

DAFTAR PUSTAKA

- Akhiri saleh, Muji rahayu, Fatmah Afrianty Gobel, and Een Kurnaesih. 2020. "Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penanggulangan Nyeri Pada Masa Persalinan Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020." *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)* 1(1): 28–37. doi:10.52103/jahr.v1i1.103.
- Asmariyah, Asmariyah, Novianti Novianti, and Suriyati Suriyati. 2021. "Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Bengkulu." *Journal Of Midwifery* 9(1): 1–8. doi:10.37676/jm.v9i1.1341.
- Bloom, Nicholas, and John Van Reenen. 2021. NBER Working Papers *Manajemen Nyeri Persalinan Non Farmakologis*. <http://www.nber.org/papers/w16019>.
- Cahyani, Desita Fitria, and Noviawati Syah Putri. 2024. "Dampak Kecemasan Berlebih Terhadap Psikologi Gen Z (Usia Remaja)." *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 3(3): 82–94. doi:10.3287/ljpbk.v1i1.325.
- Domínguez-Solís, Esther, Marta Lima-Serrano, and Joaquín Salvador Lima-Rodríguez. 2021. "Non-Pharmacological Interventions to Reduce Anxiety in Pregnancy, Labour and Postpartum: A Systematic Review." *Midwifery* 102(August). doi:10.1016/j.midw.2021.103126.
- Faozi, Ahmad, Akhmad Azmi Adzani, Destria Syifa Nur Izza, and Maryatul Kibtiyah. 2023. "Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 3(1): 1. doi:10.31332/mercusuar.v3i1.6808.
- Febriana, Lutfiah, and Nina Zuhana. 2021. "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* 1(2022): 1669–73. doi:10.48144/prosiding.v1i.910.
- Fratidina, Yudhia, Dra Jomima Batlajery, Imas Yoyoh, Rizka Ayu Setyani, Arantika Meidya Pratiwi, Wahidin, Titin Martini, et al. 2020. *Editorial Team Jurnal JKFT*.
- Garakani, Amir, James W. Murrough, Rafael C. Freire, Robyn P. Thom, Kaitlyn Larkin, Frank D. Buono, and Dan V. Iosifescu. 2020. "Pharmacotherapy of Anxiety Disorders: Current and Emerging Treatment Options." *Frontiers in Psychiatry* 11: 1–21. doi:10.3389/fpsy.2020.595584.

- Heryana, Ade. 2021. "Data Dan Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif." *UNPAR Press* 1(1): 1–29. <https://www.dqlab.id/metode-pengumpulan-data-dalam-penelitian%0Ahttp://ciputrauceo.net/blog/2016/2/18/metode-pengumpulan-data-dalam-penelitian>.
- Heryanti, and Clara Sintia Mahesa. 2022. "Hubungan Paritas Dan Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Di Puskesmas Tulung Selapan Tahun 2020." *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan* 12(24): 30–39. <https://ejournal.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/jkp/article/download/165/129>.
- Kartikasari, Linda, Tut Rayani Aksohini Wijayanti, and Anik Sri Purwanti. 2024. "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III." *Journal of Nursing Practice and Education* 4(2): 271–78. doi:10.34305/jnpe.v4i2.1067.
- Kemendes RI. 2020. III Kementerian Kesehatan Republik Indonesia *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu 2020 Ed.3*. <https://repository.kemkes.go.id/book/147>.
- Kurwaningsih. 2020. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil." *Africa's potential for the ecological intensification of agriculture* 53(9): 1689–99.
- Lestari Akbar, Ayu, Amriati Mutmainna, Eva Arna Abrar, Stikes Nani, Hasanuddin Makassar, Jl Perintis, Kemerdekaan Viii, and Kota Makassar. 2023. "Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Satu Tahun Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Lonrae Kecamatan Tanete Riattang Timur Kabupaten Bone." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* Vol. 3 No.: 1–7.
- Mardliyana, Nova Elok, and Irma Maya Puspita. 2022. *Terapi Komplementer Pada Pelayanan Kebidanan*.
- Mauliddiyah, Nurul L. 2021. "Pengaruh Tehnik Relaksasi Dalam Terhadap Kecemasann Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria." : 6.
- Mulyati, Yuli, Astrid Novita, and Nurwita Trisna. 2021. "Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Rasa Cemas Pada Ibu Hamil Trimester III." *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia* 1(2): 66–77. doi:10.53801/sjki.v1i2.21.
- Normah, Bakhtiar Rifai, Satrio Vambudi, and Rifki Maulana. 2022. "Analisa Sentimen Perkembangan Vtuber Dengan Metode Support Vector Machine Berbasis SMOTE." *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI* 8(2): 174–80. doi:10.31294/jtk.v4i2.

