

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul dan Persyaratan Gelar	i
Lembar Pernyataan	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Penetapan Panitia Penguji	iv
Ucapan Terima Kasih.....	v
<i>Abstract</i>	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Lampiran.....	xii
Daftar Singkatan	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.4.1 Tujuan Umum	5
1.4.2 Tujuan Khusus	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Manfaat Teoritis	6
1.5.2 Manfaat Praktis	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Kecemasan	8
2.1.1 Pengertian Kecemasan	8
2.1.2 Faktor Predisposisi	9
2.1.3 Faktor Presipitasi (Pencetus).....	10
2.1.4 Gejala Klinis Kecemasan	11
2.1.5 Tingkat Kecemasan.....	11
2.2 Konsep Dasar Kehamilan Trimester III	13
2.2.1 Pengertian.....	13
2.2.2 Perubahan Anatomi dan Adaptasi Fisiologis Kehamilan Trimester III	13
2.2.3 Psikologis Kehamilan Trimester III.....	15
2.3 Kecemasan Dalam Kehamilan Trimester III.....	16
2.3.1 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	16
2.3.2 Dampak Kecemasan dalam Kehamilan	17
2.3.3 Penilaian Tingkat Kecemasan.....	18
2.4 Manajemen Ansietas	21
2.5 Teknik Relaksasi	21
2.5.1 Pengertian.....	21
2.5.2 Fisiologi Relaksasi	21

2.5.3 Jenis-Jenis Relaksasi	23
2.5.4 Manfaat Relaksasi	24
2.6 Teknik Relaksasi Otot Progresif	25
2.6.1 Pengertian.....	25
2.6.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif	26
2.6.3 Cara Pelaksanaan	27
2.7 Teori Adaptasi Roy	37
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konseptual	42
3.2 Hipotesis Penelitian	44
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Rancangan Penelitian Yang Digunakan	45
4.2 Populasi, Sampel dan Sampling	46
4.2.1 Populasi.....	46
4.2.2 Sampel Penelitian.....	46
4.2.3 Teknik Sampling	47
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	48
4.3.1 Variabel independen (bebas).....	48
4.3.2 Variabel dependen (terikat).....	48
4.3.3 Definisi Operasional	49
4.4 Instrumen Penelitian.....	51
4.5 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	51
4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data.....	51
4.7 Cara Analisis Data	53
4.8 Kerangka Operasional/kerja	55
4.9 Masalah Etik	56
4.9.1 Surat Pernyataan (<i>Informed Consent</i>)	56
4.9.2 Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>)	56
4.9.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	56
4.10 Keterbatasan	56
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Penelitian	58
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	58
5.1.2 Data Umum	62
5.1.3 Variabel Yang Diukur	64
5.2 Pembahasan	66
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan	79
6.2 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Desain Penelitian Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Pinang Kecamatan Mandau Talawang Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah	46
Tabel 4.2	Definisi Operasional Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Pinang Kecamatan Mandau Talawang Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah	49
Tabel 5.1	Distribusi responden berdasarkan usia	62
Tabel 5.2	Distribusi responden berdasarkan graviditas	63
Tabel 5.3	Distribusi responden berdasarkan pekerjaan	63
Tabel 5.4	Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok perlakuan di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang 17-29 November 2014 <i>pre</i> dan <i>post</i> dilakukan relaksasi otot progresif	64
Tabel 5.5	Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang 17-29 November 2014	64
Tabel 5.6	Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III <i>pre</i> dan <i>post</i> dilakukan relaksasi otot progresif dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III kelompok kontrol <i>pre-post</i> di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang 17-29 November 2014	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gerakan Melatih Otot Tangan	28
Gambar 2.2	Gerakan Melatih Otot Tangan Bagian Belakang	29
Gambar 2.3	Gerakan Melatih Otot-Otot Bisep	29
Gambar 2.4	Gerakan Melatih Otot Bahu	30
Gambar 2.5	Gerakan Mengerutkan Otot Dahi	31
Gambar 2.6	Gerakan Mengerutkan Otot Dahi	31
Gambar 2.7	Gerakan Menegangkan Otot Rahang	32
Gambar 2.8	Gerakan Menegangkan Otot di Sekitar Mulut	32
Gambar 2.9	Gerakan Menegangkan Otot Leher	33
Gambar 2.10	Gerakan Melatih Otot Leher Bagian Depan.....	34
Gambar 2.11	Gerakan Melatih Otot Punggung.....	34
Gambar 2.12	Gerakan Melatih Otot Dada	35
Gambar 2.13	Gerakan Melatih Otot Perut	36
Gambar 2.14	Gerakan Melatih Otot Kaki	36
Gambar 2.15	Interpretasi Proses Adaptasi Roy	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat permohonan fasilitas pengambilan data penelitian	85
Lampiran 2 Surat persetujuan penelitian	86
Lampiran 3 Surat keterangan lolos kaji etik	87
Lampiran 4 Surat keterangan penelitian	88
Lampiran 5 Lembar permintaan menjadi responden kelompok perlakuan..	89
Lampiran 6 Lembar permintaan menjadi responden kelompok kontrol	91
Lampiran 7 Lembar permintaan menjadi anggota tim pengontrol.....	93
Lampiran 8 Informed consent	95
Lampiran 9 Informed consent anggota tim pengontrol	96
Lampiran 10 Data demografi	97
Lampiran 11 Instrumen kuesioner	99
Lampiran 12 Lembar pelaksanaan kegiatan relaksasi otot progresif.....	102
Lampiran 13 Satuan acara kegiatan	103
Lampiran 14 Penjelasan penelitian bagi responden wawancara kuesioner....	108
Lampiran 15 Penjelasan penelitian bagi tim pengawas pelaksanaan relaksasi otot progresif.....	110
Lampiran 16 Kartu skor Poedji Rochjati	112
Lampiran 17 <i>Perinatal anxiety screening scale (PASS)</i>	116
Lampiran 18 Uji validitas dan realibilitas	120
Lampiran 19 Data Umum	122
Lampiran 20 Tabulasi kuesioner kelompok perlakuan	123
Lampiran 21 Tabulasi kuesioner kelompok kontrol	125
Lampiran 22 <i>Wilcoxon signed rank test</i> kelompok perlakuan	127

Lampiran 23 <i>Wilcoxon signed rank test</i> kelompok kontrol	128
Lampiran 24 <i>Mann whitney test</i>	129
Lampiran 25 <i>Frequencies</i>	130
Lampiran 26 Lembar pelaksanaan kegiatan	132
Lampiran 27 Panduan relaksasi otot progresi	133



DAFTAR SINGKATAN

- ACTH : Adrenocorticotropic Human
- CRF : Corticotropin Releasing Factor
- HPA : Hipotalamo-Pituitary-Adrenal
- PAP : Pintu Atas Panggul
- PASS : Perinatal Anxiety Screening Scale
- RBC : Red Blood Cell
- SBR : Segmen Bawah Rahim

