

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI *STRESS BALL* TERHADAP
KECEMASAN (*ANSIETAS*) IBU HAMIL TRIMESTER III
DI TPMB KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**



**NAMA : ANINDYA SHAFIRA
NIM : PO.71.24.2.21.027**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI *STRESS BALL* TERHADAP
KECEMASAN (*ANSIETAS*) IBU HAMIL TRIMESTER III
DI TPMB KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan



NAMA : ANINDYA SHAFIRA
NIM : PO.71.24.2.21.027

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan ialah suatu kondisi emosional yang tidak nyaman, seperti perasaan tidak tenang, gelisah, gugup, kepala terasa ringan, detak jantung meningkat, tangan gemetar, rasa khawatir, dan ketakutan. Emosi ini dapat muncul dalam berbagai intensitas dan situasi. Kecemasan sering kali dipicu oleh pikiran negatif atau pandangan ancaman yang diterima oleh sistem saraf pusat, baik yang berasal dari luar maupun dari dalam diri individu, seperti pengalaman traumatis di masa lalu atau faktor keturunan (Nadila & Fajariyah, 2023).

Selama masa kehamilan, terjadi perubahan hormon sebagai bentuk adaptasi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim. Perubahan ini dapat menimbulkan berbagai perubahan fisik dan emosional, yang sering kali menjadi sumber stres dan memicu munculnya kecemasan pada ibu hamil. Faktor-faktor seperti usia, jumlah kehamilan sebelumnya, tingkat pendidikan, pekerjaan, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan juga berkontribusi terhadap risiko kecemasan pada masa kehamilan (Ratna Sari et al., 2023).

Data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2019, sekitar 12.230.142 ibu hamil di dunia mengalami gangguan selama trimester ketiga kehamilan salah satu masalah di negara berkembang adalah risiko persalinan pada ibu dan janin yang muncul akibat perasaan cemas, tingkat persentase kecemasan di negara maju berkisar antara 7 hingga 20%, sedangkan di negara berkembang mencapai lebih dari 20%, di mana Indonesia sebagai negara

berkembang, Indonesia masih dihadapkan pada berbagai permasalahan dalam bidang kesehatan, salah satunya ketika menjelang persalinan ibu hamil mengalami kecemasan dengan persentase sekitar 28,7% dari 107 juta ibu hamil mengalami kecemasan pada masa perinatal. Di wilayah Sumatera, tercatat 679.765 ibu hamil menghadapi kecemasan menjelang persalinan, dengan jumlah individu yang mengalami kondisi ini mencapai 355.873 orang atau sekitar 52,3% (Nurliawati et al., 2024). (M. O. Dewi & Marsepa, 2021; Nurliawati et al., 2024)

Dampak negatif dari rasa cemas yang ibu hamil rasakan dapat berdampak pada gangguan dalam tumbuh kembang janin dan bisa mempengaruhi kesehatan mental anak di kemudian hari. Segala sesuatu yang dipikirkan oleh ibu selama masa kehamilan dapat ditransfer kepada anak melalui hormon saraf dan dapat mengakibatkan *prematuritas*, berat badan lahir rendah (BBLR) dan penurunan APGAR skor, *hiperaktif*, serta sifat mudah tersinggung. (Nurwahyudi et al., 2020).

Berbagai pendekatan nonfarmakologis disarankan untuk menangani kecemasan, dan pemakaian obat komplementer dan alternatif selama kehamilan adalah hal yang biasa di berbagai belahan dunia, metode nonfarmakologis seperti terapi kelompok suportif, teknik relaksasi, relaksasi otot progresif dengan bantuan *stress ball*, terapi *Guided Imagery and Music* (GIM), aromaterapi menggunakan lavender, teknik pernapasan diafragma, terapi musik klasik, senam hamil, terapi murottal Al-Qur'an, serta metode *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Salah satunya terapi

mengatasi gejala kecemasan ialah terapi *stress ball*. *Stress ball* digunakan untuk membantu mengatasi gejala seperti kecemasan dan *stres*. *Stress ball* adalah salah satu teknik distraksi yang bermanfaat untuk meningkatkan fokus kognitif, yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan meremas dan melepaskan *stress ball* selama prosedur, pasien memperoleh kendali atas bola, sehingga meningkatkan perasaan berdaya. Pada saat yang sama, banyak saraf dan otot di dalam serta sekitar pergelangan tangan dan tangan yang terhubung langsung ke otak dirangsang oleh tekanan. *Stress ball* nantinya akan dapat memberikan rasa hangat pada titik-titik keluar dan masuknya energi yang terletak pada jari tangan, ketika tubuh dalam posisi yang rileks, rasa tegang pada tubuh dapat berkurang (Şolt Kırca & Dağlı, 2024).

