

SKRIPSI

PERBEDAAN SKOR KECEMASAN IBU HAMIL *PRIMIGRAVIDA* TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK*

**Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah
Puskesmas III Dinas Kesehatan Denpasar Utara**



OLEH :

**Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
NIM. P07124222005**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**PERBEDAAN SKOR KECEMASAN IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK***

**Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah
Puskesmas III Dinas Kesehatan Denpasar Utara**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan**

OLEH :

**Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
NIM. P07124222005**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PERBEDAAN SKOR KECEMASAN IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK***

Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah
Puskesmas III Dinas Kesehatan Denpasar Utara

Oleh :

Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
NIM. P07124222005

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb
NIP. 197202021992032004

Pembimbing Pendamping



Bdn. Made Widhi Gunapria Darmapatni, SST., M.Keb
NIP. 198211282006042002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Bdn. Ni Ketut Somayani, SST., M.Biomed.
NIP. 1969042119890320001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN SKOR KECEMASAN IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK***

Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah
Puskesmas III Dinas Kesehatan Denpasar Utara

Oleh :

Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
NIM. P07124222005

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 07 MEI 2026

TIM PENGUJI :

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1. I Nyoman Wirata, SKM., M.Kes | (Ketua) |  |
| 2. Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb | (Sekretaris) | |
| 3. Bdn. Ni Made Dwi Purnamayanti, S.Si.T., M.Keb | (Anggota) | |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed.
NIP. 1969042119890320001

DIFFERENCES IN ANXIETY SCORES OF PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER BEFORE AND AFTER AUTOGENIC RELAXATION THERAPY

ABSTRACT

Anxiety in primigravida pregnant women in the third trimester is a psychological problem that often occurs due to lack of experience in facing childbirth. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is autogenic relaxation therapy. This study aimed to determine the difference in anxiety scores of third-trimester primigravida pregnant women before and after receiving autogenic relaxation therapy in the working area of the UPTD Puskesmas III North Denpasar Health Office. This study used a quantitative method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 36 respondents selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) instrument. The study was conducted from February to April 2026, and the data were analyzed using a paired sample t-test. The univariate analysis showed that the average anxiety score before the intervention was 27.06, while after the intervention it decreased to 22.83. The bivariate analysis showed an average decrease of 4.222 points, with a t-value of 8.509 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate a significant difference in anxiety scores before and after autogenic relaxation therapy. Suggested that community health centers can make autogenic relaxation therapy as one of the activities in antenatal care services, such as during pregnancy classes.

Keywords : Anxiety, Primigravida, Third Trimester, Autogenic Relaxation Therapy.

PERBEDAAN SKOR KECEMASAN IBU HAMIL *PRIMIGRAVIDA* TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK*

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester III merupakan masalah psikologis yang sering terjadi akibat kurangnya pengalaman menghadapi persalinan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan adalah terapi relaksasi *autogenik*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil *primigravida* Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi *Autogenik* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Denpasar Utara. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 36 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Skor kecemasan diukur menggunakan instrumen *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari hingga April 2026. Analisis data menggunakan uji statistik *Paried Sample t-test*. Hasil uji univariat menunjukkan rata-rata skor kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III sebelum diberikan terapi relaksasi *autogenik* adalah sebesar 27,06 dan sesudahnya yaitu 22,83. Kemudian hasil uji bivariat menunjukkan selisih rata-rata penurunan skor kecemasan sebesar 4,222, nilai *t* sebesar 8,509 dan *p-value* = 0,000. Karena nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi *autogenik*. Menyarankan puskesmas agar dapat menjadikan terapi relaksasi *autogenik* sebagai salah satu kegiatan dalam pelayanan *antenatal care*, seperti saat kelas ibu hamil.

Kata Kunci : Kecemasan, Ibu Hamil *Primigravida*, Trimester III, Terapi Relaksasi *Autogenik*.

