



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN MUSIK KLASIK *LULLABY* DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI RSD GUNUNG JATI**

Putri Sajida

NIM : P2.06.20.6.25.071

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**





KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN MUSIK KLASIK *LULLABY* DAN
SLOW DEEP BREATHING TERHADAP KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI RSD GUNUNG JATI**

Putri Sajida

NIM : P2.06.20.6.25.071

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



LEMBAR PENGESAHAN

**PENERAPAN MUSIK KLASIK *LULLABY* DAN
SLOW DEEP BREATHING TERHADAP KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI RSD GUNUNG JATI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Oleh:

PUTRI SAJIDA

NIM. P2.06.20.6.25.071

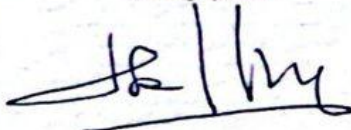
Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada ujian sidang hasil Karya Ilmiah Akhir
Pada Tanggal, 19 Juni 2026

Ketua Sidang,



Tetik Nurhavati, Ners, M.Kep
NIP. 198701122019022001

Penguji 2,



Ros Rosiah, S.Kep., Ners., MM
NIP. 197001251997032005

Penguji 1,



Dr. Tetet Kartilah, S.Kp., M.Kes
NIP. 196907151992032002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



Ida Rosdiana, M.Kep., Ns., Sp. Kep.M.B
NIP. 197708272002122001



SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Sajida

NIM : P2.06.20.6.25.071

Prodi : Pendidikan Profesi Ners

Judul Skripsi : Penerapan Musik Klasik *Lullaby* dan *Slow Deep Breathing*
Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di RSD
Gunung Jati

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengizinkan/menyetujui Karya Ilmiah Akhir Ners yang saya susun dipublikasikan untuk kepentingan akademis, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 23 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Putri Sajida
NIM. P2.06.20.6.25.071

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Sajida

NIM : P2.06.20.6.25.071

Prodi : Pendidikan Profesi Ners

Judul Skripsi : Penerapan Musik Klasik *Lullaby* dan *Slow Deep Breathing*
Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di RSD
Gunung Jati

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners yang saya tulis ini benar-benar asli hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, 1 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,

Putri Sajida
NIM. P2.06.20.6.25.071

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

Karya Ilmiah Akhir Ners, 15 Juli 2025

Penerapan Musik Klasik *Lullaby* dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Kecemasan

Pada Ibu Hamil Trimester III di RSD Gunung Jati

Putri Sajida, Tetik Nurhayati

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan pada ibu hamil trimester III masih menjadi masalah yang sering ditemukan di pelayanan kesehatan. Kecemasan dapat memengaruhi kondisi fisiologis ibu dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan sehingga diperlukan intervensi keperawatan yang efektif dan aman. Musik klasik *lullaby* dan *slow deep breathing* merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat meningkatkan relaksasi dan menurunkan kecemasan. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan musik klasik *lullaby* dan *slow deep breathing* terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di RSD Gunung Jati. **Metode** : Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada dua ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan, kemudian dilakukan asuhan keperawatan dengan menerapkan Intervensi berupa mendengarkan musik klasik *lullaby* dan *slow deep breathing* selama 15 menit, 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil** : Hasil akhir setelah dilakukan intervensi mendengarkan musik klasik *lullaby* dan *slow deep breathing* pada pasien mengalami penurunan kecemasan. Sebelum intervensi, kedua klien mengalami kecemasan berat dengan skor PASS 53 dan 50. Setelah diberikan intervensi, skor kecemasan menurun menjadi 14 dan 6 dengan kategori tidak cemas. **Kesimpulan** : Dapat disimpulkan bahwa musik klasik *lullaby* dan *slow deep breathing* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : ibu hamil trimester III, kecemasan, musik klasik *lullaby*, *slow deep breathing*

HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA
NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM

Final Scientific Work Of Ners, 15 July 2025

*Aplication of Lullaby Classical Music and Slow Deep Breathing to Reduce Anxiety
Among Third-Trimester Pregnant Women at Gunung Jati Hospital*

Putri Sajida, Tetik Nurhayati

ABSTRACT

Background : Anxiety among third trimester pregnant women remains a common problem encountered in healthcare services. Anxiety can affect maternal physiological conditions and increase the risk of pregnancy complications; therefore, effective and safe nursing interventions are required. Lullaby classical music and slow deep breathing are non-pharmacological therapies that can promote relaxation and reduce anxiety. **Objective :** This study aimed to describe the implementation of lullaby classical music and slow deep breathing in reducing anxiety among third-trimester pregnant women at Gunung Jati Regional Hospital. **Method :** This study employed a case study design involving two third-trimester pregnant women who experienced anxiety. Nursing care was provided through an intervention consisting of listening to lullaby classical music and practicing slow deep breathing for 15 minutes, once daily for three consecutive days. Anxiety levels were measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) questionnaire before and after the intervention. **Results :** The results showed a reduction in anxiety levels following the intervention. Prior to the intervention, both participants experienced severe anxiety, with PASS scores of 53 and 50. After the intervention, the anxiety scores decreased to 14 and 6, respectively, indicating the absence of anxiety. **Conclusion :** In conclusion, lullaby classical music and slow deep breathing can reduce anxiety among third-trimester pregnant women.

Keywords: *third trimester pregnant women, anxiety, lullaby classical music, slow deep breathing.*

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan ke kadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Penerapan musik klasik *lullaby* dan *slow deep breathing* terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di RSD Gunung Jati”. Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, Ners, M.Kep. Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemetrian Kesehatan Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, Ners, M.Kep, Sp.Kep.Jiwa. Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Ida Rosdiana, Ners, M.Kep., Sp.Kep.MB. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
4. Ibu Sofia Februanti, Ners, M.Kep. Selaku dosen Pembimbing yang telah dengan baiknya membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi yang membangun demi kemajuan penulis selama penulis menuntut ilmu di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
5. Ibu Tetik Nurhayati, Ners, M.Kep. Selaku pembimbing dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan,

motivasi yang membangun serta memberi semangat untuk kemajuan dan penyempurnaan tugas akhir ini.

6. Para bidan di ruangan VK RSD Gunung Jati, yang telah membantu memudahkan penulis selama pelaksanaan penelitian untuk karya ilmiah akhir ners Ini.
7. Seluruh staff pendidikan dan dosen dilingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan ilmu yang tidak ternilai harganya dan membimbing penulis selama menjalani perkuliahan.
8. Ibuku tercinta Nunung Nurjanah dan Bapak Soni Sujana Ma'mur yang telah mendoakan, memberikan cinta dan kasih sayangnya yang tidak ada batasannya yang selalu berusaha melindungi dan membahagiakan penulis.
9. Aa Moch. Zulfan Fauzi dan Santy Prophet, Abang M. Sultan Hizbulloh dan Hanisa Maulina P dengan segala kebaikannya yang tidak ada batasannya, yang selalu berharap penulis bisa memiliki pendidikan yang lebih baik, memberikan kasih sayang dan materi tanpa berharap balasan apapun dan selalu menjadi sosok kakak yang sangat baik untuk penulis.
10. Aqilla Syahida adik kecilku yang cantik, hangat dan baik hatinya.
11. Sahabat SMA yang bernama Metta Noviani Rahmat Halim, Rosye Syifa F, Karina Retno W, Rifani Widya A, Syahzan Putri Arundia F yang telah mewarnai masa-masa SMA, yang selalu memeluk dan menjadi sosok sahabat yang sangat baik bagi penulis hingga saat ini.
12. Sahabat kuliah yang bernama Gina Yanti, Azmy Khuzaimah dan Silvy Khaerunnisa yang selalu kebersamai saya melewati banyak hal sedih dan

bahagia, mudah dan sulit, selalu mengerti dan memeluk penulis selama menjalani pendidikan profesi ners.

