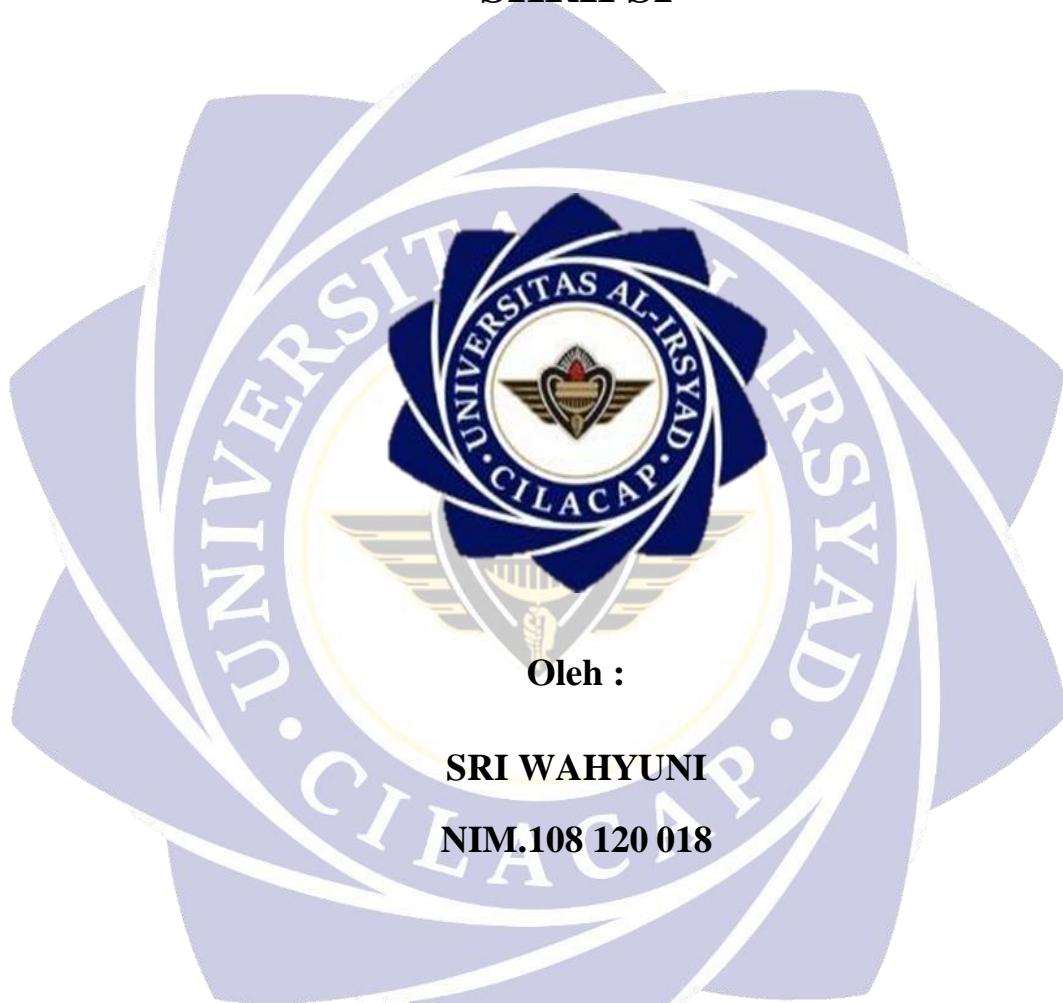


**PENGARUH SENAM *QIGONG* DAN RELAKSASI NAFAS
DALAM TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III MENG HADAPI PERSALINAN DI
PUSKESMAS CILACAP UTARA II**

SKRIPSI



Oleh :

SRI WAHYUNI

NIM.108 120 018

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS IMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP**

2024

**PENGARUH SENAM *QIGONG* DAN RELAKSASI NAFAS
DALAM TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN DI
PUSKESMAS CILACAP UTARA II**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

Oleh :

