

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I
DI UPTD. PUSKESMAS KUTA II**



SKRIPSI

Oleh:
NI WAYAN YONI PURWATI
NIM. A1221038

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I
DI UPTD. PUSKESMAS KUTA II**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**NI WAYAN YONI PURWATI
NIM. A1221038**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Wayan Yoni Purwati

NIM : A1221038

Jurusan : Plj S1 Kebidanan

Judul skripsi : Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester I Di UPTD. Puskesmas Kuta II

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

Mangupura, 25 Januari 2023



(Ni Wayan Yoni Purwati)

HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal: 31 Januari 2023

Yang Terdiri dari:

Ketua Penguji



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN: 0808068701

Penguji I



Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb

NIDN : 0801058701

Penguji II



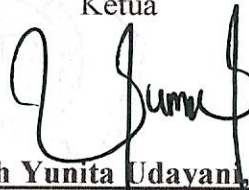
Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.kes

NIDN : 0809018701

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN : 0808068701

HALAMAN PERSETUJUAN
EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I
DI UPTD. PUSKESMAS KUTA II

Diajukan Oleh:

NI WAYAN YONI PURWATI
NIM. A1221038

Mangupura, 25 Januari 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.kes
NIDN : 0809018701

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan



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

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Januari 2023

Ni Wayan Yoni Purwati

Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD. Puskesmas Kuta II

Xv + 60 + 6 tabel + 9 gambar +10 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu keadaan yang fisiologis dimana terjadi berbagai perubahan yang dialami ibu, baik itu perubahan secara fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan adaptasi yang dialami ibu selama hamil dapat menimbulkan ketidaknyaman psikis yakni berupa kecemasan. Terapi relaksasi otot progresif merupakan metode non farmakologi yang dapat memberikan perasaan rileks kepada pasien sehingga bisa mengurangi kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan ibu hamil trimester I.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi-eksperiment* dengan rancangan *one group pra-post test desaign* dengan *purposive sampling*, yang melibatkan 30 ibu hamil. Kecemasan diukur menggunakan lembar *Pregnancy-related anxiety questionnaire-revised 2* (PRAQ-R2 kemudian dilakukan analisis data dengan *wilcoxon t-test* karena data berdistribusi tidak normal.

Hasil menunjukkan terjadinya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi dimana sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 19 responden (63,3%), tidak cemas sebesar 9 responden (30%) serta hanya 2 responden (3,3%) yang mengalami kecemasan sedang. Analisis dengan *Wilcoxon* mendapatkan nilai *p value*= 0,000 dimana $< 0,05$ sehingga terdapat pengaruh yang signifikan teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester I di UPTD.Puskesmas Kuta II.

Diharapkan teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan asuhan kebidanan yang komprehensif pada ibu hamil sehingga dapat menurunkan kecemasan khususnya pada ibu hamil trimester I.

Kata Kunci : relaksasi otot progresif, kecemasan, ibu hamil

Daftar pustaka : 23 (2015-2022)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL PROGRAM**

Undergraduate Thesis, January 2023

Ni Wayan Yoni Purwati

The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Anxiety Felt by the First Trimester Pregnant Women at the UPTD. Kuta II Public Health Center

Xv + 60 + 6 tables + 9 pictures + 10 appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological condition in which the mothers undergo both physical and psychological changes. The mother's adaptation changes during pregnancy can cause psychological discomfort in the form of anxiety. Progressive muscle relaxation therapy is a non-pharmacological method for providing patients with a sense of relaxation in order to reduce anxiety. This study aimed to determine the effective of progressive muscle relaxation techniques on anxiety felt by the first trimester pregnant women.

This study, which included 30 pregnant women, used a quasi-experimental research design with a one-group pre-posttest design and purposive sampling. Anxiety was measured using the pregnancy-related anxiety questionnaire-revised 2 (PRAQ-R2) sheet and analyzed using the Wilcoxon t-test because the data were not normally distributed.

The results revealed a decrease in anxiety levels after receiving an intervention, with the majority experiencing mild anxiety as many as 19 respondents (63.3%), not anxious as many as 9 respondents (30%), and only 2 respondents (3.3%) experiencing moderate anxiety. Wilcoxon analysis yielded a p value = 0.000 where <0.05 , indicating that progressive muscle relaxation techniques had a significant effect on the anxiety level of the first trimester pregnant women at the UPTD. Kuta II Public Health Center.

It is expected that progressive muscle relaxation techniques will be used as the consideration in providing comprehensive midwifery care to pregnant women in order to reduce anxiety, particularly in the first trimester.

Keywords : progressive muscle relaxation, anxiety, pregnant women

Bibliography : 23 (2015-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD. Puskesmas Kuta II ” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program S1 Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang skripsi ini.
3. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dan memberikan masukan atau saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Keluarga Tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima Kasih.

