

SKRIPSI

EFEKTIFITAS *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MANAHAN SURAKARTA

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh:

IRMA DAMAYANTI
NIM: 2013121018

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2017

SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : IRMA DAMAYANTI

NIM : 2013121018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir skripsi

Judul : EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MANAHAN SURAKARTA

Adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan Karya orang lain, seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, Oktober 2017

Yang menyatakan



IRMA DAMAYANTI
NIM : 2013121018

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : IRMA DAMAYANTI
NIM : 2013121018
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Sains dan Teknologi
Jenis Karya : Skripsi

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta hak bebas royalti noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul **“EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MANAHAN SURAKARTA”** beserta instrumen/desain, perangkat (jika ada), berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai *co autor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di Surakarta
Pada tanggal : Oktober 2017
Yang membuat pernyataan



IRMA DAMAYANTI
NIM : 2013121018

HALAMAN PERSETUJUAN

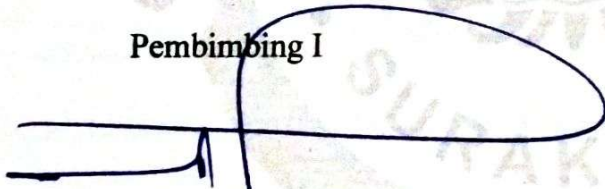
EFEKTIFITAS *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MANAHAN SURAKARTA

Disusun Oleh:

IRMA DAMAYANTI
NIM: 2013121018

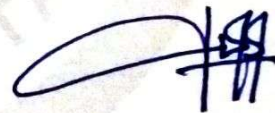
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan
Dewan Penguji Fakultas Sains dan Teknologi
Universitas Sahid Surakarta
Pada tanggal 13 November 2017

Pembimbing I



Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep., M.Kes.

Pembimbing II



Fitri Budi Astuti, S.Kep., Ns.

Mengetahui,
Ketua

Program Studi Ilmu Keperawatan



Idris Yani Pamungkas, S.Kep., Ns., M.Kep.

HALAMAN PENGESAHAN

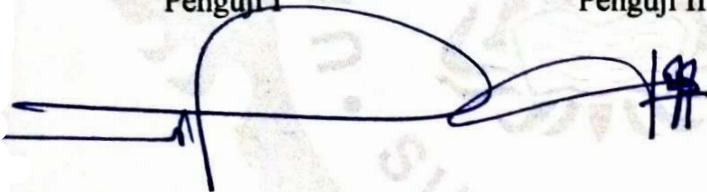
SKRIPSI

**EFEKTIFITAS *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) TERHADAP
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS MANAHAN SURAKARTA**

Disusun Oleh:
IRMA DAMAYANTI
NIM: 2013121018

Skripsi ini telah diujikan dan disahkan oleh Dewan Penguji
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
Pada tanggal 13 November 2017

Penguji I



Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep., M.Kes.

Penguji II



Fitri Budi Astuti, S.Kep., Ns.

Penguji III



Idris Yani Pamungkas, S.Kep., Ns., M.Kep.

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Sains dan Teknologi
Universitas Sahid Surakarta



PAKULTAS SAINS
Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes.

