

SKRIPSI

**PENGARUH SPIRITUAL *MINDFULNESS* BASED ON
BREATHING EXERCISE TERHADAP KECEMASAN
IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DI PUSKESMAS SEYEGAN**



RISA AYU NABILA
NIM. P07120218044

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

**PENGARUH SPIRITUAL *MINDFULNESS* BASED ON
BREATHING EXERCISE TERHADAP KECEMASAN
IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DI PUSKESMAS SEYEGAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Terapan Keperawatan



RISA AYU NABILA
NIM. P07120218044

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“PENGARUH SPIRITUAL *MINDFULNESS BASED ON BREATHING EXERCISE* TERHADAP KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS SEYEGAN”

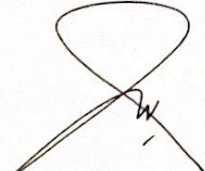
Disusun oleh :
RISA AYU NABILA
NIM : P07120218044

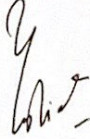
Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
28 April 2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama,


Pembimbing Pendamping,


Tri Prabowo, S.Kp. M.Sc
NIP. 196505191988031001


Dr. Yustiana Olfah, A.Per.Pend.M.Kes
NIP. 196710171990032001

Yogyakarta, 12 Mei 2022

Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh Spiritual *Mindfulness Based On Breathing Exercise* Terhadap
Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Di Puskesmas Seyegan”

Disusun oleh:
RISA AYU NABILA
P07120218044

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 17 Mei 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom.
NIP. 197207161994031005

Anggota,
Tri Prabowo, S.Kp. M.Sc
NIP. 196505191988031001

Anggota,
Dr. Yustiana Olfah, A.Per.Pend, M.Kes.
NIP. 196710171990032001

Yogyakarta, 08 Juni 2022
Ketua Jurusan Keperawatan

Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom.
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Risa Ayu Nabila

NIM : P07120218044

Tanda Tangan :

Tanggal : 28 April 2022

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Risa Ayu Nabila
NIM : P07120218044
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas skripsi saya yang berjudul :

Pengaruh Spiritual *Mindfulness Based On Breathing Exercise* Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Puskesmas Seyegan

Beserta peringkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 28 April 2022
Yang menyatakan

(Risa Ayu Nabila)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Spiritual *Mindfulness Based On Breathing Exercise* Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Puskesmas Seyegan”

Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas arahan, bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak dengan memberikan butir-butir pemikiran yang sangat berharga bagi penulis baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
2. drg. Ratih Susila, MPH selaku Kepala Puskesmas Seyegan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bondan Palestin, SKM,M.Kep,Sp.Kom. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta dan ketua dewan penguji skripsi yang telah memberikan saran dan motivasi untuk menyempurnakan skripsi ini.
4. Ns. Maryana, S.SiT, S.Psi, S.Kep, M.Kep. selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
5. Tri Prabowo, S.Kp. M.Sc selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Yustiana Olfah, A.Per.Pend, M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua penulis, Agus Jaka Sukarja dan Pujiyati yang telah memberikan dukungan berupa moral dan material.

8. Adik penulis, Rendita Ratna Fatika yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Teman penulis, Muhammad Bayu Prastawa Aji, S.Tr.IP yang telah memberikan motivasi dan selalu ada saat suka maupun duka dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta, 20 April 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Ruang Lingkup	7
E. Manfaat Penelitian	8
F. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Landasan Teori	14
1. Konsep Spiritual <i>Mindfulness Based On Breathing Exercise</i>	14
2. Konsep Kecemasan.....	23
3. Konsep Ibu Hamil	34
B. Kerangka Teori	46
C. Kerangka Konsep.....	47
D. Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Jenis dan Desain Penelitian	48
B. Populasi dan Sampel.....	48
C. Waktu dan Tempat.....	51
D. Variabel Penelitian.....	51
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	53
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	55
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian.....	55
H. Uji Validitas dan Realibilitas.....	57
I. Prosedur Penelitian	59
J. Manajemen Data.....	64
K. Etika Penelitian.....	68

