



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA  
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
PATRANG KABUPATEN JEMBER**

**SKRIPSI**

**oleh**

**Erlyindra Rahmawati**

**NIM 072310101029**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2012**



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA  
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
PATRANG KABUPATEN JEMBER**

**SKRIPSI**

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat  
untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)  
dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

**Oleh**  
**Erlyindra Rahmawati**  
**NIM. 072310101029**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2012**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA  
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
PATRANG KABUPATEN JEMBER**

Oleh

Erlyindra Rahmawati  
NIM. 072310101029

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Dodi Wijaya, M.Kep.

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Lantin Sulistyorini, M. Kes.

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SwT yang senantiasa memberikan petunjuk dan ridho-Nya serta memberikan kemudahan-Nya sehingga saya dapat tetap melangkah dan maju hingga saat ini, serta Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi tauladan bagi umatnya;
2. Ibunda Afifah dan ayahanda Sukanto Hadi Kusumo, SMHk tercinta, yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan dan do'a, semangat, dan motivasi demi tercapainya harapan dan cita demi masa depanku, serta Adik-adikku tersayang Nawaa Fila, Tsalist Zaada Fahmaa dan Achmad Fajrul Falakh terima kasih atas dukungan, semangat, dan bantuannya selama ini;
3. Kakakku Diky Arief Subaryanto, SP. yang telah menjadi penyemangatku saat suka maupun duka dan tidak hentinya memberikan semangat dan motivasi, terima kasih atas bantuannya;
4. almamaterku yang ku banggakan "Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember" dan seluruh Dosen, serta Bapak dan ibu guruku yang tercinta di TK Aisyiyah Bustanul Athfal, MI dan Mts Ihyaul Ulum, SMAN 1 Sidayu, yang telah memberikan ilmu dan mendidikku;
5. teman-temanku keluarga besar Tona Community angkatan '07, terutama teman-teman seperjuanganku Amalia Dewi Rahayu, Ria Pratiwi R.H., Beta Ria H., Nur Inayati, Dian Arisanti, Rizka Amalia F., Rizka Indana Z., Putu Wija W. dan Ayu Septy H. yang selama ini menghiasi hari-hariku dengan tawa, canda, memberikan semangat dan motivasi dalam mengerjakan skripsi, serta membantuku baik dalam keadaan sehat maupun sakit, terima kasih teman-temanku.

## MOTTO

Maka sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan  
(terjemahan Surat Al Insyiraah ayat 5)<sup>\*)</sup>

Berangkat dengan penuh keyakinan  
Berjalan dengan penuh keikhlasan  
Istiqomah dalam menghadapi cobaan  
“ YAKIN, IKHLAS, ISTIQOMAH “  
( TGKH. Muhammad Zainuddin Abdul Madjid )

---

<sup>\*)</sup> Departemen Agama Republika Indonesia. 2006. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.  
Surabaya: Pustaka Agung Harapan

## **PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

nama : Erlyindra Rahmawati

NIM : 072310101029

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember” yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa karya ilmiah adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari ini tidak benar.

Jember, 8 Februari 2012

Yang menyatakan,

Erlyindra Rahmawati  
NIM. 072310101029

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

hari, tanggal : Kamis, 16 Februari 2012

tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Tim Penguji  
Ketua,

Iis Rahmawati.,S. Kp., M. Kes  
NIP. 19750911200501 2 001

Anggota I,

Anggota II,

Ns. Dodi Wijaya, M.Kep.  
NIP. 19820622 201012 1 002

Ns. Lantin Sulistyorini, M.Kes.  
NIP. 19780323 200501 2 002

Mengesahkan  
Ketua Program Studi,

dr. Sujono Kardis, Sp.KJ  
NIP. 19490610 198203 1 001

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS PATRANG KABUPATEN JEMBER**

**(THE EFFECT OF AFFIRMATION RELAXATION TECHNIQUE ON 3<sup>RD</sup>  
TRIMESTER PRIMIGRAVID ANXIETY AT PATRANG PUBLIC  
HEALTH CENTER IN JEMBER REGENCY)**

**Erlyindra Rahmawati**

***ABSTRACT***

*Pregnancy was a critical period in a mother life and caused physiological, biological and psychological changes. Psychological change was caused by mother's anxiety, which attributed to mother's concern of her and her baby health. Primigravid anxiety was higher than multigravid because primigravid had not had childbirthing experience, especially on 3<sup>rd</sup> trimester. Affirmation relaxation technique was one of relaxation techniques that could soothe emotion and made pregnant mother was feels comfortable. This study aims to analyze The Effect of Affirmation Relaxation Technique on 3<sup>rd</sup> Trimester Primigravid Anxiety at Patrang Public Health Center in Jember Regency. The study used pre experimental research method with one group pretest and posttest design. The population in this study were 17 respondents and the samples were 15 respondents. Sampling method was non probability sampling with total sampling approaches. Data analyzed by wilcoxon signed rank test. The results showed p value was 0,008 ( $\alpha = 0,05$ ), there was a very significant Effect of Affirmation Relaxation Technique on 3<sup>rd</sup> Trimester Primigravid Anxiety at Patrang Public Health Center in Jember Regency.*

