

SKRIPSI

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG RELAKSASI
PERNAPASAN UNTUK MENGURANGI RASA CEMAS DALAM
KEHAMILAN DI KLINIK DELI SERDANG
TAHUN 2025**



OLEH:

RONA SILVIA SIANTURI

NIM : P07124424137

**POLTEKES KEMENKES RI MEDAN
PROGRAM STUDI ALIH JENJANG
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG RELAKSASI
PERNAPASAN UNTUK MENGURANGI RASA CEMAS DALAM
KEHAMILAN DI KLINIK DELI SERDANG
TAHUN 2025**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan**



OLEH:

RONA SILVIA SIANTURI

NIM : P07124424137

**POLTEKES KEMENKES RI MEDAN
PROGRAM STUDI ALIH JENJANG
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : RONA SILVIA SIANTURI
NIM : P07124424137
JUDUL : GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG RELAKSASI PERNAPASAN UNTUK MENGURANGI RASA CEMAS DALAM KEHAMILAN DI KLINIK DELI SERDANG TAHUN 2025

Skripsi Ini Telah Disetujui Oleh Pembimbing Untuk
Dipertahankan Pada Ujian Sidang Skripsi

Tanggal : 2025

Pembimbing Utama



Suryani SST, M.Kes
NIP. 196511121992032002

Pembimbing Pendamping



Elizawarda SKM, M.Kes
NIP. 196307101983022001

**Ketua jurusan kebidanan
Kemenkes poltekkes medan**



(Arihta Br. Sembiring, SST, M.Kes)
NIP. 197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : RONA SILVIA SIANTURI
NIM : P07124424137
JUDUL : GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG RELAKSASI PERNAPASAN UNTUK MENGURANGI RASA CEMAS DALAM KEHAMILAN DI KLINIK DELI SERDANG TAHUN 2025

Skripsi Ini Telah Di Pertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 2025

Susunan Dewan Penguji

**TANDA
TANGAN**

Ketua Penguji	: Suryani SST, M.Kes NIP. 196511121992032002	 (.....)
Anggota I/Penguji Utama	: Julietta Hutabarat, S. Psi, M. Keb NIP. 197106222002122002	 (.....)
Anggota II	: Elizawarda SKM. M.Kes NIP. 196307101983022001	 (.....)

**Ketua jurusan kebidanan
Kemenkes poltekkes medan**



**(Arihta Br. Sembiring, SST, M.Kes)
NIP. 197002131998032001**

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Banyak pihak yang telah membantu dan membimbing penulis dalam penulisan skripsi ini. Penulis ingin mengucapkan terima kasih atas bantuan dan bimbingannya. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, SST, M.Keb, Pelaksana Tugas Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini;
2. Arihta Sembiring, SST, M.Kes, Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes, Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Suryani, SST, M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Elizawarda, SKM, M.Kes, selaku dosen pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Julietta Hutabarat, S.Psi, M.Keb, selaku penguji utama yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes, dosen PA yang telah mendukung dan memberikan bimbingan untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.
8. Pimpinan Klinik Matahari dan Delima yang telah memberikan waktu dan tempat yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kedua orang tua tercinta, P. Sianturi dan R. Silaban, yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan tesis ini.

10. Terima kasih juga saya ucapkan kepada saudara-saudara saya, terutama Ka Mela Sianturi, atas dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman mahasiswa Prodi Kebidanan Politeknik Kesehatan Medan Angkatan tahun 2024, terutama teman satu Kos saya yang telah memberikan dukungan baik berupa motivasi maupun kompetisi yang sehat dalam penyusunan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang ikut membantu dalam terwujudnya skripsi.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun, karena penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan yang telah dilakukan, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang menggunakannya.

Medan, Juni 2025

Rona Silvia Sianturi

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG RELAKSASI PERNAPASAN UNTUK MENGURANGI RASA CEMAS DALAM KEHAMILAN DI KLINIK DELI SERDANG

TAHUN 2025

Rona Silvia Sianturi

Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi Alih Jenjang/ RPL Kebidanan Medan
Email : ronasilviasianturi@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan merupakan fase sensitif dalam kehidupan seorang wanita, yang sering kali disertai dengan kecemasan. Di Indonesia, kecemasan pada ibu hamil masih relatif tinggi, mencapai 28,7%. Jika tidak ditangani, kecemasan dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin selama kehamilan dan persalinan. Relaksasi pernapasan adalah pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan telah terbukti dapat menenangkan kondisi emosional ibu hamil. Namun, banyak ibu hamil yang masih kurang memiliki pengetahuan yang memadai tentang teknik relaksasi pernapasan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan. Penelitian ini akan difokuskan pada faktor usia, paritas, pendidikan dan pekerjaan di Klinik Matahari dan Klinik Delima di Kabupaten Deli Serdang pada tahun 2025.. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan desain cross sectional menggunakan metode accidental sampling, melibatkan 37 ibu hamil sebagai responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45,9% responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, namun 16,2% masih memiliki pengetahuan yang kurang. Tingkat pengetahuan yang baik lebih banyak ditemukan pada ibu hamil yang tidak berisiko, berpendidikan tinggi, bekerja, dan termasuk dalam kelompok multigravida. Namun, pengetahuan kurang masih ditemukan pada kelompok usia tidak berisiko, pendidikan menengah, serta ibu hamil yang tidak bekerja.

Diperlukan upaya edukatif yang menyeluruh dan berkelanjutan melalui kelas ibu hamil, media edukasi, serta pendekatan individual untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi pernapasan. Peningkatan pengetahuan ini penting guna mendukung kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan dan persalinan secara fisik maupun psikologis.

*Kata kunci : Pengetahuan, ibu hamil, Relaksasi pernapasan
Daftar Pustaka : 38 (2020-2024)*

**THE DESCRIPTION OF PREGNANT MOTHER'S KNOWLEDGE
ABOUT BREATHING RELAXATION TO REDUCE ANXIETY DURING
PREGNANCY AT DELI SERDANG CLINIC IN 2025**

RONA SILVIA SIANTURI

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery**

Email: ronasilviasianturi@gmail.com

ABSTRACT

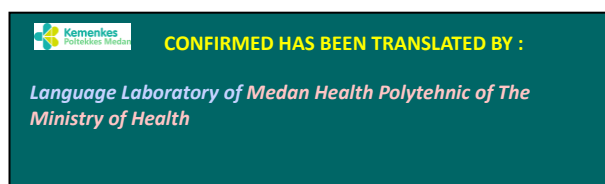
The period from pregnancy to childbirth is a sensitive time for women due to hormonal changes that affect their physical and psychological conditions. One common issue that arises is anxiety. Anxiety can be managed non-pharmacologically, for example, through breathing relaxation techniques. This involves slow and regular diaphragmatic breathing, which aims to provide a calming effect and reduce anxiety during pregnancy.

This study aimed to describe the knowledge of pregnant women about breathing relaxation for anxiety reduction at Deli Serdang Clinic. Data was collected using a questionnaire with a cross-sectional design and accidental sampling method, involving 37 pregnant mother as respondents.

The research results showed that 45.9% of pregnant mother had sufficient knowledge, followed by 37.8% with good knowledge, and 16.2% with poor knowledge. The presence of respondents with poor knowledge levels may be due to a lack of information sources about breathing relaxation.

It is concluded that there are still pregnant mother with low levels of knowledge. It is hoped that pregnant mother will be more active in seeking information about breathing relaxation, and healthcare professionals are expected to enhance education in antenatal care, such as direct counseling and approaches using print and technological media.

Keywords: Knowledge, pregnant mother, Breathing relaxation



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Kehamilan.....	5
B. Cemas	7
C. Relaksasi Pernapasan	17
D. Pengetahuan	20
E. Kerangka Konsep.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Populasi dan sampel.....	24
C. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	25
D. Definisi operasional	25
E. Jenis dan Tehnik Pengumpulan Data.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Uji validitas dan reliabilitas instrumen.....	27
H. Prosedur Penelitian.....	28
I. Pengolahan Data dan Analisa Data.....	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Gambaran umum lokasi penelitian.....	32
B. Hasil Penelitian	33
C. Pembahasan.....	37
BAB V PENUTUP.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Defenisi Operasional	26
Tabel 3. 2 Blue Print Kusioner Pengetahuan ibu Hamil Tentang Relaksasi Pernapasan Untuk Mengurangi Rasa Cemas Dalam Kehamilan	27
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di.....	33
Tabel 4. 2 Distribusi pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi pernapasan untuk mengurangi rasa cemas dalam kehamilan di Klinik Deli Serdang tahun 2025.....	34
Tabel 4. 3 Distribusi pengetahuan berdasarkan karakteristik usia pada ibu hamil di Klinik Deli Serdang tahun 2025.....	34
Tabel 4. 4 Distribusi pengetahuan berdasarkan karakteristik gravida pada ibu hamil di klinik Deli Serdang tahun 2025	35
Tabel 4. 5 Distribusi pengetahuan berdasarkan karakteristik Pendidikan pada ibu hamil di klinik Deli Serdang tahun 2025	36
Tabel 4. 6 Distribusi pengetahuan berdasarkan karakteristik Pendidikan pada ibu hamil di klinik Deliserdang tahun 2025	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2 Kerangka konsep penelitian	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ethical clearance.....	50
Lampiran 2 Informed Consent	51
Lampiran 3 Lembar Kuisisioner	52
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen.....	55
Lampiran 5 Hasil SPSS.....	56
Lampiran 6 Surat Balasan penelitian	57
Lampiran 7 Master Tabel	59
Lampiran 8. Pendokumentasian	62
Lampiran 9 Kartu Bimbingan	63