

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
RENDAM KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER
III DI WILAYAH PUSKESMAS SINDANGKASIH CIAMIS**



Oleh:

**DINA NAFISAH SHOFIYANI
NIM. P2.06.20.1.23.012**

**PRODI D-III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
RENDAM KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER
III DI WILAYAH PUSKESMAS SINDANGKASIH CIAMIS**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh:

**DINA NAFISAH SHOFIYANI
NIM. P2.06.20.1.23.012**

**PRODI D-III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN RENDAM KAKI
MENGUNAKAN AIR HANGAT UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN IBU
HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS SINDANGKASIH
CIAMIS**

Disusun Oleh

DINA NAFISAH SHOFIYANI
NIM. P2.06.20.1.23.012

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan

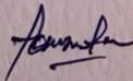
Pembimbing Utama,



Dr. Peni Cahyati, S.Kp., M.Kes
NIP. 196406221986032003

Tanggal : 03 Juni 2026

Pembimbing Pendamping



Dr. Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep
NIP. 196711182000031001

Tanggal : 03 Juni 2026

HALAMAN PENGESAHAN

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN RENDAM KAKI
MENGUNAKAN AIR HANGAT UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN IBU
HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS SINDANGKASIH
CIAMIS**

Disusun Oleh

DINA NAFISAH SHOFIYANI
NIM. P2.06.20.1.23.012

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 03 Juni 2026

Ketua Penguji



Dr. Peni Cahvati, S.Kp., M.Kes
NIP. 196406221986032003

Anggota Penguji 1



Dr. Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep
NIP. 196711182000031001

Anggota Penguji 2



Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 197105121992031002

Tasikmalaya,.....

Ketua Program Studi D-III Keperawatan



Sofia Februanti, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 198202062002122002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DINA NAFISAH SHOFIYANI
NIM : P2.06.20.1.23.012
Program Studi : D-III Keperawatan Tasikmalaya
Judul KTI : **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
RENDAM KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS
SINDANGKASIH CIAMIS**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis yang saya susun ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

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

Tasikmalaya, 3 Maret 2026

Yang Membuat Pernyataan,



DINA NAFISAH SHOFIYANI

NIM. : P2.06.20.12.3012

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DINA NAFISAH SHOFIYANI
NIM : P2.06.20.1.23.012
Program Studi : D-III Keperawatan Tasikmalaya
Judul KTI : **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS
DALAM DAN RENDAM KAKI
MENGUNAKAN AIR HANGAT UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN IBU
HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH
PUSKESMAS SINDANGKASIH CIAMIS**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengizinkan/menyetujui karya tulis ilmiah yang saya susun dapat dipublikasikan untuk kepentingan akademis, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari karya tulis ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 3 Maret 2026

Yang Membuat Pernyataan,



DINA NAFISAH SHOFIYANI
NIM. : P2.06.20.12.3012

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Sindangkasih Ciamis

Dina Nafisah Shofiyani

Peni Cahyati, S.Kp., M.Kes¹

Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep²

Pada ibu hamil trimester III kecemasan cenderung meningkat dikarenakan mendekati waktu persalinan. Pada tahun 2023 menunjukkan sebesar 43,3% ibu hamil mengalami kecemasan, dan meningkat saat menghadapi persalinan mencapai 48,7%. Tujuan dari studi ini adalah untuk menggambarkan karakteristik klien dengan kecemasan, menggambarkan pelaksanaan penerapan terapi relaksasi napas dalam dan rendam kaki menggunakan air hangat, serta menggambarkan skor tanda gejala kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi. Penelitian ini didasari oleh konsep ibu hamil, konsep kecemasan, konsep asuhan keperawatan, konsep relaksasi napas dalam dan rendam kaki menggunakan air hangat. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap satu orang ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan implementasi terapi relaksasi napas dalam dan rendam kaki menggunakan air hangat selama 5 hari, pasien menunjukkan adanya penurunan skor tanda dan gejala kecemasan. Pasien mengalami penurunan 7 skor tanda gejala kecemasan, dari 21 menjadi 14. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan terapi relaksasi napas dalam dan rendam kaki menggunakan air hangat efektif dalam menurunkan skor tanda dan gejala kecemasan ibu hamil trimester III. Disarankan terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis dalam pelayanan keperawatan jiwa, khususnya bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan dapat menerapkan terapi relaksasi napas dalam dan rendam kaki menggunakan air hangat ini secara mandiri untuk membantu mengatasi kecemasan yang sedang dialaminya.