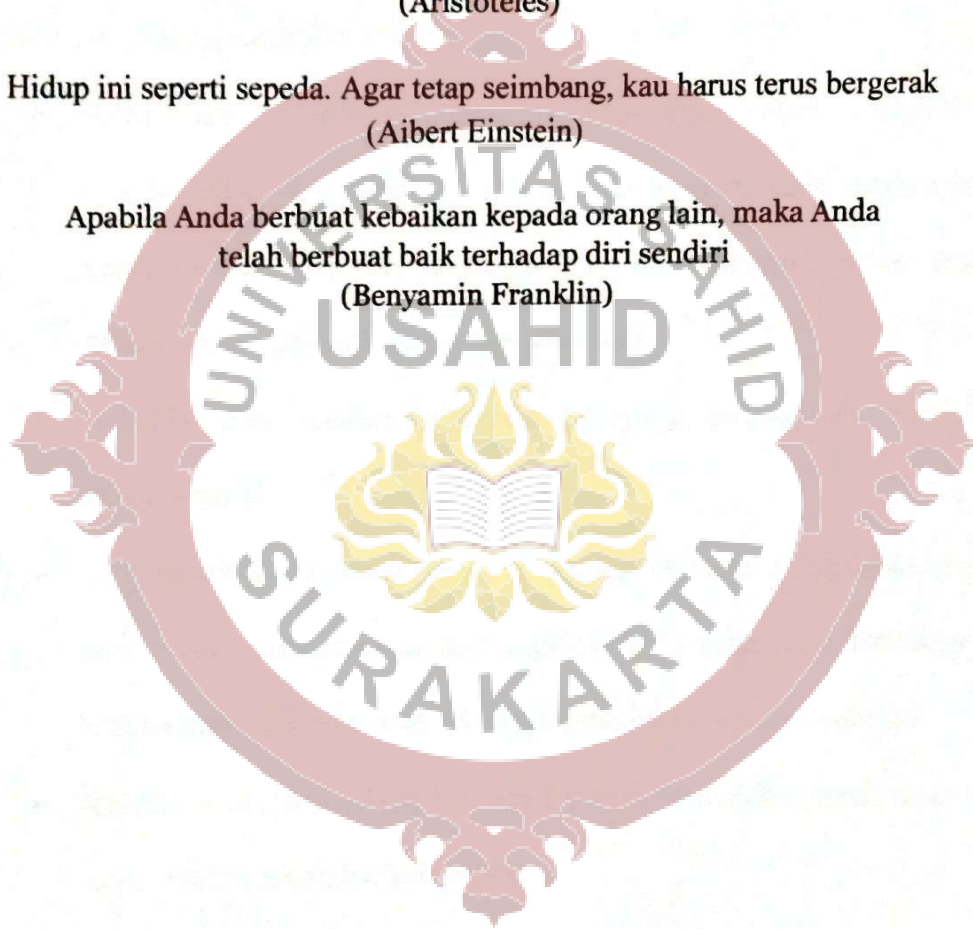
MOTTO

Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah
(Lessing)

Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua
(Aristoteles)

Hidup ini seperti sepeda. Agar tetap seimbang, kau harus terus bergerak
(Aibert Einstein)

Apabila Anda berbuat kebaikan kepada orang lain, maka Anda
telah berbuat baik terhadap diri sendiri
(Benyamin Franklin)



PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

- Ayah dan almarhum Ibuku tercinta yang telah melahirkan, membesarkan dan mendidik aku sampai dewasa, yang memberikan kasih sayang, inspirasi, semangat dan doa kepadaku serta materi dengan penuh pengorbanan tanpa berat hati.
- Kakakku dan saudara-saudaraku tersayang terimakasih, motivasi kalian semua.
- Sahabat-sahabatku yang sudah ku anggap saudara di rantauan orang dan teman-teman seperjuangan angkatan 2013 kelas A19 , terimakasih kebersamaannya selama ini. Semoga kita semua sukses (Aamiin).
- Almamater-ku jaya selalu, Semoga ilmunya bermanfaat untuk saya dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmatNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektifitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta” dengan lancar. Skripsi ini disusun sebagai tahapan akhir setelah peneliti melakukan penelitian dan merupakan syarat memperoleh derajat Sarjana Keperawatan. Skripsi ini telah terselesaikan berkat dukungan, bimbingan dan bantuan dari semua pihak, oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Trisno Martono, MM., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Ir. KRMT. Haryo Santoso Harjokusumo, MM., selaku Wakil Rektor I yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. H. Hartanto, SH., M.Hum., selaku Wakil Rektor II yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Sri Huning Anwariningsih., ST., M.Kom., selaku Wakil Rektor III yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.

