

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS PADA KEHAMILAN TRIMESTER  
III DI DESA SUKOREJO KECAMATAN GURAH KABUPATEN KEDIRI  
(STUDI KASUS)**



**Oleh: ADABIYAH**

**NPM: 19.2.05.01.001**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS  
NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**

**UN PGRI KEDIRI**

**2022**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNANTINGKAT  
ANSIETAS PADA KEHAMILAN TRIMESTER III DI DESA SUKOREJO KECAMATAN GURAH  
KABUPATEN KEDIRI**

**(STUDI KASUS)**

Diajukan untuk penulisan tugas akhir guna memenuhi salah satu syarat  
Memperoleh gelar ahli madya keperawatan (A. Md.Kep)  
Pada jurusan program studi D-III Keperawatan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri



**Oleh: ADABIYAH**

**NPM: 19.2.05.01.0013**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU  
REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh :

ADABIYAH  
NPM : 19.2.05.01.0013

Judul :

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT ANSIETAS PADA KEHAMILAN TRIMESTER III DI DESA  
SUKOREJO KECAMATAN GURAH KABUPATEN KEDIRI  
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk disajikan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan Program Studi D-  
III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 6 Juli 2022

Pembimbing I



Susi Erna Wati, S.Kep.,Ns,M.Kes  
NIDN. 0709108202

Pembimbing 2



Siti Arzah, S.Kep.Ns.M.Kes  
NIDN. 0714047701

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh :

**ADABIYAH**

**NPM : 19.2.05.01.0013**

**Judul :**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT ANSIETAS PADA KEHAMILAN TRIMESTER III DI DESA  
SUKOREJO KECAMATAN GURAH KABUPATEN KEDIRI  
(STUDI KASUS)**

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir Jurusan Program Studi  
D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 6 Juli 2022

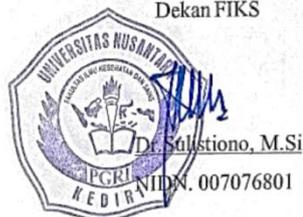
**Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan**

**Panitia penguji :**

1. Ketua Penguji : Susi Erna Wati, S.Kep.,Ns.,M.Kes
2. Penguji 1 : Muhammad Mudzakir, M.Kep.,Ns
3. Penguji 2 : Siti Aizah, S.Kep.,Ns.,M.Kes



Mengetahui,  
Dekan FIKS



## SURAT PERNYATAAN

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adabiyah  
Jenis kelamin : Perempuan  
Tempat, Tanggal Lahir : 30 juni 2001  
NPM : 19.2.05.01.0013  
Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/ Program  
Studi DIIIKeperawatan.

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Kediri, 4 Juli 2022

Yang menyatakan,

  
NPM: 19.2.01.05.0013

## KATA PENGANTAR

### KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. M. Mudzakkir, M.Kep.,Ns selaku Kepala Program Studi D3 Keperawatan yang telah memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
4. Susi Erna Wati, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku dosen pembimbing pertama yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.
5. Siti Aizah, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing kedua yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.
6. Kedua orang tua yang selalu mendukung dan mendoakan saya dan diri saya sendiri yang samoai akhir berusaha berjuang menyelesaikan tugas akhir ini dengan penuh kerja keras.
7. Seluruh saudara saya yang telah mendukung dan selalu mendoakan saya

sampai akhirnya berusaha berjuang menyelesaikan tugas akhir ini dengan penuh kerja keras.

8. Kepada semua teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan menyemangati satu sama lain untuk selesainya tugas akhir ini.

Selama penelitian dan penulis karya tulis ilmiah ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir. Peneliti berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kediri, 6 Juli 2022

  
ADABIYAH  
NPM : 19.2.05.01.0013

## **MOTTO**

“ Jangan berharap lebih kepada manusia, bekerja keraslah sendiri sebab hasil kerja kerasmu akan membuahkan hasil sesuai dengan keinginanmu sendiri “

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Tugas akhir ini adalah sebagai ungkapan rasa syukur Alhamdulillah kepada ALLAH SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini semampu saya dan dengan berbagai kekurangan. Tak lupa saya ucapkan terimakasih kepada :

Kepada kedua orang tua khususnya ibu saya serta keluarga besar saya dan teman teman saya, saya ucapkan terimakasih atas doa dan dukungan selama ini. Tidak akan selesai tugas akhir ini tanpa doa kalian semua. Tak lupa kepada diri saya sendiri terimakasih telah berjuang menyelesaikan tugas akhir ini dengan penuh kerja keras dan usaha dengan semaksimal mungkin.

