

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER 3 DI PMB ANIK., AMD. KEB PAJANGAN BANTUL
SKRIPSI**

Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

Maghfirah Izani Maulani

212207143

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI
PMB ANIK., AMD. KEB PAJANGAN BANTUL**

Diajukan Oleh:

MAGHFIRAH IZANI MAULANI

NPM 212207143

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 18 Juli 2023

Mengesahkan,

Penguji,

Pembimbing,



Fatimah Dewi Anggraeni, S.ST., MPH
NIDN. 05-3003-8801

Ratih Kumoro Jati, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 05-2710-8601

Keprodi,



Budi Rahayu, SST., M.Keb
NPP. 2010.13.0044

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Maghfirah Izani Maulani
NPM : 212207143
Program Studi : Kebidanan(S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester 3 di PMB Anik., Amd. Keb Pajangan Bantul

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 2 Januari 2023



Maghfirah Izani Maulani

PRAKATA

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat yang melimpah dan Kesehatan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan judul **Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 di PMB Anik., Amd. Keb Pajangan Bantul**. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Idan Nursanti S. kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal achmad yani Yogyakarta dan ibu Budi Rahayu., S.ST., M. Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Ibu Ratih Kumoro Jati, S. SiT., M. Kes Selakukan pembimbing skripsi yang telah memberikan motivasi dan membimbing, memberikan masukan dan saran untuk peneliti selama Menyusun skripsi dan ibu Fatimah Dewi Anggraeni., S.ST., MPH selaku penguji yang telah memberikan bimbingan, semangat kepada peneliti selama penyusunan skripsi
3. Ibu Anik., Amd. Keb selaku pemilik PMB yang telah memberikan izin dan bantuan terhadap proses penyelesaian skripsi ini.
4. Teristimewa bapak, Ibu, adek dan mas yang tidak pernah berhenti memberikan perhatian, kasih sayang, pengorbanan, serta doa restu untuk penelitian ini.
5. Teman- teman seperjuangan yang memberikan dukungan kepada peneliti selama selama menyelesaikan skripsi.

Semoga semua bantuan dari semua pihak mendapatkan pahala yang sebesar-besarnya dari Allah Subhanahu Waa Ta'ala dan skripsi ini dapat bermanfaat, Aamiin.

Yogyakarta, 25 Juli 2023



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penyusunan Skripsi	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penyusunan Skripsi.....	6
1. Manfaat Teoristis	6
2. Manfaat Praktisi	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Kehamilan Trimester III.....	10
2. Kecemasan	21

3. Teknik Relaksasi Benson	30
B. Kerangka Teori.....	37
C. Kerangka Konsep	38
D. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Design penelitian.....	39
B. Lokasi dan Waktu.....	40
C. Populasi, Sampel, Objek Penelitian.....	40
D. Variabel Penelitian	41
E. Definisi Operasional Variabel	42
F. Alat dan Bahan.....	43
G. Pelaksanaan Penelitian	44
H. Metode pengolahan dan Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
C. Keterbatasan Penelitian	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	42
Tabel 4.1 Karakteristik Ibu Hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY	50
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY	50
Tabel 4.4 Pengaruh Perlakuan Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil TM III di PMB Anik., Amd. Keb. Pajangan Bantul DIY	51

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL AGHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	37
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	38
Gambar 3.1 Design Penelitian	39

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar persetujuan responden	70
Lampiran 2. Lembar observasi	71
Lampiran 3. Alat ukur penelitian	72
Lampiran 4. SOP Penelitian	77
Lampiran 5. Hail uji validitas & Olah data	81
Lampiran 6. Etichal Clearence	85
Lampiran 7. Surat-surat ijin penelitian	86
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	87
Lampiran 9. Lembar bimbingan dosen	89
Lampiran 10. Jadwal pernelitian	92
Lampiran 11. Hasil cek plagiarism	93

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL AGHMAD YANI
YOGYAKARTA