

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI PERNAPASAN DALAM  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL  
PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI  
PERSALINAN DI KLINIK DELI  
SERDANG TAHUN 2025**



**OLEH :**

**HOTLAN SINAGA**  
**NIM. P07124424120**

**POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN RI MEDAN  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN  
TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI PERNAPASAN DALAM  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL  
PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI  
PERSALINAN DI KLINIK DELI  
SERDANG TAHUN 2025**

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



**OLEH :**

**HOTLAN SINAGA**  
**NIM. P07124424120**

**POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN RI MEDAN  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN  
TAHUN 2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

**NAMA : HOTLAN SINAGA**  
**NIM : P07124424120**  
**JUDUL : PENGARUH RELAKSASI PERNAPASAN DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK DELI SERDANG TAHUN 2025**

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

Tanggal : 2025

Pembimbing Utama



**Julietta Hutabarat, S.Psi, M, Keb**  
NIP. 196707201989032002

Pembimbing Pendamping



**Dr. Bebaskita Br Ginting, S. Si.T, MPH**  
NIP. 197307291993032001

**Ketua jurusan kebidanan  
Kemenkes poltekkes medan**



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

**LEMBAR PENGESAHAN**

**NAMA : HOTLAN SINAGA**  
**NIM : P07124424120**  
**JUDUL : PENGARUH RELAKSASI PERNAPASAN DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK DELI SERDANG TAHUN 2025**

**PROPOSAL LAPORAN TUGAS AKHIR INI TELAH DIPERTAHANKAN DI DEPAN TIM PENGUJI UJIAN SIDANG PADA PROGRAM STUDI D-IV KEBIDANAN MEDAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN TANGGAL..... 2025**

**TIM PENGUJI**

		<b>TANDA TANGAN</b>
<b>Ketua Penguji</b>	<b>: Julietta Hutabarat, S.Psi, M, Keb</b> <b>NIP. 196707201989032002</b>	
<b>Anggota I/Penguji Utama</b>	<b>: Elizawarda SKM. M.Kes</b> <b>NIP. 196307101983022001</b>	
<b>Anggota II</b>	<b>: Dr.Bebaskita Br Ginting, S. Si.T, MPH</b> <b>NIP. 197307291993032001</b>	

**Ketua jurusan kebidanan Poltekkes Medan**



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

## ABSTRAK

### PENGARUH RELAKSASI PERNAPASAN DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK DELI SERDANG TAHUN 2025

HOTLAN SINAGA

Poltekkes Kemenkes Medan Prodi Sarjana  
Terapan Kebidanan Medan

Email : [hotlansinaga118@gmail.com](mailto:hotlansinaga118@gmail.com)

## ABSTRAK

Kecemasan menjelang persalinan merupakan hal yang umum dialami oleh ibu hamil, khususnya pada primigravida, yang dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan dan kesehatan ibu maupun janin. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah teknik relaksasi pernapasan dalam. Di Pulau Sumatera terdapat 679.765 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 355.873 orang (52,3%). Tujuan penelitian mengetahui pengaruh relaksasi pernapasan dalam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan desain *one grup pretest-post test*. Sampel penelitian terdiri dari 33 ibu hamil primigravida trimester ketiga yang dipilih menggunakan total sampling. Intervensi berupa latihan relaksasi pernapasan dalam dilakukan selama 3 minggu dengan frekuensi 2x/minggu durasi 15 menit. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Taylor Manifest Anxiety Scale* (T-MAS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah diberikan intervensi ( $p < 0,05$ ). Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat (66,7%), sementara setelah intervensi, mayoritas mengalami kecemasan ringan (66,7%). Kesimpulannya, teknik relaksasi pernapasan dalam efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida menjelang persalinan. Oleh karena itu, metode ini disarankan untuk diterapkan dalam pelayanan antenatal guna mendukung proses persalinan yang lebih nyaman dan aman

**Kata kunci:** relaksasi pernapasan dalam, kecemasan, primigravida, persalinan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat dan rahmatNya sehingga dapat terselesaikannya skripsi yang berjudul **“pengaruh relaksasi pernapasan dalam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan di Klinik Deli Serdang tahun 2025”**, sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Alih Jenjang D-IV Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan RI Medan.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, SST, M.Keb, selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes selaku ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku ketua Program Studi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
4. Julietta Hutabarat, S.Psi, M, Keb, selaku pembimbing utama yang telah banyak membimbing dan memberi arahan kepada saya dalam penyusunan skripsi.
5. Bebaskita Br Ginting, S. Si.T, MPH, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dan membimbing saya dalam penyusunan skripsi.
6. Elizawarda SKM, M.Kes selaku ketua penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teristimewa untuk Kedua orangtua saya tersayang, Ayah saya Jahombang Sinaga (Alm), yang dulunya selalu menemani, membimbing serta mendukung saya sampai berada dititik ini, semoga Bapak bahagia di surga. dan Mama saya Nurhaida Sitohang, yang selalu menjadi inspirasi dan

motivasi penulis, yang telah membimbing, memberikan doa, dukungan moral dan material selama penulis menyelesaikan pendidikan.

8. Untuk ke-delapan saudara saya abang saya Horas Sinaga, Hottua Sinaga, Hotner Sinaga, untuk kakak saya Hotmaida Sinaga, Hotmaria Sinaga, Hotmiana Sinaga, dan untuk kedua adik saya Hotman Maruli Sinaga dan Herlina Sinaga, Dan juga untuk Eda saya Fitri Kurniasih Tambun, Ade Irma Situmorang serta abang ipar saya Marison Samosir, Samuel Simalango, terima kasih atas doa, perhatian dan dukungan yang telah diberikan selama ini kepada penulis.
9. *Last but not least, i wanna thank me, i wanna thank me for believeng in me, i wanna thank me for doing all these hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me for never quitting, i wanna thank me for always being a giver and trying to give more than i receive, i wanna thank me for trying do more right than wrong, i wanna thank me for just being me all times.*

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang mamanafaatkan.

Medan, 2025

Penulis

Hotlan Sinaga

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Ruang Lingkup.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Konsep Dasar Kehamilan.....	6
B. Konsep Dasar Kecemasan.....	10
C. Relaksasi Pernapasan.....	22
D. Kerangka Teori.....	27
E. Kerangka Konsep.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Subjek Penelitian.....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
D. Definisi Operasional.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Alat Ukur Penelitian.....	34
G. Metode Pengumpulan Data.....	34
H. Analisis Data.....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Hasil Penelitian .....	35
B. Pembahasan .....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>40</b>
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1. Kerangka Teori.....	27
Tabel 2.2. Kerangka Konsep.....	28
Tabel 3.1 Waktu Penelitian .....	31
Tabel 2.8 Defenisi Operasional.....	32

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 3.1. Posisi Berbaring Telentang.....	25
Gambar 3.2. Posisi Menyamping .....	25
Gambar 3.3 Posisi Duduk.....	26