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	72
B. Hasil.....	72
C. Pembahasan	83
D. Keterbatasan Penelitian	96
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN.....	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang respon kecemasan (Stuart dan Sundeen, 2016).....	30
Gambar 2. Kerangka Teori.....	46
Gambar 3. Kerangka Konsep	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Komponen dalam mekanisme praktik mindfulness.....	17
Tabel 2.	Rancangan Penelitian.....	48
Tabel 3.	Definisi Operasional.....	53
Tabel 4.	Dimensi Faktor Stress Selama Kehamilan.....	59
Tabel 5.	<i>Dummy table</i> untuk variable terikat yaitu kecemasan.....	63
Tabel 6.	Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Usia Ibu, Usia Kehamilan, Status Kehamilan, Status Perkawinan, Pendidikan, dan Pekerjaan.....	69
Tabel 7.	Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Perlakuan <i>Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise</i> pada Kelompok Intervensi.....	70
Tabel 8.	Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Perlakuan Relaksasi Nafas Dalam pada Kelompok Kontrol.....	71
Tabel 9.	Hasil Uji Normalitas Data.....	71
Tabel 10.	Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	73
Tabel 11.	Analisis Perbedaan Kecemasan Pada Kelompok Intervensi.....	74
Tabel 12.	Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	74
Tabel 13.	Analisis Perbedaan Kecemasan Pada Kelompok Intervensi.....	75
Tabel 14.	Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> Selisih Perubahan Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol setelah Intervensi.....	78
Tabel 15.	Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol setelah Intervensi.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian (PSP)
- Lampiran 2. Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Responden (Informed Consent)
- Lampiran 4. Penilaian Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III dengan *Pregnancy Stress Rating Scale* (PSRS) Kelompok *Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise*
- Lampiran 5. Penilaian Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III dengan *Pregnancy Stress Rating Scale* (PSRS) Kelompok Relaksasi Nafas Dalam
- Lampiran 6. SOP *Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise*
- Lampiran 7. Lembar Monitoring Pelaksanaan
- Lampiran 8. Daftar Responden Penelitian
- Lampiran 9. Daftar Anggaran Penelitian
- Lampiran 10. Jadwal Penelitian
- Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 12. Karakteristik Responden Kelompok Intervensi
- Lampiran 13. Karakteristik Responden Kelompok Kontrol
- Lampiran 14. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi
- Lampiran 15. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol
- Lampiran 16. Uji *Wilcoxon* Kelompok Intervensi
- Lampiran 17. Uji *Wilcoxon* Kelompok Kontrol
- Lampiran 18. Uji *Mann Whitney*
- Lampiran 19. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 20. Nota Dinas Pengajuan Ethical Clearance
- Lampiran 21. Surat Ethical Clearance
- Lampiran 22. Surat Permohonan Penelitian Puskesmas Seyegan
- Lampiran 23. Lembar Konsul

PENGARUH SPIRITUAL *MINDFULNESS BASED ON BREATHING EXERCISE* TERHADAP KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS SEYEGAN

Risa Ayu Nabila¹, Tri Prabowo², Yustiana Olfah³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : risaayunabila4@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kehamilan pertama kali (primigravida) menimbulkan perasaan cemas yang dipengaruhi perubahan fisik yang terjadi. Ibu hamil terutama trimester III mengalami kecemasan saat semakin mendekati hari perkiraan lahir. Salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif menurunkan kecemasan adalah spiritual *mindfulness based on breathing exercise* yang dapat meningkatkan kesadaran dan penerimaan diri ibu hamil terhadap kondisinya, sehingga kecemasan berkurang.

Tujuan : Mengetahui pengaruh spiritual *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III di Puskesmas Seyegan.

Metode : Jenis penelitian *quasi eksperiment* dengan *pretest posttest non equivalent control group design*. Populasi penelitian 70 responden dengan sampel masing-masing 35 responden sebagai kelompok intervensi dan kontrol dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner *Pregnancy Stress Rating Scale*. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dan uji statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann Whitney*.

Hasil : Terdapat perubahan signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi spiritual *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III di Puskesmas Seyegan (p value = 0,000).

Kesimpulan : Terdapat pengaruh spiritual *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III di Puskesmas Seyegan.

Kata Kunci : *Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise*, Kecemasan, Ibu Primigravida Trimester III

Keterangan :

¹⁾ Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3)} Dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**THE EFFECT OF SPIRITUAL MINDFULNESS BASED ON BREATHING
EXERCISE ON PRIMIGRAVIDAL MOTHER'S ANXIETY
TRIMESTER III AT PUSKESMAS SEYEGAN**

Risa Ayu Nabila¹, Tri Prabowo², Yustiana Olfah³
Nursing Departement, Polytechnic Ministry of Health Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : risaayunabila4@gmail.com

ABSTRACT

Background : Pregnancy for the first time (primigravida) causes feelings of anxiety that are influenced by the physical changes that occur. Pregnant women, especially in the third trimester, experience anxiety as they approach the due date. One of the non-pharmacological therapies that are effective in reducing anxiety is spiritual mindfulness based on breathing exercise which can increase the awareness and self-acceptance of pregnant women to their condition, so that anxiety is reduced.

Objective : To determine the effect of spiritual mindfulness based on breathing exercise on the anxiety of third trimester primigravida mothers at Puskesmas Seyegan.

Methods : This type of research is quasi-experimental with pretest posttest non-equivalent control group design. The study population was 70 respondents with 35 respondents each as the intervention and control group with total sampling technique. The research instrument used a Pregnancy Stress Rating Scale questionnaire. Normality test using Kolmogorov Smirnov and statistical test using Wilcoxon test and Mann Whitney test.

Results : There was a significant change before and after being given a spiritual mindfulness based on breathing exercise intervention on the anxiety of third trimester primigravida mothers at the Seyegan Health Center (p value = 0.000).

Conclusion : There is an effect of spiritual mindfulness based on breathing exercise on the anxiety of third trimester primigravida mothers at Puskesmas Seyegan.

Keywords : Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise, Anxiety, Mother Primigravida Trimester III

Description :

¹⁾ Nursing Student of Health Polytechnic of Health Ministry Yogyakarta

^{2,3)} Nursing Lecturer of Health Polytechnic of Health Ministry Yogyakarta