



**PENGARUH TEKNIK ALEXANDER TERHADAP
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKEMBAR KABUPATEN
SUKABUMI TAHUN 2025**

SKRIPSI

AYANG ALFIYA SUNTARI

2210711006

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2026



**PENGARUH TEKNIK ALEXANDER TERHADAP
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKEMBAR KABUPATEN
SUKABUMI TAHUN 2025**

SKRIPSI

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

AYANG ALFIYA SUNTARI

2210711006

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir atau Skripsi adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang di kutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Ayang Alfiya Suntari

NIM : 2210711006

Tanggal : 5 Januari 2026

Bila di kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 5 Januari 2026

Yang Menyatakan



(Ayang Alfiya Suntari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ayang Alfiya Suntari
NIM : 2210711006
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta hak bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh Teknik Alexander Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester 3. 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 di : Jakarta
Pada Tanggal : 5 Januari 2026
Yang Menyatakan



(Ayang Alfiya Suntari)

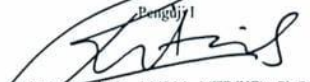
LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:


Nama : Ayang Alfya Suntari
NIM : 2210711006
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Penelitian : Pengaruh Teknik Alexander Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester 3

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


Penguji I
Rita Laili, S.Kp., M.K.M., MTD(HE), Ph.D.
NIP. 197810262005012004


Penguji II
Desmita Ayu Marchelita, M.Kep.Sp.Kep.Mat
NIP. 1990082920035212051

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta
Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002


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 TEKNIK ALEXANDER TERHADAP
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKEMBAR KABUPATEN
SUKABUMI TAHUN 2025**

Ayang Alfiya Suntari

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil trimester III masih menjadi permasalahan kesehatan yang sering ditemukan dan dapat berdampak pada kesejahteraan ibu maupun janin. Kehamilan trimester III merupakan fase akhir kehamilan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis, salah satunya peningkatan kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik berpotensi memengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu hamil serta kelancaran proses persalinan. Studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Cikembar menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang hingga tinggi menjelang persalinan. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang aman dan efektif, terutama melalui pendekatan nonfarmakologis. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah Teknik Alexander, yaitu teknik yang menekankan pada peningkatan kesadaran tubuh, perbaikan postur, pengendalian ketegangan otot, dan relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Teknik Alexander terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel penelitian terdiri dari 30 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi Teknik Alexander, dengan perbedaan skor pretest dan posttest yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Kesimpulannya, Teknik Alexander berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan dan berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal

Kata Kunci: Kehamilan, Kecemasan, Teknik Alexander.

***THE EFFECT OF THE ALEXANDER TECHNIQUE ON
ANXIETY LEVELS AMONG THIRD-TRIMESTER PREGNANT
WOMEN IN THE WORKING AREA OF CIKEMBAR PUBLIC
HEALTH CENTER SUKABUMI REGENCY 2025***

Ayang Alfiya Suntari

Abstract

Anxiety in pregnant women in their third trimester remains a common health problem that can affect the well-being of both mother and fetus. The third trimester is the final phase of pregnancy, marked by various physical and psychological changes, one of which is increased anxiety prior to delivery. Anxiety that is not properly managed has the potential to affect the physical and psychological condition of pregnant women and the smoothness of the delivery process. A preliminary study in the Cikembar Community Health Center working area showed that most pregnant women in their third trimester experienced moderate to high anxiety prior to childbirth. This condition indicates the need for safe and effective interventions, especially through non-pharmacological approaches. One intervention that can be used is the Alexander Technique, which emphasizes increased body awareness, improved posture, muscle tension control, and relaxation. This study aims to determine the effect of the Alexander Technique on anxiety levels in pregnant women in their third trimester. The study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study sample consisted of 30 pregnant women in their third trimester who were selected using total sampling. Anxiety levels were measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) before and after the intervention. Data analysis was performed using bivariate statistical tests. The results showed a decrease in anxiety levels.

Keywords: *Pregnancy, Anxiety, Alexander Technique.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan ridho-Nya sehingga proposal skripsi berjudul “Pengaruh Teknik Alexander terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III” dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan Juni 2025 dan disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA., Comm., selaku Rektor UPN “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. Gamy Tri Utami, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana; serta Ibu Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D., selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan selama penyusunan proposal skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Papah Yayan Suryana, Mamah Epi Kurniasih, Kaka Ajeng Nofiya, dan Abang Agung Defiansyah atas dukungan moral dan doa yang senantiasa diberikan. Semoga seluruh bantuan dan kebaikan yang telah diberikan memperoleh balasan dan keberkahan dari Allah SWT.

Jakarta, 5 Januari 2025

Penulis

(Ayang Alfiya Suntari)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah	6
I.3 Tujuan Penelitian	8
I.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
II.1. Kehamilan Trimester 3	10
II.2. Konsep Kecemasan	17
II.3 Teknik Alexander	23
II.4 Kerangka Teori.....	29
II.5 Penelitian Terdahulu.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
III.1 Kerangka Konsep	35
III.2 Hipotesis Penelitian.....	36
III.3 Definisi Operasional	37
III.4 Desain Penelitian.....	40
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian, Teknik Sampling	41
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	45
III.7 Metode Pengumpulan Data	45
III.8 Instrumen Penelitian.....	47
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	49
III.10 Analisa Data	50
III.11 Etika Penelitian	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	53

IV.2 Proses Penelitian	54
IV.3 Hasil Penelitian	55
IV.4 Pembahasan.....	58
IV.5 Keterbatasan Penelitian.....	60
 BAB V PENUTUP.....	 62
 DAFTAR PUSTAKA	 64
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil Penelitian Terdahulu.....	30
Tabel 2 Definisi Operasional	38
Tabel 3 Blueprint Kecemasan Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)	48
Tabel 4 Analisis Univariat	50
Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Pengaruh Teknik Alexander Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (n=24)	55
Tabel 6 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, (n=24)	56
Tabel 7 Gambaran Karakteristik responden berdasarkan (n=24)	56
Tabel 8 Gambaran Karakteristik responden berdasarkan (n=24)	57
Tabel 9 Hasil uji Paired Sample T-test saat pre-test dan post-test (n=24).....	57

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Rentan Respon Kecemasan.....	20
Skema 2 Konsep Teori	29
Skema 3 Kerangka Konsep.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Tabulasi Data
- Lampiran 2 Infrom Concern
- Lampiran 3 Output SPSS
- Lampiran 4 Surat Ethical Clearance
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 7 Video Latihan Teknik Alexander
- Lampiran 8 Foto saat melakukan Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 10 Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 11 Izin Menggunakan Instrumen
- Lampiran 12 Monitoring Bimbingan
- Lampiran 13 Lembar Persetujuan Sidang
- Lampiran 14 Hasil Turnitin