Kepada ibu Susi Erna Wati selaku dosen pembimbing 1 dan ibu Siti Aizah selaku dosen pembimbing 2 saya, yang telah membimbing selama penyelesaian tugas akhir ini. Saya ucapkan banyak terimakasih banyak atas segala ilmu, nasihat, dan bimbingannya yang telah diberikan kepada saya, terimakasih juga atas kesabarannya dalam membimbing saya walau saya banyak kekurangan dalam mengerjakan tugas akhir ini.

Kepada seluruh bapak ibu dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri khususnya bapak ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Program Studi DIII Keperawatan yang telah memberikan banyak ilmunya selama proses belajar hingga bisa mencapai titik akhir ini.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Tujuan Khusus .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Konsep Kehamilan.....	8
B. Konsep Ansietas .....	20
C. Konsep Teknik Terapi Nafas Dalam .....	25
D. Konsep Asuhan Keperawatan.....	29

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>
A. Jenis Penelitian .....	40
B. Subjek Penelitian .....	40
C. Fokus Studi .....	40
D. Definisi Operasional .....	41
E. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	41
F. Instrumen Penelitian .....	41
G. Pengumpulan Data.....	43
H. Analisis Data.....	45
I. Penyajian Data.....	45
J. Etika Penyajian .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan .....	52
C. Keterbatasan Penelitian .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.a Hasil Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam .....	45
Tabel 3.b Hasil Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam .....	46
Tabel 3.c Hasil Perbedaan Penerapan Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.6 Bagan Pathway Kehamilan Trimester III.....	14
---	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Surat Keterangan Pemberian Ijin Studi Kasus di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri .

Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Partisipasi Dalam Penelitian (Informed Consent)

Lampiran 3 : Lembar Bersedia atau Tidak Menjadi Responden.

Lampiran 4 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Nafas

Dalam. Lampiran 5 : Lembar Kuesioner Tingkat Kecemasan (HARS)

Hamilton Anxiety  
Rating Scale .

Lampiran 6 : Surat Balasan Kepala Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri.

## **ABSTRAK**

**Adabiyah. Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Kehamilan Ibu Trimester III Di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Tugas Akhir, Prodi D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.**

Penelitian ini di latar belakang dari peningkatan kasus ansietas dengan didominasi terhadap kehamilan trimester III. Relaksasi merupakan salah satu metode intervensi yang dapat dilakukan untuk menangani tingkat kecemasan. Tujuan dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat ansietas pada kehamilan trimester III. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Pengambilan subyek dalam penelitian menggunakan metode wawancara dan lembar informed consent dengan jumlah dua responden kehamilan trimester III dengan masalah penurunan tingkat ansietas. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20-23 Juni 2022 di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dengan kategori cemas berat, kemudian setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam menunjukkan penurunan kecemasan pada dua responden tersebut dengan kategori cemas sedang dan ringan. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam sangat mudah dan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, terapi ini juga sangat mudah dilakukan dan tidak mempunyai efek samping dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Disarankan bagi ibu hamil trimester III untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri dan rutin untuk menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan.

**Kata Kunci : Terapi Relaksasi Nafas Dalam, Ansietas, Kehamilan Trimester III**

## **ABSTRACT**

**Adabiyah. Application of Deep Breathing Relaxation Therapy to Reduction in Anxiety Levels in Third Trimester Pregnancy in Sukorejo Village, Gurah District, Kediri Regency. Final Project, D-III Nursing, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.**

This study was motivated by an increase in cases of anxiety, dominated by the third trimester of pregnancy. Relaxation is one of the intervention methods that can be done to deal with anxiety levels. The purpose of this study is how to apply deep breathing relaxation therapy to decrease anxiety levels in the third trimester of pregnancy. This type of research is descriptive using a case study approach. Subjects were taken in this study using interviews and informed consent sheets with two respondents in the third trimester of pregnancy with the problem of decreasing anxiety levels. This research was conducted on 20-23 June 2022 in Sukorejo Village, Gurah District, Kediri Regency. The results of this study indicate that there is an increase in anxiety before deep breathing relaxation therapy is carried out in the category of severe anxiety, then after deep breathing relaxation therapy shows a decrease in anxiety in the two respondents with moderate and mild anxiety categories. So from this study it can be concluded that there are differences before and after deep breathing relaxation therapy to decrease anxiety levels in both respondents. From the results of this study it can be concluded that deep breathing relaxation therapy is very easy and effective to reduce anxiety levels in third trimester pregnant women, this therapy is also very easy to do and has no side effects and can be done anywhere and anytime. It is recommended for third trimester pregnant women to perform deep breathing relaxation techniques independently and routinely to reduce the level of anxiety facing childbirth.

**Keywords: Deep Breathing Relaxation Therapy, Anxiety, Third Trimester Pregnancy.**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya sehingga dapat mengancam keamanan individu tersebut. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dapat meliputi kesulitan untuk dapat beristirahat atau sering merasa gelisah, kesulitan untuk berkonsentrasi, irritability, perasaan tegang yang berlebihan, gangguan tidur, semuanya dapat diakibatkan karena kecemasan yang berlebihan (Aisyah Marwa Bilqis, 2018). Ansietas juga merupakan salah satu dampak psikologis dari masalah gangguan mental emosional (Yulia Susant, 2018).

Gangguan mental emosional merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami perubahan emosional yang akan dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut, sehingga perlu antisipasi agar kesehatan jiwa. Ansietas merupakan keadaan psikiatri yang paling sering ditemukan di seluruh dunia. Respon yang muncul saat individu mengalami ansietas, antara lain: khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan somatik (rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala). (Yulia Susant, 2018). Kehamilan adalah proses alamiah yang dialami oleh setiap wanita dalam siklus reproduksi.

Kehamilan dimulai dari konsepsi dan berakhir dengan permulaan persalinan, masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Ditung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan itu sendiri dikelompokkan menjadi III Trimester yaitu Trimester I (0-12 minggu), Trimester II (13-27 minggu), Trimester III (28- 40 minggu). Kehamilan diikuti oleh perkembangan janin dalam rahim disertai dengan berbagai mekanisme sehingga menimbulkan perubahan fisiologis maupun psikologis.

Kehamilan Trimester I bagi seorang ibu (primigravida) merupakan salah satu periode krisis dalam kehidupannya. (Dwi Prastika, 2017). Primigravida sering memiliki pikiran yang mengganggu, sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya. Hal itu menyebabkan muncul ketakutan-ketakutan pada ibu primigravida yang belum memiliki pengalaman bersalin. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup. Trimester II sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang low back pain (LBP) yang mungkin terjadi sejak awal Trimester terutama pada trimester II, ketidaknyamanan trimester II antara lain: ngidam, keputihan, rasa mual-muntah, pusing, sakit kepala dan kelelahan dan insomnia. pada trimester II merasa sudah baik dan terbebas dari rasa ketidaknyamanan yang telah dialami pada trimester I (Sri Wulandari, 2021). Trimester III (28-40 minggu), kecemasan terjadi menjelang persalinan ibu primigravida akan muncul.

Pada usia kandungan tujuh bulan keatas ini, tingkat kecemasan ibu hamil semakin intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayipertamanya. Di samping itu, trimester ini merupakan masa berisiko tinggi kejadian bayi prematur sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil (Dwi Prastika, 2017). Pada periode trimester ketiga timbul sindroma persalinan (*childbirth syndrome*), sindrom persalinan ini menimbulkan rasa cemas seperti apakah proses persalinan akan berjalan dengan selamat baik bagi janin maupun bagidirinya. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan takut melahirkan, cemas, sedih, stress dan depresi yang menambah beban bagi perempuan hamil (Dwi Prastika, 2017). Ketika ibu merasa sangat cemas menghadapi persalinan, secara otomatis otak mengatur dan mempersiapkan tubuh untuk merasa sakit, akibatnya saat persalinan nanti persepsi nyeri semakin meningkat, Kecemasan yang terjadi secara terus menerus pada ibu hamil berdampak padabayi maupun ibu hamil seperti plasenta, berat badan lahir rendah, dan prematuritas. Ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan akan meningkatkan resiko ketidakseimbangan emosional ibu setelah melahirkan. Kecemasan selama kehamilan terkait dengan depresi postpartum dan juga lemahnya ikatan (*bonding*) dengan bayi, Cemas selama kehamilan juga meningkatkan resiko keterlambatan perkembangan motorik dan mental janin, serta dapat menyebabkan colic pada bayi baru lahir (Dwi Prastika, 2017).

