

**PENGARUH RELAKSASI *GUIDED IMAGERY*
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III DI RSIA PURI BUNDA MALANG**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH:
GITA AYU ANDAYANI SULISTYO
P17311185062**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
MALANG
2019**

tama
lang

**PENGARUH RELAKSASI *GUIDED IMAGERY*
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III DI RSIA PURI BUNDA MALANG**

SKRIPSI

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan



DISUSUN OLEH:

GITA AYU ANDAYANI SULISTYO

P17311185062

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
MALANG
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul Pengaruh Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSIA Puri Bunda Malang Oleh Gita Ayu Andayani S NIM P17311185062 ini telah disetujui untuk diujikan dalam Ujian Sidang Skripsi.

Pembimbing Utama,



Ita Yuliani, SST., M.Keb
NIP./NIK.82072102

Pembimbing Pendamping,



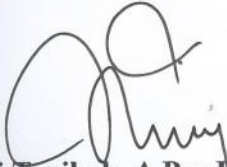
Lisa Purbawaning W., SKM, M.Kes
NIP./NIK. 198110202006042002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul Pengaruh Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSIA Puri Bunda Malang Oleh Gita Ayu Andayani S NIM P17311185062 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi.

Dewan Penguji

Penguji Ketua



Afnani Toyibah, A.Per.Pen., M.Pd.
NIP.197011181994032001

Penguji Anggota I



Ita Yuliani, SST., M.Keb
NIP.82072102

Penguji Anggota II



Lisa Purbawaning W., SKM, M.Kes
NIP.198110202006042002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Herawati Mansur, S.ST., M.Psi.
NIP.196501101985032002

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Malang



Ika Yudianti, S.ST., M.Keb.
NIP.198007272003122002

ABSTRAK

Sulistyo, Gita, Ayu Andayani. 2019. Pengaruh relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di RSIA Puri Bunda Malang. Skripsi, Program studi sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Kehamilan dapat menjadi sumber stressor kecemasan, terutama pada kehamilan trimester III. Di Indonesia terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Seluruh populasi di pulau Jawa sebanyak 35.587 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Dengan mempertimbangkan tingginya kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III dan dampak yang diberikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Yang bertujuan mengetahui pengaruh relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Desain penelitian pada penelitian ini adalah *pre experimental design*, populasinya seluruh ibu hamil trimester III di RSIA Puri Bunda Malang, dengan sampel berjumlah 31 ibu, pengambilan sampel secara *purposive sampling*, menggunakan alat ukur PRAQ-R2. Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value*= 0,003 yang berarti nilai $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagian besar (93,5%) responden sebelum diberikan relaksasi *guided imagery* memiliki tingkat kecemasan sedang, sedangkan sebagian besar (77,4%) responden sesudah diberikan relaksasi *guided imagery* memiliki tingkat kecemasan sedang, dan ada pengaruh relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III, Relaksasi *Guided Imagery*

ABSTRACT

Sulistyo, Gita, Ayu Andayani. 2019. Effect of guided imagery relaxation on anxiety levels of third trimester pregnant women at RSIA Puri Bunda Malang. Thesis, Applied Midwifery undergraduate study program. Malang Health Ministry Polytechnic.

Pregnancy can be a source of anxiety stressors, especially in the third trimester of pregnancy. In Indonesia there are 107,000 (28.7%) pregnant women who experience anxiety in the face of childbirth. The entire population in Java as many as 35,587 pregnant women who experience anxiety in dealing with childbirth. By considering the high anxiety experienced by third trimester pregnant women and the impact given, the researchers are interested in conducting research on the influence of guided imagery relaxation on anxiety levels of third trimester pregnant women. The aim is to determine the effect of guided imagery relaxation on the anxiety level of trimester III pregnant women.

The research design in this study was pre experimental design, the population of all trimester III pregnant women in RSIA Puri Bunda Malang, with a sample of 31 mothers, purposive sampling, using the PRAQ-R2 measurement tool. The results showed based on the Wilcoxon test results obtained p value = 0.003 which means the value of $\alpha < 0.05$ then H_0 is rejected, so it can be concluded that there is the influence of guided imagery relaxation on the anxiety level of trimester III pregnant women. The conclusion of this study is that most (93.5%) of respondents before being given guided imagery relaxation had moderate anxiety levels, while the majority (77.4%) of respondents after being given guided imagery relaxation had moderate anxiety levels, and there was the influence of guided imagery relaxation. on the level of anxiety of third trimester pregnant women.

Keywords : Level of Trimester III Pregnant Women, Relaxation Guided Imagery

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN SAMBUL DALAM | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | ii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI | iv |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| ABSTRAK | vi |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR BAGAN..... | xi |
| DAFTAR GRAFIK | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| DAFTAR SINGKATAN..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 Konsep Dasar Kehamilan Trimester III | 7 |
| 2.2 Konsep Dasar Kecemasan | 18 |
| 2.3 Konsep Dasar Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III | 24 |
| 2.4 Konsep <i>Guided Imagery</i> | 32 |
| 2.5 Kerangka Konsep | 46 |
| 2.9 Hipotesis | 47 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Desain Penelitian | 48 |
| 3.2 Kerangka Operasional | 49 |
| 3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling | 50 |
| 3.4 Kriteria Sampel | 51 |
| 3.5 Variabel Penelitian | 52 |
| 3.6 Definisi Operasional | 53 |
| 3.7 Tempat Dan Waktu Penelitian | 54 |
| 3.8 Alat Pengumpulan Data | 54 |
| 3.9 Metode Pengumpulan Data | 54 |
| 3.10 Metode Pengolahan Data | 56 |
| 3.11 Analisa Data | 59 |
| 3.12 Etika Penelitian..... | 59 |

| | |
|---|-----------|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 61 |
| 4.2 Hasil Analisa Data | 65 |
| 4.3 Pembahasan | 65 |
| 4.4 Keterbatasan Penelitian | 80 |
| BAB V PENUTUP | |
| 5.1 Kesimpulan | 81 |
| 5.2 Saran | 81 |
| DAFTAR PUSTAKA | 83 |