- Pascual, Zoey N, and Michelle D Langaker. 2024. "Physiology , Pregnancy." : 1–8.
- Putri, Prahardian, Eva Susanti, and Pandu Rifqi Amalia. 2022. "Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida." *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* 1(2): 133–40. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN>.
- Ramdan, Iwan Muhamad. 2019. "Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-Related Stress in Nursing." *Jurnal Ners* 14(1): 33–40. doi:10.20473/jn.v14i1.10673.
- Ratna Sari, Ni Luh Putu Maenra, Ni Wayan Manik Parwati, and Ni Putu Riza Kurnia Indriana. 2023. "The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor." *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 7(1): 35–44. doi:10.37294/jrkn.v7i1.469.
- Rikomah, Setya Enti. 2021. "Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Dagusibu Obat Di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu." *Jurnal Penelitian Farmasi Indonesia* 9(2): 51–55. doi:10.51887/jpfi.v9i2.851.
- Rizky Yulia Efendi, Nilam, Juli Selvi Yanti, Cecen Suci Hakameri, and Histori artikel Abstrak. 2022. "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hmil Dengan Ketidaknyamanan Trimester III Di PMB Ernita." *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 275 *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*. doi:10.25311/jkt/Vol2.Iss2.1024.
- Sinesi, Andrea, Margaret Maxwell, Ronan O'Carroll, and Helen Cheyne. 2019. "Anxiety Scales Used in Pregnancy: Systematic Review." *BJPsych Open* 5(1): 1–13. doi:10.1192/bjo.2018.75.
- Sitepu, Debora Egyita, Annisa Primadiamanti, and Erika Indah Safitri. 2024. "Hubungan Usia, Pekerjaan Dan Pendidikan Pasien Terhadap Tingkat Pengetahuan DAGUSIBU Di Puskesmas Wilayah Lampung Tengah." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10(6): 196–204. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10642605>.
- Siti Arfah Siregar, Rismaida Saragih. 2023. "Hubungan Senam Hamil Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Juliana DalimuntheKecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Delidserdang Tahun 2023."
- Sutriningsih, Sitti Radhiah, Arwan, Elvaria Mantao, Lusia Salmawati, and Hasanah. 2024. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Balinggi." *Preventif: Jurnal*

Kesehatan Masyarakat 15(1): 45–58.
<https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/630/391>.

Swarjana I ketut. 2022. *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Presepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Pandemicovid 19, Akses Layanan Kesehatan Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel Dan Contoh Kusioner*.

Syahida, Ayunin, and Nanda Mirani. 2021. “Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii.” *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7(4): 634–41. doi:10.33024/jkm.v7i4.5064.

Ummul Aiman, Karimuddin Abdullah, CIQnR Misbahul Jannah., and Ketut Ngurah Ardiawan Suryadin Hasda., Zahara Fadilla. Masita, Taqwi.. Meilida Eka Sari. 2022. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.

Wulandari, S, A Kurniawan, and D Kusuma. 2024. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Proses Persalinan.” *jurnal Kebidanan Indonesia* 10(4): 120–29.

Yanti, Eka Mustika, Deby Kurnia Utami, and Ariska Dwi Maulina. 2020. “Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wanasaba.” *ProHealth Journal* 17(1).

Yuliyati, Anggi Novita Dwi, and Heny Prasetyorini. 2022. “Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Dimasa Pandemi COVID-19.” *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 6(1): 7–16. doi:10.33655/mak.v6i1.125.