***Key words:*** *Anxiety, affirmation relaxation technique, primigravid, pregnancy on 3<sup>rd</sup> trimester*



## RINGKASAN

**Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember;** Erlyindra Rahmawati, 072310101029; 2011; xvii + 75 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Kata Kunci: Kecemasan, Teknik Relaksasi Afirmasi, Primigravida, Ibu Hamil Trimester III

Kehamilan adalah mengandung janin hasil pembuahan sel telur oleh sperma dan menimbulkan perubahan fisiologis, biologis dan psikis yang mengubah hidup seorang wanita. Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil disebabkan karena ibu merasa cemas, khawatir bayinya tidak normal dan ibu ketakutan dalam menghadapi proses persalinan. Ibu primigravida dalam menghadapi persalinan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding ibu multigravida karena belum ada pengalaman melahirkan. Lama kehamilan yaitu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), yaitu kehamilan trimester I (0-12 minggu), kehamilan trimester II (12-28 minggu) dan kehamilan trimester III (28-40 minggu). Trimester ketiga ibu akan mengalami periode tidak semangat dan depresi karena ketidaknyamanan bertambah dan ibu akan mengalami ketakutan akan keselamatan saat melahirkan. Teknik relaksasi afirmasi merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat menangani masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil. Relaksasi afirmasi merupakan gabungan relaksasi nafas dalam dan pernyataan positif (afirmasi).

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember, sedangkan tujuan khususnya adalah mengidentifikasi karakteristik ibu primigravida trimester III, mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III sebelum teknik relaksasi afirmasi, mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III setelah teknik relaksasi afirmasi, mengidentifikasi pengaruh karakteristik responden terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida,

mengidentifikasi pengaruh tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III, dan mengidentifikasi variabel yang paling berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III.

Penelitian ini merupakan *pra experimental* dengan rancangan *one group pretes-postes*. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh sesuai kriteria inklusi, sehingga sampel berjumlah 15 orang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa tingkat kecemasan sebelum teknik relaksasi afirmasi sebesar 53,3% (8 orang) dengan kategori cemas sedang dan sebesar 46,7% (7 orang) dengan kategori cemas ringan, setelah teknik relaksasi afirmasi didapatkan data sebesar 6,7% (1 orang) dengan kategori cemas sedang dan sebesar 93,3% (14 orang) dengan kategori cemas ringan. Berdasarkan perhitungan uji statistik dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai  $p = 0,008$  yang berarti  $H_0$  ditolak. Kesimpulan penelitian ada pengaruh yang sangat bermakna teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. Saran penelitian adalah penerapan teknik relaksasi afirmasi pada ibu hamil dengan riwayat patologis ( $p = 0,01$ , 95% CI).

## **PRAKATA**

Puji syukur kehadirat Allah Swt, karena atas rahmat dan ridho-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember”. Penulis menyampaikan ucapan terimah kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam skripsi ini, terutama kepada:

1. dr.Sujono Kardis, Sp.KJ selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan;
2. Ns. Dodi Wijaya, M.Kep., selaku dosen pembimbing utama, Ns. Lantin Sulistyorini, M.Kes, selaku dosen pembimbing anggota yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan dalam mengerjakan skripsi ini dan Iis Rahmawati, S.Kp, M.Kees, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini;
3. seluruh dosen, staf dan karyawan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember yang telah memberikan dukungan selama saya melaksanakan studi;
4. teman-teman PSIK angkatan 2007 yang selalu kompak dan membantu saya;
5. semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan bagi kita semua. Amin.

Jember, Februari 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PEMBIMBINGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB 1. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	<b>7</b>
<b>1.3 Tujuan</b> .....	<b>7</b>
1.3.1 Tujuan Umum .....	<b>7</b>
1.3.2 Tujuan Khusus .....	<b>7</b>
<b>1.4 Manfaat</b> .....	<b>8</b>
1.4.1 Manfaat Bagi Ibu Primigravida.....	<b>8</b>
1.4.2 Manfaat Bagi Keperawatan.....	<b>8</b>
1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan.....	<b>9</b>
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti.....	<b>9</b>
<b>1.5 Keaslian Penelitian</b> .....	<b>10</b>
<b>BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1 Konsep Kehamilan</b> .....	<b>11</b>

