



**PENGARUH KOMBINASI TERAPI SPIRITUAL QUR'ANI
BERBASIS TADABBUR AYAT PILIHAN DAN BENSON
RELAXATION TECHNIQUE TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III**

SKRIPSI

MONICA AGUSTIN

2210711075

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

2026



**PENGARUH KOMBINASI TERAPI SPIRITUAL QUR'ANI
BERBASIS TADABBUR AYAT PILIHAN DAN BENSON
RELAXATION TECHNIQUE TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

MONICA AGUSTIN

2210711075

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir atau Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Monica Agustin

NIM : 2210711075

Tanggal : 05 Januari 2026

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 05 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Monica Agustin)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Monica Agustin
NIM : 2210711075
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh Kombinasi Terapi Spiritual Qur’ani Berbasis Taddbbur Ayat Pilihan dan *Benson Relaxation Technique* Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Pesalinan pada Ibu Hamil Trimester III. Beserta Perangkat yang ada (jika di perlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Jakarta

Pada Tanggal : 05 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Monica Agustin)

PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh :

Nama : Monica Agustin
NIM : 2210711075
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Terapi Spiritual Qur'ani Berbasis Tadabbur Ayat Pilihan dan *Benson Relaxation Technique* Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III


Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada program studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 05 Januari 2026

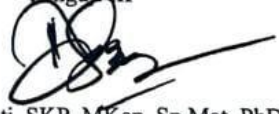
Penguji I


Rita Ismail, S.Kep., M.K.M., MTD(HE), Ph.D.
NIP. 197810262005012004

Penguji II


Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep.Sp.Kep.Mat
NIP. 1990032920035212051

Penguji III


Desmawati, SKP, MKep, Sp.Mat, PhD
NIP. 197602142021212005

Mengetahui,



Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana


Ns. Gamya Tri Utami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003

PENGARUH KOMBINASI TERAPI SPIRITUAL QUR'ANI BERBASIS TADABBUR AYAT PILIHAN DAN *BENSON RELAXATION TECHNIQUE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Monica Agustin

Abstrak

Kehamilan pada trimester III kerap disertai dengan peningkatan kecemasan akibat perubahan fisik, psikologis, serta kekhawatiran menjelang proses persalinan, yang apabila tidak dikendalikan dengan baik dapat berakhir negatif pada kondisi ibu dan calon bayi. Penelitian ini bermaksud untuk mengamati dan mengetahui pengaruh kombinasi terapi spiritual Qur'ani berbasis tadabbur ayat pilihan dan teknik relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Penelitian ini mengaplikasikan desain *Quasi-Experiment* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design* yang melibatkan 30 ibu hamil sebagai subjek penelitian yang dipilih menggunakan teknik total *sampling*. Tingkat kecemasan dinilai menggunakan instrumen *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*, selanjutnya dianalisis dengan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang bermakna setelah pemberian intervensi, ditandai dengan penurunan nilai rata-rata skor kecemasan dari $34,23 \pm 8,728$ (kecemasan sedang) sebelum intervensi menjadi $22,97 \pm 7,175$ (kecemasan ringan) setelah intervensi. Analisis statistik menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi spiritual Qur'ani berbasis tadabbur ayat pilihan dan teknik relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dan dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan maternitas yang aman, holistik, serta sesuai dengan nilai spiritual masyarakat.

Kata kunci: Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III, Tadabbur Al-Qur'an, Teknik Relaksasi Benson.

THE EFFECT OF A COMBINATION OF QUR'ANIC SPIRITUAL THERAPY BASED ON SELECTED VERSE TADABBUR AND THE BENSON RELAXATION TECHNIQUE ON ANXIETY LEVELS PRIOR TO CHILDBIRTH IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN

Monica Agustin

Abstract

Pregnancy in the third trimester is often accompanied by increased anxiety due to physical and psychological changes, as well as concerns regarding the upcoming childbirth process, which, if not properly managed, may negatively affect both the mother and the fetus. This study aimed to examine the effect of a combination of Qur'anic spiritual therapy based on the contemplation (tadabbur) of selected verses and the Benson Relaxation Technique on anxiety levels among third-trimester pregnant women prior to delivery. This study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest–posttest approach, involving 30 pregnant women selected through total sampling. Anxiety levels were assessed using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) and analyzed using a paired sample t-test. The results demonstrated a significant reduction in anxiety levels following the intervention, as indicated by a decrease in the mean anxiety score from 34.23 ± 8.728 (moderate anxiety) before the intervention to 22.97 ± 7.175 (mild anxiety) after the intervention. Statistical analysis revealed a p-value < 0.001 , indicating a significant difference between pre- and post-intervention conditions; therefore, the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted. In conclusion, the combination of Qur'anic spiritual therapy based on the contemplation of selected verses and the Benson Relaxation Technique is effective in reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women. This intervention may be applied as a safe, holistic maternity nursing approach that aligns with the spiritual values of the community.

