

SKRIPSI

**PENGARUH VIDEO TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA MASA
PANDEMI COVID-19 DI PUSKESMAS DADIREJO**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan



**SUPARTINI
P07124321189**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**“PENGARUH VIDEO TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA MASA
PANDEMI COVID-19 DI PUSKESMAS DADIREJO”**

Disusun Oleh:

SUPARTINI
P07124321189

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:
28 Juni 2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes
NIP.197511232002122002

Hesty Widyasih, SST., M.Keb
NIP. 197910072005012004

Yogyakarta, 30 Juni 2022
Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Yuni Kusmiyati, SST., MPH.
NIP.19760620 02002122 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“PENGARUH VIDEO TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA MASA
PANDEMI COVID-19 DI PUSKESMAS DADIREJO”**

Disusun Oleh:
SUPARTINI
P07124321189

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal: 2 Juli 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Yuliasti Eka Purnamaningrum, S.SiT., MPH (.....)
NIP. 19630828 198703 1 002

Anggota,
Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes (.....)
NIP.197511232002122002

Anggota,
Hesty Widiasih, SST., M.Keb (.....)
NIP. 197910072005012004

Yogyakarta, 18 Juli 2022
Ketua Jurusan Kebidanan



Dr. Yuni Kusmiyati, SST., MPH.
NIP.19760620 02002122 2 001

HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Supartini

NIM : P07124321189

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Supartini', written in a cursive style with a horizontal line underneath.

Tanggal : 29 Mei 2022

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini : _____

Nama : Supartini
NIM : P07124321189
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas skripsi saya yang berjudul :

PENGARUH VIDEO TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA MASA PANDEMI
COVID-19 DI PUSKESMAS DADIREJO

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Yogyakarta Pada tanggal 29 Mei 2022

Yang menyatakan



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan kasih karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat yang harus dipenuhi pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini disusun atas bimbingan dan pengarahan serta bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Joko Susilo, SKM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
2. Dr. Yuni kusmiyati, SST., MPH selaku ketua Jurusan Kebidanan yang telah memberikasn kesempatan, arahan dan masukkan dalam menulis proposal skripsi.
3. Yuliasti eka Purnamaningrum, SST., MPH selaku ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penulisan proposal skripsi.
4. Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M.Kes selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
5. Hesty Widiasih, S.ST., M.Keb selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.

6. Zumrotul Chomariyah, S.KM., MPH selaku Kepala Puskesmas Dadirejo dan Bidan Puskesmas Dadirejo yang sudah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian
7. dr. Andang, M.Sc selaku Kepala Puskesmas Bagelen dan Bidan Puskesmas Bagelen yang sudah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian
8. Orang tua, suami dan keluarga yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, dan
9. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 29 Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	II
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	III
HALAMAN PENGESAHAN	IV
HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS	V
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI PROPOSAL SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	VI
KATA PENGANTAR	VII
DAFTAR ISI	IX
DAFTAR TABEL	XII
DAFTAR LAMPIRAN	XIII
DAFTAR GAMBAR.....	XIV
ABSTRACT	XV
ABSTRAK	XVI
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus.....	9
D. Ruang Lingkup	9
E. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis.....	10
F. Keaslian Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Telaah Pustaka.....	14
1. Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19.....	14
2. Konsep Kecemasan Pada Ibu Hamil di masa pandemic COVID-19	44
3. Teknik Relaksasi Benson	51

4. Video	60
B. Kerangka Teori.....	64
C. Kerangka Konsep	65
D. Hipotesis	66
BAB III METODE PENELITIAN	67
A. Jenis dan Desain Penelitian	67
B. Populasi dan Sampel	68
1. Populasi Penelitian	68
2. Sampel Penelitian	69
3. Teknik Sampling dan Besar Sampel.....	69
C. Waktu dan Tempat Penelitian	71
1. Waktu Penelitian	71
2. Tempat Penelitian.....	71
D. Variabel Penelitian	71
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	72
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	74
1. Jenis Data.....	74
2. Teknik Pengumpulan Data	74
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	75
1. Kuesioner.....	75
2. Video	75
3. Leafleat	76
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	76
1. Uji Validitas.....	76
2. Uji Reliabilitas.....	76
I. Prosedur Penelitian	77
1. Tahap Persiapan.....	77
2. Tahap Pelaksanaan	78
3. Tahap Penyusunan Laporan	80
J. Manajemen Data.....	81
1. Editing	81

2. <i>Coding</i> (Pemberian Kode).....	81
3. Scoring.....	82
4. Transferring	82
5. Tabulating.....	82
6. Analisa Data	83
K. Etika Penelitian.....	85
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	87
A. Gambaran Umum.....	87
1. Gambaran Umum Tempat Penelitian	87
2. Hasil Analisis Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	88
3. Hasil Analisis Distribusi Frekuensi	90
4. Hasil Analisis Bivariat.....	91
B. Pembahasan	94
C. Keterbatasan Penelitian	101
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	102
A. Kesimpulan.....	102
B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN.....	107

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	11
Tabel 2 Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)	27
Tabel 3 Definisi Operasional Variabel.....	72
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Karakteristik Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas dan Umur Kehamilan Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Dadirejo dan Puskesmas Bagelen	88
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pretest dan Post Test Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	90
Tabel 6 Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	92
Tabel 7 Selisih Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Anggaran penelitian	107
Lampiran 2 Jadwal Penelitian	108
Lampiran 3 Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP).....	109
Lampiran 4 Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)	111
Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden	113
Lampiran 6 Informed Consent	114
Lampiran 7 SOP Pemberian Video Teknik Relaksasi Benson	115
Lampiran 8 SOP Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif	116
Lampiran 9 Kuesioner Penelitian Skala Skrining Kecemasan Perinatal (Pass)	118
Lampiran 10 Master Tabel Data Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Kelompok Perlakuan.....	122
Lampiran 11 Master Tabel Data Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Kelompok Kontrol	135
Lampiran 12 Hasil Olah Data	146
Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian	157
Lampiran 14 Surat Keterangan Layak Etik	158
Lampiran 15 Surat Keterangan Penelitian	159
Lampiran 16 Surat Keterangan Selesai Penelitian Dari Puskesmas Bagelen ...	161
Lampiran 17 Surat Keterangan Selesai Penelitian Dari Puskesmas Dadirejo ..	162
Lampiran 18 Surat Keterangan Validasi	163
Lampiran 19 Isi dan Gambar dalam Video Teknik Relaksasi Benson	164
Lampiran 20 Leaflet Berisi Teknik Relaksasi Otot Progresif	170

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Kecemasan Ibu Hamil Modifikasi Hawari (2006)	64
Gambar 2. Kerangka Konsep	65
Gambar 3. Desain Penelitian.....	67