Zuwariah, Nur, Uliyatul Laili, and Indi Ambang. 2022. “Relaksasi Pernafasan Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Persiapan Menghadapi Persalinan.” *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021* 1(1): 791–96. doi:10.33086/snpm.v1i1.878.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Ethical clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1625/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi I yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : RONA SILVIA SIANTURI
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

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

"OVERVIEW OF PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT BREATHING RELAXATION TO REDUCE ANXIETY IN PREGNANCY AT DELI SERDANG CLINIC YEAR 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 31 Juli 2025 sampai dengan tanggal 31 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 31, 2025 until July 31, 2026.



July 31, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

00643/EE/2025/0159231271

Lampiran 2 Informed Consent

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Agama :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Rona Silvia Sianturi, mahasiswa Program Studi Alih Jenjang Kebidanan Program yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Pernapasan Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Kehamilan di Klinik Deli Serdang Tahun 2025 ”.

Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan beraibat negative terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Medan, 2025

Peneliti

Responden

Rona Silvia Sianturi
Nim. P07124424137

(.....)

Lampiran 3 Lembar Kuisioner

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG RELAKSASI PERNAPASAN UNTUK MENGURANGI RASA CEMAS

Petunjuk pengisian:

1. Nama dapat dituliskan secara lengkap atau hanya menggunakan inisial.
2. Pastikan seluruh data diri diisi dengan benar dan sesuai.
3. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat dan pahami maksudnya
4. Perhatikan dengan seksama pilihan jawaban yang tersedia (a, b, c)).
5. Lakukan analisis terhadap setiap opsi jawaban, lalu pilih yang paling sesuai dengan pengetahuan Anda mengenai teknik relaksasi pernapasan
6. Pilih jawaban yang menurut Anda paling benar.
7. Semua jawaban yang diberikan oleh responden akan dijaga kerahasiaannya

Identitas Responden

1. No. Responden :
2. Nama Responden :
3. Umur :
4. Pendidikan Terakhir :
5. Pekerjaan :
6. Jumlah kelahiran :
- 7.Usia Kehamilan :

1. Apa tujuan utama dari relaksasi pernapasan bagi ibu hamil ?
 - a. Mengurangi nafsu makan
 - b. Meningkatkan berat badan
 - c. Mengurangi rasa cemas dan stres
2. Dalam melakukan relaksasi pernapasan ibu sebaiknya melakukan....
 - a. Pernapasan cepat dan pendek
 - b. Menarik nafas dari hidung dan mengeluarkan melalui mulut secara perlahan
 - c. Bernapas dengan mulut terbuka terus-menerus
3. Manfaat utama relaksasi pernapasan bagi ibu hamil adalah...

- a. Mengurangi pusing dan stres
 - b. Meningkatkan tekanan darah
 - c. Mengurangi suplai oksigen ke bayi
4. Kapan waktu yang tepat bagi ibu hamil untuk melakukan latihan relaksasi pernapasan?
 - a. Saat merasa cemas atau stres
 - b. Setelah makan besar
 - c. Setelah perjalanan jauh
 5. Posisi yang disarankan untuk melakukan teknik pernapasan relaksasi adalah...
 - a. Telungkup dengan kaki lurus
 - b. Duduk dengan nyaman dan bahu rileks
 - c. Berdiri tegak dengan tangan di atas kepala
 6. Pernyataan yang benar tentang relaksasi pernapasan adalah...
 - a. Harus dilakukan sebelum tidur
 - b. Bisa dilakukan jika sering cemas
 - c. Hanya dilakukan oleh orang yang menderita sesak nafas
 7. Apa yang harus dilakukan jika ibu hamil merasa pusing saat melakukan Latihan relaksasi pernapasan?
 - a. Berhenti sejenak dan kembali bernapas secara normal
 - b. Menahan napas lebih lama agar tubuh terbiasa
 - c. Bernapas lebih cepat untuk mengatasi pusing
 8. Mengapa relaksasi pernapasan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil?
 - a. Karena membantu mengurangi ketegangan dan menenangkan sistem saraf
 - b. Karena membuat ibu hamil lebih sering terbangun di malam hari
 - c. Karena meningkatkan tekanan darah dan membuat tubuh lebih aktif
 9. Berikut beberapa pilihan yang bukan manfaat dari relaksasi pernapasan bagi janin:

