

**DESKRIPSI TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL
TENTANG TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN
DI PUSKESMAS ADIPALA 1
TAHUN 2024**

SKRIPSI



Oleh :

DEWI ERAWATI

NIM : 31221232019

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2025**

**DESKRIPSI TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL
TENTANG TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN
DI PUSKESMAS ADIPALA 1
TAHUN 2024**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Kebidanan (S.Keb) Pada Program Studi S1 Kebidanan
Universitas Al Irsyad Cilacap**

Oleh :

DEWI ERAWATI

NIM : 31221232019

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dewi Erawati

NIM : 31221232019

Tanda Tangan : 

Tanggal : 10 Maret 2025

SURAT PERNYATAAN LAYAK UJI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dewi Erawati
NIM : 31221232019
Judul Skripsi : Deskripsi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan di Puskesmas Adipala 1 Tahun 2024
Hp/Telp. : 082136574600
Nama Penguji I : Frisca Dewi Y., S.ST., Bdn., M.Kes
Nama Penguji II : Sujianti, S.ST., M.Kes
Nama Penguji III : Susanti, S.ST., Bdn., M.Keb

Dinyatakan telah layak untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Ujian, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap, Tahun Akademik 2024/2025.

Cilacap, 10 Maret 2025

Pembimbing I



Sujianti, S.ST., M.Kes

Pembimbing II



Susanti, S.ST., Bdn., M.Keb

HALAMAN PERSETUJUAN

**DESKRIPSI TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN
DI PUSKESMAS ADIPALA 1
TAHUN 2024**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

DEWI ERAWATI

NIM : 31221232019

Skripsi ini Telah Disetujui
Tanggal : *10 Maret* 2025

Pembimbing Utama : Sujianti, S.ST., M.Kes

(*[Signature]*)

Pembimbing Anggota : Susanti, S.ST., Bdn., M.Keb

(*[Signature]*)

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Kebidanan



Dr. Johariyah, M.Keb.
NIP. 10310 03 470

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Dewi Erawati
NIM : 31221232019
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Skripsi : Deskripsi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan di Puskesmas Adipala 1 Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Frisca Dewi Y., S.ST., Bdn., M. Kes. (.....)

Penguji Anggota I : Sujianti, S.ST., M.Kes. (.....)

Penguji Anggota II : Susanti, S.ST., Bdn., M.Keb. (.....)

Ditetapkan di : Cilacap

Tanggal : 10 Maret 2025

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap



Sohimah, S.ST., M.Keb
NIP. 10310 03 469

Deskripsi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Adipala 1 Tahun 2024

Dewi Erawati¹, Sujianti², Susanti³

^{1,2,3} *Health Science Institute Universitas Al-Irsyad Cilacap*
Jl.Cerme No.24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan, pada periode kehamilan akan terjadi perubahan fisik dan psikologis. Psikologi ibu yang belum siap menghadapi persalinan menjadi salah satu yang menyebabkan persalinan menjadi lebih lama. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi efek psikologis kecemasan pada ibu hamil adalah dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam, teknik ini aman dan dapat digunakan oleh ibu hamil jika dilakukan dengan baik dan benar. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan di Puskesmas Adipala 1 Tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dan pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 53 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan yang diberikan kepada ibu hamil trimester 3 yang kemudian di analisa dengan distribusi frekuensi dan dipersentasikan. Hasil analisa menunjukkan bahwa mayoritas responden berpengetahuan dalam kategori baik sebanyak 51 (96.2%) responden, dan kategori cukup sebanyak 2 (3.8 %) responden. Kesimpulan mayoritas responden di puskesmas adipala 1 memiliki tingkat pengetahuan tentang Teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan dengan kategori baik. Kata kunci: Pengetahuan, Ibu Hamil, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Kecemasan

ABSTRACT

Pregnancy is the growth and development of the intrauterine fetus starting from conception and ending until the beginning of labor, during the pregnancy period there will be physical and psychological changes. The psychology of the mother who is not ready to face childbirth is one of the things that causes labor to take longer. Efforts that can be made to reduce the psychological effects of anxiety in pregnant women are to use deep breathing relaxation techniques, this technique is safe and can be used by pregnant women if done properly and correctly. The purpose of this study was to determine the level of knowledge of pregnant women about deep breathing relaxation techniques to reduce anxiety in facing childbirth at the Adipala 1 Health Center in 2024. This research method uses descriptive analytic and sampling using accidental sampling techniques. The number of respondents in this study was 53 respondents. Data collection using a knowledge questionnaire given to pregnant women in the 3rd trimester which was then analyzed with a frequency distribution and presented. The results of the analysis showed that most respondents were knowledgeable in the good category as many as 51 (96.2%) respondents, and the sufficient category as many as 2 (3.8%) respondents. Concluded that respondent's at Adipala 1 Community Health Center do not fully understand deep breathing relaxation techniques to reduce anxiety before childbirth.

Keywords: Knowledge, Pregnant Women, Deep Breathing Relaxation Techniques, Anxiety

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) dr. Sri Utami, M.M. Kepala UPTD Puskesmas Adipala 1 yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan dalam penelitian.
- 2) Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
- 3) Sohimah, S.ST., M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- 4) Dr. Johariyah, M.Keb. selaku Ketua Program Studi S1 Ka Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- 5) Sujianti, S.ST., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Utama dan Penguji II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
- 6) Susanti, S.ST., Bdn., M.Keb. selaku Dosen Pembimbing Anggota dan Penguji III yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.

- 7) Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
- 8) Seluruh teman – teman seperjuangan dan teman-teman di Puskesmas Adipala 1 yang telah memberikan dukungan dan bantuannya baik waktu dan moril selama penulis menjalani perkuliahan.
- 9) Seluruh Staf dosen Kebidanan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
- 10) Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Demi kesempurnaan skripsi ini , penulis berharap kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak karena penulis menyadari masih banyak kekurangan.

Cilacap, Maret 2025

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Erawati
NIM : 31221232019
Program Studi : S1 Kebidanan
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Deskripsi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan di Puskesmas Adipala 1, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap

Pada tanggal :

Yang Menyatakan

Dewi Erawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN LAYAK UJI SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK & ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori	9
1. Kehamilan	9
2. Pengetahuan.....	19
3. Teknik Relaksasi	26
B. Kerangka Teori.....	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep	33
B. Variabel Penelitian	33
C. Definisi Operasional.....	34
D. Desain Penelitian	34
E. Populasi dan Sampel.....	35
F. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian.....	36

G. Etika Penelitian.....	37
H. Teknik Pengumpulan Data	38
I. Prosedur Pengumpulan Data	39
J. Analisa Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisa Data	44
BAB V PEMBAHASAN	
A. Interpretasi dan Hasil Diskusi	46
B. Keterbatasan Penelitian	48
C. Implikasi Dalam Keperawatan	49
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	32
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian penelitian	8
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	34
Tabel 3.3	Kisi-kisi pernyataan positif dan negatif kuesioner Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan	41
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan	44
Tabel 3.3	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat permohonan izin survey pendahuluan

Lampiran 2 : Surat permohonan izin penelitian

Lampiran 3 : Lembar persetujuan *informed consent* menjadi responden

Lampiran 4 : Lembar isian demografi & kuesioner

Lampiran 5 : Kunci jawaban

Lampiran 6 : *Logbook*