

PENELITIAN
PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
KLUNGKUNG 2



NI MADE SRI YUSTINI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026

PENELITIAN
PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA IBU
HAMILTRIMESTER III DI PUSKESMAS
KLUNGKUNG 2

SKRIPSI

Diajukan oleh :

NI MADE SRI YUSTINI
NIM. A1225053

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KLUNGKUNG 2

Diajukan Oleh:

NI MADE SRI YUSTINI
NIM. A1225053

Badung, 7 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb
NIDN: 0808068701

Pembimbing II

Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M. Keb
NIDN: 0801058701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ka.Prodi

Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb
NIDN: 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal, 27 Juli 2026

Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST., M. Kes
NIDN: 0821098803

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb
NIDN: 0808068701

Anggota Penguji



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M. Keb
NIDN: 0801058701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb
NIDN: 0808068701

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Sri Yustini
NIM : A1225053
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Klungkung II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



(Ni Made Sri Yustini)

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON
ANXIETY AMONG THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT
KLUNGKUNG II PUBLIC HEALTH CENTER**

**Ni Made Sri Yustini
Bachelor of Midwifery Program
STIKES Bina Usada Bali**

Email:

ABSTRACT

Background: Third-trimester pregnant women may experience anxiety due to physical and psychological changes, concerns about the childbirth process, and the safety of both the mother and fetus. Unmanaged anxiety can affect maternal comfort and psychological readiness for childbirth. Progressive muscle relaxation is a non-pharmacological intervention that may help reduce anxiety.

Objective: This study aimed to determine the effect of progressive muscle relaxation on anxiety among third-trimester pregnant women at Klungkung II Public Health Center.

Methods: This study employed a quantitative method with a pre-experimental, one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 64 third-trimester pregnant women selected using a purposive sampling technique. Anxiety levels were measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). Data were analyzed using a paired t-test.

Results: Before receiving progressive muscle relaxation, the respondents had a mean anxiety score of 31.96 with a standard deviation of 6.50. After the intervention, the mean anxiety score decreased to 25.43 with a standard deviation of 5.23. Before the intervention, 53 respondents (82.8%) experienced mild to moderate anxiety, while nine respondents (14.1%) experienced severe anxiety. After the intervention, the number of respondents with severe anxiety decreased to two (3.1%), while the number of respondents with minimal or no symptoms increased to 14 (21.9%). Statistical analysis showed a p-value of < 0.001 .

Conclusion: Progressive muscle relaxation had a significant effect on reducing anxiety among third-trimester pregnant women at Klungkung II Public Health Center. Progressive muscle relaxation can be used as a non-pharmacological intervention to help pregnant women manage anxiety as they approach childbirth.

Keywords: third-trimester pregnant women, anxiety, progressive muscle relaxation, PASS

**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS KLUNGKUNG 2**

Ni Made Sri Yustini

Program Studi Sarjana Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali

Email:

ABSTRAK

Latar Belakang: Ibu hamil trimester III dapat mengalami kecemasan akibat perubahan fisik dan psikologis, kekhawatiran terhadap proses persalinan, serta keselamatan ibu dan janin. Kecemasan yang tidak ditangani dapat memengaruhi kenyamanan dan kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan kecemasan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Klungkung II.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental dan rancangan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 64 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). Data dianalisis menggunakan paired t-test.

Hasil: Sebelum diberikan relaksasi otot progresif, rata-rata skor kecemasan responden sebesar 31,96 dengan standar deviasi 6,50. Setelah diberikan intervensi, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 25,43 dengan standar deviasi 5,23. Sebelum intervensi, sebanyak 53 responden (82,8%) mengalami kecemasan ringan hingga sedang dan sembilan responden (14,1%) mengalami kecemasan berat. Setelah intervensi, kecemasan berat menurun menjadi dua responden (3,1%), sedangkan responden dengan kecemasan minimal atau tanpa gejala meningkat menjadi 14 orang (21,9%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,001$.

Simpulan: Pemberian relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Klungkung II. Relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu ibu hamil mengelola kecemasan menjelang persalinan.

Kata kunci: ibu hamil trimester III, kecemasan, relaksasi otot progresif, PASS.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Klungkung 2”.