Untuk menilai tingkat kecemasan pada ibu hamil salah satunya dengan menggunakan kuisioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* atau yang dikenal sebagai kuisioner PASS, kuisioner ini dapat mengidentifikasi berbagai gejala kecemasan wanita hamil secara lebih spesifik sehingga tahu apakah ibu hamil tersebut membutuhkan intervensi ke ahli perawatan yang lebih lanjut atau tidak, instrumen kuisioner PASS ini terdiri dari 31 butir pertanyaan dengan 4 kategori kecemasan, setiap poin yang didapatkan ibu hamil pastinya akan berbeda yang kemudian dikategorikan sesuai kecemasan, jika ibu hamil mendapat poin 0 sampai 20 maka ibu hamil tidak mengalami kecemasan, jika poin 21 sampai 26 maka dikategorikan sebagai kecemasan ringan, poin 27 sampai 40 maka ibu hamil sudah termasuk ke kategori kecemasan sedang, dan jika ibu hamil sudah

mencapai poin 41 sampai 93 maka ibu sudah termasuk dalam kategori kecemasan berat (Mardianingsih et al., 2024).

Berdasarkan penelitian Anie Setyoningsih, 2023 pemberian terapi *stress ball* pada ibu hamil trimester III dengan *ansietas* terbukti dapat menurunkan kecemasan ibu dengan $p\text{-value} = 0,005$ atau $< 0,05$ sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan intervensi *stress ball* terhadap penurunan kecemasan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara di TPMB Kota Palembang menunjukkan ibu hamil yang mengalami cemas ketika usia kehamilan trimester III dan penggunaan *stress ball* yang efektif untuk distraksi kecemasan, melihat besarnya prevalensi kecemasan menjelang persalinan dan berbagai intervensi yang telah diterapkan, peneliti tertarik untuk mengangkat topik ini sebagai fokus dalam penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi *Stress Ball* Terhadap Kecemasan (*Ansietas*) Ibu Hamil Trimester III di TPMB Kota Palembang Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Efektivitas Terapi *Stress Ball* Terhadap Kecemasan (*Ansietas*) Ibu Hamil Trimester III di TPMB Kota Palembang Tahun 2025?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketuainya efektifitas terapi *stress ball* terhadap kecemasan (*Ansietas*) ibu hamil trimester III di TPMB Kota Palembang tahun 2025

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi *stress ball* di TPMB Kota Palembang Tahun 2025
- b. Diketuainya tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sesudah diberikan terapi *stress ball* di TPMB Kota Palembang Tahun 2025
- c. Diketuainya perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi *stress ball* di TPMB Kota Palembang Tahun 2025

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti dalam meningkatkan pemahaman tentang penyampaian pengetahuan yang baik dan benar dalam memberikan pengalaman dasar melakukan penelitian.

2. Bagi TPMB Kota Palembang

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan pelayanan yang diperlukan untuk memberikan informasi pada ibu hamil mengenai terapi mengurangi kecemasan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan berharga dalam literatur ilmiah dan dapat berperan sebagai referensi yang bermanfaat bagi peneliti di masa mendatang, khususnya dalam konteks pendidikan dan penelitian di bidang kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andharu, D., Simanjuntak, N. M., Arumtyas Puspitaning Padmasari, & Listyaningsih. (2023). Kecemasan Dalam Novel Dangdut Karya Putu Wijaya (Kajian Psikopragmatik). *Wahana*, 75(1), 90–96. <https://doi.org/10.36456/wahana.v75i1.7238>
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 139–169. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.139-169>
- Astuti, L. D., Hasbiah, H., & Rahmawati, E. (2022). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Mekarsari. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 755–761. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3214>
- Cahya, N., & Rosyidah, R. (2024). *Effectiveness of Finger Stress Ball Therapy on the Intensity of Labor Pain in the first Active Phase Efektifitas Terapi Finger Stress Ball terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif*. 1–8.
- Dewi, M. O., & Marsepa, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Pada Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas air Dingin Kota Padang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 33–37.
- Dewi, W. C. M., Purwanti, Y., & Cholifah, C. (2024). Perbandingan Efektifitas Pemberian Akupresur Titik Hegu dan Penggunaan Squishy Stress Ball terhadap Nyeri Persalinan Kala I. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 508–516. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9257>
- Fauzi, A., Nisa, B., Napitupulu, D., Abdillah, F., Utama, A. A. G. S., Zonyfar, C., Nuraini, R., Purnia, D. S., Setyawati, I., Evi, T., Permana, S. D. H., & Sumartiningsih, M. S. (2022). Metodologi Penelitian. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.126>
- Helvian, F. A. (2019). Hubungan Tingkat Kepuasan Pasien Antenatal Care. *Alami Journal*, 2(1), 37–45.
- Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). The Level of Anxiety of Students During the Covid-19 Pandemic. *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–6.
- Irhamnia Sakinah, A. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Keikutsertaan

