

**PERBEDAAN KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III  
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN SEBELUM DAN SESUDAH  
DIBERIKAN SENAM HAMIL MENGGUNAKAN *BIRTHING BALL*  
(BOLA BERSALIN) DI PMB ISTIANAH S.ST BANYAKAN KABUPATEN  
KEDIRI**

**SKRIPSI**



**DISUSUN OLEH:**

**RUSTIKA LESTYANING TANTRI  
NIM. 1602460029**

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

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III  
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN SEBELUM DAN SESUDAH  
DIBERIKAN SENAM HAMIL MENGGUNAKAN *BIRTHING BALL*  
(BOLA BERSALIN) DI PMB ISTIANAH S.ST BANYAKAN KABUPATEN  
KEDIRI**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan



**DISUSUN OLEH :  
RUSTIKA LESTYANING TANTRI  
NIM. 1602460029**

**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 : Rustika Lestyning Tantri

NIM : 1602460029

Judul Skripsi : Perbedaan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesdah Diberikan Senam Hamil Menggunakan *Birthing Ball* (Bola Bersalin) Di PMB Istianah, S.ST Banyakan Kabupaten Kediri.

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam 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 sangsi sesuai peraturan yang berlaku

Kediri,

Yang membuat pernyataan,



Rustika Lestyning Tantri

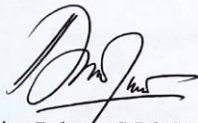
NIM 1602460029

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi dengan Perbedaan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III dalam  
Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Hamil  
Menggunakan *Birthing Ball* (Bola Bersalin) Di PMB Istianah, S.ST Banyakan  
Kabupaten Kediri. oleh Rustika Lestyning T. NIM: 1602460029 telah diperiksa  
dan disetujui untuk diujikan

Kediri, 09 Juli 2020

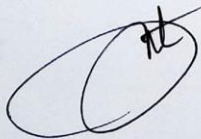
Pembimbing Utama



Dwi Estuning Rahayu, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Sc  
NIP. 19660313 198903 2 003

Kediri, 09 Juli 2020

Pembimbing Pendamping



Sumy Dwi Antono, S.Kep, Ns, S.H, M.Kes  
NIP. 19730108 198803 1 003

## LEMBAR PENGESAHAN

Perbedaan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Hamil Menggunakan *Birthing Ball* (Bola Bersalin) Di PMB Istianah S.ST Banyakan Kabupaten Kediri Oleh Rustika Lestyning Tantri NIM 1602460029 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Ujian Proposal Skripsi Pada tanggal 13 Juli 2020

Dewan Penguji

Ketua Penguji

Ira Titisan, SSiT., M.Kes  
NIP. 19780329 200212 2 002

Penguji Anggota I

Dwi E. R., S.Pd., S.Kep. Ns., M.Sc  
NIP. 19660313 198903 2 003

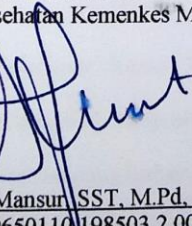
Penguji Anggota II

Suhny D., S.Kep.Ns.,SH.M.Kes  
NIP.19730108 199803 1003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan  
Klinik Kesehatan Kemenkes Malang



  
Hidayati Mansur, SST, M.Pd., M.Psi  
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 kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Hamil Menggunakan *Birthing Ball* (Bola Bersalin) di PMB Istianah S.ST Banyakan Kabupaten Kediri” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan sarjana terapan kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

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

1. Budi Susatia, S.Kp, M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun proposal skripsi 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. Dwi Estuning Rahayu, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Sc, selaku pembimbing utama, yang dengan sabar selalu memberi arahan dan masukan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

5. Sumy Dwi Antono, S.Kep, Ns, S.H, M.Kes, selaku pembimbing pendamping, yang sangat sabar selalu memberikan motivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Hj. Sri Arnani, S.H. S.ST, M.H selaku ketua Ikatan Bidan Indonesia Kabupaten Kediri yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data dan penelitian.
7. Istianah S.ST selaku bidan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di PMB Banyakan Kabupaten Kediri.
8. Seluruh dosen dan seluruh staf karyawan di lingkungan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Kebidanan Kediri yang telah membantu dalam pembuatan surat pengambilan data atau penelitian.
9. Orang tua dan seluruh keluarga yang telah memberikan doa, dukungan, material dan semangat yang luar biasa.
10. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan bantuan maupun semangat.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga proposal skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Kediri, 2020

Peneliti

## ABSTRAK

**Tantri, L. T. (2020). *Perbedaan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Hamil Menggunakan Birthing Ball (bola bersalin) di PMB Istianah S.ST Banyakan Kabupaten Kediri*. Skripsi. Program Studi Kebidanan Kediri. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama: Dwi Estuning Rahayu, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Sc. Pembimbing Pendamping: Sumy Dwi Antono, S.Kep.Ns, SH, M.Kes**

Di Indonesia pada tahun 2015 risiko terjadinya kecemasan dalam menghadapi proses persalinan sebesar 10-25%, kejadian rasa cemas mengakibatkan mempersulit proses persalinan. Pada bulan Agustus sampai Oktober 2019 di PMB Istianah ditemukan ibu hamil primigravida trimester III 32 orang dan sebagian merasakan cemas ketika menghadapi persalinan. Metode nonfarmakologi yang dapat digunakan mengurangi kecemasan adalah *birth ball*. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan senam hamil menggunakan *birthingball* (bola bersalin) di PMB Istianah S.ST Banyakan Kabupaten Kediri. Desain penelitian menggunakan *pra-eksperimental design*. Populasi dalam penelitian semua ibu primigravida trimester III yang memenuhi kriteria sebanyak 30 orang. Sampel penelitian berjumlah 27 orang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Didapatkan hasil sebelum diberikan senam hamil menggunakan *birthing ball* sebagian besar mengalami kecemasan berat dan setelah diberikan senam hamil menggunakan *birthing ball* sebagian besar mengalami kecemasan sedang. Analisis data menggunakan uji statistik *wilcoxon matched pairs* tabel z menunjukkan nilai Sig 0.00 berarti kurang dari 0.05. Maka berdasarkan pengambilan keputusan uji *wilcoxon* dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, sehingga ada perbedaan kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan motedo *birthing ball* (bola bersalin).

Kata kunci : *Birthing Ball*, Ibu primigravida trimester III, Tingkat kecemasan

## ABSTRACT

**Tantri, L. T. (2020). Difference in the Anxiety of Primigravida Trimester III in Facing Childbirth Before and After Pregnancy Exercise Using Birthing Ball in PMB Istianah S.ST Banyakan Regency of Kediri. Essay. Kediri Midwifery Study Program. Malang Health Ministry Polytechnic. Main Advisor: Dwi Estuning Rahayu, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Sc. Counselors: Sumy Dwi Antono, S.Kep.Ns, SH, M.Kes**

In Indonesia in 2015 the risk of anxiety in the face of childbirth by 10-25%, the incidence of anxiety resulted in complicating the labor process. In August to October 2019 at PMB Istianah 32 primigravida third trimester pregnant women were found and some felt anxiety when facing labor. Non-pharmacological methods that can be used to reduce anxiety is a birth ball. The purpose of this study was to determine differences in anxiety among trimester III primigravida mothers in facing labor before and after pregnancy exercise using birthingball (PMB) at Istianah S.ST Banyakan Regency of Kediri. The research design uses pre-experimental design. The population in the study were all trimester III primigravida mothers who met the criteria of 30 people. The research sample of 27 people was taken by simple random sampling technique. Data collection uses the HARS (Hamilton Anxeity Rating Scale) questionnaire. The results obtained before given pregnancy exercise using birthing ball mostly experienced severe anxiety and after being given pregnancy exercise using birthing ball most experienced moderate anxiety. Data analysis using Wilcoxon matched pairs table z statistical test shows the value of Sig 0.00 means less than 0.05. So based on the decision making of the Wilcoxon test it can be concluded that H<sub>0</sub> is rejected, so there is a difference in the anxiety of trimester III primigravida mothers in facing labor before and after being given a motedo birthing ball.