Skripsi penelitian ini disusun sebagai syarat dalam penyusunan skripsi pada program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Kesehatan Bina Usada Bali. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb., selaku ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali serta selaku pembimbing I atas waktu, bimbingan dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb., atas waktu, bimbingan dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Segenap Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
5. Kepala Puskesmas Klungkung 2 yang telah memberikan ijin dan masukan

dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Keluarga yang memberikan dukungan yang luar biasa dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan kemampuan serta pengalaman penulis. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan selanjutnya. Sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Badung, Juni 2026

Ni Made Sri Yustini

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoretis	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Konsep Kecemasan pada Ibu Hamil	7
1. Pengertian Kecemasan	7
2. Kehamilan dan Perubahan Psikologis.....	8
3. Adaptasi Psikologis Kehamilan	9

4. Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III.....	11
5. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil.....	13
6. Tingkat atau Klasifikasi Kecemasan.....	15
7. Penanganan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III	17
B. Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	19
1. Pengertian Relaksasi Otot Progresif	19
2. Prinsip dan Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif.....	20
3. Langkah-Langkah Relaksasi Otot Progresif	20
4. Manfaat Relaksasi Otot Progresif	22
C. Penelitian Terkait	23
D. Kerangka Teori.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	28
A. Kerangka Konsep	28
B. Hipotesis.....	29
C. Definisi Operasional.....	29
BAB IV METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
1. Tempat Penelitian	32
2. Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	33
3. Sampling	35
D. Pengumpulan Data	36
1. Metode Pengumpulan Data.....	36
2. Alat Pengumpulan Data	36

3. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Rancangan Analisis Data.....	40
F. Analisis Data.....	42
1. Analisis Univariat	42
2. Analisis Bivariat.....	42
G. Etika Penelitian	43
BAB V HASIL PENELITIAN	45
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
B. Hasil Analisis Deskriptif	46
C. Analisis Inferensial.....	49
BAB VI PEMBAHASAN.....	51
A. Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III	51
B. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif	53
C. Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif.....	55
D. Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan	57
E. Keterbatasan Penelitian	59
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel.....	30
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	46
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan, dan Paritas.....	46
Tabel 5.3	Distribusi hasil kuesioner tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan relaksasi otot progresif di Puskesmas Klungkung II	48
Tabel 5.4	Distribusi hasil kuesioner tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah diberikan relaksasi otot progresif di Puskesmas Klungkung II	48
Tabel 5.5	Hasil Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Klungkung II.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	27
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Lembar Pengumpulan Data
- Lampiran 5. SOP Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 6. Kuesioner PASS
- Lampiran 7. Lembar Bimbingan Skripsi – Skripsi
- Lampiran 8. Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