13. Seluruh teman-teman Angkatan 3 Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya

14. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan karya ilmiah akhir ners.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan *literature* yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, 15 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | iv |
| ABSTRAK | vi |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR BAGAN..... | xiii |
| DAFTAR TABEL | xivi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| C. Tujuan..... | 6 |
| D. Manfaat | 7 |
| BAB 2 TINJAUAN LITERATUR | 9 |
| A. Konsep Dasar Kehamilan..... | 9 |
| B. Konsep Dasar Kecemasan..... | 16 |
| C. Konsep Intervensi Musik Klasik <i>Lullaby</i> | 28 |
| D. Konsep Intervensi <i>Slow Deep Breathing</i> | 32 |
| E. Konsep Asuhan Keperawatan | 35 |
| F. Kerangka Teori..... | 47 |
| BAB 3 GAMBARAN STUDI KASUS | 48 |
| A. Gambaran Lokasi Penelitian | 48 |
| B. Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2 | 50 |

| | |
|--|------------|
| C. Menggambarkan pelaksanaan tindakan penerapan musik klasik <i>lullaby</i> dan <i>slow deep breathing</i> terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III | 78 |
| D. Menggambarkan respon atau perubahan pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan setelah diberikan tindakan penerapan musik klasik <i>lullaby</i> dan <i>slow deep breathing</i> | 79 |
| BAB 4 PEMBAHASAN | 80 |
| A. Gambaran Tahapan Pelaksanaan Proses Keperawatan | 80 |
| B. Gambaran Pelaksanaan Tindakan Mendengarkan Musik Klasik <i>Lullaby</i> dan <i>Slow Deep Breathing</i> | 86 |
| C. Gambaran Respon atau Perubahan Terhadap Kecemasan Pada Ibu hamil Trimester III Dengan Intervensi Musik Klasik <i>Lullaby</i> dan <i>Slow Deep Breathing</i> | 89 |
| D. Kesenjangan kedua klien setelah dilakukan tindakan mendengarkan musik Klasik <i>Lullaby</i> dan <i>Slow Deep Breathing</i> | 90 |
| E. Keterbatasan Penelitian..... | 92 |
| BAB 5 PENUTUP..... | 93 |
| A. Kesimpulan | 93 |
| B. Saran..... | 96 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 97 |
| LAMPIRAN..... | 100 |

DAFTAR BAGAN

| | |
|--------------------------------|----|
| Bagan 2. 1 Pathway..... | 27 |
| Bagan 2. 2 Kerangka Teori..... | 47 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2. 1 Diagnosa Keperawatan..... | 42 |
| Tabel 2. 2 Intervensi Keperawatan..... | 43 |
| Tabel 3. 1 Karakteristik Responden..... | 50 |
| Tabel 3. 2 Data Fokus Hasil Pengkajian | 51 |
| Tabel 3. 3 Analisa Data | 55 |
| Tabel 3. 4 Intervensi Keperawatan..... | 61 |
| Tabel 3. 5 Implementasi Keperawatan | 67 |
| Tabel 3. 6 Evaluasi Keperawatan | 72 |
| Tabel 3. 7 Catatan Keperawatan..... | 73 |
| Tabel 3. 8 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Klien 1 dan Klien 2 | 79 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Surat Permohonan Penelitian | 101 |
| Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> | 102 |
| Lampiran 3 <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kuisisioner <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> Ny. L | 103 |
| Lampiran 4 <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kuisisioner <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> Ny. R..... | 104 |
| Lampiran 5 <i>Form Ceklist</i> Prosedur Terapi Musik Klasik <i>Lullaby</i> dan <i>Slow Deep</i> <i>Breathing</i> | 105 |
| Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian | 107 |
| Lampiran 7 Lembar Bimbingan..... | 108 |
| Lampiran 8 Turnitin | 109 |
| Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup | 110 |