

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI RELAKSASI *BENSON*
DAN *GUIDED IMAGERY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN PADA IBU HAMIL RISIKO TINGGI
DI PUSKESMAS KEDUNGPRING LAMONGAN**



CINDIANA PUTRI YENI AGUSTIN
NIM. 21.02.01.3240

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2025

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI RELAKSASI *BENSON*
DAN *GUIDED IMAGERY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN PADA IBU HAMIL RISIKO TINGGI
DI PUSKESMAS KEDUNGPRING LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan**



**CINDIANA PUTRI YENI AGUSTIN
NIM. 21.02.01.3240**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2025**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Di Puskesmas Kedungpring Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Proposal skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk melanjutkan penelitian di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Prof. Dr. A. Aziz Alimul Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Dr. Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Dr. Lilis Maghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku ketua penguji sidang skripsi yang telah memberikan saran dan masukan untuk perbaikan skripsi ini.
5. Diah Eko Martini , S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing I, yang telah banyak petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini.

6. Heny Ekawati Kep., Ns., M. Kes., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini.
7. Terima kasih kepada Dr. El Azis Muslim selaku kepala Puskesmas Kedungpring Lamongan yang telah memberikan izin survei awal.
8. Terima kasih kepada kedua orang tua saya dan keluarga besar yang senantiasa memberi semangat dan dukungan.
9. Teman - temanku seperjuangan yang selalu memberikan semangat dalam studiku.
10. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil demi terselesaikannya tugas akhir ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari proposal skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga proposal skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 18 Juni 2025

Penulis

ABSTRAK

Agustin, Cindiana Putri Yeni 2025. **Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi *Benson* Dan *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Di Puskesmas Kedungpring Lamongan.**
Skripsi Program Studi SI Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
Pembimbing (1) Diah Eko Martini., S.Kep.,Ns.,M.Kep (2) Heny Ekawati
S.kep.,Ns.,M.Kes

Kehamilan risiko tinggi merupakan kehamilan yang akan menyebabkan terjadinya bahaya dan komplikasi atau kondisi medis tertentu yang dapat membahayakan ibu atau janin, seperti hipertensi, diabetes gestasional, atau riwayat persalinan yang bermasalah. Tujuan umum dari peneliti ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil risiko tinggi. Desain penelitian menggunakan metode Pre Eksperimental dengan pendekatan *One-group-pre-post test design*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang terdaftar di puskesmas kedungpring dengan menggunakan teknik *purposive* sampling didapatkan 36 sample. Kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* dilakukan selama 1 minggu 2 kali selama 15 menit. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dan SOP. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Sebelum diberikan intervensi tingkat kecemasan berada dalam kategori sedang (83%). Sedangkan setelah diberikan intervensi tingkat kecemasan berada dalam kategori ringan (53%). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* sebelum dan sesudah tindakan dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi, terapi ini dapat di berikan materi pada saat kunjungan antenatal care.

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu Hamil Risiko Tinggi, Relaksasi *Benson*, *Guided Imagery*

ABSTRACT

Agustin, Cindiana Putri Yeni. 2025. **The Effect of Combined Benson Relaxation and Guided Imagery Therapy on Reducing Anxiety Levels Among High-Risk Pregnant Women at Kedungpring Public Health Center, Lamongan.** Undergraduate Thesis. Nursing Study Program. Universitas Muhammadiyah Lamongan. Advisors (1) Diah Eko Martini., S.Kep.,Ns.,M.Kep (2) Heny Ekawati S.kep.,Ns.,M.Kes

High-risk pregnancy is associated with potential dangers and medical complications that may pose serious risks to the mother or fetus, such as hypertension, gestational diabetes, or a history of problematic deliveries. This study aimed to analyze the effect of a combined intervention using Benson Relaxation and Guided Imagery techniques on reducing anxiety levels among high-risk pregnant women. A pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach was employed. The study population included pregnant women registered at Kedungpring Public Health Center, selected through purposive sampling, yielding a total of 36 participants. The combined therapy was administered twice weekly for one week, with each session lasting 15 minutes. Data collection instruments included an observation sheet and standard operating procedures (SOP). Data were analyzed using the Wilcoxon test. Before the intervention, 83% of participants experienced moderate anxiety. After the intervention, 53% reported mild anxiety. The Wilcoxon test results showed a significant difference in anxiety levels before and after the intervention ($p\text{-value} = 0.000$; $p < 0.05$). The findings suggest that the combination of Benson Relaxation and Guided Imagery effectively reduces anxiety in high-risk pregnant women and may be considered as supplemental material during antenatal care visits.