- a. Meningkatkan kesehatan janin
 - b. Meningkatkan perkembangan otak janin
 - c. Menghambat oksigen bagi janin
10. Bagaimana cara mengurangi kecemasan pada ibu hamil?
- a. Dengan melakukan aktivitas fisik yang berat
 - b. Dengan melakukan relaksasi pernapasan
 - c. Dengan makan sesering mungkin
11. Apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan manfaat relaksasi pernapasan dalam mengurangi kecemasan?
- a. Hanya melakukannya saat merasa stres berat
 - b. Melakukannya dengan durasi yang sangat singkat tanpa fokus
 - c. Berlatih secara rutin dalam suasana yang nyaman
12. Relaksasi pernapasan dapat membantu mengurangi gejala berikut, kecuali
- d. Stress dan kecemasan
 - e. Tekanan darah tinggi dan pusing
 - f. Luka fisik seperti patah tulang
13. Apa yang terjadi pada tubuh saat kita bernapas perlahan dan dalam?
- a. Detak jantung meningkat
 - b. Otot-otot menjadi lebih rileks
 - c. Pikiran menjadi lebih gelisah
14. Apa yang sebaiknya dilakukan sebelum memulai latihan pernapasan relaksasi
- a. Minum kopi agar lebih fokus
 - b. Makan dan minum sebanyak mungkin
 - c. Mencari tempat yang nyaman

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen

No	Item pertanyaan	RLabel	RHitung	Keterangan
1	P1	0,096	0,361	Tidak Valid
2	P2	0,366	0,361	Valid
3	P3	0,637	0,361	Valid
4	P4	0,622	0,361	Valid
5	P5	0,548	0,361	Valid
6	P6	0,549	0,361	Valid
7	P7	0,548	0,361	Valid
8	P8	0,545	0,361	Valid
9	P9	0,547	0,361	Valid
10	P10	0,457	0,361	Valid
11	P11	0,371	0,361	Valid
12	P12	0,622	0,361	Valid
13	P13	0,457	0,361	Valid
14	P14	0,466	0,361	Valid
15	P15	0,377	0,361	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,808	14

Lampiran 5 Hasil SPSS

pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dasar	1	2.7	2.7	2.7
	Menengah	28	75.7	75.7	78.4
	Tinggi	8	21.6	21.6	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	bersiko jika <20 thn dan > 35 thn	2	5.4	5.4	5.4
	tidak bersiko jika 20-35 thn	35	94.6	94.6	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

gravida

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primigravida	16	43.2	43.2	43.2
	multigravida	21	56.8	56.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	20	54.1	54.1	54.1
	Tidak Bekerja	17	45.9	45.9	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	14	37.8	37.8	37.8
	Cukup	17	45.9	45.9	83.8
	Kurang	6	16.2	16.2	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Lampiran 6 Surat Balasan penelitian



KLINIK PRATAMA DELIMA
Jl. Medan-Lubuk Pakam Km. 19,5 Desa Tanjung Baru Kec. Tanjung Morawa
Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara, 20362
HP. 081361609611
Email: Pratamadelimaklinik@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rosita Silitonga, SKM, M,Si

Jabatan : Pimpinan Klinik Pratama Delima

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Rona Silvia Sianturi

NIM : P07124424137

Fakultas : Kebidanan

Jurusan : D-IV Kebidanan / RPL Kebidanan

Universitas : Poltekkes Kemenkes Medan

Telah selesai melakukan penelitian mengenai pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi pernapasan untuk mengurangi rasa cemas dalam kehamilan, terhitung mulai tanggal 11 April 2025 – 30 Mei 2025. Untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Pernapasan Untuk Mengurangi Rasa Cemas Dalam Kehamilan Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025”

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dapat digunakan seperlunya, terimakasih.

