

**PENGARUH LATIHAN PERNAPASAN (*PRANAYAMA*) TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB WATI SUBAGYA KABUPATEN
SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan

Program Studi Kebidanan (S-1)

Fakultas Kesehatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

RETNO DWILESTARI

NPM : 212207048

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN PERNAPASAN (*PRANAYAMA*) TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB WATI SUBAGYA KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

Diajukan oleh:

RETNO DWI LESTARI
212207048

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan Program Studi
Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta

Tanggal: 29 Juli 2025

Menyetujui:

Penguji,



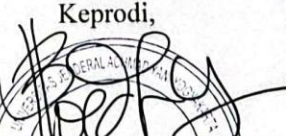
Arum Margi Kusumawardani, S.ST., M.Biomed
NIDN: 05-3005-8804

Pembimbing,



Nur Rahmawati Sholihah, S.ST. M.Keb
NIDN: 05-1111-8701

Keprodi,



Budi Rahayu, S.ST. M.Keb
NPP: 2010.13.0044



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achamd Yani Yogyakarta,

Nama : Retno Dwi Lestari
NPM : 212207048
Program Studi : Kebidanan (S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Pernapasan (*Pranayama*) Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun, apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 21 Juli 2025



Retno Dwi Lestari

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran tuhan yang maha esa yang telah melimpahkan karena beserta karunianya sehingga penyusunan dapat menyelesaikan skripsi ini, rasa syukur serta ketulusan hati, saya mempersembahkan karya ilmiah ini kepada:

1. Bapak tercinta Kusdi, sosok yang selalu memberikan dorongan dan kekuatan, Terima kasih atas kasih sayang dan perhatian yang tiada henti. Atas setiap bekal yang Bapak siapkan dengan tulus dan setiap pertanyaan ringan tentang kuliah yang selalu membuatku merasa dihargai dan didukung, Terima kasih banyak atas setiap usaha Bapak yang mungkin tidak terucap, tetapi sangat terasa. Ketulusan dan pengorbananmu menjadi semangat tersendiri dalam menyelesaikan tugas besar ini.
2. Mamah tersayang Rachma Yanti Ayuba, Sosok luar biasa yang selalu mengusahakan yang terbaik untuk anak-anaknya. Terima kasih, Ma, atas doa-doa di setiap sujudmu, atas semangat yang Mama tiupkan di kala aku mulai goyah, dan atas usaha-usaha luar biasa yang Mama lakukan agar kuliahku bisa terus berjalan tanpa hambatan. Mama adalah alas paling kokoh dari setiap langkahku.
3. Oma Nya dan (Alm.) Opa Ota, Terima kasih atas kasih sayang dan perawatan yang telah diberikan kepada saya sejak kecil. Kehangatan dan perhatian Oma serta kenangan indah bersama Opa menjadi bagian tak tergantikan dari perjalanan hidup saya. Meski kini Opa telah tiada, doaku selalu menyertai di setiap langkah.
4. Mbah Uti dan Mbah Kakung, Terima kasih yang tak terhingga atas bantuan besar yang telah Mbah berikan.
5. Ante Poppy dan Om Babang, Yang selalu hadir di setiap momen penting dengan senyum, semangat, dan dukungan. Terima kasih telah menjadi bagian dari sistem pendukung terbaik dalam hidup saya. Kata-kata semangat dari kalian sering kali menjadi penyejuk kala lelah datang.
6. Kakaku tercinta, Wulan, Sosok kakak yang menjadi panutan dan tempat bertanya dalam segala hal. Terima kasih atas dukunganmu yang selalu terasa hangat dan menyenangkan. Juga untuk ketiga adikku, Aulia, Indah, Panggih kalian adalah

warna dalam hidupku, pengingat bahwa aku punya alasan kuat untuk terus melangkah dan menjadi contoh yang baik bagi kalian.

7. Untuk, Dinda, Aurel, Aisya, Amel, Terima kasih banyak atas cinta, dukungan, dan kehadiran yang begitu berarti. Kalian selalu ada di saat-saat penting, dan menjadi bagian dari semangatku dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Terima kasih juga saya sampaikan kepada Ega dan Silfiya yang pernah menjadi bagian dari perjalanan pertemanan saya selama masa kuliah.
9. Sahabat-sahabat terdekatku: Manda, Syani, Nadhifa, Fauziah, Terima kasih atas kebersamaan dan persahabatan yang tetap terasa hangat meski waktu telah berganti. Kenangan kita bersama tetap menjadi bagian berharga dalam hidupku.
10. Sahabat masa kecilku, Dwi, Suci, Afni, Inez, Fadilah Hasan, dan (Alm, Fadilah), Terima kasih telah menjadi bagian dari masa kecilku yang penuh warna. Terimakasih atas kebersamaan kurang lebih berlangsung selama 16 tahun ini. Meskipun waktu terus berjalan, kenangan bermain, belajar, dan tertawa bersama kalian menjadi fondasi dari siapa diriku hari ini. Semoga tali silaturahmi dan rasa sayang yang pernah tumbuh tak pernah pudar oleh waktu.
11. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Retno Dwi Lestari. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Eno. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan sendiri.

