

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN FASE LATEN
DI RSU PKU MUHAMMADIYAH BANTUL YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelah Sarjana Keperawatan
Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



BUDI PRATAMA
2212017

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2017**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN FASE LATEN
DI RSU PKU MUHAMMADIYAH BANTUL YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelah Sarjana Keperawatan
Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



BUDI PRATAMA
2212017

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU
BERSALIN FASE LATEN DI RSU PKU
MUHAMMADIYAH BANTUL
YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan oleh:

BUDI PRATAMA
2212017

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 16 Maret 2017

Menyetujui:

Penguji,

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Retno Mawarti, M.Kes
NIDN 05-2805-5502

Yanita Trisetvaningsih, M.Kep.
NIDN 05-0501-8201

Ngatoiatu Rohmani, MNS
NUPN 99-0553-6142

Mengesahkan,
a.n Ketua Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep., Ns. Sp.Kep.MB
NIDN 0523108302

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : BUDI PRATAMA
NPM : 2212017
Program Studi : S1 ILMU KEPERAWATAN
Judul Skripsi / KTI : PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU BERSALIN FASE LATEN DI RSU PKU
MUHAMMADIYAH BANTUL YOGYAKARTA

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar S1 Keperawatan atau kesarjanaan lain disuatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Maret 2017



Budi Pratama

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Fase Laten di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta”.

Penelitian dapat diselesaikan atas bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada:

1. Kuswanto Harjo, dr., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep., Ns. Sp.Kep.MB selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Yanita Trisetiyaningsih, M.Kep selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan, saran, dan pendapat selama proses penyelesaian penelitian ini.
4. Ngatoiatu Rohmani, MNS selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan, saran, dan pendapat selama proses penyelesaian penelitian ini.
5. Retno Mawarti, M.Kes selaku Penguji atas segala masukan, bimbingan, dan arahan sehingga terselesaikan penelitian ini.
6. Kepala RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu saran dan kritik yang sifatnya membangun penulis harapkan.

Yogyakarta, Maret 2017

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Persalinan.....	10
B. Kecemasan	27
C. Relaksasi Otot Progresif	39
D. Kerangka Teori	45
E. Kerangka Konsep.....	46
F. Hipotesis	46
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	47
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	47
C. Populasi dan Sampel.....	47
D. Variabel Penelitian.....	50
E. Definisi Operasional	50
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	52
G. Validitas dan Reliabilitas	54
H. Analisa dan Model Statistik.....	56
I. Etika Penelitian	58
J. Pelaksanaan Penelitian.....	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	63
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	63
2. Karakteristik Responden	64
3. Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	65

4. Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif.....	65
5. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan	66
6. Besarnya Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan	67
B. PEMBAHASAN.....	67
1. Karakteristik Responden	67
2. Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	68
3. Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif.....	70
4. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan	71
5. Besarnya Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan	72
C. KETERBATASAN PENELITIAN	73
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Rancangan Penelitian 47
Tabel 2	Definisi Operasional..... 51
Tabel 3	Kisi-Kisi Kuesioner..... 52
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden..... 64
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Fase Laten Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif..... 65
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Fase Laten Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif..... 66
Tabel 7	Hasil uji <i>Paired sample t-test</i> pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan 66
Tabel 8	Besarnya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan 67

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANM
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Rentang Respon Kecemasan	37
Gambar 2 Kerangka Teori.....	45
Gambar 3 Kerangka Konsep	46

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Informan
- Lampiran 3 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 4 Kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (Zsas)
- Lampiran 5 Langkah-Langkah dalam Melakukan Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 6 Surat Izin Studi Pendahuluan dari Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- Lampiran 7 Surat Izin Studi Pendahuluan dari BAPEDA Bantul Yogyakarta
- Lampiran 8 Surat Izin Studi Pendahuluan dari RSU PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian dari Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- Lampiran 10 Surat Izin Penelitian dari BAPEDA Bantul Yogyakarta
- Lampiran 11 Surat Izin Penelitian dari RSU PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta
- Lampiran 12 Surat Izin Etik Penelitian
- Lampiran 13 Data Mentah Penelitian
- Lampiran 14 Hasil *Output* Komputerisasi
- Lampiran 15 Lembar *Log Book Monitoring*