PENGARUH RELAKSASI BENSON BERBASIS ZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB YUNI NUR ASTUTI

SKRIPSI

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Program Studi Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh:

ILYASA MIFTA HUSNUL KHOTIMAH

202216019

PROGRAM KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PENGARUH RELAKSASI BENSON BERBASIS ZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB YUNI NUR ASTUTI

SKRIPSI

Oleh:

ILYASA MIFTA HUSNUL KHOTIMAH

202216019

PROGRAM KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENGARUH RELAKSASI BENSON BERBASIS ZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB YUNI NUR ASTUTI

SKRIPSI

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Program Studi Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh:

ILYASA MIFTA HUSNUL KHOTIMAH

202216019

PROGRAM KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul:

PENGARUH RELAKSASI BENSON BERBASIS ZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB YUNI NUR ASTUTI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan dilingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 8 Juni 2026



Ilyasa Mifta Husnul Khotimah

NIM. 202216019

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ilyasa Mifta Husnul Khotimah

NIM : 202216019

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Relaksasi Benson Berbasis Zikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yuni Nur Astuti

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonekslusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengakalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 8 Juni 2026



Ilyasa Mifta Husnul Khotimah

NIM. 202216019

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skipsi dengan judul:

PENGARUH RELAKSASI BENSON BERBASIS ZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB YUNI NUR ASTUTI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada seminar hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Juni 2026

Pembimbing

Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M. Kes
NIDN.0621068601

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Bdn. Rita Rivanti Kusumodewi, SST., M.Kes
NIDN.0624068803

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH RELAKSASI BENSON BERBASIS ZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB YUNI NUR ASTUTI

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Proposal ini telah diujikan pada seminar hasil pada tanggal 18 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat/sah sebagai Skripsi pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Juni 2026

Mengesahkan

Penguji

1. Enny Yuliaswati, SSiT, Bdn, M.Keb. (.....)
   NIDN. 0619078001
2. Bdn. Rita Riyanti Kusumadewi, SST., M.Kes (.....)
   NIDN. 0624068803
3. Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M. Kes (.....)
   NIDN. 0621068601

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Bdn. Rita Riyanti Kusumadewi, SST., M.Kes

NIDN.0624068803

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas semua berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Pengaruh Relaksasi Benson Berbasis Zikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yuni Nur Astuti" dengan baik, sebagai salah satu syarat menyelesaikan Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S.Kep,Ns.,M.Kep., selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Bdn. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Bdn. Rita Riyanti Kusumadewi, SST., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes., sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan kami dalam menyusun skripsi ini.
5. Semua dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan yang telah banyak membantu, memberi ilmu, serta motivasi kepada penulis.
6. PMB Yuni Nur Astuti, S.Tr.Keb., Bdn., M.Tr.Keb., sebagai lokasi penelitian dalam studi kasus ini.
7. Ibu hamil yang bersedia meluangkan waktu dan menjadi subjek pada penelitian ini.
8. Kedua orang tua, adik dan keluarga yang selalu mendoakan, memberi semangat, motivasi dan dukungan tiada henti.

9. Teman-teman seperjuangan yang memberikan dukungan berupa saran teknis maupun semangat selama proses penyusunan skripsi.
10. Rekan-rekan sejawat dan relasi di jejaring online yang telah memberikan dukungan moral, berbagi perspektif baru, serta inspirasi selama proses penyusunan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa dalam Skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Semoga berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan karya tulis memberikan manfaat bagi teman sejawat kebidanan dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 8 Juni 2026



Ilyasa Mifta Husnul Khotimah