- Ibu Hamil dalam Asuhan Antenatal (ANC) di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa Tahun 2016. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 2(1), 20. <https://doi.org/10.24252/alami.v2i1.9246>
- Lestari Akbar, A., Mutmainna, A., Arna Abrar, E., Nani, S., Makassar, H., Perintis, J., Viii, K., & Makassar, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Satu Tahun Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Lonrae Kecamatan Tanete Riattang Timur Kabupaten Bone. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, Vol. 3 No., 1–7.
- Magfirah, L. dkk. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Masyarakat Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persiapan Persalinan Pada Saat Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Health and Medical Science*, 1(September 2020), 164–172.
- Mardianingsih, S., Mutianingsih, R., Abdiani, B. T., & Fatawi, Z. (2024). the Perinatal Anxiety Screening Scale (Pass) Assessment of Highrisk Pregnant Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 8(2), 202–210. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v8i2.2024.202-210>
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115–125. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>
- Nadila, S. S., & Fajariyah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan dalam menghadapi Menarche pada Siswi di SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 380–399. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9419>
- Ningrum, N. M. (2023). Self Healing dalam Menurunkan Kecemasan pada Kehamilan. In *Proceedings of the 20th USENIX Security Symposium* (p. 74).
- Nurdina Gina, dkk. (2022). Effect of Stress Ball on Stress and Anxiety in Hemodialysis Patients. *Effect of Stress Ball on Stress and Anxiety in Hemodialysis Patients*, 8(anxiety), 71.
- Nurliawati, E., Sambas, E. K., & Suprapti, B. (2024). Hubungan Gravida Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Kampus Akademik Publising Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(4), 1118–1123.
- Nurwahyudi, D., Hermawan, Y., Sajidin, Muhammad, C. Z., & Abidin. (2020). Classical Music Mozart Effect of Lowering Blood Pressure First 3 months Pregnant Women Hospital Regional Genral Bangil. *7th National and International Research Conference*, 110(9), 1689–1699.

- Oktobriariani, R. R., Pratiwi, V., & Desti, F. (2022). *Hubungan Status Ekonomi Ibu Hamil Terhadap Kunjungan ANC di PMB Bidan H Bogor Pada Tahun 2022*.
- Pradhan, K., Baru, L., & Dharua, A. (2019). Pregnancy outcome in elderly primigravida. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 8(12), 4684. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20195172>
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Setyoningsih, A. (2023). Teknik Genggam Jari Dan Stress Ball Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bina Husada Tahun 2021. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 2(06), 695–702. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v2i06.320>
- Silvian, M., & Ekasari, T. (2021). Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Kunjungan Anc Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), 130–134. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.828>
- Siti Patimah, D. E. M. (2022). *The Effect Of Parenting Education On Mothers Towards Knowledge And Attitude Of Mothers Of Toddler About Growing*. 9(5), 356–363.
- Şolt Kırca, A., & Dağlı, E. (2024). Effect of Stress Ball Application On Anxiety Levels of Pregnant Women During Non-Stress Test: Randomized Controlled Experimental Study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 30(5), 14–17.
- Suara, M., & Yudiawati, R. (2022). Evaluasi Intervensi Keperawatan Psikoedukasi dalam Penurunan Stress Psikologis Usia Lanjut selama Wabah COVID-19 di Bogor. *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3468–3480. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7126>
- Veronika, A., Br Sitepu, A., & Natalia, I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala 1 Di Klinik Eka Sriwahyuni Medan Denai Tahun 2019. *Elisabeth Health Jurnal*, 5(1), 140–151. <https://doi.org/10.52317/ehj.v5i1.318>
- Wardani, A. E., Wijayanti, L. A., & Mediawati, M. (2022). *Hubungan Stimulasi Tumbuh Kembang Oleh Orang Tua Dengan Perkembangan Bicara Dan Bahasa Balita Usia 29-59 Bulan Di Kelompok Bermain Lentera Bangsa Kota*

- Kediri*. 10(1), 1–52. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Wicaksana, I. P. A., Shammakh, A. A., Pratiwi, M. R. A., Maswan, M., & Azhar, M. B. (2024). Hubungan Dukungan Suami, Status Gravida, dan Kepatuhan Ibu Melakukan Antenatal Care (ANC) terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(6), 376–388. <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i6.62>
- Wijayanti, I., Wahyuni, S., & Wena Betsy Maran, P. (2021). Efektivitas Birth Ball Exercisepada Ibu Bersalin Kala Iterhadap Kecemasan Dan Skala Nyeridi Ruang Bersalin Puskesmas Arso 3 Kabupaten Keroom Provinsi Papua. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 52–59. <https://doi.org/10.52236/ih.v9i1.208>

