DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN ..... **i**
SAMPUL DALAM ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **iii**
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **iv**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **v**
PENGESAHAN PENGUJI ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
ABSTRAK ..... **ix**
ABSTRACT ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xvi**
DAFTAR ISTILAH ..... **xvii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
D. Manfaat Penelitian 4
E. Keaslian Penelitian 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**
A. Landasan Teori 7
1. Kehamilan 7
2. Kecemasan 13
3. Relaksasi Benson 21
4. Pengaruh Relaksasi Benson Berbasis Zikir terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III 25
5. Penelitian Terkait 27
B. Kerangka Teori 30
C. Kerangka Konsep 31
D. Hipotesis 31
BAB III METODE PENELITIAN **32**
A. Jenis dan Rancangan Penelitian 32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 32
C. Populasi dan Sampel 33
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 35

E. Instrumen Penelitian 36
F. Uji Validitas dan Reliabilitas 37
G. Teknik dan Pengumpulan Data 37
H. Teknik Analisis Data 38
I. Jalannya Penelitian 39
J. Etika Penelitian 42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 43
A. Hasil 43
B. Pembahasan 47
C. Keterbatasan Penelitian 55
BAB V PENUTUP 56
A. Simpulan 56
B. Penutup 56
DAFTAR PUSTAKA 58
LAMPIRAN 64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori 30
Gambar 2.2 Kerangka Konsep 31
Gambar 4.1 Lokasi Penelitian 44

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian 4
Tabel 3.1 Desain Penelitian 32
Tabel 3.2 Definisi Operasional 36
Tabel 4.1 Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi 45
Tabel 4.2 Frekuensi Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi 45
Tabel 4.3 Distribusi Statistik Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Intervensi 46
Tabel 4.4 Hasil Analisis Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Intervensi 46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan 65
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan 66
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian 67
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian 68
Lampiran 5. *Ethical Clearance* 69
Lampiran 6. Lembar Permpohonan Responden 70
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden 71
Lampiran 8. *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) 72
Lampiran 9. Lembar Observasi Penelitian 75
Lampiran 10. Tabulasi Hasil Penelitian 76
Lampiran 11. SOP Relaksasi Benson Berbasis Zikir 77
Lampiran 12. Jadwal Penelitian 81
Lampiran 13. Lembar Konsultasi Tugas Akhir 82
Lampiran 14. Lembar Revisi Setelah Ujian Proposal 84
Lampiran 15. Lembar Revisi Setelah Ujian Skripsi 87
Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan 90
Lampiran 17. Hasil SPSS 92
Lampiran 18. Daftar Riwayat Hidup 94
Lampiran 19. *Letter Of Accepted* Artikel Jurnal 95
Lampiran 20. Surat Pencatatan Ciptaan Audio Panduan Relaksasi 96

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Kepanjangan
ANC	*Antenatal Care*
BBLR	Berat Badan Lahir Rendah
GABA	gamma-aminobutirat
hCG	*human chorionic gonadotropin*
HPA	hypothalamic-pituitary-adrenal
PASS	*Prenatal Anxiety Screening Scale*
PMB	Praktik Mandiri Bidan
RSUD	Rumah Sakit Umum Daerah
SOP	Standar Operasional Prosedur
SPSS	*Statistical Package for the Social Sciences*
UNICEF	*United Nations Children's Fund*
WHO	*World Health Organization*

DAFTAR ISTILAH

Istilah	Definisi
Antenatal Care	Pelayanan kesehatan yang diberikan oleh tenaga profesional kepada ibu selama masa kehamilan sesuai dengan standar pelayanan yang ditetapkan.
Benson	Teknik relaksasi yang menggabungkan prosedur relaksasi napas dalam dengan elemen spiritual yang diucapkan secara berulang untuk memicu respon ketenangan.
Perinatal Anxiety Screening Scale	Instrumen skrining yang terdiri dari 21 butir pertanyaan untuk mengidentifikasi gejala kecemasan spesifik pada masa kehamilan.
Serotonin	Hormon yang berperan dalam mengatur suasana hati dan memberikan rasa nyaman serta tenang.
Sistem saraf parasimpatis	Bagian dari sistem saraf pusat yang berfungsi merelaksasi otot-otot tubuh, yang diaktifkan melalui teknik relaksasi pernapasan.
Trimester III	Masa kehamilan yang dimulai dari minggu ke-28 sampai dengan minggu ke-40 atau saat persalinan tiba.
Zikir	Doa yang diucapkan untuk mengingat Tuhan, yang dalam penelitian ini digunakan sebagai fokus perhatian (kata kunci) dalam teknik relaksasi Benson.