

**PENGARUH TEKNIK PERNAPASAN DIAFRAGMA  
TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III**



Tesis

Untuk memenuhi persyaratan mencapai derajat S-2  
Magister Epidemiologi Konsentrasi Sain Terapan Kesehatan

**KETUT RESMANIASIH**  
NIM. 25014011400060

**PROGRAM STUDI MAGISTER EPIDEMIOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG  
2014**

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGARUH TEKNIK PERNAPASAN DIAFRAGMA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III

Oleh:  
Ketut Resmaniasih  
NIM. 25010411400060

Telah di ujikan dan dinyatakan lulus ujian tesis pada tanggal 13 bulan Februari tahun 2014 oleh tim penguji Program Pascasarjana Magister Epidemiologi Konsentrasi Sain Terapan Kesehatan Universitas Diponegoro.

Semarang, 18 Februari 2014

Mengetahui,  
Penguji,

dr. Onny Setiani, Ph.D  
NIP.196310191991032001

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. dr. Anies, M.Kes.,PKK  
NIP. 196311051988031001

dr. Hari Peni Julianti, M.Kes, Sp.KFR  
NIP. 197007041998022001

Mengetahui,

Direktur  
Pascasarjana Undip

Ketua Program Studi Magister  
Epidemiologi

Prof. Dr. dr. Anies, M.Kes.,PKK  
NIP. 196311051988031001

Dr. drg. Henry Setyawan S, M.Sc NIP.  
NIP. 19630116198903 1 001

## DEKLARASI ORISINALITAS

Yang bertanda tangan ini:

Nama : Ketut Resmaniasih

NIM : 25010411400060

Alamat : Jl Parkit No. 07 Palangka Raya

Dengan ini menyatakan:

- a. Karya tulis saya, tesis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (magister), baik di Universitas Diponegoro maupun di perguruan tinggi lain.
- b. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan orang lain, kecuali Tim Pembimbing dan Narasumber.
- c. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
- d. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Diponegoro Semarang.

Semarang, 13 Februari 2014  
Yang membuat pernyataan,

Materai 6000

Ketut Resmaniasih

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### DATA DIRI

Nama : Ketut Resmaniasih  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/Tanggal Lahir : Les, 11 Desember 1980  
Alamat : jl. Parkit no 07 Palangka Raya  
Email : devikalya@yahoo.co.id  
Kewarganegaraan :Indonesia  
Status perkawinan :Kawin  
Agama :Hindu

### RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Tahun Lulus	Jenjang Pendidikan	Institusi Pendidikan
1	1992	SD	SDN 1 Les
2	1995	SMP	SMPN 1 Tejakula
3	1998	SMA	SMA negeri 1 Tejakula
4	2001	D3 Kebidanan	Akbid Palangka Raya
5	2007	D4 Bidan Pendidik	Universitas Padjadjaran

### RIWAYAT PEKERJAAN

Sejak tahun 2002 sampai sekarang, bekerja sebagai staf pendidik di Poltekkes Kemenkes RI Palangka Raya

## **ABSTRAK**

KETUT RESMANIASIH

### **PENGARUH TEKNIK PERNAPASAN DIAFRAGMA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

(XIII + 102 Halaman + 10 Tabel + 4 Gambar + 9 Lampiran)

**Latar belakang:** Salah satu faktor kesehatan psikologis ibu adalah kecemasan, dimana kejadian kecemasan ini umum terjadi pada ibu hamil. Kehamilan trimester III merupakan periode penantian dengan penuh kewaspadaan menunggu dan menanti masa persalinan, yang dapat meningkatkan perasaan cemas pada ibu hamil, dan membutuhkan intervensi untuk mengatasinya.

**Tujuan penelitian:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik pernapasan diafragma terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

**Metode:** *Quasi-experimental studies* dengan pendekatan *pretest-posttest control group* ini, dilakukan untuk mempelajari masing-masing 18 orang pada kelompok kontrol dan intervensi, yang berkunjung pada salah satu puskesmas di kota Palangka Raya setelah minggu ke-28 sampai minggu ke-37 kehamilan mereka dengan teknik *consecutive sampling*. Kelompok intervensi diberikan teknik pernapasan diafragma dengan menarik napas melalui hidung dalam empat kali hitungan, menahan napas serta menghembuskan napas dalam enam kali hitungan, dilakukan selama 30 menit per hari selama tujuh hari. Kelompok kontrol hanya menerima pemeriksaan kehamilan rutin. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur kecemasan HARS yang dimodifikasi. Data dianalisis menggunakan software SPSS melalui uji *t-test*.

