

**PENGARUH TERAPI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III  
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN  
DI PUSKESMAS KRETEK BANTUL  
AGUSTUS 2016**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar**

**Sarjana Keperawatan**

**DIAN ESTHI KURNIA DEWI**

**1202036**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA  
YAKKUM YOGYAKARTA**

**2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul: “Pengaruh Terapi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kretek Bantul Agustus 2016” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, 2016



Dian Esthi Kurnia Dewi

NIM.1202036



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang  
pada 15 September 2016

Pembimbing : Sri Wahyuni, MPH.

Penguji I : Priyani Haryanti, S. Kep., Ns., M. Kep.

Penguji II : Niken WN, Palupi., S. Kp., M. Kes.

Mengesahkan,

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Ka Prodi S1 Ilmu Keperawatan

Yogyakarta



Palupi, S. Kp., M. Kes.

Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS.

## **MOTTO**

**Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur (Filipi 4:6).**

**“Tuhan sudah memberi keberuntungan, bersyukur lah dengan berusaha, maka keberuntungan itu pun ditambahkan.”**

STIKES BETHESDA YAKKUM

## HALAMAN PERSEMBAHAN

To God, for His love and more love.

To My Mom (Mrs. Mukinah(almh)), for her love and motivation.

To My Father (Mr. Sardjija), My Brother (Nurwahyudi Widayanta), and My Sister (Rr. Dyah Crisanti), for their love, pray and support.

To Mrs. Sri Wahyuni, MPH, for her guidance and support.

To My Cousin (Nindya), My Friends (Dennis, Yura, Dedi, Lisa, Cici, Samuel, Asti, Mbak Meyga, Mbak Rika, Vita, Tama, Galih, Eko, Deni, Nego), for their loves and supports.

For their love, Halim and Mas Fajar, thank you for loving me, support me and always be here. I love you both <3

I Love you all.

**Dian Esthi Kurnia Dewi**

## ABSTRAK

**DIAN ESTHI KURNIA DEWI**, “Pengaruh Terapi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kretek Bantul Agustus 2016”.

**Latar Belakang:** Kehamilan merupakan kejadian yang menimbulkan ketakutan serta kecemasan, khususnya ibu hamil trimester III. Trimester III merupakan periode penantian yang meningkatkan rasa cemas, sehingga membutuhkan intervensi untuk mengatasinya. Salah satu penanganan nonfarmakologi terhadap kecemasan tersebut adalah terapi autogenik.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Kretek Bantul Agustus 2016.

**Metode Penelitian:** Desain menggunakan *quasi eksperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*, sampel 30 (15 primigravida dan 15 multigravida) kelompok intervensi dan 30 (15 primigravida dan 15 multigravida) kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan terapi autogenik selama 3 hari berturut-turut dan kelompok kontrol hanya menerima pemeriksaan kehamilan rutin. Instrumen *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* dan data analisis menggunakan uji t.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian pada kelompok intervensi didapatkan *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), kelompok kontrol didapatkan *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), dan analisis dua kelompok didapatkan *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Pemberian terapi autogenik pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan.

**Saran:** Penelitian lebih lanjut dapat dikembangkan mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi terapi autogenik dan kecemasan ibu hamil.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil Trimester III, Kecemasan, terapi autogenik  
xvii + 100 halaman + 21 tabel + 3 skema + 1 gambar + 18 lampiran

**Kepustakaan:** 38, 2006 – 2016

## ABSTRACT

**DIAN ESTHI KURNIA DEWI**, “The Effect of Autogenic Therapy to Anxiety Level of Third Trimester Pregnant Women at Puskesmas Kretek Bantul on August 2016”.

**Background:** Pregnancy is an event that lead to fear and anxiety, especially for the third trimester pregnant women. The third trimester is a waiting period that can increase the anxiety, thus requiring intervention to resolve it. One of the non-pharmacological treatment to anxiety is autogenic therapy.

**Purpose:** To determine the effect of autogenic therapy to anxiety level of third trimester pregnant women at Puskesmas Kretek Bantul on August 2016.

**Method:** The study design was quasi experimental with pretest-posttest with control group, the samples in this study were 60 people in which 30 (15 primigravida and 15 multigravida) are in intervention group and 30 (15 primigravida and 15 multigravida) are in control group. The intervention group received autogenic therapy for 3 days in a row and the control group received routine antenatal care. This research instrument is Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) and data analysis used t tes.

**Result:** The result in the intervention group shows p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), the control group shows p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), and the analysis of the two groups shows p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** The implementation of autogenic therapy for the third trimester pregnant women in facing the labor may reduce the anxiety level.

**Suggestion:** The furthur research could be developed on reavealing other factors affecting autogenic therapy and anxiety of pregnant woman.