5. dr. Sumarsono., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan yang telah memberikan arahan dalam proses penyusunan skripsi.
6. Idris Yani Pamungkas, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Universitas Sahid Surakarta sekaligus sebagai penguji yang telah meluangkan waktu dan menyetujui penyelesaian skripsi ini.
7. Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep.,M.Kes., selaku pembimbing I yang telah menyetujui dan membimbing penyelesaian skripsi ini.
8. Fitri Budi Astuti, S.Kep., Ns., selaku Pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan nasehat dan bimbingan untuk penyelesaian skripsi ini.
9. Dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah banyak memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama menjalani pendidikan.
10. Puskesmas Manahan Surakarta , yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis.
11. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia menjadi responden dan bersedia meluangkan waktu untuk terlaksananya penelitian ini.
12. Keluarga besarku, terimakasih dukungan dan motivasinya selama ini.
13. Teman-teman seperjuangan, terimakasih semangat dan bantuannya, tawa canda kalian, semoga pertemanan ini tak lekang oleh waktu.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam proses penyusunan skripsi ini, untuk itu dalam kesempatan ini tak lupa penulis juga mengharapkan masukan dan saran positif dari semua pihak demi sempurnanya skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi dapat dijadikan sebagai salah satu bahan studi dan dapat membawa manfaat positif bagi kita semua.



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.5. Keaslian Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1. Tinjauan Teori	9
1. Kecemasan	9
2. Kehamilan	18
3. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	22
2.2. Kerangka Teori	37
2.3. Kerangka Konsep	38
2.4. Hipotesis	38

BAB III METODE PENELITIAN.....	39
3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian	39
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	39
3.3. Populasi, Sampel dan Sampling	39
3.4. Variabel Penelitian	41
3.5. Definisi Operasional.....	41
3.6. Instrumen Penelitian.....	42
3.7. Uji Validitas dan Reliabilitas	44
3.8. Pengumpulan Data dan Analisa Data	46
3.9. Etika Penelitian.....	48
3.10. Jalannya Penelitian.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
4.1. Gambaran Umum Tempat Penelitian	52
4.2. Karakteristik Responden	53
4.3. Pembahasan	59
4.4. Keterbatasan Penelitian	65
BAB V PEMBAHASAN	66
5.1. Simpulan.....	66
5.2. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

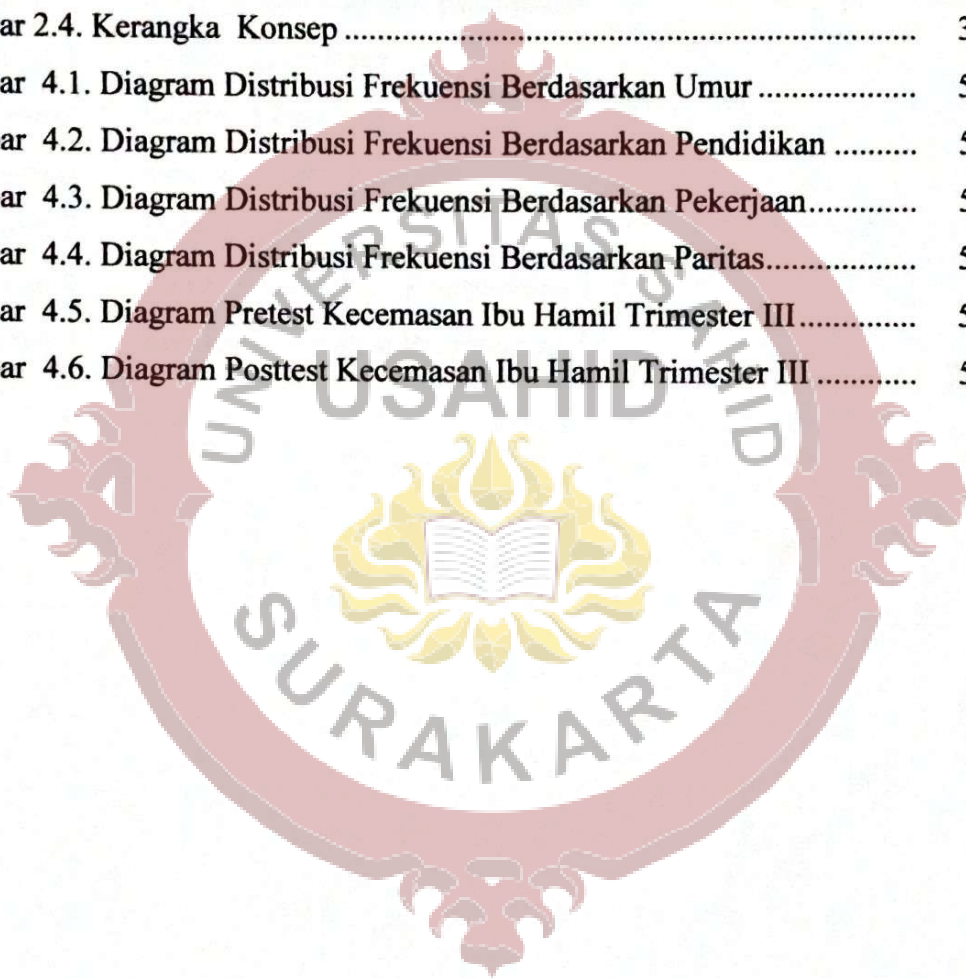
DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
Tabel 3.2. Kisi-kisi Pernyataan Tingkat Kecemasan	44
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	53
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan.....	54
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	55
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas.....	56
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Pretest Kecemasan.....	56
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Posttest Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	57
Tabel 4.7. Efektifitas <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.....	59