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN SKOR KECEMASAN IBU HAMIL *PRIMIGRAVIDA* TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK*

Studi dilakukan di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah
Puskesmas III Dinas Kesehatan Denpasar Utara

Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi (NIM. P07124222005)

Ibu hamil akan mengalami perubahan, baik secara fisiologis maupun psikologis selama kehamilan berlangsung, salah satunya kecemasan. Kecemasan biasanya muncul pada setiap trimester kehamilan dan paling sering meningkat saat trimester III kehamilan, seperti bayangan negatif tentang persalinan, ketakutan akan melahirkan dan keselamatan pada saat melahirkan serta komplikasi yang akan dialami pada saat persalinan berlangsung, selain itu perubahan peran sebagai orang tua nantinya, ini biasanya paling sering terjadi saat ibu baru pertama kali hamil atau *primigravida*. Data prevalensi gangguan kecemasan/depresi di lokasi penelitian sendiri pada ibu hamil dan nifas, data di Puskesmas III Denpasar Utara yaitu tahun 2025 sebesar 8,77% dengan total 650 ibu yang diskriming, sedangkan pada periode Januari–Februari 2026 sebesar 2,5% dari 200 ibu yang diskriming. Penelitian ini dirancang untuk para ibu hamil yang memiliki kecemasan terhadap kehamilan dengan pendekatan non-farmakologis, yaitu teknik relaksasi *autogenik* yang menggunakan sugesti diri melalui kata-kata atau afirmasi positif yang dibayangkan untuk menenangkan pikiran dan tubuh, lalu efek jangka panjangnya juga dapat menurunkan kecemasan jika dilakukan dengan benar dan rutin.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi *autogenik* di wilayah kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest design*. Variable yang digunakan dalam penelitian ini ada variable bebas yaitu intervensi terapi relaksasi *autogenik*, lalu ada variable terikat yaitu skor kecemasan ibu *primigravida* trimester III. Penentuan sample dilakukan dengan

menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 36 responden ibu hamil *primigravida* trimester yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengumpulan data responden dilakukan dengan tahap awal mengecek buku KIA dan pastikan ibu masuk kriteria inklusi dan eksklusi, lalu mengukur skor kecemasan ibu menggunakan kuisioner PASS yang berisi 31 pertanyaan, lalu ketika skor kecemasan berada direntang 1-41 maka responden akan diberi intervensi terapi relaksasi *autogenik* 7 hari berturut-turut, 1 kali sehari selama 10-20 menit/sesi.

Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Pada penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik ibu *primigravida* trimester III, seperti usia, umur kehamilan, dan tinggal bersama/faktor dukungan. Didapatkan hasil analisis univariat yaitu pada karakteristik usia dari 36 responden didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil yaitu 86,1% berada pada rentang usia 20-35 Tahun. Pada karakteristik tinggal bersama dari 36 responden didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil yaitu 61,1% tinggal satu rumah bersama suami, namun ada juga responden yaitu sebanyak 36,1% satu rumah bersama suami dan mertua. Pada karakteristik umur kehamilan dari 36 responden, diperoleh nilai rata-rata umur kehamilan responden sebesar 30,94 minggu dengan nilai median 30,50 minggu, dan standar deviasi 2,506. Kemudian umur kehamilan minimum responden adalah 28 minggu dan maksimum adalah 36 minggu. Selanjutnya analisis bivariat menggunakan uji parametrik yaitu *paired sample t-test*, didapatkan hasil Skor kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi relaksasi *autogenik* sebesar 27,06, median, lalu nilai atau skor minimumnya 9, dan maksimumnya 41, dengan standar deviasi 9,508. Lalu selanjutnya yaitu setelah diberikan intervensi berupa relaksasi *autogenik*, rata-rata atau mean skor kecemasan responden menurun menjadi 22,83, median, lalu nilai atau skor minimumnya 4, dan maksimumnya 40, dengan standar deviasi 10,202. Untuk hasil uji perbandingan didapatkan penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 4,222, nilai t sebesar 8,509 dan *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$). Maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima dan disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi *autogenik*.

Menyarankan pada puskesmas beserta jaringannya agar dapat menjadikan terapi relaksasi *autogenik* sebagai salah satu kegiatan dalam pelayanan *antenatal care*, seperti saat konseling kehamilan maupun saat kelas ibu hamil, karena terapi relaksasi *autogenik* ini dapat dikembangkan menjadi program pendampingan psikologis bagi ibu hamil. Untuk Ibu hamil diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi *autogenik* secara mandiri di rumah sebagai salah satu cara mengurangi rasa cemas, meningkatkan ketenangan dan percaya diri, dan bagi suami serta keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan emosional yang diperlukan ibu dalam menghadapi persalinan nantinya. Terakhir bagi Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih baik, menggunakan kelompok kontrol, serta menambahkan variabel lain yaitu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi skor kecemasan ibu hamil seperti tingkat pengetahuan atau pendidikan, kesiapan persalinan, lingkungan, dan lainnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-NYA peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi *Autogenik*” tepat pada waktunya yang dilakukan di wilayah kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas III Dinas Kesehatan Denpasar Utara. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan.

