.....	14
G.Relaksasi Napas Dalam	15
H.Teknik Relaksasi Napas Dalam.....	18
BAB III	19
A.Kerangka Konsep	19
B.Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	20
1. Variabel Penelitian	20
2. Definisi Operasional	21
BAB IV	22
A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
1. Populasi	23
2. Sampel.....	23
3. Teknik sampling.....	24
D.Jenis dan Cara Pengumpulan Data	24

1. Jenis data yang dikumpulkan	24
2. Cara pengumpulan data.....	25
3. Instrumen pengumpulan data	25
E.Pengolahan dan Analisis Data	25
1. Tehnik pengolahan data	25
2. Tehnik analisa data.....	26
BAB V	
A. Hasil Penelitian	28
B. Pembahasan Hasil Penelitian	32
BAB VI	
A. Simpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Patofisiologi Kecemasan	7
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	19



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	21
Tabel 4.1 Desain Penelitian	22
Tabel 5.1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan Pendidikan	30
Tabel 5.2 Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil	31
Tabel 5.3 Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan	32



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Instrumen Penelitian
- Lampiran 5 *Ethical Clearance*
- Lampiran 6 Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 7 SOP Teknik Relaksasi Napas Dalam
- Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 9 Hasil Analisa Data
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi Penelitian
- Lampiran 11 Berita Acara



RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP DERAJAT KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUSUT II, KABUPATEN BANGLI TAHUN 2023

Sang Ayu Made Suryani

Kehamilan merupakan salah satu periode yang dialami oleh hampir semua wanita dalam fase hidupnya. Kehamilan bisa menimbulkan perubahan kondisi fisik dan emosi fluktuatif bagi wanita yang mengalaminya yang salah satunya adalah kecemasan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi napas dalam terhadap derajat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Susut II Kabupaten Bangli tahun 2023. Metode yang digunakan adalah penelitian *quasi experimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test*. Penelitian pada 30 orang ibu hamil yang mengikuti kelas hamil di wilayah kerja Puskesmas Susut II, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli, Provinsi Bali pada bulan Maret-April 2023. Data yang diperoleh adalah data primer dari hasil wawancara langsung menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan Uji T berpasangan. Hasil penelitian memperoleh karakteristik responden usia 20-30 tahun sekitar 60% dan pendidikan SMA lebih dominan dengan proporsi 63,3%. Derajat kecemasan berat pada ibu hamil diperoleh pada *pre-test* sebesar 93,3%, namun setelah dilakukan tindakan relaksasi napas dalam, pada hasil *post-test* diperoleh penurunan derajat kecemasan menjadi ringan sebesar 66,7%. Hasil uji T berpasangan menunjukkan terdapat pengaruh signifikan derajat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi napas yaitu dengan nilai $p = 0,000$. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan derajat kecemasan pada ibu hamil.

Kata Kunci: Derajat kecemasan, ibu hamil, relaksasi napas dalam