

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG**  
**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN TANJUNG KARANG**

Laporan Tugas Akhir, Juni 2021

Rosa Elma Wiranti

1815401099

**Penerapan Teknik Pernafasan Diafragma Untuk Mengurangi Kecemasan  
Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan**

105 halaman + xvi, 3 tabel, 1 gambar, 7 lampiran

**RINGKASAN**

Data WHO (2010) menunjukkan sekitar 5% wanita tidak hamil mengalami kecemasan, 8-10% selama kehamilan, dan meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan. Studi lain mengungkapkan bahwa terdapat 67% ibu hamil menyatakan agak cemas menjelang persalinannya 12% sangat cemas dan sisanya 23% menyatakan tidak cemas.

Tujuan dalam pengambilan studi kasus yaitu dapat memberikan penatalaksanaan teknik pernafasan diafragma kepada Ny. R G1P0A0 hamil 38 minggu 3 hari dengan masalah rasa cemas pada kehamilan trimester III di PMB Yasmin Julianti S.Ningsih, SST.,M.Kes. Gedung Meneng, Tulang Bawang dengan tujuan teknik ini salah satunya yaitu mengurangi rasa cemas yang dirasakan.

Metode yang digunakan dalam penyusunan laporan ini dengan menemukan lokasi dan waktu pelaksanaan. Setelah itu, menemukan subjek laporan yaitu terhadap Ny.R G1P0A0 usia 27 tahun dan melakukan pengumpulan data melalui pengkajian pada pasien yang sesuai dengan manajemen kebidanan 7 langkah varney's. Kemudian observasi dengan melakukan pemeriksaan fisik sesuai dengan studi dokumentasi SOAP. Asuhan diberikan pada kunjungan pertama dan kedua melalui penerapan teknik pernafasaan diafragma.

Berdasarkan hasil asuhan pada Ny. R dengan diagnosa rasa cemas, terbukti setelah dilakukan asuhan dengan teknik pernafasaan diafragma selama 3 kali kunjungan Ny. R tidak lagi merasakan rasa cemas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik pernafasan diafragma pada ibu hamil trimester III yang mengalami rasa cemas sangat membantu untuk mengatasi keluhan dan masalah rasa cemas yang dirasakan. Diharapkan kedepannya penatalaksanaan senam hamil dapat diterapkan sehingga dapat mengatasi rasa cemas yang terjadi pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Kecemasan, kehamilan trimester III, pernafasan diafragma

Daftar bacaan : 12 pustaka (2010-2019)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNG KARANG**  
**D3 MIDWIFERY STUDY PROGRAM TANJUNG KARANG**  
*Final Task Report, Juni 2021*

*Rosa Elma Wiranti*

1815401099

***Application of Diaphragm Breathing Techniques to Reduce Anxiety in Third Trimester Pregnant Women in Facing Labor***

*105 pages + xvi, 3 tables, 1 images, 7 attachments*

**ABSTRACT**

*WHO data (2010) show that about 5% of non-pregnant women experience anxiety, 8-10% during pregnancy, and this increases to 12% when they are about to give birth. Another study revealed that 67% of pregnant women stated that they were somewhat anxious before delivery, 12% were very anxious and the remaining 23% said they were not anxious.*

*The purpose of taking the case study is to be able to provide management of diaphragmatic breathing techniques to Ny. R G1P0A0 38 weeks 3 days pregnant with anxiety problems in the third trimester of pregnancy at PMB Yasmin Julianti S. Ningsih, SST., M.Kes. Gedung Meneng, Tulang Bawang with the aim of this technique, one of which is to reduce the feeling of anxiety that is felt.*

*The method used in the preparation of this report is to find the location and time of implementation. After that, finding the subject of the report, namely against Mrs. R G1P0A0 is 27 years old and performs data collection through assessment of patients according to Varney's 7-step obstetric management. Then observe by doing a physical examination in accordance with the SOAP documentation study. Care was provided at the first and second visits through the application of diaphragmatic breathing techniques.*

*Based on the results of care for Mrs. R with a diagnosis of anxiety, it was proven after being treated with diaphragmatic breathing techniques for 3 visits to Mrs. R no longer feels anxious. Thus, it can be concluded that the application of diaphragmatic breathing techniques in third trimester pregnant women who experience anxiety is very helpful in overcoming complaints and problems of feeling anxious. It is hoped that in the future the management of pregnancy exercise can be applied so that it can overcome the anxiety that occurs in third trimester pregnant women.*

*Keywords : Anxiety, third trimester of pregnancy, diaphragmatic breathing*  
*Reading list : 12 libraries ( 2010-2019)*