SRI WAHYUNI

Nim. 108 120 018

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

2024

**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 : Sri Wahyuni

NIM : 108120018

Tanda Tangan :

Tanggal : 16 Juli 2024



HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM *QIGONG* DAN RELAKSASI NAFAS
DALAM TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN DI
PUSKESMAS CILACAP UTARA II**

SKRIPSI

Disusun oleh :

**SRI WAHYUNI
NIM. 108 120 018**

Skripsi Ini Telah Disetujui :
Tanggal 16 Juli 2024

Pembimbing utama : Evy Apriani, M.Kep., Ns (.....)

Pembimbing anggota : Dewi Prasetyani, M.Kep., Ns (.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Evy Apriani, M.Kep.,Ns
NIP. 10310 95 158

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Sri Wahyuni
NIM : 108120018
Program studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam *Qigong* dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II

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

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Kasron, M.Kep., Ns

Penguji Anggota I : Evy Apriani, M.Kep., Ns

Penguji Anggota II : Dewi Prasetyani, M.Kep., N

Ditetapkan di : Cilacap

Tanggal : 16 Juli 2024

Mengesahkan,
Dekan Fikes

Sohimah, M.Keb
NIP. 10310 03 469

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullohi Wabarokaatuh

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 memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa banyak dukungan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak mulai dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Sohimah, M.Keb. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al Irsyad Cilacap
3. Evy Apriani, M.Kep., Ns. Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap dan selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dewi Prasetyani, M.Kep., Ns selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Dinas Kesehatan Cilacap beserta staf dan jajarannya yang telah memberikan ijin penelitian.

6. Kepala UPT Puskesmas Cilacap Utara II yang telah memberikan ijin dan membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan untuk melakukan penelitian.
7. Bapak Sudiyono dan Ibu Sutinah serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, semangat dan do'a dalam penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman S1 Keperawatan tingkat IV , terutama S1 Keperawatan tingkat 4A Universitas Al-Irsyad Cilacap Angkatan 2020
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung dan tidak langsung yang tidak bisa penulis sebut satu persatu.

Akhir kata, penulis berharap bahwa Allah Subhanallahu Wa Ta'ala berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Cilacap, 8 Maret 2024

Penulis

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Sri Wahyuni

NIM 108120018

Program Studi : S1 Keperawatan

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 : **“Pengaruh Senam *Qigong* dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Ibu hamil Trimester III Menjelang Persalinan di Puskesmas Cilacap Utara II”** .Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan 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 : 10 Maret 2024

Yang Menyatakan,

(Sri Wahyuni)

PENGARUH SENAM *QIGONG* DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CILACAP UTARA II

*The Influence Of Qigong Exercises And Deep Breathing Relaxation On The Anxiety Of
Pregnant Women On The Anxiety Of Pregnant Women In The Third Trimester At The
North Cilacap II Community Health Center*

Sri Wahyuni¹, Evy Apriani², Dewi Prasetyani³

^{1,2,3}Health Science Faculty of Al-Irsyad Cilacap University

Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap

e-mail : sriwahyuni200224@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan ibu hamil meningkat dialami oleh ibu hamil trimester III karena berbagai masalah akan menghadapi persalinan sehingga ibu hamil rawan mengalami keguguran, peningkatan kontraksi Rahim dan preeklamsi. Intervensi yang dapat diterapkan perawat untuk mengatasi kecemasan adalah dengan memberikan senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam. Mengetahui pengaruh senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam untuk penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II. Metode quasi eksperiment one group pretest-posttest. Sampel sebanyak 26 orang dengan Total sampling. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III sesudah diberikan senam *qigong* di Puskesmas Cilacap Utara II mempunyai tingkat kecemasan rata-rata 71,1% dengan tingkat kecemasan terendah 7 dan tertinggi 19 dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam mempunyai tingkat kecemasan rata-rata 69,2% dengan tingkat kecemasan terendah 18 dan tertinggi 8. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam *qigong* dengan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III ($p = 0,000$; $\alpha = 0,05$).