2.1.1	Definisi .....	11
2.1.2	Lama Kehamilan .....	11
2.1.3	Perubahan-perubahan pada Kehamilan .....	12
<b>2.2</b>	<b>Konsep Primigravida .....</b>	<b>15</b>
2.2.1	Definisi Primigravida .....	15
2.2.2	Macam-macam Primigravida .....	16
<b>2.3</b>	<b>Konsep Kecemasan.....</b>	<b>15</b>
2.3.1	Definisi Kecemasan.....	16
2.3.2	Tanda dan Gejala Kecemasan .....	18
2.3.3	Patopsikologi Kecemasan .....	19
2.3.4	Tingkat Kecemasan.....	20
2.3.5	Penilaian Kecemasan .....	22
<b>2.4</b>	<b>Konsep Kecemasan pada Ibu Primigravida .....</b>	<b>22</b>
2.4.1	Kecemasan pada Ibu Primigravida.....	22
2.4.2	Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	24
2.4.3	Dampak Kecemasan.....	26
2.4.4	Intervensi Keperawatan.....	27
<b>2.5</b>	<b>Konsep Teknik Relaksasi.....</b>	<b>28</b>
2.5.1	Definisi .....	28
2.5.2	Teknik Relaksasi Afirmasi.....	29
2.5.3	Prosedur Teknik Relaksasi Afirmasi.....	32
2.5.4	Pengaruh Relaksasi terhadap Kecemasan .....	33
<b>2.6</b>	<b>Teknik Relaksasi Afirmasi untuk Mengurangi Kecemasan.....</b>	<b>33</b>
<b>BAB 3.</b>	<b>KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>36</b>
<b>3.1</b>	<b>Kerangka Konsep .....</b>	<b>36</b>
<b>3.3</b>	<b>Hipotesis .....</b>	<b>37</b>
<b>BAB 4.</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
<b>4.1</b>	<b>Jenis Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>4.2</b>	<b>Populasi dan Sampel Penelitian .....</b>	<b>39</b>
4.2.1	Populasi Penelitian .....	39
4.2.2	Sampel Penelitian .....	39
4.2.3	Kriteria Sampel .....	39

<b>4.3 Lokasi Penelitian .....</b>	<b>40</b>
<b>4.4 Waktu Penelitian .....</b>	<b>40</b>
<b>4.5 Definisi Operasional .....</b>	<b>40</b>
<b>4.6 Pengumpulan Data .....</b>	<b>42</b>
4.6.1 Sumber Data .....	42
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	42
4.6.3 Alat Pengumpulan data .....	43
4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	44
<b>4.7 Pengolahan dan Analisis Data .....</b>	<b>46</b>
4.7.1 Pengolahan Data.....	46
4.7.2 Teknik Analisa Data.....	48
<b>4.8 Etika Penelitian .....</b>	<b>51</b>
<b>BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
<b>5.1 Hasil Penelitian .....</b>	<b>54</b>
5.1.1 Analisis Univariat.....	54
5.1.2 Analisis Bivariat.....	56
5.1.3 Analisis Multivariat.....	60
<b>5.2 Pembahasan.....</b>	<b>62</b>
5.2.1 Karakteristik Ibu Primigravida Trimester III.....	62
5.2.2 Tingkat Kecemasan sebelum Teknik Relaksasi Afirmasi....	64
5.2.3 Tingkat Kecemasan sesudah Teknik Relaksasi Afirmasi....	66
5.2.4 Pengaruh Karakteristik Responden terhadap Tingkat Kecemasan .....	68
5.2.5 Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Kecemasan.....	70
<b>5.3 Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>72</b>
<b>BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>74</b>
<b>6.1 Simpulan.....</b>	<b>74</b>
<b>6.2 Saran .....</b>	<b>75</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan .....	21
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	36
Gambar 4.1 Pola Penelitian <i>Pre Eksperimental Pre Test and Post Group</i> <i>Design</i> .....	38
Gambar 5.1 Karakteristik Umur Kehamilan Responden .....	54
Gambar 5.2 Karakteristik Pendidikan Responden .....	55
Gambar 5.3 Karakteristik Dukungan Keluarga Responden .....	56
Gambar 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sebelum Teknik Relaksasi Afirmasi .....	56
Gambar 5.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sesudah Teknik Relaksasi Afirmasi .....	57

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Rancangan <i>One Group Pretest and Posttest</i> .....	38
Tabel 4.2 Definisi Operasional .....	41
Tabel 4.3 <i>Blue Print</i> Kuesioner Tingkat Kecemasan SAS .....	44
Tabel 4.4 Analisis Bivariat .....	49
Tabel 4.5 Kerangka Konsep Model Regresi .....	50
Tabel 5.1 Hubungan Umur Kehamilan dengan Tingkat Kecemasan.....	58
Tabel 5.2 Hubungan Umur Kehamilan dengan Tingkat Kecemasan (pengkategorian).....	59
Tabel 5.3 Hubungan Pendidikan dengan Tingkat Kecemasan.....	60
Tabel 5.4 Hubungan Pendidikan dengan Tingkat Kecemasan (Pengkategorian).....	60
Tabel 5.5 Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan .....	61
Tabel 5.6 Pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat kecemasan .....	62



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Lembar Informed.....	82
Lampiran B.	Lembar Consent.....	83
Lampiran C.	SOP Teknik Relaksasi Afirmasi.....	84
Lampiran D.	Lembar Kuesioner Penelitian .....	88
Lampiran E.	Lembar Observasi.....	91
Lampiran F.	Lembar Perizinan SOP .....	92
Lampiran G.	Lembar Lulus Uji SOP .....	93
Lampiran H.	Lembar Oponen .....	94
Lampiran I.	Hasil Uji Statistika .....	95
Lampiran J.	Dokumentasi Kegiatan .....	109
Lampiran K.	Lembar Konsultasi Skripsi.....	111
Lampiran L.	Surat Ijin .....	113