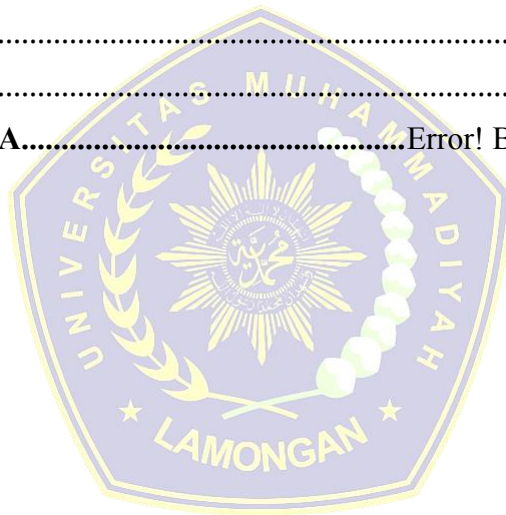
Keywords: Anxiety, High-Risk Pregnancy, Benson Relaxation, Guided Imagery

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURICULUM VITAE</i>.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Kehamilan Risiko Tinggi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Kehamilan Risiko Tinggi	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Kriteria Kehamilan Beresiko Tinggi	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kehamilan Risiko Tinggi	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Dampak Kehamilan Risiko Tinggi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Indikator Kehamilan Resiko Tinggi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2. Konsep Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi Kecemasan	Error! Bookmark not defined.

2.2.2 Tingkat Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Gejala Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Dampak Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.6 Cara menurunkan Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.7 Indikator Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Definisi Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Komponen Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Manfaat Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Elemen Dasar dalam Relaksasi <i>Benson</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.5 Langkah-Langkah Teknik Relaksasi <i>Benson</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.6 Indikator Relaksasi <i>Benson</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.7 Patofisiologi <i>Benson</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4 Konsep Terapi Relaksasi <i>Guided Imagery</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Definisi Terapi Relaksasi <i>Guided Imagery</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Teknik <i>Guided Imagery</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4.3 Manfaat <i>Guided Imagery</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4.4 Indikator <i>Guided Imagery</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4.5 Patofisiologi <i>Guided Imagery</i>	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB 3 METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Kerangka Kerja (<i>frame work</i>)	Error! Bookmark not defined.
3.4 Populasi Sampel dan Teknik Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Identifikasi Variabel	Error! Bookmark not defined.
3.5.2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.6 Pengumpulan dan Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Proses Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Instrumen atau Alat Ukur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6.3 Analisa Data	Error! Bookmark not defined.

3.7 Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7.1 Informed Consent.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.2 <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama).....	Error! Bookmark not defined.
3.7.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	Error! Bookmark not defined.
3.7.4 Fidelity (menepati janji).....	Error! Bookmark not defined.
3.7.5 <i>Autonomy</i> (otonomi)	Error! Bookmark not defined.
3.7.6 <i>Non Maleficence</i> (tidak merugikan).....	Error! Bookmark not defined.
3.7.7 <i>Justice</i> (keadilan)	Error! Bookmark not defined.
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Hasil Penelitian.....	55
4.2 Pembahasan	59
BAB 5 PENUTUP.....	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Di Puskesmas Kedungpring Lamongan.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Kedungpring Pada Bulan April 2025	56
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Kedungpring Pada Bulan April 2025	56
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Kedungpring Pada Bulan April 2025	57
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Sebelum Diberikan Kombinasi Terapi <i>Relaksasi Benson</i> dan <i>Guided Imagery</i> di Puskesmas Kedungpring pada bulan April 2025	57
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Setelah Diberikan Kombinasi Terapi <i>Relaksasi Benson</i> dan <i>Guided Imagery</i> di Puskesmas Kedungpring pada bulan April 2025	58
Tabel 4.6	Tabel Silang Analisis Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi <i>Benson</i> dan <i>Guided Imagery</i> Terhadap penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi di Puskesmas Kedungpring	58

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi *Benson dan Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi. 38
- Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi Relaksasi *Benson dan Guided Imagery* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi di Puskesmas Kedungpring Lamongan 42



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Ijin Melakukan Survey Awal
- Lampiran 2 : Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 3 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 : Kartu Skor Poedji Rochjati
- Lampiran 5 : Lembar Kuisisioner
- Lampiran 6 : Kisi-kisi Kuesioner
- Lampiran 7 : SOP
- Lampiran 8 : Tabulasi Data
- Lampiran 9 : Lembar Hasil SPSS
- Lampiran10 : Tabulasi Data Kuesioner DASS Pre
- Lampiran11 : Tabulasi Data Kuesioner DASS Post
- Lampiran12 : Hasil Ujin SPSS
- Lampiran13 : Tabulasi Data
- Lampiran14 : Tabulasi Data KSPR
- Lampiran15 : Dokumentasi