Menurut WHO (2020) sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada Negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. (Sania Sofia Hayati, 2020). Indonesia

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat. Populasi ibu hamil di Pulau Jawa pada tahun 2012 terdapat 67.976 ibu hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan yaitu 35.587 orang (52,3%) (Depkes RI, 2020).

Kabupaten Kediri sebagai salah satu Kabupaten di Provinsi Jawa Timur. Ansietas menjadi kendala yang sering diderita oleh ibu hamil di daerah tersebut. Berdasarkan data dari Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri menyatakan bahwa terdapat 8 ibu hamil 2 diantaranya mengalami kecemasan terhadap kehamilan disebabkan pada subjek pertama mengalami kecemasan dan khawatir terhadap kehamilan pertamanya, dan kemudian subjek kedua mengalami trauma dan khawatir karena pernah mengalami keguguran pada kehamilan sebelumnya. Berdasarkan data dari (BPS Kota Kediri, 2022) pada tahun 2019 jumlah ibu hamil 4.644 adapun ibu hamil yang melakukan kunjungan K1 4.644, kunjungan K4 4.413, kurang energi kronis (KEK) 211 dan mendapat zat besi (FE) sebanyak 4.413. Berdasarkan data dari (Dinkes Jatim, 2020) menyatakan pada tahun 2020 terdapat ibu yang mengalami kehamilan yaitu 618.207, penyebab Angka Kematian ibu di Jawa Timur menunjukkan pada tahun 2020 adalah ansietas atau kecemasan dalam persalinan sebesar 26,90% atau 152 orang jiwa dan penyebab lainnya pendarahan yaitu 21,59% atau 122 orang.

Relaksasi merupakan salah satu intervensi yang dapat yang dapat dilakukan untuk menangani kecemasan. Teknik relaksasi dalam penelitian ini adalah teknik terapi relaksasi nafas dalam adalah salah satu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi padapernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi berupa gerakan gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks. Otot yang dilatih antara lain otot lengan, tangan, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki. Mengendurnya otot-otot tubuh yang tegang menjadi rileks (santai) akan tercipta suasana perasaan yang tenang dan nyaman. Perasaan yang tenang dan nyaman akan menopang lahirnya pola pikir dan tingkah laku yang positif, normal, dan terkontrol (Suyono, 2016)

Pada ibu hamil, relaksasi dapat menurunkan kecemasan serta mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan, Relaksasi juga dapat dikombinasikan dengan metode yang melibatkan proses kognisi, misalnya psikoedukasi identifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku. Teknik Pernapasan dalam ini mampu dilakukan secara mandiri karena tidak memiliki efek samping, mudah dilaksanakan dan tidak memerlukan banyak waktu serta biaya. Saat melakukan teknik relaksasi napas dalam, ibu hanya perlu menempatkan tubuhnya senyaman mungkin dan kemudian melakukan relaksasi napas dalam dengan frekuensi pernapasan yang lambat dan berirama. (Suyono, 2016). Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Terapi

Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Kehamilan Ibu Trimester III”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “ Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada kehamilan Ibu Trimester III ?

### **C. Tujuan Penulisan**

Untuk Mengetahui Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Kehamilan Trimester III

### **D. Tujuan Khusus**

- a. Untuk Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Ibu Kehamilan Trimester III Sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri.
- b. Untuk Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Kehamilan Trimester III Setelah dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri.
- c. Untuk Mengidentifikasi Perbedaan Tingkat Kecemasan Kehamilan Trimester III Terapi Sebelum dan Setelah diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri.

### **E. Manfaat Penulisan**

Hasil studi kasus ini dapat dimanfaatkan oleh institusi maupun profesi keperawatan dalam upaya penyempurnaan asuhan keperawatan pada

kehamilan ibu trimester III dengan masalah keperawatan ansietas dengan tindakan relaksasi nafas dalam.

