

**PENGARUH TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP
KECEMASAN PADA IBU BERSALIN KALA I
DI RUANG BERSALIN RS TK.II/UDAYANA
DENPASAR**



SKRIPSI

NI MADE CHIRYANINGSIH

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN
PROFESI BIDAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI
2022**

**PENGARUH TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP
KECEMASAN PADA IBU BERSALIN KALA I
DI RUANG BERSALIN RS TK.II/UDAYANA
DENPASAR**

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

Oleh :

**NI MADE CHIRYANINGSIH
NIM A1220009**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN
PROFESI BIDAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP
KECEMASAN PADA IBU BERSALIN KALA I
DI RUANG BERSALIN RS TK.II/UDAYANA
DENPASAR**

Diajukan oleh :

**NI MADE CHIRYANINGSIH
NIM A1220009**

Badung, 14 Februari 2022

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing,

Pembimbing I,



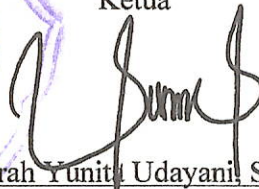
I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes
NIDN. 0821098803

Pembimbing II,



Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb
NIDN. 0801058701

**Mengetahui,
Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan
Ketua**



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb
NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI KEBIDANAN DAN PROFESI
BIDAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 7 Maret 2022

Yang terdiri dari :

Penguji Utama



Ni Made Septiari Maryadi Ardi, S.ST, M.Kes
NIDN.0822098902

Penguji I



I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST,M.Kes
NIDN. 0821098803

Penguji II



Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT,M.Keb
NIDN. 0801058701

**Mengetahui,
Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan
Ketua**



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST,M.Keb
NIDN. 0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI

Skripsi, Februari 2022

Nama mahasiswa

Pengaruh Teknik Nafas Dalam terhadap Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Di Ruang bersalin RS Tk. II/Udayana Denpasar

xiv + 70 halaman + 9 tabel + 2 gambar + 7 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan yang terjadi pada ibu bersalin Kala I dapat meningkatkan sekresi adrenalin. Efek peningkatan sekresi adrenalin dapat menyebabkan konstriksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan. Teknik nafas dalam adalah teknik relaksasi yang dapat mengatasi kecemasan pada ibu bersalin kala I. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik nafas dalam terhadap kecemasan pada ibu bersalin kala I. Desain Penelitian ini adalah *quasy experimental studies* dengan rancangan *one group pre test-post test design* dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang ibu bersalin kala I. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan hasil pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan p-value <0,005 yang artinya terdapat pengaruh tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I secara signifikan di Ruang bersalin RS Tk. II/Udayana Denpasar. Diharapkan tenaga kesehatan, bidan khususnya dapat mengimplementasikan teknik nafas dalam pada pelayanan ibu bersalin untuk mengurangi kecemasan ibu.

Kata Kunci : Persalinan, Kala I, Kecemasan, Nafas Dalam, Rileksasi
Daftar Pustaka: 37 (2010– 2021)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESIONAL
PROGRAM**

Undergraduate Thesis, February 2022

Ni Made Chiryaningsih

**The Effect of Deep Breathing Techniques on Anxiety Felt by the First Stage
Maternity Mother in the Maternity Ward of Udayana Grade II Hospital
Denpasar**

xiv + 70 + 9 tables + 2 figures + 7 appendixes

ABSTRACT

Anxiety that occurs in pregnant women during the first stage can increase adrenaline secretion. The effect of increasing adrenaline secretion can cause constriction of blood vessels so that oxygen supply to the fetus decreases. Decreased blood flow also causes weakening of uterine contractions and results in prolonged labor. The deep breathing technique is a relaxation technique that can overcome anxiety in the first stage of labor. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing techniques on anxiety in the first stage maternity. The research design used was a quasi experimental studies with a one group pre test-post test design with a sample of 40 first stage maternity mothers. The data were analyzed using the Wilcoxon test to compare the results of the pretest and posttest. The results of the study showed p-value <0.005, which means that there was a significant effect on the anxiety level of the first stage maternity in the maternity ward of Udayana Grade II Hospital. It is expected that health workers, especially midwives, can implement deep breathing techniques in the maternity services to reduce maternal anxiety.

**Keywords: Labor, First Stage, Anxiety, Deep Breathing, Relaxation
Bibliography: 37 (2010– 2021)**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made Chiryaningsih

NIM : A1220009

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Nafas Dalam terhadap Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Di Ruang bersalin RS Tk. II/Udayana Denpasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 31 Januari 2022



Ni Made Chiryaningsih

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyusun skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik Nafas Dalam terhadap Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Di Ruang bersalin RS Tk. II/Udayana Denpasar” secara tepat waktu.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) di STIKES Bina Usaha Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan arahan untuk jalannya perkuliahan serta penelitian skripsi saya.
3. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes., selaku pembimbing I yang banyak membimbing serta memberikan masukan untuk skripsi saya.
4. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb., selaku pembimbing II yang banyak membimbing serta memberikan masukan untuk skripsi saya.
5. Direktur Utama RS Tk. II/Udayana Denpasar, yang telah bersedia memberikan ijin untuk melakukan studi pendahuluan dan ijin penelitian.

6. Seluruh keluarga yang senantiasa memberikan dukungan fisik dan materi dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman angkatan dan berbagai pihak yang telah memberikan dukungan serta bantuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semuanya.

Denpasar, Februari 2022

Penulis,

Ni Made Chiryaningsih

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Persalinan	7
2. Kecemasan	12
3. Teknik Nafas Dalam	19
B. Kajian Empiris	22
C. Kerangka Teori.....	23
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	24
A. Kerangka Konsep.....	24
B. Hipotesis.....	24
C. Definisi Operasional.....	25

BAB IV METODE PENELITIAN	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Tempat Penelitian.....	28
D. Waktu penelitian	28
E. Etika Penelitian	28
F. Alat Pengumpulan Data	29
G. Prosedur Pengumpulan Data	30
H. Pengolahan Data.....	31
I. Analisis Data	33
BAB V HASIL PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu penelitian	35
B. Karakteristik Responden	35
BAB VI PEMBAHASAN.....	40
BAB VII PENUTUP	46
Simpulan.....	46
Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	25
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden	35
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pendidikan Responden	35
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Paritas Responden.....	35
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan Responden.....	36
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Penghasilan Responden	36
Tabel 5.6 Tingkat Kecemasan Sebelum Teknik Nafas Dalam	36
Tabel 5.7 Tingkat Kecemasan Setelah Teknik Nafas Dalam.....	37
Tabel 5.8 Pengaruh Teknik Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan.....	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2. Kuesioner Karakteristik Responden

Lampiran 3. Kuesioner HARS

Lampiran 4. *Standart Operating Procedures* Teknik Nafas Dalam

Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 6. Surat Lolos Etika Penelitian

Lampiran 7. Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Bimbashi A, Ndoni E, Dokle A, D. L. (2010). Care During The Third Stage Of Labour: Obstetricians Views And Practice In An Albanian Maternity Hospital. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 10(4).
- Charles, C. (2013). *The Midwife`s Labour and Birth Handbook* (Third; V. Chapman & C. Charles, Eds.). Wiley Blackwell.
- Cicek, S., & Basar, F. (2017). The effects of breathing techniques training on the duration of labor and anxiety levels of pregnant women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 29(December 2020), 213–219.
- Creswell, J. W. (2009). Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In *SAGE Publications*.
- Fatmawati, F., & Wulani, S. I. (2017). Perbedaan Kecemasan Ibu Bersalin Primigravida kala I yang Diberi dengan Yang Tidak Diberi Aromaterapi Lavender. *Journal Of Issues In Midwifery*, 1(2), 65–75.
- FIGO. (2012). Management of the second stage of labor. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 119, 111–116.
- Gj, H., Ma, A., & H, A.-A. (2013). Uterine massage for preventing postpartum haemorrhage (Review). *Cochrane Library*, (7).
- Gustini, S. (2016). Pengaruh Teknik Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Media Informasi*, 12(2), 24–28.
- Hawari, D. (2013). Stres, Cemas dan Depresi. *Jakarta: EGC*.
- Herawati, R. (2016). Relaxation Techniques Evaluation Most Effective Pain Management In the first Stage of Labor Against Normal Delivery Success. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 2(2), 102–113.
- Heriani. (2016). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 01–08.
- Hernawati, E. B. M. A. (2018). Implementasi Risiko Pengurangan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Melalui Metode Hipnobrithing di Klinik Bersalin Gegerkalong Kota Bandung Tahun 2016. *Jurnal Bidan*, 4(02), 73–78.
- Hofmeyr GJ, Aleem HA, A. M. (2013). Uterine Massage For Preventing Postpartum Haemorrhage (Review). *Cochrane Library*, (7).
- Kusumawati, E. (2010). *Hubungan pengetahuan primigravida tentang kehamilan dengan kecemasan dalam menghadapi kehamilan trimester 1 di BPS Fathonah WN*. Fakultas Kedokteran.

