

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III  
DI PUSKESMAS SEWON I BANTUL**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Stikes Jenderal A. Yani Yogyakarta



**FRISKI DIAN SAPUTRI**

**NPM. 2212078**

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

**2016**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III  
DI PUSKESMAS SEWON I BANTUL

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**FRISKI DIAN SAPUTRI**  
2212078

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: 17 Oktober 2016

Menyetujui:

**Penguji**

*romy*

**(Yanita.T.S.Kep.,Ns.,M.Kep)**  
NIDN. 0505018201

**Pembimbing I**

*[Signature]*

**(Dwi Yati.S.Kep.,Ns.,M.Kep)**  
NIDN. 0508028301

**Pembimbing II**

*[Signature]*

**(Ratna Widhiastuti.S.Kep.Ns.,M.Kep)**  
NIDN. 0516028802

Mengesahkan,  
a.n Ketua Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)

*[Signature]*

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

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Friski Dian Saputri

NPM : 2212078

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar S1 Keperawatan atau kesarjanaan lain di suatu perguruan tinggi. 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 disebut sebagai daftar pustaka.

Yogyakarta, 17 Oktober 2016



Friski Dian Saputri

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Puskesmas Sewon I Bantul”.

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

1. dr. Kuswanto Hardjo, M.Kes, selaku direktur Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Tetra Saktika.A, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Dwi Yati, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Pembimbing I dalam penyusunan skripsi.
4. Ratna Widhiastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Pembimbing II dalam penyusunan skripsi.
5. Yanita Trisetyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku penguji atas segala masukan, bimbingan, dan arahan sehingga terselesaikan skripsi ini.
6. Kepala Direktur Puskesmas Sewon I Bantul yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan penelitian.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Akhirnya besar harapan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua.

Yogyakarta, 2016

Friski Dian Saputri

## DAFTAR ISI

|                                            |                                     |
|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                 | <b>i</b>                            |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                 | <b>ii</b>                           |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                     | <b>v</b>                            |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                  | <b>vii</b>                          |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                  | <b>viii</b>                         |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>               | <b>ix</b>                           |
| <b>INTISARI .....</b>                      | <b>x</b>                            |
| <b>ABSTRACT .....</b>                      | <b>xi</b>                           |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>          | <br><b>1</b>                        |
| A. Latar Belakang.....                     | 1                                   |
| B. Rumusan Masalah .....                   | 4                                   |
| C. Tujuan Penelitian.....                  | 4                                   |
| D. Manfaat Penelitian.....                 | 4                                   |
| E. Keaslian penelitian .....               | 5                                   |
| <br><b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>    | <br><b>8</b>                        |
| A. Tinjuan Pustaka .....                   | 8                                   |
| 1. Relaksasi Otot Progresif .....          | 8                                   |
| 2. Kecemasan.....                          | 16                                  |
| 3. Kehamilan.....                          | 31                                  |
| B. Landasan Teori .....                    | 34                                  |
| C. Kerangka Teori.....                     | 36                                  |
| D. Kerangka Konsep .....                   | 37                                  |
| E. Hipotesis .....                         | 37                                  |
| <br><b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b> | <br><b>38</b>                       |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....     | 38                                  |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....        | 39                                  |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian.....     | 39                                  |
| D. Variabel Penelitian .....               | 41                                  |
| F. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....   | 43                                  |
| G. Validitas dan Reliabilitas.....         | 44                                  |
| H. Metode Pengolahan dan Analisa Data..... | 45                                  |
| 1. Metode Pengolahan Data.....             | 45                                  |
| 2. Analisa Data .....                      | 46                                  |
| I. Etika Penelitian.....                   | 47                                  |
| J. Pelaksanaan Penelitian .....            | 48                                  |

|                                             |               |
|---------------------------------------------|---------------|
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>    | <b>52</b>     |
| A. Hasil Penelitian.....                    | 52            |
| B. Pembahasan .....                         | 55            |
| C. Keterbatasan Penelitian .....            | 59            |
| <br><b>BAB V KESIMPILAN DAN SARAN .....</b> | <br><b>60</b> |
| A. Kesimpulan.....                          | 60            |
| B. Saran .....                              | 60            |
| <br><b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              | <br><b>62</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b>                      |               |
| <b>LAMPIRAN</b>                             |               |

PERPUSTAKAAN  
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                           | Hal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 1. Rancangan Penelitian.....                                                                                                                        | 38  |
| Tabel 2. Definisi Oprasional.....                                                                                                                         | 42  |
| Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Respondendi Ruan KIA<br>Puskesmas Sewon I Bantul.....                                                         | 53  |
| Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Ibu<br>Primigravida Trimester III Sebelum Intervensi Relaksasi<br>Otot Progresif.....                | 53  |
| Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Ibu<br>Primigravida Trimester III Setelah Intervensi Relaksasi Otot<br>Progresif.....                | 54  |
| Tabel 6. Pengaruh Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi<br>Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu<br>Primigravida Trimester III ..... | 54  |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                     | Hal |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Gambar 1. Mengepalkan tangan.....                   | 09  |
| Gambar 2. Untuk tangan bagian belakang.....         | 10  |
| Gambar 3. Gerakan otot biceps.....                  | 10  |
| Gambar 4. Gerakan untuk melatih otot-otot bahu..... | 11  |
| Gambar 5. Gerakan untuk otot-otot wajah.....        | 11  |
| Gambar 6. Untuk melatih otot-otot wajah .....       | 12  |
| Gambar 7. Penting untuk melatih otot rahang .....   | 12  |
| Gambar 8. Gerakan untuk otot-otot wajah.....        | 13  |
| Gambar 9. Untuk melatih otot leher belakang.....    | 13  |
| Gambar 10. Untuk melatih otot leher depan .....     | 14  |
| Gambar 11. Melatih otot punggung dan dada.....      | 14  |
| Gambar 12. Melatih otot paha.....                   | 14  |
| Gambar 13. Kerangka Teori.....                      | 36  |
| Gambar 14. Kerangka Konsep.....                     | 37  |
| Gambar 15. Alur Jalan Penelitian.....               | 51  |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Permohonan Penelitian
- Lampiran 3. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Lembar SOP Kegiatan Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 5. Foto Penelitian
- Lampiran 6. Kuisisioner Kecemasan (ZSAS)
- Lampiran 7. Data Hasil Kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS)
- Lampiran 8. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9. Lembar Bimbingan dan Konsultasi
- Lampiran 10. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 11. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 12. Lembar Konsultasi

PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA