

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS KEBIDANAN INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI
PEKANBARU**

Penelitian, 10 Juni 2026

Nur Azizah

Efektivitas *Deep Breathing Relaxation* Sebagai Persiapan Persalinan Dalam Menurunkan Kecemasan Pada ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.

XIII + 102 Halaman + 11 Tabel + 14 Lampiran

ABSTRAK

Wanita hamil primigravida sering mengalami kecemasan menjelang persalinan karena kurangnya pengalaman dan pemahaman tentang proses persalinan. Hormon stres yang mencegah kontraksi rahim dan menunda persalinan dapat dilepaskan sebagai respons terhadap kecemasan yang tinggi. *Deep Breathing Relaxation* adalah salah satu solusi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan ini. Di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki di Kota Pekanbaru, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik teknik ini mengurangi kecemasan pada wanita hamil primigravida dalam persiapan persalinan. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* kuantitatif *Pretest-Posttest* Satu Kelompok. Pengambilan sampel bertujuan digunakan untuk memilih sampel sebanyak tiga puluh individu berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dari populasi penelitian, yang terdiri dari ibu hamil primigravida pada trimester ketiga. Sebelum dan sesudah intervensi, tingkat kecemasan dinilai menggunakan kuesioner *Pregnancy Anxiety Rating Scale* (HARS). Uji *Wilcoxon Signed-Rank* digunakan untuk analisis karena data tidak terdistribusi normal (*Shapiro-Wilk*, $p < 0,05$). Tingkat kecemasan rata-rata turun sebesar 10,26 poin, dari 15,33 pada pretest menjadi 5,07 pada posttest, menurut hasil tersebut. Karena hasil yang signifikan ditunjukkan oleh nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$), H_0 ditolak dan H_a diterima. Kita dapat menyimpulkan bahwa relaksasi pernapasan dalam membantu ibu hamil primigravida yang akan melahirkan merasa kurang cemas.

Kata Kunci : Deep Breathing Relaxation, Persiapan Persalinan, Kecemasan, Ibu Hamil Primigravida

Referensi : 57 Referensi (2020-2026)

**BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM FACULTY OF
MIDWIFERY PAYUNG NEGERI INSTITUT OF HEALTH PEKANBARU
Research, 10 June 2026**

Nur Azizah

***The Effectiveness Of Deep Breathing Relaxation As Preparation For Delivery In
Reducing Anxiety In Primigravida Pregnant Women In The Working Area Of
Payung Sekaki Public Health Center Pekanbaru City***

XIII + 102 pages + 11 Table + 14 Appendices

ABSTRACT

Primigravida pregnant women often experience anxiety approaching childbirth due to a lack of experience and understanding of the labor process. Stress hormones that prevent uterine contractions and delay labor can be released in response to high anxiety. Deep Breathing Relaxation is one nonpharmacological solution that can be used to reduce this anxiety. In the working area of Payung Sekaki Community Health Center in Pekanbaru City, the purpose of this study is to determine how effectively this technique reduces anxiety in primigravida pregnant women in preparation for childbirth.

This study used a quantitative pre-experimental design with a One Group Pre-test-Posttest approach. Purposive sampling was used to select a sample of thirty individuals based on inclusion and exclusion criteria from the study population, which consisted of primigravida pregnant women in the third trimester. Before and after the intervention, anxiety levels were assessed using the Pregnancy Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The Wilcoxon Signed-Rank test was used for analysis because the data were not normally distributed (Shapiro-Wilk, $p < 0.05$). The average anxiety level decreased by 10.26 points, from 15.33 at pretest to 5.07 at posttest, according to the results. Because a significant result was shown by a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), H_0 was rejected and H_a was accepted. We can conclude that deep breathing relaxation helps primigravida pregnant women who are about to give birth feel less anxious

Keywords : Deep Breathing Relaxation, Childbirth Preparation, Anxiety, Primigravida Pregnant Women.

References : 57 References (2020-2026)