

**SCOPING REVIEW: EFEKTIVITAS TEKNIK DEEP
BREATHING RELAXATION DALAM MENGURANGI
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

HALSYA ZAHRA AZZAHRA

NIM: 2210331010

Pembimbing:

1. dr. Firdawati, M. Kes, PhD, FISPH, FISCM
2. Sunesni, SST, M. Biomed

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

ABSTRACT

SCOPING REVIEW: THE EFFECTIVENESS OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES IN REDUCING ANXIETY AMONG THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN

By

Halsya Zahra Azzahra, Firdawati, Sunesni, Lusiana El Sinta Bustami, Laila,

Abdiana

Anxiety in third trimester pregnant women is a commonly occurring psychological problem that can have a negative impact on the health of both mother and fetus if not properly addressed. One non-pharmacological intervention that can overcome anxiety in third trimester pregnant women is the deep breathing relaxation technique. This study aims to determine the effectiveness of applying deep breathing relaxation techniques in reducing anxiety in third trimester pregnant women.

This study is a literature review using the scoping review method with PICOS. Article searches were conducted through several databases namely GARUDA, DOAJ, ScienceDirect, Google Scholar and PubMed Central. Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria with a publication range of 2020-2025. Selected articles were entered into the PRISMA Sc-R flowchart, resulting in ten articles for analysis. Data analysis used the thematic analysis method.

The results showed that deep breathing relaxation techniques were proven effective in reducing anxiety in third trimester pregnant women across all reviewed articles with a p-value of <0.05 . The mechanism of anxiety reduction works through activation of the parasympathetic nervous system, reduction of stress hormones, increased blood oxygenation, stimulation of endorphins, as well as distraction and increased self-control. The duration of administration varies from 1–2 minutes to 30 minutes per session, with a frequency of at least 4 independent practice sessions to once per week for 4 weeks.

Keywords: *anxiety, deep breathing relaxation, third trimester pregnant women*



ABSTRAK

SCOPING REVIEW: EFEKTIVITAS TEKNIK DEEP BREATHING RELAXATION DALAM MENGURANGI KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III

Oleh

**Halsya Zahra Azzahra, Firdawati, Sunesni, Lusiana El Sinta Bustami, Laila,
Abdiana**

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan masalah psikologis yang umum terjadi dan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu intervensi non farmakologis yang dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III yaitu teknik *deep breathing relaxation*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *deep breathing relaxation* dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

Penelitian ini merupakan *literature review* dengan metode *scoping review* menggunakan PICOS. Pencarian artikel dilakukan melalui beberapa *database* yaitu GARUDA, DOAJ, *ScienceDirect*, *Google Scholar* dan *PubMed Central*. Artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dengan rentang tahun 2020-2025. Artikel yang terpilih dimasukkan ke dalam diagram alir PRISMA Sc-R sehingga diperoleh sepuluh artikel untuk dianalisis. Analisis data menggunakan metode analisis tematik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *deep breathing relaxation* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III pada seluruh artikel yang dikaji dengan nilai *p-value* <0,05. Mekanisme penurunan kecemasan bekerja melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, penurunan hormon stres, peningkatan oksigenasi darah, perangsangan endorfin, serta pengalihan perhatian dan peningkatan kendali diri. Durasi pemberian bervariasi dari 1–2 menit hingga 30 menit per sesi, dengan frekuensi minimal 4 kali latihan mandiri hingga 1 kali per minggu selama 4 minggu.

Kata Kunci: kecemasan, relaksasi napas dalam, ibu hamil trimester III