



SKRIPSI

**PENGARUH *JOURNALING BOOK* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIPARA
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MANGKUBUMI
KOTA TASIKMALAYA**

Disusun Oleh :

DEDEH SA'ADAH
NIM : P2.06.24.5.20.011

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

TAHUN 2024



**PENGARUH *JOURNALING BOOK* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU HAMIL PRIMIPARA TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MANGKUBUMI KOTA TASIKMALAYA**

Dedeh Sa'adah

**Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya**

Email : dedehsaadah2810@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Wanita yang mengalami kehamilan pertama kali (primigravida) memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Kecenderungan ini terjadi karena primigravida menghadapi ketidakpastian terkait proses persalinan, tidak memiliki pengalaman sebelumnya dalam melahirkan. Tujuan : Mengetahui pengaruh *journaling book* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III di wilayah kerja puskesmas Mangkubumi kota Tasikmalaya. Metode : Kuantitatif jenis penelitian *Pre-Exsperimental*. Desain penelitian ini yaitu *One-Group Pre-Test And Post-Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 66 ibu hamil. Teknik sampel menggunakan *Accidental Sampling* dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 37 ibu hamil. Hasil : Penelitian diolah melalui *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil tidak mengalami kecemasan (12,78). Hasil uji statistic menunjukkan nilai *P Value = <,001 atau P < 0,05*. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *journaling book* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III di wilayah kerja puskesmas Mangkubumi kota Tasikmalaya.

Kata Kunci : *Journaling Book*, Kecemasan, Ibu Hamil, Primipara, Trimester III

***THE EFFECT OF JOURNALING BOOKS ON THE LEVEL OF ANXIETY
IN PRIMIPAROUS PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER IN
THE WORKING AREA OF THE MAGKUBUMI HEALTH CENTER
TASIKMALAYA CITY***

Dedeh Sa'adah

***Tasikmalaya Health Polytechnic
Tasikmalaya Applied Midwifery Undergraduate Study program***

Email : dedehsaadah2810@gmail.com

ABSTRACT

Background : Women experiencing their first pregnancy (primigravida) have higher levels of anxiety. This tendency occurs because primigravidas face uncertainty regarding the birth process, having no previous experience in giving birth. Purpose : To determine the effect of journaling books on anxiety levels in third trimester primiparous pregnant women in the Mangkubumi health center working area, Tasikmalaya city. Method : Quantitative type of Pre-Experimental research. The design of this research is One-Group Pre-Test And Post-Test Design. The population in this study was 66 pregnant women. The sampling technique used accidental sampling with the number of samples taken as many as 37 pregnant women. Result : The research was processed using the Wilcoxon Sign Rank Test. The results of this study show that pregnant women do not experience anxiety (12.78). The statistical test results show the P value = <.001 or P < 0.05. Conclusion : This research shows that there is an influence of journaling books on anxiety levels in third trimester primiparous pregnant women in the Mangkubumi health center working area, Tasikmalaya city.

Keywords: Journaling Book, Anxiety, Pregnant Women, Primipara, Third Trimester.

KATA PENGANTAR

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, serta tabi'in dan tabi'atnya serta tidak lupa kepada kita selaku umatnya, yang telah memberikan berbagai kemudahan, serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kementrian Kesehatan Tasikmalaya dengan judul “Pengaruh *Journaling Book* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primipara Trimester III Di wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini banyak mendapat bimbingan, bantuan, dorongan dan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Nunung Mulyani, APP, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Dr. Meti Widiya Lestari, SST, M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, sekaligus sebagai pembimbing utama.
4. Qanita Wulandara, SST, M.Keb, selaku pembimbing pendamping

5. Dr. Yati Budiarti, SST, M.Keb, selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat serta bimbingan kepada penulis selama proses perkuliahan.
6. Nita Nurvita, SST, M.Keb, selaku Wali Kelas yang telah memberikan semangat serta bimbingan kepada penulis selama proses perkuliahan.
7. Seluruh dosen dan staff Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan membimbing penulis selama perkuliahan sampai dengan penyusunan Skripsi ini.
8. Kepala Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya beserta jajarannya, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan pengambilan data di wilayah kerjanya.
9. Kepala Puskesmas Mangkubumi beserta jajarannya, serta Bidan yang telah mengizinkan dan membantu kepada penulis untuk melakukan pengambilan data di wilayah kerjanya.
10. Kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan doa, semangat, serta dukungan penuh baik berupa dukungan moral dan material selama proses perkuliahan hingga saat penyusunan Skripsi ini.
11. Kepada sahabat dekat yang telah mendukung, memotivasi dan membantu dalam penyusunan Skripsi ini.
12. Kepada diri sendiri yang sudah kuat berjuang sampai berada dititik ini

13. Kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan Skripsi yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan Skripsi ini.