Pemimpin Klinik

KLINIK PRATAMA DELIMA
Jl. Medan-Lubuk Pakam Km. 19,5 Desa Tanjung Baru Kec. Tanjung Morawa
Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara, 20362
HP. 081361609611
Email: Pratamadelimaklinik@gmail.com

Rosita Silitonga, SKM, M,Si



KLINIK PRATAMA DELIMA

Jl. Medan-Lubuk Pakam Km. 19,5 Desa Tanjung Baru Kec. Tanjung Morawa
Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara, 20362
HP. 081361609611
Email: Pratamadelimaklinik@gmail.com

Kepada Yth:

Ketua Jurusan Kebidanan

Kemenkes Poltekkes Medan Jurusan D-VI Kebidanan Medan

Di-

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubung dengan surat saudara dari Kemenkes Poltekkes Medan yang saya terima dari Kemenkes Poltekkes Medan, perihal permohonan izin penelitian guna penyusunan skripsi di Klinik Pratama Delima

Maka Dengan Ini Kami Sampaikan Bahwa:

Nama : Rona Silvia Sianturi

Nim : P07124424137

Judul Skripsi : Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Pernapasan Untuk Mengurangi Rasa Cemas Dalam Kehamilan Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025

Dengan menyatakan bahwa nama tersebut telah di terima untuk melakukan penelitian di Klinik Pratama Delima. Demikian surat di perbuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Pemimpin Klinik



Rosita Silitonga, SKM, M.Si



#4 KLINIK PRATAMA MATAHARI

Jl. Sei Belumal Hillir No. 174 Tj. Morawa - Deli Serdang

Melayani :
- Pemeriksaan
- Penyuluhan
- Konseling KB
- Imunisasi
- Tes Kehamilan
- Kunjungan Rumah
- Partus / Persalinan
- Sunat Rasul

Kepada Yth:

Ketua Jurusan Kebidanan

Kemenkes Poltekkos Medan Jurusan D-VI Kebidanan Medan

Di-

Tempat

Dengan Hormat,

Schubung dengan surat saudara dari Kemenkes Poltekkos Medan yang saya terima dari Kemenkes Poltekkos Medan, perihal permohonan izin penelitian guna penyusunan skripsi di Klinik Pratama Matahari

Maka Dengan Ini Kami Sampaikan Bahwa:

Nama : Rona Silvia Sianturi

Nim : P07124424137

Judul Skripsi : Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Pernapasan Untuk Mengurangi Rasa Cemas Dalam Kehamilan Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025

Dengan menyatakan bahwa nama tersebut telah di terima untuk melakukan penelitian di Klinik Pratama Matahari. Demikian surat di perbuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Pemimpin Klinik

Sastra Dwi S. Tambun S.Keb. Bd



“ KLINIK PRATAMA MATAHARI ”

Jl. Sei Belulang Hill No. 174 Tj. Morawa - Deli Serdang

Melayani : - Pemeriksaan - Imunisasi - Partus / Persalinan
 - Penyuluhan - Tes Kehamilan - Sunat Rasul
 - Konseling KB - Kunjungan Rumah

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sastra Dewi S Tambun

Jabatan : Pimpinan Klinik Pratama Matahari

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Rona Silvia Sianturi

NIM : P07124424137

Fakultas : Kebidanan

Jurusan : D-IV Kebidanan / RPL Kebidanan

Universitas : Poltekkes Kemenkes Medan

Telah selesai melakukan penelitian mengenai pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi pemapasan untuk mengurangi rasa cemas dalam kehamilan, terhitung mulai tanggal 11 April 2025 – 30 Mei 2025. Untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Pemapasan Untuk Mengurangi Rasa Cemas Dalam Kehamilan Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025”

Demiikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dapat digunakan seperlunya, terimakasih.