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Rentang Respon Ansietas	13
Gambar 2.2. Pathway Kecemasan.....	15
Gambar 2.3. Kerangka Teori.....	37
Gambar 2.4. Kerangka Konsep	38
Gambar 4.1. Diagram Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	53
Gambar 4.2. Diagram Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan	54
Gambar 4.3. Diagram Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan.....	55
Gambar 4.4. Diagram Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas.....	56
Gambar 4.5. Diagram Pretest Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.....	57
Gambar 4.6. Diagram Posttest Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Lembaran Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 4	Lembar Kuesioner
Lampiran 5	Lembar Observasi
Lampiran 6	Data dan Hasil Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Lembar Konsultasi Pembimbing I
Lampiran 9	Lembar Konsultasi Pembimbing II



INTISARI

EFEKTIFITAS *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MANAHAN SURAKARTA

Irma Damayanti¹, Fitri Budi Astuti², Ahmad Syamsul Bahri³.

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Salah satu bentuk terapi untuk menurunkan kecemasan adalah terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT mengajak pasien untuk menentang pikiran (dan emosi) yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan tentang masalah yang dihadapi.

Tujuan: Mengetahui efektifitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* diperoleh sampel sebanyak 22 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis yang digunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil : 1) Kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta sebelum diberikan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) rata-rata 2,2727; 2) Kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta sesudah diberikan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) rata-rata 1,6364; dan 3) Ada pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta dengan *p value* < 0,05.

Kesimpulan: *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta.

Kata kunci : *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), kecemasan ibu hamil trimester III

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) AGAINST THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN WITH ANXIETY AT PUSKESMAS MANAHAN OF SURAKARTA

Irma Damayanti¹, Fitri Budi Astuti², Ahmad Syamsul Bahri³

Background: pregnant women with anxiety can arise because of the long period of waiting for a birth full of uncertainty and shadow about the scary things during labor. One form of therapy to reduce anxiety is Cognitive Behavior Therapy (CBT) therapy. CBT invites patients to challenge wrong thoughts (and emotions) by displaying evidence contrary to beliefs about the problems at hand.

Purpose: Knowing the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) against third trimester pregnant women with anxiety at Manahan Health Center of Surakarta.

Method: This type of research is pre experimental with one group pretest posttest design. The population of this study were all third trimester pregnant women at Puskesmas Manahan of Surakarta. Sampling technique that is the total sampling obtained 22 respondents. Data collection techniques using questionnaires. The analysis technique used by Wilcoxon test.

Results: 1) Anxiety of third trimester pregnant woman before given Cognitive Behavior Therapy (CBT) average 2,2727; 2) Anxiety of third trimester pregnant woman given cognitive Behavior Therapy (CBT) average 1,6364; and 3) There is an effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) which is effective for golden drop in third trimester pregnant women at Manahan Surakarta Community Health Center with $p < 0,05$.

Conclusion: Cognitive Behavior Therapy (CBT) is effective for reducing gold in third trimester pregnant women at Puskesmas Manahan of Surakarta.

Key words: Cognitive Behavior Therapy (CBT), third anxiety trimester pregnant women III

¹Student at the Study Program of Nursing Science of Sahid University of Surakarta

²Lecturer at the Study Program of Nursing Science of Sahid University of Surakarta

³Lecturer at the Study Program of Nursing Science of Sahid University of Surakarta