**Hasil:** Hasil analisis pada kelompok intervensi didapatkan *p value* 0,005 ( $p < 0,05$ ), kelompok kontrol didapatkan *p value* 0,168 ( $p > 0,05$ ), analisis dua kelompok didapatkan *p value* 0,002 ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Pemberian teknik pernapasan diafragma pada ibu hamil trimester III dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan

Kata kunci: ibu hamil trimester III, kecemasan, teknik pernapasan diafragma  
Kepustakaan : 1963 - 2013

## **ABSTRACT**

KETUT RESMANIASIH

### ***THE EFFECT OF DIAPHRAGMATIC BREATHING TECHNIQUE ON THE LEVEL OF ANXIETY IN THE THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN***

*(XIII + 102 pages + 10 tables + 4 figures + 9 appendices)*

**Background:** *One factor of the mother's psychological health anxiety, where anxiety was common occurrence in pregnant women. the third trimester of pregnancy was a period of watchful with waiting and waiting for the parturition, which could increase the anxiety feeling in pregnant women, and then the intervention to overcome.*

**Objective:** *This research was conducted to determine the effect of diaphragmatic breathing techniques on the level of anxiety in the third trimester pregnant women.*

**Methods:** *Quasi-experimental studies with the approach of pretest-posttest control group was conducted for each of the 18 people in the control and the intervention group, who visited upon the local government clinic in Palangkaraya after the 28th until the 37th week of pregnancy with the consecutive technical sampling. The intervention group was given diaphragmatic breathing technique to inhale through nose in every four enumeration, hold up and exhale breathing in every six enumeration for 30 minutes per day during seven days. The control group received only routine prenatal care. The research instruments of anxiety measurement were using a modified HARS. The data was analyzed by using SPSS software through t-test.*

**Results:** *The result of t-test analysis for the intervention groups was p value 0,005( $p < 0,05$ ), and the control groups was p value 0,168 ( $p > 0,05$ ). The sum of two t-test analyses were p value 0,002 ( $p < 0,05$ ).*

**Conclusion:** *The diaphragmatic breathing technique gave to prenatal care women in the third trimester might be better affected by lowering the anxiety level.*

**Keywords :** *the third trimester pregnant women, anxiety, diaphragmatic breathing techniques.*

**Referencess :** *1963 - 2013*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul “Pengaruh teknik pernapasan diafragma terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III”. Penyusunan tesis ini dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai derajat S-2 Magister Epidemiologi Konsentrasi Sain Terapan Kesehatan.

Peneliti menyadari bahwa tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sangatlah sulit untuk menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Sudharto P. Hadi MES. Ph. D selaku Rektor Universitas Diponegoro Semarang.
2. Prof. Dr. dr. Anies, M.Kes.,PKK selaku Direktur Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro Semarang sekaligus pembimbing satu yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan masukan, arahan dan bimbingan demi sempurnanya proposal ini
3. Dr. drg. Henry Setiawan S., M. Sc. selaku Ketua Program Studi Magister Epidemiologi Universitas Diponegoro Semarang.
4. Dr. dr. Ari Suwondo, MPH, selaku ketua Konsentrasi Sain Terapan Kesehatan program studi Magister Epidemiologi Universitas Diponegoro Semarang
5. Sugiyanto, S. Pd., M. Aap.Sc. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Semarang.

