

**PENERAPAN TEKNIK *MINDFULNESS BREATHING*
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB ROSITA PEKANBARU**

SKRIPSI



OLEH:

APRILLIA DWI PUJIA NINGSIH

NIM. P032515301R123

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
PEKANBARU
2026**

**PENERAPAN TEKNIK *MINDFULNESS BREATHING*
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB ROSITA PEKANBARU**

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi
Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

SKRIPSI



OLEH:

APRILLIA DWI PUJIA NINGSIH

NIM. P032515301R123

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
PEKANBARU
2026**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Penerapan Teknik *Mindfulness Breathing* Terhadap
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di
PMB Rosita Pekanbaru
Nama : Aprillia Dwi Pujia Ningsih
Nomor Induk Mahasiswa : P032515301R123
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Tanggal Ujian : 21 Juli 2026

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Okta Vitriani, SKM, M. Kes.
NIP. 198010312002122003

Bdn. Yan Sartika, S.ST, M.Keb.
NIP. 198001232002122001

Ketua Penguji

Anggota Penguji

Bdn. Yanti, S.ST., M.Keb.
NIP. 198009202002122001

Bdn. Elly Susilawati, S.ST, M.Keb.
NIP. 198401052008122002

Direktur

Bdn. Rully Hevriani, S.ST., M.Keb., M.H.
NIP. 198108202002122001

Ketua Jurusan Kebidanan

Bdn. Yan Sartika, S.ST., M.Keb.
NIP. 198001232002122001

**PERNYATAAN
ORISINALITAS SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sebenar - benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam Naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar Pustaka.

Apabila ternyata di dalam Naskah Skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur - unsur PLAGIAT, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (S.Tr.Keb) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku.

(UUD No 20 Tahun 2013, Pasal 25 Ayat 2 dan Pasal 70).

Pekanbaru, Juli 2026

Mahasiswa



Aprillia Dwi Pujia Ningsih

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Aprillia Dwi Pujia Ningsih
Nim : P032515301r123
Tempat, Tanggal Lahir : Bayas Jaya, 23 April 2004
Agama : Islam
Alamat : Bayas Jaya, Kec.Kempas, Kab. Indragiri Hilir

Nama Orang Tua

Nama Ayah : Junaidi
Nama Ibu : Supinah

Riwayat Pendidikan

NO	PENDIDIKAN	TEMPAT	TAHUN KELULUSAN
1.	TK Satu Atap	Bayas Jaya	2009
2.	MI Al-Muhajirin	Bayas Jaya	2016
3.	SMPN 2 Kempas	Bayas Jaya	2019
4.	SMK Kesehatan Har-Kausyar	Indragiri Hulu	2022
5.	Poltekkes Kemenkes Riau	Pekanbaru	2025
6.	Poltekkes Kemenkes Riau	Pekanbaru	2025-Sekarang

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin. Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Penerapan Teknik *Mindfulness Breathing* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rosita Pekanbaru” Pada kesempatan ini, penulis akan menyampaikan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi penelitian ini, diantaranya:

1. Bdn. Rully Hevrialni, S.ST, M.Keb, M.H selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Bdn. Yan Sartika, S.ST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau selaku Pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis.
3. Bdn. Yanti, S.ST, M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau dan Penguji 1 Skripsi yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis.
4. Okta Vitriani, SKM, M.Kes selaku Pembimbing I Skripsi yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis.
5. Bdn. Elly Susilawati, S.ST, M.Keb Selaku Penguji 2 Skripsi yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis.

6. Bdn. Rosita, S.Tr, Keb Selaku Pembimbing Klinik di PMB Rosita Pekanbaru, yang telah memberikan izin bimbingan, waktu, dan kerja sama yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
7. Terkhusus kepada cinta pertama dan panutanku, Bapak Junaidi dan pintu surgaku Ibu Supinah. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tidak ternilai, pengorbanan, serta mendukung penuh anak bungsu ini untuk melanjutkan pendidikannya. Terima kasih karena selalu percaya bahwa penulis mampu melewati setiap proses hingga sampai pada tahap ini.
8. Terimakasih untuk sahabat seperjuangan yang telah menemani perjalanan perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, semangat, tawa, tempat berbagi cerita, serta dukungan di saat penulis merasa lelah dan ingin menyerah. Kehadiran kalian membuat perjalanan panjang ini terasa lebih ringan dan penuh kenangan.
9. Kepada pemilik nama Angga Reza Saputra, terima kasih sudah hadir dalam perjalanan ini menjadi tempat bercerita selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih sudah mau mendengarkan segala keluh kesah, menemani saat penulis sedang lelah, memberikan semangat ketika mulai kehilangan motivasi, dan selalu mengingatkan untuk tetap menyelesaikan apa yang sudah dimulai hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

10. Dan terakhir, Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Aprillia Dwi Pujia Ningsih. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini, yang berani melawan ketakutan mengubah menjadi keberanian. Terimakasih kepada hati untuk selalu tabah dan ikhlas meski cobaan datang seiring berganti dan selalu mencoba untuk tetap terlihat baik saja. Semoga kedepannya bisa selalu tegar, ikhlas dan selalu sabar melewati setiap fase kehidupan. Mari untuk selalu berkerja sama untuk mengwujudkan setiap mimpi yang tertunda.

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

Pekanbaru, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Ruang Lingkup	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Landasan Teori	7
2.2. Prosedur Pelatihan.....	18
2.3. Kerangka Teori	20
BAB 3 KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	21
3.1. Kerangka Konsep	21
3.2. Hipotesis Penelitian.....	21
3.3. Definisi Operasional.....	21
BAB 4 METODE PENELITIAN	22
4.1. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	22
4.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	23
4.4. Instrumen Penelitian.....	23
4.5. Populasi dan Sampel Penelitian	24
4.6. Sumber Data	25
4.7. Teknik Pengumpulan Data	25
4.8. Analisis Data	26
4.9. Pengolahan Data.....	27
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
5.1. Hasil Penelitian	29
5.2. Pembahasan.....	31
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	35
6.1. Kesimpulan.....	35
6.2. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	21
Tabel 5.1 Hasil Uji Normalitas Data	29
Tabel 5.2 Hasil Uji Paired Sample t-test Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Kuesioner
- Lampiran 3. Hamiton Anxiety Rating Skale
- Lampiran 4. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Pengambilan Sampel Skripsi
- Lampiran 7. Form Permohonan Pengajuan Kaji Etik
- Lampiran 8. Dokumentasi
- Lampiran 9. Modul *Mindfulness*