- Laili, F., & Endang, W. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3), 152–156.
- Marzouk, T., & Emarah, H. A. (2019). Effectiveness of Breathing Exercise on Reducing Pain Perception and State Anxiety among Primi Parturients. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 8(2), 15–22.
- Masruroh, N. (2018). Pengaruh Kecemasan Ibu Terhadap Proses Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Bps Atik Suharijati Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 8(2), 162–170.
- Mieke, H., Satari, S., Firman, F., & Wirakusuma, W. (2010). *Konsistensi Penelitian dalam bidang kesehatan*. Bandung: Refika Aditama.
- Ningsih, indra iswari. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Gamping Ii Sleman Yogyakarta. *Skripsi*.
- Notoadmojo. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Parung, V. T., Novelia, S., & Suciawati, A. (2020a). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020. *Asian Research of Midwifery Basic Science Journal*, 1(1), 119–130.
- Parung, V. T., Novelia, S., & Suciawati, A. (2020b). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020. <https://doi.org/10.37160/arimbi.v1i1.584>
- Rahmawati. (2018). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Post Operasi Apendektomi Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman Di Rsud Sleman. *Karya Tulis Ilmiah*.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2015). Kaplan & Sadock Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. In *Wolters Kluwer, Philadelphia, Pa.*
- Safitri, R., Ratiyun, R. S., & Pawiliyah, P. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Lama Kala I di Bidan Praktek Mandiri Belakang Pondok Kota Bengkulu. *Nursing Inside Community*, 2(1), 19–26.
- Sari, Z. M., Utami, I. T., & Veronica, S. Y. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 2(2), 144–153.
- Sheldon WR, Durocher J, Winikoff B, B. J. and T. (2013). How Effective Are The Components Of Active Management Of The Third Stage Of Labor? *BMC Pregnancy and Childbirth*, 13(46).

Sinambela, M. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Pratamatanjung Kec Delitua Kab Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 219–225.

Soltani H, Poulose TA, H. D. (2011). Placental Cord Drainage After Vaginal Delivery As Part Of The Management Of The Third Stage Of Labour. *The Cochrane Library*, (9).

Sudigdo, S. dan S. I. (2011). Dasar-Dasar Metodologi Klinis Edisi Ke-4. In *Dasar-Dasar Metodologi Klinis Edisi Ke-4*.

Sunarsih, S., & Sari, T. P. (2020). Nyeri persalinan dan tingkat kecemasan pada ibu inpartu kala I fase aktif. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 327–332.

Susiani Ketut, Armini Ni wayan, S. N. N. (2015). Pengaruh Stigma Terhadap Keikutsertaan Ibu Hamil dalam VCT di Puskesmas Sawan 1 Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 1–8.

Tharoux CD, Loic Sentilhes, Maillard F, Closset E, Vardon D, Lepercq J, G. F. (2013). Effect Of Routine Controlled Cord Traction As Part Of The Active Management Of The Third Stage Of Labour On Postpartum Haemorrhage: Multicentre Randomised Controlled Trial (TRACOR). *BMJ*, 3(4).

Utami, I., & Fitriahadi, E. (2019). Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 284 hlm.

Vakilian, K., & Keramat, A. (2013). The Effect of the Breathing Technique With and Without Aromatherapy on the Length of the Active Phase and Second Stage of Labor. *Nursing and Midwifery Studies*, 1(3), 115–119.

Widyastuti, C., Anggorowati, & Apriana, R. (2010). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Persalinan Kala I Dengan Kecemasan Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Rsia Bahagia Semarang. *Seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Semarang*, 48–55.

Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11–14.

Zainiyah, Z., & Susanti, E. (2020). Anxiety in Pregnant Women During Coronavirus (Covid-19) Pandemic in East Java, Indonesia. *Majalah Kedokteran Bandung*, 52(3), 149–153.