PRAKATA

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. yang telah memberika kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan peyusunan skripsi yanf berjudul “Pengaruh Latihan Pernapasan (*Pranayama*) Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta”.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Program Studi Kebidanan (S-1) untuk Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Ketua Progam Studi Jurusan Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Siti Nurhayati, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku Dosen Koordinator Skripsi Progam Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Nur Rahmawati Sholihah, S.ST., M.Keb selaku Dosen Pembimbing Progam Studi (S-1) Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
5. Arum Margi K, S.ST., M.Biomed selaku Dosen Penguji Program Studi (S-1) Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
6. Alfie Ardiana Sari, S.Si.T., M.Keb selaku Dosen Pembimbing Akademik
7. PMB Wati Subgya yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian
8. Segenap Dosen Progam Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan dukungan moral kepada penulis.

9. Terimakasih terkhususnya untuk Orang tua saya yang selalu memberi support dan do'a untuk keberhasilan penyusunan skripsi.
10. Kakak, adik, keluarga besar serta teman-teman seperjuangan saya atas doa dukungan, semangat dan kasih sayang yang diberikan selama ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu penulis menerima segala kritik dan saran dari semua pihak demi perbaikan skripsi ini.

Yogyakarta, 08 Mei 2025



Retno Dwi Lestari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penyusunan Skripsi.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori	8
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep.....	33
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Dan Jenis Penelitian	34
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi, Sampel Dan Objek Penelitian.....	35
D. Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional Variabel	37
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Alat Dan Metode Pengumpulan Data	39
H. Pelaksanaan Penelitian	39
I. Metode Pengolahan Dan Analisis Data.....	42

I. Etika Penelitian	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil	47
B. Pembahasan.....	53
C. Keterbatasan Penelitian	60
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	67

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1	Klasifikasi Kecemasan	24
Tabel 3.1	Rancangan Penelitian.....	34
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	37
Tabel 3.3	Skor kuesioner HARS.....	44
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Penelitian.....	48
Tabel 4. 2	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dengan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Latihan Pernapsan (<i>Pranayama</i>).....	49
Tabel 4. 3	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dengan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Latihan Pernapsan (<i>Pranayama</i>).....	50
Tabel 4. 4	Tabulasi Silang Karakteristik Responden Kelompok Kontrol Berdasarkan Tingkat Kecemasan (<i>Pre-Test dan Post-Test</i>).....	51
Tabel 4. 5	Pengaruh dan Perbedaan Rata-Rata Kecemasan Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Latihan Pernapasan (<i>Pranayama</i>).....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Easy Pose</i>	28
Gambar 2. 2 <i>Chin Mudra</i>	29
Gambar 2. 3 Kedua Tangan Memegang Perut Bagian Atas	29
Gambar 2. 4 Tangan Memegang Perut Bagian Bawah	30
Gambar 2. 5 <i>Chin Mudra</i>	30
Gambar 2. 6 Kerangka Teori	32
Gambar 2. 7 Kerangka Konsep	33

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Studi Pendahuluan	68
Lampiran 2. <i>Ethical Clearance</i>	69
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian	71
Lampiran 5. Lembaran Permohonan Menjadi Responnden.....	72
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	73
Lampiran 7. Lembar Kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HAR-S).....	74
Lampiran 8. Lembar SOP Latihan Pernapasan (<i>Pranayama</i>).....	78
Lampiran 9. Hasil Analisis Karakteristik	81
Lampiran 10. Analisis Frekuensi <i>Pre-Test</i>	83
Lampiran 11. Analisis Frekuensi <i>Post-Test</i>	83
Lampiran 12. Hasil Analisis <i>Mann- Whitney U</i>	84
Lampiran 13. Hasil Analisis Crosstab.....	86
Lampiran 14. Jadwal Penelitian	93
Lampiran 15. Smart Tabel.....	94
Lampiran 16. Lembar Bimbingan	96
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	98
Lampiran 18. Hasil Cek Plagiarisme	100