6. dr. Hari Peni Julianti, M.Kes., Sp.KFR selaku pembimbing dua, yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan proposal ini
7. dr. Onny Setiani, Ph.D selaku penguji, yang telah memberikan masukan, kritik serta saran sehingga proposal tesis ini menjadi lebih sempurna
8. dr. Oska Ruji Abel selaku kepala UPTD Puskesmas Pahandut kota Palangka Raya, yang telah berkenan memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di wilayah kerja yang beliau pimpin.
9. Seluruh staf dosen/pengajar program studi Epidemiologi Konsentrasi Magister Sain Terapan Universitas Diponegoro Semarang , yang dengan sabar dan penuh perhatian serta memberikan bantuannya yang tidak ternilai.
10. Seluruh staf akademik program studi Epidemiologi Konsentrasi Magister Sain Terapan Universitas Diponegoro Semarang yang menyediakan fasilitas, dukungan dan bantuan yang diberikan selama ini
11. Kepala Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya, beserta staf dan bidan-bidan di ruang KIA/KB yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian serta membantu kelancaran proses penelitian ini
12. Orang tua dan seluruh keluarga, suami, anak-anakku tercinta yang penuh cinta kasih senantiasa memberikan doa, semangat dan dukungan tiada henti selama ini. Terimakasih atas pengertian dan kesabarannya.
13. Rekan-rekan mahasiswa program studi Epidemiologi Konsentrasi Magister Sain Terapan Universitas Diponegoro Semarang atas perhatian, dukungan, masukan, bantuannya atas penyusunan proposal tesis ini.



14. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Besar harapan peneliti, semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Semarang, 10 Februari 2014

Peneliti

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Deklarasi Orisinal.....	iii
Daftar Riwayat Hidup .....	iv
Abstrak .....	v
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	12
E. Keaslian Penelitian .....	12
F. Ruang Lingkup .....	15
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>16</b>
A. Konsep Kehamilan Trimester III .....	16
B. Konsep Kecemasan.....	22
1. Pengertian.....	22
2. Mekanisme adaptasi fisiologis kecemasan.....	22
3. Gejala-gejala Kecemasan.....	24
4. Tahap-Tahap Kecemasan .....	24
5. Jenis-jenis kecemasan .....	25
6. Tingkat Kecemasan .....	27
7. Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan .....	28
8. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan.....	33
9. Teori Kecemasan .....	38
10. Faktor Presipitasi .....	41
11. Faktor-faktor yang dapat mengurangi kecemasan .....	42
12. Respon Kecemasan .....	44
13. Alat Ukur Kecemasan .....	46
C. Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.....	46
D. Pernapasan Diafragma.....	53
1. Pengertian.....	53
2. Mekanisme Pernapasan Diafragma dalam Tubuh Manusia...	49
3. Manfaat Pernapasan Diafragma Bagi Kehamilan .....	56
4. Cara Pelaksanaan Pernapasan Diafragma pada Ibu Hamil...	59
E. Kerangka Teori .....	62

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>66</b>
A. Kerangka Konsep .....	66
B. Hipotesis.....	67
C. Desain Penelitian .....	67
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	68
E. Populasi dan Sampel Penelitian .....	69
F. Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.....	72
G. Alat dan Cara Penelitian.....	73
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	80
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>82</b>
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>87</b>
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>99</b>

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	13
Tabel 3.1	Definisi Operasional, Variabel dan Skala Pengukuran.....	72
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Pertanyaan Kuesioner HARS.....	74
Tabel 4.1	Distribusi Usia Ibu Hamil Trimester III.....	84
Tabel 4.2.	Distribusi Pendidikan Ibu Hamil Trimester III.....	84
Tabel 4.3.	Distribusi Pendidikan Ibu Hamil Trimester III.....	85
Tabel 4.4.	Penurunan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Pernapasan Diafragma pada Kelompok Intervensi.....	86
Tabel 4.5.	Penurunan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Pernapasan Diafragma pada Kelompok Kontrol.....	86
Tabel 4.6.	Penurunan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Setelah diberikan Intervensi.....	87
Tabel 4.7	Penurunan Tekanan Darah dan Detak Jantung Janin pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Setelah diberikan Intervensi....	88

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka teori pengaruh teknik pernapasan diafragma terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.....	65
Gambar 3.1	Kerangka konsep penelitian.....	66
Gambar 3.2	Desain Penelitian.....	68
Gambar 3.3	Alur Penelitian.....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Surat Pertanyaan Kesiediaan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Kuesioner A
- Lampiran 4 : Kuesioner B
- Lampiran 4 : Daftar Kegiatan Teknik Pernapasan Diafragma
- Lampiran 5 : Lifleat
- Lampiran 6 : Out put SPSS
- Lampiran 7 : Dokumentasi penelitian
- Lampiran 8 : Ethical Clearance, dan ijin penelitian.
- Lampiran 9 : Surat-surat ijin penelitian