Kata kunci : Pengaruh, senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam, Tingkat Kecemasan

ABSTRACT

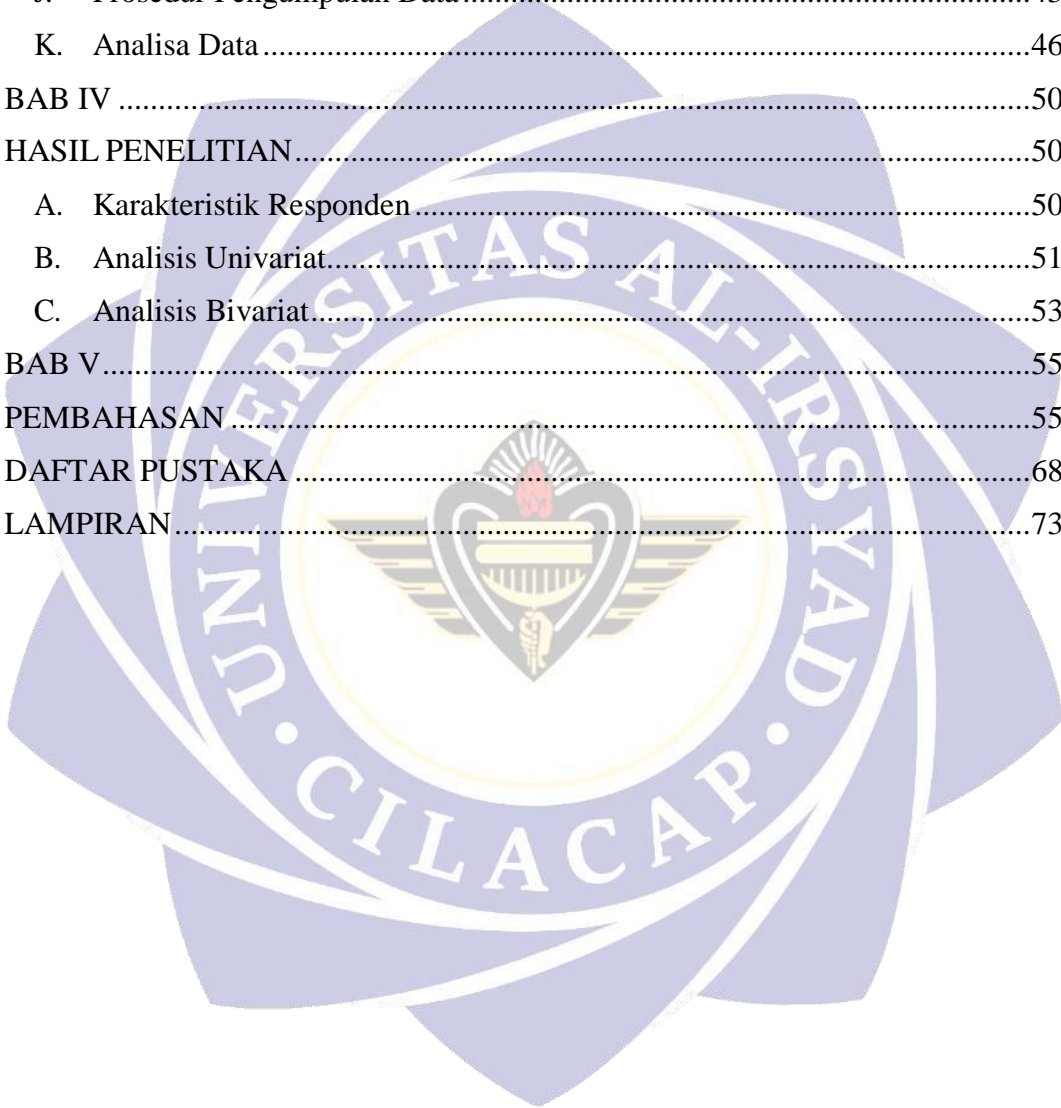
Pregnant women experience increased anxiety in the third trimester due to various problems facing childbirth so that pregnant women are prone to miscarriage, increased uterine contractions and preeclampsia. Interventions that nurses can apply to overcome anxiety are by providing qigong exercises and deep breathing relaxation. To determine the effect of qigong exercise and deep breathing relaxation to reduce anxiety in third trimester pregnant women at the North Cilacap II Community Health Center. One group pretest-posttest quasi-experimental method. The sample was 26 people with total sampling. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of the study showed that pregnant women in the third trimester after being given qigong exercises at the North Cilacap II Community Health Center had an average anxiety level of 71.1% with the lowest anxiety level being 7 and the highest being 19 and after being given deep breathing relaxation had an average anxiety level of 69.2. % with the lowest anxiety level being 18 and the highest being 8. The results of the study showed that there was a significant effect between qigong exercise and deep breathing relaxation on reducing anxiety in third trimester pregnant women ($p = 0.000$; $\alpha = 0.05$). There was a significant effect of therapy Qigong exercise and deep breathing relaxation on reducing anxiety in third trimester pregnant women at the North Cilacap II Community Health Center in 2024 (p value = 0.000), $\alpha = 0.05$).

