

SKRIPSI
PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN LATIHAN PERNAPASAN *ANULOMA*
***VILOMA* DI UPTD PUSKESMAS LAMEPAYUNG**
KABUPATEN KUNINGAN



Merllin Faradilla Puspita

NIM : P20624425022

PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN CIREBON
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026

SKRIPSI

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN LATIHAN PERNAPASAN *ANULOMA VILOMA* DI UPTD PUSKESMAS LAMEPAYUNG KABUPATEN KUNINGAN

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan

Merllin Faradilla Puspita

NIM: P20624425022

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN CIREBON
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Skripsi ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Bdn.Hj. Nurasih, SST.,M.Keb. selaku pembimbing utama dan Bdn. Rani Widiyanti S.A.,SST., M.Keb. selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M. Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Hj. Yati Budiarti, SST., M.Keb, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Dr. Hj. Yeni Fitriarningsih, SST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bdn. Rani Widiyanti SA, SST., M.Keb, selaku dosen Penanggung Jawab Skripsi Mahasiswa STR Kebidanan Cirebon kelas RPL dan selaku Dosen Wali Kelas A.
5. drg. Vini Drismayani selaku Kepala UPTD Puskesmas Lamapayung Kabupaten Kuningan
6. Bdn. Hj.Ida Rosida,S.Keb, selaku Bidan Koordinator UPTD Puskesmas Lamapayung Kabupaten Kuningan.
7. Levi Sahara, A.Md.Keb selaku Pemegang Program Keswa dan seluruh tenaga kesehatan yang bertugas di UPTD Puskesmas Lamapayung Kabupaten Kuningan.
8. Keluarga Besar terutama suami, anak-anak dan orang tua yang selalu memberikan dukungan, doa dan cinta yang tak terhingga disetiap langkah penulis sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu.

9. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Cirebon Tahun Akademik 2025/2026 yang selalu mendukung dan menyemangati satu sama lain.
10. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cirebon, 24 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan.....	7
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
E. Manfaat.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Landasan Teori	11
1. Kehamilan	11
2. Kecemasan Pada Kehamilan	17
3. <i>Anuloma Viloma</i>	35

4. Pengaruh Pernafasan <i>Anuloma Viloma</i> bagi Ibu Hamil Pada Kecemasan	40
B. Kerangka Teori.....	42
C. Kerangka Konsep	43
D. Keaslian Penelitian.....	44
E. Hipotesis Penelitian.....	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	52
A. Desain Penelitian.....	52
B. Populasi dan Sampel	53
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	54
D. Variabel Penelitian	55
E. Definisi Operasional Penelitian.....	55
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	56
G. Instrumen Penelitian.....	56
H. Prosedur Penelitian.....	56
I. Manajemen Data	58
J. Etik Penelitian	60
K. Kelemahan dan Hambatan Penelitian	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Hasil Penelitian	65
B. Pembahasan.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Keaslian Penelitian.....	45
Tabel 3.1 Definisi Operasional	60
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	65
Tabel 4.2 Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi	67
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data.....	67
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Paired Samples t-test</i>	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pernapasan <i>Anuloma Viloma</i>	25
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	42
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	42
Gambar 3.1 Desain <i>One Group Pretest-Posttest</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur Latihan Pernafasan *Anuloma Viloma*
- Lampiran 5. Lembar Ceklis Kepatuhan Latihan *Anuloma Viloma*
- Lampiran 6. Master Tabel Penelitian
- Lampiran 7. Output SPSS
- Lampiran 8. Lembar Konsultasi
- Lampiran 9. Leaflet Latihan Pernapasan *Anuloma Viloma*
- Lampiran 10. Video Edukasi Skrining Kejiwaan dan Video Latihan Pernapasan
Anuloma Viloma
- Lampiran 11. Waktu Penelitian
- Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 13. *Etichal Clearance*

INTISARI

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan salah satu masalah psikologis yang sering terjadi selama kehamilan dan dapat berdampak terhadap kesehatan ibu maupun janin apabila tidak ditangani secara tepat. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan adalah latihan pernapasan *Anuloma Viloma*, yang memberikan efek relaksasi melalui pengaturan pola napas sehingga membantu mengurangi respons stres dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

Tujuan: Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan latihan pernapasan *Anuloma Viloma* di UPTD Puskesmas Lamapayung Kabupaten Kuningan.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan pendekatan *One Group Pretest–Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 76 ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lamapayung Kabupaten Kuningan. Sampel penelitian sebanyak 47 responden dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) sebagai instrumen skrining kesehatan mental ibu yang digunakan dalam pelayanan kesehatan ibu. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Samples t-test* setelah data memenuhi asumsi berdistribusi normal.

Hasil: Rata-rata skor EPDS sebelum diberikan latihan pernapasan *Anuloma Viloma* adalah $10,15 \pm 3,362$, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi $7,74 \pm 2,354$, dengan rata-rata penurunan skor sebesar 2,404 poin. Hasil uji *Paired Samples t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($t = 10,067$; $p = 0,000$).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan latihan pernapasan *Anuloma Viloma*. Latihan pernapasan *Anuloma Viloma* efektif menurunkan skor EPDS sebagai indikator tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung kesehatan mental ibu selama kehamilan.

Kata Kunci: *Anuloma Viloma*, EPDS, ibu hamil trimester III, kecemasan.

ABSTRACT

Background: Anxiety during the third trimester of pregnancy is one of the most common psychological problems experienced by pregnant women and may adversely affect both maternal and fetal health if left untreated. One of the non-pharmacological interventions that may help reduce anxiety is Anuloma Viloma breathing exercise, which promotes relaxation through controlled breathing patterns, thereby reducing stress responses and enhancing maternal comfort during pregnancy.

Objective: To determine the differences in anxiety levels among third-trimester pregnant women before and after receiving Anuloma Viloma breathing exercises at the Lamelayung Community Health Center (UPTD Puskesmas Lamelayung), Kuningan Regency.

Methods: This quantitative study employed a pre-experimental design using a One-Group Pretest–Posttest Design. The study population consisted of 76 third-trimester pregnant women, from whom 47 participants were selected using purposive sampling. Anxiety levels were assessed using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) as a maternal mental health screening instrument utilized in maternal healthcare services. Data were analyzed using the Paired Samples t-test after confirming the assumption of normal data distribution.

Results: The mean EPDS score before the Anuloma Viloma breathing exercise was 10.15 ± 3.362 , which decreased to 7.74 ± 2.354 after the intervention, indicating a mean reduction of 2.404 points. The Paired Samples t-test revealed a statistically significant difference between the pretest and posttest scores ($t = 10.067$; $p = 0.000$).

Conclusion: There was a significant difference in anxiety levels among third-trimester pregnant women before and after receiving Anuloma Viloma breathing exercises. Anuloma Viloma breathing exercise was effective in reducing EPDS scores as an indicator of anxiety levels among third-trimester pregnant women and may be considered a non-pharmacological intervention in midwifery practice to support maternal mental health during pregnancy.

Keywords: Anuloma Viloma, Anxiety, Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), Third-Trimester Pregnant Women.