**Key words:** Third Trimester Pregnancy, Anxiety, autogenic therapy  
xvii + 100 pages + 21 tables + 3 schemas + 1 pictures + 18 appendices

**Bibliography:** 38, 2006 – 2016

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala kasih dan penyertaan-Nya. Segala hormat dan kemuliaan yang tidak terhingga ditujukan kehadiran Tuhan yang telah memberikan berkat yang berkelimpahan, anugerah, jalan keluar, dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kretek Bantul Agustus 2016”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh program strata satu (S-1 Ilmu Keperawatan) STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Niken WN. Palupi, S. Kp., M. Kes, selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Bapak dr. M. Indriyanto C, selaku Kepala Puskesmas Kretek Bantul.
3. Ibu Retna Purwanti, S. SiT, selaku Kepala Bidan Puskesmas Kretek Bantul.
4. Ibu Vivi Retno I, S. Kep., Ns., MAN, selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.



5. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS, selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
6. Ibu Priyani Haryanti, S. Kep., Ns., M. Kep, selaku penguji I.
7. Ibu Ibu Niken WN. Palupi, S. Kp., M. Kes, selaku penguji II.
8. Ibu Sri Wahyuni, MPH, selaku dosen pembimbing yang banyak memberikan masukan, bimbingan, dan motivasi kepada peneliti.
9. Rekan-rekan seperjuangan dalam Program Studi Strata Satu (S-1) Keperawatan tingkat IV semester VIII terkhusus Kelas C di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyusun skripsi ini dan yang tidak bisa disebutkan satu per satu disini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritik yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk penelitian selanjutnya. Tuhan Yesus memberkati.

Yogyakarta, 29 Agustus 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL .....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian .....	9

BAB II KAJIAN TEORI.....	12
A. Landasan Teori.....	12
1. Konsep Kehamilan .....	12
2. Konsep Persalinan .....	21
3. Konsep Kecemasan.....	26
4. Konsep Terapi Autogenik .....	39
B. Kerangka Konsep .....	43
C. Kerangka Teori.....	44
D. Hipotesis Penelitian.....	45
E. Asumsi Penelitian.....	45
F. Variabel Penelitian .....	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Desain Penelitian.....	49
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	50
C. Populasi dan Sampel .....	50
D. Alat Ukur Penelitian.....	53
E. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	54
F. Etika Penelitian .....	54
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	56
H. Analisa Data .....	62

BAB IV PEMBAHASAN.....	70
A. Hasil Penelitian .....	70
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	85
C. Keterbatasan Penelitian .....	93
BAB V PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA .....	97
LAMPIRAN	

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR TABEL

		<b>Halaman</b>
Tabel 1	Keaslian Penelitian	10
Tabel 2	Tingkat kecemasan dan karakteristik	29
Tabel 3	Respon Fisiologis terhadap ansietas	30
Tabel 4	Respon perilaku, kognitif, dan afektif terhadap ansietas	31
Tabel 5	Tingkat Kecemasan HARS	36
Tabel 6	Penilaian HARS	36
Tabel 7	Penilaian tingkat kecemasan HARS	36
Tabel 8	Kuesioner tingkat kecemasan ZSAS/SRAS	37
Tabel 9	Variabel Penelitian	47
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	71
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan	72
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kehamilan	73
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	74
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	75
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Autogenik	76
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah Terapi Autogenik	77
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Autogenik Berdasarkan Karakteristik Responden Kelompok Intervensi	78
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Autogenik Berdasarkan Karakteristik Responden Kelompok Kontrol	80
Tabel 19	Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	82
Tabel 20	<i>Paired Simple Test</i>	83

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR SKEMA

		<b>Halaman</b>
Skema 1	Kerangka Konsep Penelitian	43
Skema 2	Kerangka Teori Penelitian	44
Skema 3	Desain Penelitian	47

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR GAMBAR

		<b>Halaman</b>
Gambar 1	Rentang Respon Kecemasan	30

STIKES BETHESDA YAKKUM



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Studi Awal di Puskesmas Kretek Bantul
- Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Penelitian dari STIKES Bethesda Yakkum
- Lampiran 3 Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian dari Biro Administrasi dan Pembangunan DIY
- Lampiran 4 Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian dari BAPPEDA Bantul
- Lampiran 5 Permohonan untuk Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Permohonan untuk Menjadi Asisten
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Asisten
- Lampiran 9 Skala Tingkat Kecemasan (ZSAS)
- Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur Terapi Autogenik
- Lampiran 11 Dummy Tabel Umum: Olah Data
- Lampiran 12 Dummy Tabel Umum
- Lampiran 13 Dummy Tabel Khusus
- Lampiran 14 Perhitungan Uji Normalitas Menggunakan Komputer
- Lampiran 15 *Paired Simple Test* Menggunakan Komputer
- Lampiran 16 *Independent Simple Test* Menggunakan Progam Komputer
- Lampiran 17 *Leaflet*/brosur Terapi Autogenik
- Lampiran 18 Lembar Konsultasi Skripsi