Mangupura,

Ni Wayan Yoni Purwati

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I :PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan penelitian	5
D. Manfaat penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II :TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kecemasan pada Kehamilan	8
B. Teknik Relaksasi Otot Progresif	15
C. Kajian Empiris.....	23

D. Kerangka Teori.....	25
BAB III :KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	26
A. Kerangka Konsep.....	26
B. Hipotesis	26
C. Definisi Operasional	27
BAB IV :METODE PENELITIAN	28
A. Rancangan Penelitian.....	28
B. Populasi dan sampel penelitian	29
C. Tempat Penelitian	30
D. Waktu Penelitian	30
E. Etika Penelitian	30
F. Alat Pengumpulan Data	33
G. Prosedur pengumpulan data	34
H. Pengolahan data	36
I. Analisis data	37
BAB V : HASIL.....	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
B. Analisis Univariat	40
C. Analisis Bivariat.....	43
BAB VI PEMBAHASAN.....	46
A. Interpretasi Penelitian.....	46
B. Keterbatasan Penelitian	56
C. Implikasi Terhadap Pelayanan , Pendidikan dan Penelitian	57

BAB VII : PENUTUP.....	58
A. Simpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi operasional Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester I di UPTD. Puskesmas Kuta II.....	27
Tabel 5.1	Karakteristik Subjek Penelitian	40
Tabel 5.2	Identifikasi Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi Relaksasi Otot Progresif di UPTD. Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung.....	41
Tabel 5.3	Identifikasi Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Intervensi Relaksasi Otot Progresif di UPTD. Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung.....	42
Tabel 5.4	Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> (n=30)	43
Tabel 5.5	Analisis Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Di UPTD. Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Melatih Otot Tangan	18
Gambar 2.2 Melatih Otot Tangan Kebagian Belakang.....	19
Gambar 2.3 Melatih Otot Brisep.....	19
Gambar 2.4 Melatih Otot Bahu	21
Gambar 2.5 Mengendurkan Otot-Otot Mulut	22
Gambar 2.6 Melemaskan Otot Dada.....	23
Gambar 2.7 Melatih Otot Kaki.....	23
Gambar 2.8 Kerangka Teori Efektifitas Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester I	26
Gambar 4.1 Rancangan <i>One Group Pretest Posttest</i>	29

DAFTAR SKEMA

Skema 3.1 Kerangka kosep	26
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4. Kuisisioner Kecemasan Ibu Hamil

Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Otot Progresif

Lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi Penelitian

Lampiran 7. Keterangan Lolos Uji Etik

Lampiran 8. Surat Penelitian

Lampiran 9. Hasil Analisis yang telah ditransformasikan dalam bentuk “word doc”

Lampiran 10. Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Triana, N., Astuti, R., Program Studi, M. S., Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, I., Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang, D., & Program Studi Kesehatan Masyarakat UNIMUS, D. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Intranatal Kala I Di Rsud Tugurejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1–8. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/475/474>
- 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. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.15-27>
- Hawari. (2018). *Manajemen Stres, cemas dan depresi*. FKUI.
- Kozier. (2015). *Faktor-Faktor Kecemasan*. Rineka Cipta.
- Mandriwati. (2011). *Asuhan Kebidanan Antenatal*. EGC.
- Manuaba. (2012). *Ilmu kebidanan dan penyakit kandungan ,dan KB*. EGC.
- Marni. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Pustaka Pelajar.
- Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(2), 66–77. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21>
- Qomari, S. N., Firdaus, N., & Rossa, M. (2020). The Comparisons Study Of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Endorphin 3rd. *Jurnal Ilmiah Obsgign*. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/40%0Ahttps://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/40/227>
- Ramaiah, S., & Pandey, V. (2013). *Kecemasan : Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (1st ed.). Pustaka Popular Obar.
- Retnowati, S. (2011). *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama*.
- Suliswati. (2015). *Reaksi-Reaksi Kecemasan*. Rineka Cipta.
- Setiawan, A. (2016). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Nuha Medika.

- Suhadi dan Ayu Pratiwi. (2020). *Vol. 1, No. 5, November 2020. 1(5), 1–12.*
- Suliswati. (2015). *Reaksi-Reaksi Kecemasan.* Rineka Cipta.
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2016). *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 1 Februari 2016 Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan kepatuhan. 4.*
- Scheyer, K., & Guido G. Urizar Jr. (2017). Altered stress patterns and increased risk for postpartum depression among low-income pregnant women. *Altered Stress Patterns and Increased Risk for Postpartum Depression among Low-Income Pregnant Women, 176(12), 139–148.* <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0563-7>. Altered
- Saputri, F.D. 2016. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Di Puskesmas Sewon 1 Bantul.*
- Sari, R. D. K. 2015. *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea.*
- Sentana, A.D. 2016. *Analisis Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Di Rawat Di Ruang Intensif Care RSUD Provinsi NTB Tahun 2016.*
- Wahyudi, A. (2003). Adln – perpustakaan universitas airlangga. *Universitas Airlangga, Surabaya, September, 1–21.* <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004439.pub2.De>
- Wati, D. R., & Fatmawati, I. (2020). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. *Jurnal Prima Wiyata Health, I, 25.* https://ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/449
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan.* Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.