Pemimpin Klinik



Sastra Dewi S. Tambun S.Keb. Bd

Lampiran 7 Master Tabel

NO	NAMA	UMUR	KODE BRAYDI	KODE PENDIDIKAN	KODE PEKERJAAN	KODE	TINGKAT PENGETAHUAN														TOTAL KODE					
							P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14						
1	Nasva	19	1	1	SMA	2	IRT	2	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	3		
2	Yanti	26	2	2	SMA	2	Wiraswasta	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10	2	USIA
3	Sabilla	20	2	1	SMA	2	IRT	2	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8	3	Beresiko = 1
4	Rizqa	27	2	1	S1 Peranian	3	IRT	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	tidak beresiko = 2
5	Dalia	31	2	3	SMA	2	IRT	2	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	11	2	
6	Rani	35	2	2	SMA	2	wiraswasta	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	2	Gravida
7	Nobilla Aulya	24	2	1	SMA	2	IRT	2	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	2	primigravida = 1
8	Nur Hasanah	31	2	3	SMA	2	Wiraswasta	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	2	multigravida = 2
9	Devia	27	2	2	S1 Ekonomi	3	IRT	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	Grandemulligrav
10	Ljawati	23	2	2	SMA	2	wiraswasta	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	2	
11	Sartika	23	2	1	SMA	2	Petani	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	2	Pendidikan
12	Nelly	27	2	1	SMA	2	Wiraswasta	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	1	dasar = 1
13	Kristin	20	2	1	SMA	2	IRT	2	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9	2	menerengah = 2
14	Dian Nitami	29	2	2	S1	3	IRT	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	Tinggi = 3
15	Rumata	35	2	4	SMA	2	Petani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	
16	Diana	24	2	1	SMA	2	IRT	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	pekerjaan
17	sabrina Hsb	27	2	2	SMA	2	IRT	2	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	3	bekerja = 1
18	Sartika	31	2	3	SMA	2	petani	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	9	2	tidak bekerja 2
19	Muhara Buriang	36	1	3	SMP	1	IRT	2	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	2	
20	Estersimbolon	29	2	1	Diploma	3	Buruh	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	pergetahuan
21	Serna	34	2	4	SMA	2	Petani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	baik = 1
22	Indri	27	2	1	Diploma	3	wiraswasta	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	cukup = 2
23	Andini	25	2	1	SMA	2	Wiraswasta	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	11	2	kurang = 1
24	Indah	24	2	2	SMA	2	wiraswasta	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	
25	Puati Adelia	29	2	2	SMA	2	IRT	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	
26	Maya	24	2	1	S1	3	Wiraswasta	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	
27	Riski	25	2	1	SMA	2	IRT	2	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7	3	
28	There	28	2	3	SMA	2	wiraswasta	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	11	2	
29	Luvia Kharani	26	2	1	SMA	2	Wiraswasta	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	10	2	
30	pradilla	28	2	2	S1	3	Guru	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	
31	Retro Sihite	26	2	1	SMA	2	IRT	2	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	9	2	
32	Yulanda	22	2	1	SMA	2	Wiraswasta	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	2	
33	Nur Aisyah	30	2	3	SMA	2	Wiraswasta	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10	2	
34	Fiti	29	2	2	SMA	2	IRT	2	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	3	
35	Nova Utari	28	2	2	S1	3	Guru	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	
36	Novita Sari	34	2	2	SMK	2	IRT	2	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	2	
37	Melisa	27	2	2	SMK	2	IRT	2	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	8	3	

Lampiran 8. Pendokumentasian











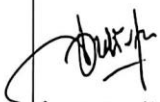

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan



Jalan Jamin Giring KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>


KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Rona Silvia Sianturi
 Nim : P07142244137
 Judul Skripsi : Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Pernapasan Untuk Mengurangi Rasa Cemas Dalam Kehamilan Di Klinik DeIS^c Serdang Tahun 2025
 Pembimbing Utama : Suryani SST, M.Kes
 Pembimbing Pendamping : Elizawarda SKM, M.Kes

