

**PENGARUH TERAPI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI KLINIK ARINTA BANTUL**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:  
**PUTRI YASMIN NABILA**  
**212207045**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2025**

**LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI KLINIK ARINTA BANTUL**

Diajukan Oleh:

**PUTRI YASMIN NABILA**

NPM 21220745

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: 26 Agustus 2025

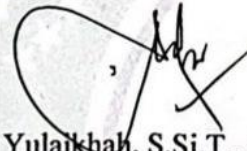
Mengesahkan:

Penguji,



Eniyati, S.ST., MH  
NIDN : 0512068105

Pembimbing,



Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb  
NIDN: 0412038201



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb  
NPP : 2010.13.0044

## PERNYATAAN

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

Nama : Putri Yasmin Nabila  
NPM : 212207045  
Program Studi : Kebidanan (S-1)  
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Arinta 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 sebenar-benarnya 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, 20 Agustus 2025

A 10,000 Rupiah Indonesian banknote is shown with a signature written over it. The signature is in black ink and appears to be 'Putri Yasmin Nabila'. The banknote features the Garuda Pancasila emblem and the number '10000'.

Putri Yasmin Nabila


## PRAKATA

Alhamdulillah robbil ‘alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Terapi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Arinta Bantul”** Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Program Studi Kebidanan (S-1), Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Pada kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. rer. nat. apt. Triana Hertiani, S. Si., M. Si. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Dr. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku ketua Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ibu Siti Nurhayati, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku Dosen Koordinator Skripsi Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
5. Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb selaku pembimbing skripsi ini yang senantiasa meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyusun skripsi sehingga selesai tepat pada waktunya.
6. Eniyati, S.ST.,MH selaku penguji yang telah memberikan arahan dan masukan.
7. Klinik Arinta Bantul yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
8. Keluarga khususnya orang tua (ayahanda dan ibunda) yang tersayang serta seluruh keluarga yang senantiasa selalu memberikan semangat dan do'a kepada peneliti selama penyusunan penelitian.
9. Teman-teman seperjuangan (S-1) Kebidanan Angkatan 2021 yang selama ini menimba ilmu bersama-sama di kampus yang tercinta.
10. Terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang melawan rasa *overthinking*, rasa malas, dan sudah bekerja keras untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Semata-mata karna keterbatasan yang ada pada penulis baik pengalaman, pengetahuan, dan waktu yang tersedia. Oleh, karena itu dengan kerendahan hati, penulis mohon maaf atas segala kekurangan. Semoga senantiasa bernilai ibadah di sisi Allah SWT, Amiin.

Penulis,



Putri Yasmin Nabila

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
INTISARI .....	ix
ABSTRACT .....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat penelitian .....	3
1. Manfaat Teoritis .....	3
2. Manfaat Praktis .....	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
A. Tinjauan Teori .....	5
B. Kerangka Teori.....	24
C. Kerangka Konsep .....	25
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	26
A. Desain Penelitian .....	26
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	27
C. Populasi Dan Sampel .....	27
D. Variabel Penelitian.....	29
E. Alat Dan Metode Pengambilan Data Penelitian.....	30
H. Etika Penelitian .....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	37
A. Hasil Penelitian .....	37
B. Pembahasan.....	41
C. Keterbatasan Peneliti.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	49
LAMPIRAN .....	53

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian .....	4
Tabel 3. 1 Skema Rancangan Penelitian .....	26
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	29
Tabel 3. 3 Karakteristik Responden .....	31
Tabel 3. 4 Tingkat Kecemasan.....	31
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden .....	38
Tabel 4. 2 Hasil Pretest Dan Posttest .....	38
Tabel 4. 3 Nilai Pretest Dan Posttest.....	39
Tabel 4. 4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test.....	39

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	25

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Timeline Penelitian.....	53
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Judul .....	54
Lampiran 3 Surat Pengantar Studi Pendahuluan.....	55
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan.....	56
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Ujian Proposal .....	57
Lampiran 6 Permohonan Undangan Ujian.....	58
Lampiran 7 Halaman Persetujuan Penelitian .....	59
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian .....	61
Lampiran 10 Lembar Persetujuan Ujian Skripsi.....	61
Lampiran 11 Permohonan Undangan Ujian Skripsi.....	62
Lampiran 12 Permohonan Ethical Clearance.....	64
Lampiran 13 Keterangan Layak Etik .....	65
Lampiran 14 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	66
Lampiran 15 Persetujuan Menjadi Responden ( <i>Informed Consent</i> ) .....	67
Lampiran 16 Lembar Kuesioner .....	68
Lampiran 17 Lembar SOP (Standar Operasional Prosedur).....	70
Lampiran 18 Data Responden.....	80
Lampiran 19 Pretest dan Posttest Responden .....	81
Lampiran 20 Lembar Observasi.....	84
Lampiran 21 Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 22 Lembar Bimbingan.....	88
Lampiran 23 Hasil Olah Data SPSS.....	91
Lampiran 24 Hasil Turnitin .....	94