Keywords: Influence, qigong exercise and deep breathing relaxation, anxiety level

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
LAMPIRAN	xv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Kehamilan	8
2. Kecemasan	18
3. Senam Qigong	24
4. Teknik Relaksasi Nafas Dalam	28
B. Kerangka Teori	32
BAB III	33
METODE PENELITIAN	33
A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesis Penelitian	33
C. Variabel Penelitian	34
D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran	35

E. Desain Penelitian.....	36
F. Populasi dan Sampel	37
G. Tempat dan Waktu Penelitian	39
H. Etika Penelitian	39
I. Teknik Pengumpulan Data.....	41
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
K. Analisa Data.....	46
BAB IV	50
HASIL PENELITIAN.....	50
A. Karakteristik Responden.....	50
B. Analisis Univariat.....	51
C. Analisis Bivariat.....	53
BAB V.....	55
PEMBAHASAN.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	73



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran	35
Tabel 4.1 Karakteristik usia responden ibu hamil trimester III yang diberikan senam qigong dan relaksasi nafas dalam di Puskesmas Cilacap Utara II tahun 2024	50
Tabel 4.2 Karakteristik pendidikan responden ibu hamil trimester III yang diberikan senam qigong dan relaksasi nafas dalam di Puskesmas Cilacap Utara II tahun 2024	51
Tabel 4.3 Karakteristik pendidikan responden ibu hamil trimester III yang diberikan senam qigong dan relaksasi nafas dalam di Puskesmas Cilacap Utara II tahun 2024	51
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi Tingkat kecemasan (Pre) pada ibu hamil trimester III yang diberikan senam qigong dan relaksasi nafas dalam di Puskesmas Cilacap Utara II tahun 2024	52
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi Tingkat kecemasan (Post) pada ibu hamil trimester III yang diberikan senam qigong dan relaksasi nafas dalam di Puskesmas Cilacap Utara II tahun 2024	53
Tabel 4.6 Perbedaan tingkat kecemasan sebelum (Pre) dan sesudah (Post) diberikan senam qigong dan relaksasi nafas dalam pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II tahun 2024	53

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	32
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	33



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Inti <i>qigong</i>	26
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonann Izin Penelitian	73
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	76
Lampiran 4 Persetujuan Menjadi Responden	77
Lampiran 5 Lembar Quesioner.....	78
Lampiran 6 SOP Senam Qigong dan Relaksasi Nafas Dalam	82
Lampiran 7 Lembar Checklist.....	83
Lampiran 8 Tabulasi Data	86
Lampiran 9 HasilAnalisa Data	87
Lampiran 10 Lembar Konsultasi	97