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Hasil	Paraf
1	13 Januari 2025	ACC Judul	Pengerjaan Bab I-III	 Suryani SST, M.Kes
2	13 Januari 2025	Acc Judul	Pengerjaan Bab I-III	 Elizawarda SKM, M.Kes
3	14 Januari 2025	Bimbingan I-III	Perbaiki bab I-III	 Suryani SST, M.Kes
4	16 Januari 2025	Revisi Bab I-III	Perbaiki sesuai anjuran	 Suryani SST, M.Kes
5	17 Januari 2025	Revisi Bab I-III	Perbaiki sesuai anjuran	 Suryani SST, M.Kes

6	21 Januari 2025	Revisi Bab III	Perbaiki Bab III	 Suryani SST.M. ke
7	23 Januari 2025	ACC Maju Proposal	Persiapan maju proposal	 Suryani SST.M. ke
8	23 Januari 2025	Revisi Penomoran BAB	Perbaiki sesuai panduan	 Eliza Wardah S.KM
9	23 Januari 2025	ACC maju proposal	Persiapan maju	 Eliza Wardah S.KM
10	05 Maret 2025	Revisi proposal	Perbaiki sesuai Anjuran.	 Suryani SST.M. ke
11.	19 Maret 2025	Revisi proposal	Perbaiki sesuai Anjuran	 Eliza Wardah S.KM M. kes
12	21 Maret 2025	Revisi proposal	Perbaiki sesuai Anjuran.	 Julietta Hutabara S.Psi. M. keb
13	23 April 2025	ACC Proposal	Lanjut ke Bab IV	 Julietta Hutabara S.Psi. M. keb

	Selasa 3-05-2025	Revisi BAB IV - V	Perbaiki sesuai Anjuran.	 Sunyanti ST.M.K
15	Rabu 4-06-2025	ACC maju hasil	Persiapkan untuk Seminar Hasil	 Sunyanti SST.M.K
16	Selasa 3 Juni 2025	Revisi bab IV - V	Perbaiki sesuai Panduan	 Eliza Warda SKM.M.Kes
17	Rabu 4 Juni 2025	ACC maju hasil	Persiapan untuk Seminar hasil	 Eliza Warda SKM.M.Kes
18	Selasa 17 Juni 2025	Revisi pembahasan bab IV	Perbaiki sesuai anjuran	 Sunyanti SST.M.Kes
19	Kamis 19 Juni 2025	ACC hasil skripsi	Lanjut ke Pembing.	 Sunyanti SST.M.Kes
20	Selasa 24 Juni 2025	Revisi hasil Bab IV - V	Perbaiki sesuai Anjuran	 Julieta Hutabarat S.Psi.M.Keb
21	Senin 30 Juni 2025	Revisi hasil Bab IV - V	Perbaiki sesuai anjuran.	 Julieta Hutabarat S.Psi.M.Keb
22	Kamis 24 Juli 2025	ACC hasil Skripsi	ACC Perbaiki Basis dan sap untuk jilid	 Julieta Hutabarat S.Psi.M.Keb

				 Elizawarda SKM. M. Kes
--	--	--	--	--

Mengetahui

Pembimbing Utama

(Suryani SST, M.Kes)

NIP. 196511121992032002

Pembimbing Pendamping



(Elizawarda SKM. M.Kes)

NIP. 196307101983022001

Biodata Penulis



A. BIODATA PRIBADI

Nama : Rona Silvia Sianturi
Tempat/Tanggal Lahir : Lumbansianturi, 19 September 2003
Alamat : jl. Bunga malem no 2 Laucih, Medan Tuntungan
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Protestan
Kewarganegaraan : Indonesia
Anak Ke : 3 dari 6 bersaudara
Email : ronasilviasianturi@gmail.com
Nama Orang Tua
Ayah : P. Sianturi
Ibu : R. silaban

B. PENDIDIKAN

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1	PAUD Immanuel	2008	2009
2	SD N 173315 Silaban	2009	2015
3	SMP N 4 Lintongnihuta	2015	2018
4	SMA N 2 Lintongnihuta	2018	2019
5	Poltekkes Kemenkes Medan	2021	2024