Keywords: Anxiety, Third-Trimester Pregnant Women, Qur'anic Contemplation (Tadabbur), Benson Relaxation Technique.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Terapi Spiritual Qur’ani Berbasis Taddbbur Ayat Pilihan dan *Benson Relaxation Technique* Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Pesalinan pada Ibu Hamil Trimester III”. Proposal ini disusun sebagai salah satu persyaratan akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Anter Venus, M.A., Comm. selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta; Ibu Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep. Mat., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan; Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S. selaku Ketua Jurusan Keperawatan; Ibu Ns. Gamyia Tri Utami, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Program Sarjana; serta kepada Ibu Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep. Mat., Ph.D. selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar dan penuh dedikasi memberikan bimbingan, pengarahan, serta motivasi kepada penulis dalam penyusunan proposal ini. Ucapan terima kasih yang mendalam juga penulis sampaikan kepada Alm. Bpk Moh.Sanen, Ibu Mustika, David Arviansyah, Almh. Berlian Vlorenza, Owen Andrian Syahputra, Mutiara Kimora serta Rafie Ananda Suhermawan atas segala doa, kasih sayang, dukungan moral, dan motivasi yang tiada henti, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik. Semoga segala kebaikan, bantuan, dan doa yang telah diberikan memperoleh yang setimpal dari Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Jakarta, 22 September 2025

Penulis

(Monica Agustin)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1 Konsep Kehamilan	9
II.2 Konsep Kecemasan	22
II.3 Konsep Terapi Spiritual Qurani Berbasis Tadabbur Ayat Pilihan	35
II.4 Konsep Benson Relaxation Technique.....	37
II.5 Prosedur Kombinasi Terapi Spiritual Qur'ani berbasis Tadabbur Ayat Pilihan dan <i>Benson Relaxation Technique</i>	41
II.6 Kerangka Teori.....	46
II.7 Penelitian Terdahulu.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	64
III.1 Kerangka Konsep	64
III.2 Hipotesis Penelitian.....	65
III.3 Definisi Operasional	65
III.4 Desain Penelitian.....	70
III.5 Subjek Penelitian.....	71
III.6 Lokasi dan waktu penelitian.....	73
III.7 Instrumen Penelitian.....	74
III.8 Metode Pengumpulan Data	75
III.9 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	76
III.10 Rencana analisis data	78
III.11 Etika Penelitian	81
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	84
IV.1 Hasil Penelitian	86
IV. 2 Pembahasan.....	92
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	100

BAB V PENUTUP.....	100
V.1 Kesimpulan	101
V.2 Saran.....	101
 DAFTAR PUSTAKA	 104
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	47
Tabel 2	Definisi Operasional	66
Tabel 3	Skema <i>one group pretest-posttest design</i>	71
Tabel 4	Analisis Univariat	79
Tabel 5	Analisis Bivariat.....	80
Tabel 6	Distribusi Rata-Rata Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Usia Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III	86
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Pada Ibu Hamil Trimester III	87
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Ibu Hamil Trimester III.....	84
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Ibu Hamil Trimester III	88
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	
Tabel 11	Distribusi Rata-Rata Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.....	75
Tabel 12	Uji Normalitas Variabel Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Pre-Test dan Post-Test.....	91
Tabel 13	Pengaruh Kombinasi Terapi Spiritual Qur'ani Berbasis Taddbbur Ayat Pilihan dan Benson Relaxation Technique Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Pesalinan Pada Ibu Hamil Trimester III.....	91

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	46
Skema 2 Kerangka Konsep.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Informed Consent
- Lampiran 2 Instrumen Penelitian
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi
- Lampiran 4 Research Ethics Approval
- Lampiran 5 Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian KESBANGPOL
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kabupaten Sukabumi
- Lampiran 8 Permohonan Izin Penggunaan Instrumen *Perinatal Anxiety Screening Scale*
- Lampiran 9 Tabel Hasil Set Data
- Lampiran 10 Output Analisis Univariat
- Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas dan Output Analisis Bivariat
- Lampiran 12 Surat Persetujuan Sidang
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 15 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 16 Hasil Turnitin