Akhir kata, penulis ucapkan mohon maaf dan terimakasih, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktisi	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kehamilan.....	10
2.1.1 Pengertian	10
2.1.2 Tanda-Tanda Kehamilan.....	13
2.1.3 Pembagian Umur Kehamilan	15
2.1.4 Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa Kehamilan	15
2.1.5 Perubahan Psikologis Ibu Hamil Pada Trimester I,II,III	23
2.2 Kecemasan.....	26
2.2.1 Pengertian	26
2.2.2 Etiologi Kecemasan.....	27
2.2.3 Stressor timbulnya Kecemasan.....	29
2.2.4 Kecemasan pada Kehamilan.....	29
2.2.5 Tingkat Kecemasan	31
2.2.6 Gejala Kecemasan	32
2.2.7 Cara mengatasi Kecemasan	34
2.2.8 Alat ukur Kecemasan.....	37
2.3 <i>Journaling</i>	38
2.3.1 Pengertian	38
2.3.2 Manfaat <i>Journaling</i>	39
2.3.3 Jenis-jenis <i>Journaling</i>	43
2.4 Kerangka Teori	46
2.5 Kerangka Konsep.....	47

2.6 Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
3.1 Metode Penelitian	48
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	48
3.2.1 Waktu Penelitian	48
3.2.2 Tempat Penelitian	48
3.3 Subjek Penelitian	49
3.3.1 Populasi	49
3.3.2 Sampel	49
3.3.3 Cara Pengambilan Sampel.....	50
3.4 Variabel Penelitian	50
3.5 Definisi Operasional	51
3.6 Rancangan Analisa Data	52
3.6.1 Pengolahan Data	52
3.6.2 Analisa Data.....	53
3.7 Instrumen Penelitian	54
3.8 Prosedur penelitian	56
3.9 Aspek Etik Penelitian.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
4.1 Hasil Penelitian.....	60
4.1.1 Analisa Univariat	61
4.2.1 Analisa Bivariat	65
4.2 Pembahasan	67

4.3 Keterbatasan Penelitian	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
5.1 Kesimpulan	75
5.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	51
Tabel 3.2 Kisi-kisi jumlah pertanyaan kuesioner	55
Tabel 3.3 Bobot nilai kuesioner kecemasan	55
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	61
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan	62
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan.....	63
Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Intervensi	63
Tabel 4.5 Distribusi Tingkat Kecemasan Sesudah diberikan Intervensi	65
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.....	65
Tabel 4.7 Hasil Uji Wilcoxon.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	46
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Curriculum Vitae
- Lampiran 2 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Pengantar Studi Pendahuluan Ke Dinas Kesehatan
- Lampiran 4 : Surat Pengantar dari Dinas Kesehatan ke Puskesmas
- Lampiran 5 : Surat Pengantar Studi Pendahuluan Ke Puskesmas
- Lampiran 6 : Surat Pengantar Izin Penelitian Ke Dinas Kesehatan
- Lampiran 7 : Kaji Etik Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Pengantar Izin Penelitian dari Dinas ke Puskesmas
- Lampiran 9 : Hasil Tabulasi Data Umum
- Lampiran 10 : Hasil Tabulasi Sebelum Diberikan Intervensi
- Lampiran 11 : Hasil Tabulasi Sesudah Diberikan Intervensi
- Lampiran 12 : Hasil Uji Statistic
- Lampiran 13 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 14 : Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 15 : Kuesioner
- Lampiran 16 : Lembar Hasil *Journaling* Responden
- Lampiran 17 : Lembar Bimbingan
- Lampiran 18 : Dokumentasi Kegiatan Penelitian