

KARYA TULIS ILMIAH STUDI LITERATUR
PENGARUH APLIKASI ANDROID SEBAGAI UPAYA
MENURUNKAN KECEMASAN



DISUSUN OLEH :
RIZKI ANISA AMALIA
NIM 1602460006

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN KEDIRI
TAHUN 2020

KARYA TULIS ILMIAH STUDI LITERATUR
PENGARUH APLIKASI ANDROID SEBAGAI UPAYA
MENURUNKAN KECEMASAN



DISUSUN OLEH :
RIZKI ANISA AMALIA
NIM 1602460006

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN KEDIRI
TAHUN 2020

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Rizki Anisa Amalia

NIM : 1602460006

Judul Skripsi : Pengaruh Aplikasi Android Sebagai Upaya Menurunkan
Kecemasan.

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam proposal/skripsi ini adalah benar benar asli hasil pemikiran kami sendiri, sepanjang pengetahuan kami belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka kami bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku

Kediri,

Yang membuat pernyataan,



Rizki Anisa Amalia

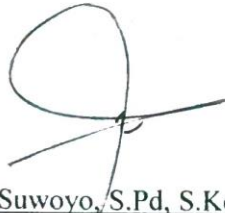
NIM 1602460006

LEMBAR PERSETUJUAN

Studi Literatur dengan Judul Pengaruh Aplikasi Android Sebagai Upaya
Menurunkan Kecemasan Oleh Rizki Anisa Amalia NIM 1602460006 telah
diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Kediri, 16 Juli 2020

Pembimbing Utama



Dr. Suwoyo, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP. 19680318 199503 1 002

Kediri, 13 Juli 2020

Pembimbing Pendamping



Ira Titisari, S.Si.T, M.Kes
NIP. 19780329 200212 2 002

LEMBAR PENGESAHAN

Studi Literatur dengan Judul Pengaruh Aplikasi Android Sebagai Upaya
Menurunkan Kecemasan Oleh Rizki Anisa Amalia NIM 1602460006 ini telah
dipertahankan di depan Dewan Penguji Ujian Skripsi Studi Literatur pada Tanggal

21 Juli 2020

Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. I.A. Wijayanti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 19611216 198603 2 003

Penguji Anggota I



Dr. Suwoyo, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 19680318 199503 1 002

Penguji Anggota II



Ira Titisari, S.Si.T., M.Kes
NIP. 19780329 200212 2 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes
Kebidanan Malang



Herawati Mansur, SST, M.Psi, M.Pd
NIP. 19650110 198503 2 002

Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Kebidanan Kediri



Susanti Pratamaningtyas, M.Keb
NIP. 19760115 200212 2 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Studi Literatur yang berjudul “Pengaruh Aplikasi Android Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan sarjana terapan kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Budi Susatia, S.Kp, M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun laporan proposal ini.
 2. Herawati Mansur, S.ST, M.Pd, M.Psi, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
 3. Susanti Pratamaningtyas, M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan menyusun proposal ini.
 4. Dr. Suwoyo, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kes., selaku pembimbing utama
 5. Ira Titisari, SsiT., M.Kes, selaku pembimbing pendamping
- Semoga Tuhan Yangg Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga proposal ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.
6. Seluruh dosen dan staf Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri.

7. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberikan doa, kasih sayang dan dukungan baik material maupun spiritual.
8. Semua pihak dan Teman-teman yang telah membantu dalam menyelesaikan dan telah mendoakan suksesnya penyusunan Studi Literatur ini.

Peneliti berharap Studi Literatur dapat bermanfaat untuk menambah Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan, dan semoga Studi Literatur ini berguna bagi semua pihak yang dimanfaatkan.

Kediri,

Penulis

ABSTRAK

Amalia, R. A (2020). Pengaruh Aplikasi Android Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Malang. Pembimbing Utama : Dr. Suwoyo, S.Pd, S.Kep, Ns, M. Kes. Pembimbing Pendamping : Ira Titisari, SsiT, M.Kes.

Di globalisasi ini, *smartphone* adalah alat komunikasi yang fleksibel, dan mudah dibawa ke mana saja. Sistem operasi android telah berkembang pesat dan hampir mendominasi pasar digital. Penggunaan aplikasi android terhadap kecemasan belum banyak dilakukan. Sehingga penggunaan aplikasi android merupakan sebuah inovasi dalam mempengaruhi kecemasan. Studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aplikasi android terhadap perubahan tingkat kecemasan. Metode penulisan karya ilmiah ini menggunakan studi literatur. Sumber pustaka menggunakan artikel dengan proses pencarian *text book*, jurnal, artikel ilmiah, literatur *review* tahun penerbitan 2015 hingga tahun 2020 dan didapatkan 10 jurnal yaitu 5 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional. Dari 9 literatur menunjukkan adanya pengaruh penggunaan media aplikasi android terhadap kecemasan. Sedangkan, satu literatur menunjukkan adanya pengaruh yang tidak signifikan terhadap kecemasan. Dengan demikian peneliti menemukan kajian bahwa penggunaan aplikasi android berpengaruh terhadap perubahan tingkat kecemasan. Menu yang tersedia pada aplikasi android didominasi oleh teknik relaksasi musik, teknik pernapasan dan SEFT yang berpengaruh pada sistem saraf yang dapat menurunkan denyut jantung sehingga pengguna akan merasakan perasaan tenang, nyaman, dan damai.

Kata kunci : Aplikasi, Android, Kecemasan

ABSTRACT

Amalia, R. A (2020). Effects of Android Applications as an Effort to Reduce Anxiety. Scientific papers. Applied Midwifery Bachelor Study Program. Malang Health Polytechnic. Main Advisor: Dr. Suwoyo, S.Pd, S.Kep, Ns, M. Kes. Counselors: Ira Titisari, SsiT, M.Kes.

In this era of Globalization, smartphone is a communication tool that is flexible, and easy to carry anywhere. Android operating system has developed rapidly and almost dominated the digital market. Usages of android applications for anxiety has not well properly developed. So the use of android applications is an Anxiety-increasing innovation. This literature study aims to determine the effect of android applications on changes in anxiety levels. The method of writing scientific papers uses literature studies. Literature sources use articles by searching text books, journals, scientific articles, review literature from the year 2015 to 2020 and get 10 journals, 5 international journals and 5 national journals. 9 of the literature showing influence of the use of android application media on anxiety. Meanwhile, one literature shows insignificant effect on anxiety. So, the researchers found a study that the usage of android applications affect in change of anxiety levels. The menu available on the android application is dominated by music relaxation techniques, breathing techniques and SEFT which affect the nervous system which can reduce heart rate so that users will felt more calm, comfort, and peace.

Keywords: Application, Android, Anxiety

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN COVER DALAM..... | ii |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN..... | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI..... | v |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| ABSTRAK..... | viii |
| ABSTRACT..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| DAFTAR SINGKATAN..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Pembatasan dan Rumusan Masalah..... | 3 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.3.1 Tujuan Umum..... | 4 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus..... | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 4 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 Konsep Teori Media..... | 6 |
| 2.1.1 Definisi Media..... | 6 |
| 2.1.2 Manfaat Media..... | 7 |
| 2.1.3 Macam Alat Batu Media..... | 8 |
| 2.2.4 Definisi <i>Mobile Application</i> | 9 |
| 2.2 Konsep Teori Kecemasan..... | 10 |
| 2.2.1 Definisi Kecemasan..... | 10 |
| 2.2.2 Gejala Kecemasan..... | 11 |
| 2.2.3 Proses Terjadinya Kecemasan..... | 11 |
| 2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan..... | 14 |
| 2.2.5 Respon Kecemasan..... | 15 |
| 2.2.6. Alat Ukur Kecemasan..... | 19 |
| 2.3 Kerangka Konsep..... | 22 |
| BAB 3 METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Diagram Alir..... | 23 |
| 3.2 Desain Penelitian..... | 23 |
| 3.3 Pengumpulan Data..... | 24 |
| 3.4 Analisis Data..... | 30 |
| 3.4.1 Menganalisis instrumen yang digunakan..... | 30 |
| 3.4.2 Menganalisis metode penelitian..... | 32 |
| 3.4.3 Menganalisis kecemasan..... | 34 |
| 3.4.4 Menganalisis pengaruh aplikasi android terhadap kecemasan..... | 36 |
| BAB 4 PEMBAHASAN | |
| 4.1 Mengidentifikasi Menu Aplikasi Android..... | 44 |
| 4.2 Mengidentifikasi Faktor Kecemasan..... | 47 |

| | |
|--|-----------|
| 4.3 Mengidentifikasi Pengaruh Penggunaan Aplikasi Android Terhadap Kecemasan | 49 |
| BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Kesimpulan | 53 |
| 5.2 Saran | 53 |
| 5.2.1 Saran bagi peneliti selanjutnya | 53 |
| 5.2.2 Saran bagi masyarakat | 53 |
| 5.2.3 Saran bagi petugas kesehatan | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA | 55 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 3.1 Hasil pencarian literatur..... | 29 |
| Tabel 3.2 Hasil analisis instrumen..... | 30 |
| Tabel 3.3 Hasil analisis metode penelitian..... | 32 |
| Tabel 3.4 Hasil analisis kecemasan | 34 |
| Tabel 3.5 Hasil analisis pengaruh aplikasi android terhadap kecemasan | 36 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.1 Tingkat Kecemasan | 15 |
| Gambar 2.2 <i>Visual Analoge Scale for Anxiety</i> | 21 |
| Gambar 2.2 Kerangka Konsep | 22 |
| Gambar 3.1 Diagram Alir..... | 23 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1 Jadwal Kegiatan | 58 |
| Lampiran 2 Persetujuan Judul | 59 |
| Lampiran 3 Pernyataan Kesediaan Membimbing | 60 |
| Lampiran 4 Lembar Konsultasi | 62 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|------|--|
| ACTH | : <i>Adrenocorticotropic Hormon</i> |
| AKI | : Angka Kematian Ibu |
| CD | : <i>Compact Disc</i> |
| CRF | : <i>Corticotropic Releasing Factor</i> |
| GABA | : <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i> |
| IDE | : <i>Integrated Development Environment</i> |
| OHP | : <i>Over Head Projektor</i> |
| PC | : <i>Personal computer</i> |
| RS | : Rumah Sakit |
| RTA | : <i>Reality Testing Ability</i> |
| SDK | : <i>Software Development Kit</i> |
| SEFT | : <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> |
| TRF | : <i>Tyrotropic Releasing Factor</i> |
| TV | : Televisi |