

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK
TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER
III DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGPUCUNG I
KABUPATEN CILACAP**

**CAHYO SISWATI
P20624324127**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA TAHUN 2025**

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala karunia-Nya yang telah di berikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan sebaik – baiknya. Penulis ucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah bersedia membantu secara moril maupun materil, mendukung dan meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan Skripsi yang berjudul “Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Karangpucung I Kabupaten Cilacap”.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa Skripsi ini dapat tersusun karena bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penyusun mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M.Keb., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dan pembimbing utama dalam penyusunan Skripsi ini, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusun menyelesaikan Skripsi ini
3. Dede Gantini, SST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan.

4. Santi Yulastuti, SST, M.Tr.,M.Keb., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusun menyelesaikan Skripsi ini.
5. Seluruh staf dosen Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya yang memberikan bimbingan sejak penyusun memasuki perkuliahan.
6. Kepala Puskesmas Karangpucung I beserta staf yang telah memberikan ijin dalam pengambilan data.
7. Suami, Anak-Anak, Orang Tua dan seluruh keluarga yang selalu senantiasa memberikan banyak dukungan, semangat, motivasi dan doa yang tulus.
8. Teman- teman seperjuangan di Program studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya yang telah memberikan banyak dukungan, semangat dan motivasi.

Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan Skripsi. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal sesuai amal kebaikan yang telah diperbuatnya. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Tasikmalaya, November 2025
Penulis

Cahyo Siswati

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ARTIKEL.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Telaah Pustaka	9
B. Kerangka Teori	32
C. Kerangka Konsep	32
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian	36

E. Definisi Operasional.....	36
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	37
G. Alat Ukur dan Instrumen Penelitian.....	38
H. Prosedur Penelitian.....	39
I. Manajemen Data	42
J. Etika Penelitian	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1 Skor dan Kategori Kuesioner PASS	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 3.3 Skor dan Kategori Kuesioner PASS	39
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia	45
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan.....	46
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	46
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Paritas	47
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Autogenik.....	47
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	49
Tabel 4.7 Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Karangpucung I Kabupaten Cilacap	50

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Tabel 2.1 Kerangka Teori.....	32
Tabel 2.2 Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent*

Lampiran 2 Instrumen Penelitian

Lampiran 3 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran 4 Hasil Analisis Data Penelitian

Lampiran 5 Lembar Konsultasi Pembimbing

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian