

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM
DISERTAI IRINGAN MUSIK KLASIK TERHADAP
PENURUNAN SKOR KECEMASAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PURBARATU
KOTA TASIKMALAYA**



**Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya**

TIARA INTAN FITRIANI
NIM. P2.06.20.1.23.094

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**



KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM
DISERTAI IRINGAN MUSIK KLASIK TERHADAP
PENURUNAN SKOR KECEMASAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PURBARATU KOTA TASIKMALAYA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh :

TIARA INTAN FITRIANI

NIM. P2.06.20.12.3094

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat dan Rahmatnya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Disertai Iringan Musik Klasik Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya”.

Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S. Kep., Ners., M. Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, Ns., M. Kep., Sp. Kep. J., selaku ketua jurusan keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Sofia Februanty, S. Kep., Ners., M. Kep., selaku ketua program studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Bapak Asep Riyana, S.Kep. Ns. MA.Kes selaku pembimbing I yang dengan sabar membimbing, memberikan arahan dan masukan selama penelitian ini berlangsung.
5. Bapak Dudi Hartono, S.Kep. Ns. M.Kep selaku pembimbing II yang dengan sabar membimbing, memberikan arahan dan masukan selama penelitian ini berlangsung.
6. Bapak dan ibu dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan ilmu dan mendidik penulis selama perkuliahan.
7. Orang tua tersayang, Mimih Rostini dan Bapak Juhara, penulis ucapkan terimakasih selalu menemani disetiap langkah dalam mengejar cita-cita, serta keluarga besar yang ikut serta memberikan dukungan dan do’a kepada penulis agar tetap semangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kaka tercinta berserta istri, Eri Susanto, Imas Siti Masitoh dan keponakan penulis yang lucu Aqmar Malik A, terimakasih selalu memberi dorongan dan

semangat kepada penulis serta memberikan dukungan secara material sehingga penulis bisa sampai dititik ini dan dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

9. Kepada sahabat seperjuangan penulis, Rachel Rizkyani, Riska Febiola dan Dede Anggi yang selalu menemani proses penulis dan saling bertukar pikiran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Penulis juga ucapkan terima kasih kepada seseorang yang menemani proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, yang selalu memberi dukungan, motivasi, perhatian, do'a, serta menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini hingga akhir.
11. Seluruh rekan-rekan angkatan 31 program studi DIII Keperawatan, terutama kelas 3B yang telah berjuang dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang.

Akhir kata, penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam perkembangan ilmu serta menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut.

Tasikmalaya, 03 Maret 2026

Penulis,



TIARA INTAN FITRIANI
P2.06.20.1.23.094

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Disertai Iringan Musik Klasik Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya

Tiara Intan Fitriani ¹

Asep Riyana, Ns, MA.Kes ²

Dudi Hartono, Ns, M.Kep ³

Kehamilan trimester III sering menimbulkan kecemasan, terutama pada ibu primigravida karena kurangnya pengalaman menghadapi persalinan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak pada kondisi ibu dan janin. Salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan adalah terapi relaksasi napas dalam disertai iringan musik klasik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan terapi relaksasi napas dalam disertai iringan musik klasik terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya. Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang disertai ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Pada ibu hamil primigravida, kecemasan sering muncul akibat ketakutan menghadapi persalinan. Terapi relaksasi napas dalam dan musik klasik dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu mengurangi respon stres. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada satu ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan sedang. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrument Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Intervensi diberikan selama 5 hari dengan penerapan terapi relaksasi napas dalam disertai iringan musik klasik satu hari sekali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi, klien tampak lebih rileks, tenang, tidak tegang serta mampu mengontrol rasa cemas yang dialaminya. Kesimpulan penelitian ini menunjukan bahwa terapi relaksasi napas dalam disertai musik klasik dapat membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Terapi ini dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis, dan penelitian selanjutnya diharapkan mengembangkan penggunaan media audio sebagai pendukung terapi.

Kata Kunci: kecemasan, ibu hamil primigravida, relaksasi napas dalam, musik klasik, trimester III.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

ABSTRACT

Application of Deep Breathing Relaxation Therapy Accompanied by Classical Music to Reduce Anxiety Scores in Primigravida Pregnant Women in the Third Trimester At Purbaratu Community Health Center, Tasikmalaya City

Tiara Intan Fitriani ¹

Asep Riyana, Ns, MA.Kes ²

Dudi Hartono, Ns, M.Kep ³

Third trimester of pregnancy often causes anxiety, especially among first-time mothers due to their lack of experience with childbirth. Unmanaged anxiety can affect the health of both the mother and the fetus. One nonpharmacological intervention to reduce anxiety is deep breathing relaxation therapy accompanied by classical music. This study aims to determine the effectiveness of deep breathing relaxation therapy accompanied by classical music in reducing anxiety scores among first-time pregnant women in the third trimester within the service area of the Purbaratu Community Health Center in Tasikmalaya City. Anxiety is a feeling of worry accompanied by uncertainty and helplessness. In primigravid pregnant women, anxiety often arises due to fear of childbirth. Deep breathing relaxation therapy and classical music can provide a relaxing effect, enhance a sense of comfort, and help reduce the stress response. The research method used was a qualitative study employing a case study approach on one primigravid pregnant woman in the third trimester experiencing moderate anxiety. Data collection was conducted through interviews, observations, physical examinations, and measurements of anxiety levels using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The intervention was administered over 5 days, involving deep breathing relaxation therapy accompanied by classical music once a day. The results showed that after the intervention, clients appeared more relaxed, calm, less tense, and able to control their anxiety. The conclusion of this study indicates that deep breathing relaxation therapy accompanied by classical music can help reduce anxiety in primigravida women in the third trimester. This therapy can be used as a non-pharmacological intervention, and future research is expected to further develop the use of audio media to support the therapy.

Keywords: *anxiety, primigravida pregnant women, deep breathing relaxation, classical music, third trimester.*

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan	8
D. Manfaat	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Konsep Kecemasan.....	11
B. Konsep Kehamilan Primigravida.....	18
C. Konsep Intervensi Kasus	21
D. Konsep asuhan keperawatan.....	24
E. Kerangka teori	35
BAB III METODE KTI.....	36
A. Desain KTI	36
B. Subjek KTI	36
C. Definisi operasional / batasan masalah.....	36
D. Lokasi dan waktu.....	38
E. Prosedur penyusunan KTI	38
F. Teknik pengumpulan data	39
G. Instrument pengumpulan data	40
H. Keabsahan data	41
I. Analisis data	42
J. Etika penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44

A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan	54
C. Keterbatasan	68
D. Implikasi Keperawatan	69
BAB V PENUTUP	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	117

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tanda dan gejala kecemasan	12
Tabel 2. 2 Analisa Data	29
Tabel 2. 3 Intervensi	31
Tabel 4. 1 Data Pokus Klien.....	48
Tabel 4. 2 Analisa Data	49
Tabel 4. 3 Gambaran Tanda gejala HARS	53

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 pohon masalah	30
Bagan 2. 2 Kerangka Teori.....	35
Bagan 4. 1 Pohon Masalah.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Studi Kasus (PSP)	79
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	81
Lampiran 3 SOP Relaksasi Nafas Dalam.....	82
Lampiran 4 SOP Terapi Musik Klasik	83
Lampiran 5 Instrumen Kecemasan Hamilton anxiety rating scale (HARS).....	84
Lampiran 6 Lembar Observasi Terapi.....	94
Lampiran 7 Gambaran Perubahan Penurunan Skor Kecemasan.....	95
Lampiran 8 Asuhan Keperawatan	97
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	109
Lampiran 10 Konsultasi Bimbingan KTI.....	110
Lampiran 11 Hasil Plagiarisme	116