

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**

SKRIPSI, JULI 2026

APRILLIA DWI PUJIA NINGSIH

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

+ 101 Halaman + 3 Tabel + 9 Lampiran

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III merupakan masalah psikologis yang sering terjadi menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah teknik *mindfulness breathing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di PMB Rosita Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Rosita Pekanbaru. Sampel penelitian berjumlah 18 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat kecemasan yang diberikan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi *mindfulness breathing*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Paired Sample t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah $21,00 \pm 1,372$, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi $11,94 \pm 1,434$, dengan selisih rata-rata sebesar 9,056. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pemberian *mindfulness breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di PMB Rosita Pekanbaru. Kesimpulan penelitian ini adalah *mindfulness breathing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Teknik ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri untuk membantu ibu hamil mempersiapkan diri menghadapi persalinan.

Kata kunci: *mindfulness breathing*, kecemasan, ibu hamil primigravida, trimester III.

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
RIAU HEALTH POLYTECHNIC
MIDWIFERY DEPARTMENT
APPLIED BACHELOR'S PROGRAM IN MIDWIFERY**

THESIS, JULY 2026

APRILLIA DWI PUJIA NINGSIH

**THE EFFECT OF MINDFULNESS BREATHING TECHNIQUES ON
ANXIETY LEVELS OF THIRD-TRIMESTER PRIMIGRAVIDA
PREGNANT WOMEN AT ROSITA PMB PEKANBARU**

+ 101 Page + 3 Table + 9 Appendices

ABSTRACT

Anxiety among third-trimester primigravida pregnant women is a common psychological problem before childbirth. Untreated anxiety may negatively affect both maternal and fetal health. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce anxiety is the *mindfulness breathing* technique. This study aimed to determine the effect of *mindfulness breathing* on reducing anxiety levels among third-trimester primigravida pregnant women at PMB Rosita Pekanbaru. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of all third-trimester primigravida pregnant women who attended antenatal care at PMB Rosita Pekanbaru. A total of 18 respondents were selected using the total sampling technique. Data were collected using an anxiety questionnaire administered before and after the *mindfulness breathing* intervention. Data were analyzed using univariate analysis and the Paired Sample t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the mean anxiety score before the intervention was 21.00 ± 1.372 , which decreased to 11.94 ± 1.434 after the intervention, with a mean difference of 9.056. The Paired Sample t-test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that *mindfulness breathing* had a statistically significant effect on reducing anxiety levels among third-trimester primigravida pregnant women at PMB Rosita Pekanbaru. In conclusion, *mindfulness breathing* is effective in reducing anxiety levels among third-trimester primigravida pregnant women. This technique can be recommended as a safe, simple, and independent non-pharmacological intervention to help pregnant women prepare psychologically for childbirth.

Keywords: *mindfulness breathing*, anxiety, primigravida pregnant women, third trimester.