Dalam menyusun skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, dukungan, serta masukan dari berbagai pihak, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bdn. Dr. Sri Rahayu, S.Kp.,Ns., S.Tr.Keb., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed. selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
3. Bdn. Ni Wayan Armini, S.ST., M.Keb. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
4. Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi.

5. Bdn. Made Widhi Gunapria Darmapatni, SST., M.Keb sebagai pembimbing pendamping yang juga turut memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Denpasar Utara yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk melaksanakan penelitiannya.
7. Bdn. Ni Wayan Darsani, S.Tr.Keb sebagai pembimbing lapangan yang banyak membantu saya dalam melaksanakan penelitian selama di UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Denpasar Utara.
8. Seluruh pegawai di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah membantu selama proses perkuliahan khususnya dalam pengurusan administrasi.
9. Orang tua dan keluarga tercinta, yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tiada henti dalam penyusunan skripsi.
10. Orang terdekat, sahabat, dan teman-teman yang telah memberikan masukan, semangat, dan dukungan dalam penyusunan skripsi.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti mengetahui banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu peneliti berharap adanya masukan dan saran dari semua pihak agar skripsi ini dapat digunakan sebagai pedoman penelitian.

Denpasar, 27 April 2026

Penulis

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

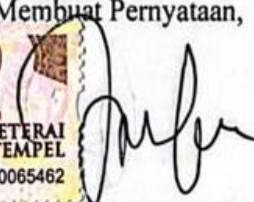
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
NIM : P07124222005
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Br. Lebah Sari, Gulingan, Mengwi

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi *Autogenik* adalah benar **karya sendiri atau bukan hasil karya orang lain**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, April 2026
Yang Membuat Pernyataan,


Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
NIM. P07124222005

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
ABSTRAK	v
RINGKASAN PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep Kecemasan Pada Kehamilan	11
B. Kehamilan <i>Primigravida</i> Trimester III.....	18
C. Terapi Relaksasi <i>Autogenik</i>	20
BAB III KERANGKA KONSEP	28
A. Kerangka Konsep	28
B. Variable Penelitian dan Definisi Operasional.....	29
C. Hipotesis Penelitian	31
BAB IV METODE PENELITIAN.....	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Alur Penelitian.....	33

C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Populasi dan Sample	34
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Pengolahan dan Analisis Data	44
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan	54
C. Kelemahan Penelitian.....	59
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. SIMPULAN.....	60
B. SARAN	60
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Variable dan Definisi Operasional	29
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil	50
Tabel 3. Skor Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Intervensi	51
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Shapiro-Wilk.....	52
Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample t-test	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Step melakukan <i>Armchair Position</i>	22
Gambar 2. <i>Supine Position</i> dan modifikasinya	22
Gambar 3. Step melakukan <i>Coachman's position</i>	23
Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian	28
Gambar 5. Desain Penelitian	32
Gambar 6. Alur Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : *Quisoner Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*
- Lampiran 3 : SOP Terapi Relaksasi *Autogenik*
- Lampiran 4 : Rumus mencari Standar Deviasi Gabungan
- Lampiran 5 : Rencana Anggaran Penelitian
- Lampiran 6 : Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kota Denpasar
- Lampiran 8 : Surat Studi Pendahuluan UPTD Puskesmas III Denpasar Utara
- Lampiran 9 : Hasil Pengumpulan Data
- Lampiran 10 : Hasil Uji Univariat
- Lampiran 11 : Hasil Uji Normalitas Data Shapiro-Wilk
- Lampiran 12 : Hasil Uji Bivariat Paired Sample t-test
- Lampiran 13 : Ethical Clearence
- Lampiran 14 : Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar
- Lampiran 15 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 16 : Hasil Cek Turnitin
- Lampiran 17 : Sertifikat HAKI
- Lampiran 18 : Dokumentasi Kegiatan