Keywords: Birthing Ball, Primigravida trimester III mother, Level of anxiety

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULIS .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kehamilan .....	9
2.2 Persalinan .....	15
2.3 Kecemasan.....	22
2.4 Birthing ball.....	29
2.5 Kerangka Konsep.....	36
2.6 Hipotesis.....	38
BAB 3 METODE PENELITIAN .....	39
3.1 Desain Penelitian .....	39
3.2 Kerangka Operasional.....	41
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling .....	42

3.4	Kriteria Sampel.....	43
3.5	Variabel Penelitian.....	44
3.6	Definisi Operasional .....	45
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	46
3.8	Alat Pengumpulan Data .....	46
3.9	Metode Pengumpulan Data .....	47
3.10	Metode Pengolahan Data .....	48
3.11	Penyajian Hasil .....	54
3.12	Etika Penelitian.....	54
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN .....	56
4.1	Data Umum .....	57
4.2	Data Khusus .....	58
4.3	Pembahasan .....	59
4.4	Keterbatasan .....	69
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN .....	70
5.1	Kesimpulan.....	70
5.2	Saran .....	70
	DAFTAR PUSTAKA .....	72
	LAMPIRAN .....	75

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	45
Tabel 3.2 Interpretasi Hasil Analisa Data Univariat.....	52
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur .....	57
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan .....	57
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	58
Tabel 4.4 Tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum diberikansenam hamil menggunakan <i>birthing ball</i> (bola bersalin).....	58
Tabel 4.5 Tingkat kecemasan pada ibu primigravida rimester III dalam menghadapi persalinan sesudah diberikan senam hamil menggunakan <i>birthing ball</i> (bola bersalin).....	59

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Duduk diatas bola , jaga panggul dan tulang belaka .....	34
Gambar 2.2 Berpegang saat melakukan senam birthing ball.....	34
Gambar 2.3 Gerakan kiri dan kanan .....	35
Gambar 2.4 Melakukan gerakan kearah depan dan belakang.....	35
Gambar 2.5 Kerangka Konsep .....	36
Gambar 3.1 Kerangka Operasional .....	41
Gambar 4.2 Perbedaan kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan senam hamil menggunakan <i>birthing ball</i> (bola bersalin) .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi .....	75
Lampiran 2 Persetujuan Dari Komisi Etik .....	76
Lampiran 3 Surat Ijin Studi Pendahuluan .....	77
Lampiran 4 Surat Ijin Studi Pendahuluan Dari Kaprodi .....	78
Lampiran 5 Surat Persetujuan Ijin Pengambilan Data .....	79
Lampiran 6 Pernyataan Kesiediaan Pembimbing Utama .....	
Lampiran 7 Pernyataan Kesiediaan Pembimbing Pendamping .....	80
Lampiran 8 Lembar konsultasi Pembimbing Utama .....	81
Lampiran 9 Lembar konsultasi Pembimbing Pendamping .....	82
Lampiran 10 Lembar Revisi Ujian Hasil Skripsi Ketua Penguji .....	84
Lampiran 11 Lembar Revisi Ujian Hasil Skripsi Pembimbing Utama ....	86
Lampiran 12 Lembar Revisi Ujian Hasil Skripsi Pembimbing Pendamping .....	87
Lampiran 13 Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP) .....	88
Lampiran 14 Informed Consent .....	89
Lampiran 15 Pengukuran Tingkat Kecemasan .....	90
Lampiran 16 Kisi-kisi Kuisisioner .....	91
Lampiran 17 Langkah-langkah Menggunakan <i>Birthing Ball</i> .....	95
Lampiran 18 Tabel Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Senam Hamil Menggunakan <i>Birthing Ball</i> (bola bersalin) .	96 97
Lampiran 19 Tabel Distribusi Tingkat Kecemasan Sesudah diberikan Senam Hamil Menggunakan <i>Birthing Ball</i> (bola bersalin).....	98 98
Lampiran 20 Perhitungan Wilcoxon dengan SPSS .....	99
Lampiran 21 Tabel Z .....	100
Lampiran 22 Jadwal Pemberian Senam Hamil Menggunakan <i>Birthing Ball</i> .....	101 101
Lampiran 23 Dokumentasi .....	103

## DAFTAR SINGKATAN

AKI	: Angka Kematian Ibu
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
CM	: Centimeter
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
IBI	: Ikatan Bidan Indonesia
TM	: Trimester
PMB	: Praktek Mandiri Bidan