#### **F.Institusi Pendidikan**

Hasil studi kasus ini dapat digunakan sebagai refensi untuk melakukan asuhan keperawatan pada kehamila trimester III dengan masalah keperawatan ansietas dengan menggunakan terapi relaksasi nafas dalam. Sebagai bahan masukan dalam kegiatan proses belajar mengajar dan menambah wawasan tentang Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Ansietas Pada Kehamilan III kepada mahasiswa serta menjadikan pedoman untuk penulisan studi kasus selanjutnya.

#### **G.Institusi Rumah Sakit**

Sebagai masukan dan dapat mengimplementasikan serta menghasilkan evaluasi dalam pelaksanaan pelayanan tindakan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan ansietas pada kehamilan trimester III.

#### **H.Penulis**

Sebagai aplikasi ilmu yang didapatkan untuk memperbanyak wawasan dan memperbanyak pengalaman. Selain itu peneliti dapat berbagi ilmu kepada seluruh pihak yang minim pengetahuan tentang terapi nafas dalam terhadap penurunan ansietas pada kehamilan trimester III.

#### **I.Pembaca**

Memberikan tambahan wawasan kesehatan dan pengertian tentang kehamilan trimester III, dan menjelaskan bagaimana proses terjadinya terapi relaksasi nafas dalam untu menurunkan tingkat ansietas pada ibu yang akan

melahirkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreas Febrianto. (2015) *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta. Jakarta
- Badan Pusat Statistik (2022). Laju Pertumbuhan Penduduk dan Perkembangan Kota Kediri Tahun 2022.
- Dinkes Jatim (2020) *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Depkes RI (2020) *Peningkatan Cemas Pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan*, Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Available at: [http://www.depkes.go.id/article/print/17012600002/-peningaktan\\_cemas-ibu\\_hamil\\_trimester\\_III\\_2020-ayo-html](http://www.depkes.go.id/article/print/17012600002/-peningaktan_cemas-ibu_hamil_trimester_III_2020-ayo-html).
- Fauzia Laili. (2016). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Ansietas Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu Edisi Ketiga.
- Fiyanisa Aziza Kharismawati. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Nadi Istirahat Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Ners Lentera.
- Fiyanisa Aziza Kharismawati. (2019). *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Hipertensi Di Puskesmas Kendit Kecamatan Kendit Situbondo*.
- Kemenkes (2018) *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Khusniya Fatin Nur'aini. (2021). *LAPORAN PENDAHULUAN KEHAMILAN TRIMESTER III*. 01–15.
- Khusniya Fatin Nur'aini (2021) *Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan*

*PadaIbu Bersalin*). Jakarta

KUSWANINGSIH. (2020). *Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi di puskesmas prangat kabupaten kutai kartanegara*. KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR JURUSAN KEBIDANAN PROGRAMSTUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN.

Nursalam. (2011). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*

Novita Nipa. (2017) *Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)* Vol IX, No. 1

Margareta linda pr. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama Pada Masa Triwulan Ketiga*.

Miladina Nahar. (2018) *Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*.

Prastika, D. W. I. (2017). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang persalinan terhadap kecemasan primigravida trimester iii di puskesmas ciputat*. UNIVERSITAS ISLAMNEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA.

Rohmah, N & Walid S. (2019). *Pengaruh Senam Hamil, Yoga, Senam ibu hamil dalam Penurunan Tekanan Darah penderita ibu hamil*. Majority.Dahlan.

Smeltzer & Bare. (2012) *Pedoman Riset Praktis untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC.

- Syafitri, D. A. (2015). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta : DPP Persatuan Perawat Nasional Indonesia Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan tindakan keperawatan* . Jakarta : DPP Persatuan Perawat Nasional Indonesia Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi dan kriteria hasil keperawatan* . Jakarta : DPP Persatuan Perawat Nasional Indonesia Persatuan Perawat Indonesia.
- Widatiningsih & Dewi (2017). *Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin)*. Jakarta
- Widya Nur Indah Sari. (2018) *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Sibela Mojosongo*. Karya Tulis Ilmiah, STIK Kusuma Husada Surakarta.