Kata kunci : Kecemasan, Ibu hamil, Terapi relaksasi napas dalam, Terapi rendam kaki menggunakan air hangat

ABSTRACT

Implementation of Deep Breathing Relaxation Therapy and Warm Foot soaks to Reduce Anxiety in Third Trimester Pregnant Women at the Sindangkasih Community Health Center in Ciamis

Dina Nafisah Shofiyani

Peni Cahyati, S.Kp., M.Kes¹ Iwan

Somantri, S.Kp., M.Kep²

In Pregnant women in te third trimester, anxiety tends to increase, due to women experienced anxiety, and increased when facing childbirth to 48.7%. The purpose of this study was to describe the characteristics of clients with anxiety, describe the implementation of deep breathing relaxation therapy and foot soaks using warm water, and describe the score of signs and symptoms of anxiety before and after therapy was given. This study is based on the concept of nursing care, the concept of deep breathing relaxation and foot soaks using warm water. The research method used was qualitative with a case study approach to one pregnant woman in the third trimester who experienced anxiety. The result showed that after being given the implementation of deep breathing relaxation therapy abd foot soaks using warm water for 5 days, the patient showed a drescrease in the score of signs and symptoms of anxiety. The patient experienced a drescrease in 7 scores of signs and symptoms of anxiety, from 21 to 14. So it can be concluded that the implementation of deep breathing relaxation therapy and foot soaks using warm water is effective in reducing the score of signs and symptoms of anxiety in pregnant women in the third trimester. It is recommended that this therapy can be used as an alternative non-pharmacological intervention in psychiatric nursing services, especially for pregnant women who experience anxiety. They can apply deep breathing relaxation therapy and soak their feet in warm water independently to help overcome the anxiety they are experiencing.

Keywords : *Anxiety, Pregnant women, Deep breathing relaxation therapy, Warm water foot soak therapy*

*Ministry of Health of the Republic of Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya. Sholawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah berjudul "Penerapan Relaksasi Napas Dalam dan Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Sindangkasih Ciamis."

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan ini. Bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sangat berarti dalam proses ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Sp.Kep jiwa, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Dr. Peni Cahyati, S.Kp., M.Kes, selaku pembimbing I yang telah memberikan dukungan, masukan dan arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep, selaku pembimbing II yang telah memberikan dukungan, masukan dan arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

6. Seluruh staf pengajar dan civitas akademika Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan dukungan penuh selama proses penyusunan karya tulis ilmiah.
7. Kedua orang tua paling berjasa dalam hidup penulis, cinta pertama dan panutanku Ayahanda Ijang Sofyan serta pintu surga surgaku Ibunda Iis Rosmawati serta kepada cinta kasih saudara kandung Shifa Aghnet Febriani dan Daffa Fauzanul Aziz, terima kasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi, serta dukungan dan mendoakan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan dan menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik.
8. Rekan-rekan angkatan 31 Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya terutama kelas 3A D-III Keperawatan yang selalu memberikan dukungan dan berjuang bersama dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Untuk diri saya Dina Nafisah Shofiyyani, terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan di masa perkuliahan ataupun proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah, yang mampu berdiri tegak ketika dihantam berbagai permasalahan yang ada.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih memerlukan perbaikan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan.

Semoga karya ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan di masa depan.

Tasikmalaya, 3 Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Rumusan Masalah	6
B. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan umum	6
2. Tujuan khusus	7
C. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktik.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Ibu Hamil	9
1. Definisi Kehamilan	9
2. Tanda dan Gejala Kehamilan	10
3. Usia kehamilan	12
4. Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan	14
5. Perubahan Psikologis Ibu Hamil.....	23
6. Kebutuhan Psikologis Ibu Hamil	29
B. Konsep Kecemasan	32
1. Pengertian Kecemasan	32
2. Tanda dan Gejala Kecemasan	33

3. Faktor Penyebab Kecemasan	34
4. Rentang Respon Kecemasan	39
5. Tingkat Kecemasan	40
6. Kecemasan pada Ibu Hamil	42
7. Alat Ukur Kecemasan	42
8. Penatalaksanaan Kecemasan	43
C. Konsep Asuhan Keperawatan.....	44
1. Pengkajian	44
2. Diagnosa Keperawatan	50
3. Perencanaan Keperawatan	50
4. Implementasi Keperawatan	56
5. Evaluasi Keperawatan.....	58
D. Konsep Relaksasi Napas Dalam	59
1. Tujuan Relaksasi napas Dalam	59
2. Manfaat Relaksasi Napas Dalam	60
3. Prosedur Relaksasi Napas Dalam	60
E. Konsep Teapi Rendam kaki Menggunakan Air Hangat.....	61
1. Pengertian Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat	61
2. Manfaat Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat	62
3. Prosedur Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat	62
F. Kerangka Teori	64
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A. Pembahasan	80
B. Keterbatasan	87
C. Implikasi Keperawatan	87
BAB V PENUTUP	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tinggi Fundus Uteri	16
Tabel 2.2 Tanda dan Gejala Kecemasan	33
Tabel 2.3 Analisa Data	49
Tabel 2.4 Rencana Keperawatan	51
Tabel 4.1 Karakteristik Klien	72
Tabel 4.2 Tanda dan Gejala	73
Tabel 4. 3 Faktor Predisposisi dan Presipitasi	74
Tabel 4.4 Observasi Terapi pasien	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon kecemasan	39
Gambar 2.2 Kerangka Teori	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Studi Kasus (PSP)	96
Lampiran 2 Informed Consent Pasien	97
Lampiran 3 Asuhan Keperawatan Jiwa	98
Lampiran 4 Penurunan Skor Tanda Gejala Pasien	111
Lampiran 5 Observasi Pelaksanaan Terapi	114
Lampiran 6 Standar Prosedur Operasional Terapi	115
Lampiran 7 Konsultasi Bimbingan Dosen Pembimbing I	117
Lampiran 8 Konsultasi Bimbingan Dosen Pembimbing II	118
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan	119
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup	119