BBLR : Bayi Berat Lahir Rendah

CCI : *Centre for Clinical Interventions*

DSM-5-TR : *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
Text Revision*

KIA : Kesehatan Ibu dan Anak

PMR : *Progressive Muscle Relaxation*

PASS : *Perinatal Anxiety Screening Scale*

RPL : Rekognisi Pembelajaran Lampau

SOP : Standar Operasional Prosedur

WHO : *World Health Organization*

DAFTAR PUSTAKA

- Alifiani, A. P., Sukmaningtyas, W., & Utami, T. (2025). Implementasi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea. *Jurnal Pengabdian Masyarakat-PIMAS*, 4(3), 192-200.
- Alza, N., & Ismarwati, I. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 1-6. <https://doi.org/10.31101/jkk.205>
- Amalia, S., Astuti, H. P., & Wijayanti, W. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 11(2), 79-87.
- Amrullah, A. A., Fatimah, K. S., Nandy, N. P., Septiana, W., Azizah, S. N., Nursalsabila, N., Alya, A. H., Batrisyia, D., & Zain, N. S. (2023). Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 162-175.
- Anisah, R. L. (2023). Upaya Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif (Rop) Untuk Mengatasi Masalah Ansietas Pada Ibu Hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 2(1), 64-71.
- Anuhgera, D. E., Ritonga, N. J., Sitorus, R., & Octora, D. H. D. D. (2025). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) dan Kecemasan pada Kehamilan Primigravida The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Low Back Pain And Anxiety in Primiparas.
- Astuti, D. A., Zayani, N., & Septimar, Z. M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56-66.
- Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues Clin Neurosci*, 19(2), 93-107. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/bbandelow>
- Briliant, N. P., Rahmawati, R. S. N., & Mediawati, M. (2022). Effectivity Giving Progressive Muscle Relaxation To Decrease Anxiety Pregnancy Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 15-27.
- Carisa, F., & Wahyuni, O. D. (2022). Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Anxiety Level Of Medical Faculty Students In Indonesia. *e-CliniC*, 10(2), 250-256.
- CCI. (2023). Progressive muscle relaxation [Information sheet PDF].
- Craske, M. G., Stein, M. B., Eley, T. C., Milad, M. R., Holmes, A., Rapee, R. M., & Wittchen, H. U. (2017). Anxiety disorders. *Nat Rev Dis Primers*, 3, 17024. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.24>
- Fruitasari. (2024). Gejala Menopause Pada Wanita Premenopause. *Journal Of Nursing Invention*, 5 (1) <https://doi.org/10.33859/Jni.V5i1.507>
- Hawari, D. (2018). Buku Manajemen Stress cemas Dan Depresi (Edisi Ke 4). Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9.
- Kemenkes, R. (2020). *Buku kesehatan ibu dan anak*. Jakarta
- Kopong, D., Adnyana, I. W., & Indrawathi, N. L. P. (2019). Pelatihan Lompat Gawang 40 Cm 6 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas VII SMP PGRI 1 Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 79-83.
- Manuaba, I., Manuaba, C., & Manuaba, F. (2017). Pengantar Kuliah Obstetri, vol. 1. *Jakarta: Buku Kedokteran EGC*.
- Mulyati, S., Wahyuni, S., & Rahmawati, R. (2021). *Monograf penanganan kecemasan pada ibu hamil*.
- Mustikawati, I. F. (2025). *Relaksasi otot progresif: Solusi efektif untuk mengatasi stres pada perawat*. Deepublish – CV. Budi Utama.
- Nurba'id, A. R. C., Nafilah, Z., Magdalena, M., Nisyak, H. K., Lailatul, S., Mutmainah, R., Ghurri, A., Andriana, L. M., & Ningsih, A. W. (2024). Artikel Review: Penerapan Paired t-test pada Penelitian Farmasi. *Jurnal Farmasi dan Farmakoinformatika*, 2(2), 146-153.
- Nursalam, N. (2017). Metodologi penelitian ilmu keperawatan. In: Salimba Medika.
- Pratiwi, R. D., & Sustamy, R. P. . (2021). Pengaruh progressive muscle relaxation pada kehamilan : A Literature Review. *Journal Of Midwifery and Health*.
- Prawirohardjo, S. (2018). Ilmu Kebidanan Edisi Ketiga. *Jakarta: Yayasan Bina Pustaka*.
- Purwati, N. W. Y. (2023). Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD. Puskesmas Kuta II. *Jurnal Medika Usada*, 6(2), 67-72.
- Somerville, S., Dedman, K., Hagan, R., Oxnam, E., Wettinger, M., Byrne, S., Coe, S., Doherty, D., & Page, A. C. (2014). The perinatal anxiety screening scale: development and preliminary validation. *Archives of women's mental health*, 17(5), 443-454.
- Stretch, L. S., & Eldredge, K. (2023). This the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (text rev.; DSM-5-TR®. *DSM-5-TR® and Family Systems*, 209.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721-2731.
- Swarjana, I. K. (2023). *Metodologi Kesehatan: Edisi Terbaru*. Penerbit Andi, Yogyakarta <https://books.google.co.id/books?id=T7HJEAAAQBAJ>
- WHO. (2023). *Report of the sixth meeting of the WHO Strategic and Technical Advisory Group of Experts for Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health and Nutrition, 15–17 November 2022*. World Health Organization.
- Yuliani, D. R., Aini, F. N., Amalia, R., & Hapsari, W. (2024). The Perinatal Anxiety Screening Scale Versi Indonesia: Studi Instrumen Kecemasan Pada Kehamilan. *Jurnal Sains Kebidanan*, 6(1), 17-25.

- Yusuf, A. M. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.
- Zahra Amalia, E. I. K., Ika Avrilina Haryono. (2022). A Application Of Progressive Muscle Relaxation To Overcome Anxiety In Pregnant Women : Literature Review: Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil : Literature Review. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 4(1), 230 - 241. <https://doi.org/10.33859/0gd1s957>