



KARYA TULIS ILMIAH

***SELF INSTRUCTION TRAINING PADA MASALAH KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI POLI KANDUNGAN
RUMAH SAKIT DAERAH KALISAT KABUPATEN JEMBER***

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan

Oleh

NADHIFAH ALYA RINJANI

NIM: 2301021004

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

***SELF INSTRUCTION TRAINING* PADA MASALAH KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER 3 DIPOLI KANDUNGAN
RUMAH SAKIT DAERAH KALISAT KABUPATEN JEMBER**

**Oleh:
NADHIFAH ALYA RINJANI
NIM: 2301021004**

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui
untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Mei 2026

Pembimbing


Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp. Kep., Mat
NIP: 197012132005012001

PENGESAHAN

SELF INSTRUCTION TRAINING PADA MASALAH KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DIPOLI KADUNGAN RUMAH SAKIT DAERAH KALISAT KABUPATEN JEMBER

Oleh:

NADHIFAH ALYA RINJANI
NIM:2301021004

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Juni 2026

Penguji

1. Penguji I : Dr. Diyan Indriyani, S.kp., M. Kep., Sp.Mat (.....)
NIP: 197011032005012002
2. Penguji II : Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep (.....)
NPK: 1993033012003920
3. Penguji III : Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp. Kep., Mat (.....)
NIP: 197012132005012001

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

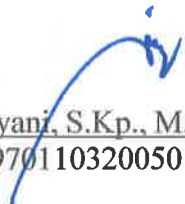

(Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp. Kep. Kom)
NPK: 1988030311703821

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

**Dewan Penguji Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember**

Jember, 18 Juni 2026

Penguji I



Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M. Kep., Sp.Mat
NIP: 197011032005012002

Penguji II



Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep
NPK: 1993033012003920

Penguji III



Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp. Kep., Mat
NIP: 197012132005012001

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadhifah Alya Rinjani
NIM : 2301021004
Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 25 juni 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Perumahan Graha Citra Mas Blok m4
Jurusan/Program Studi : D3 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul dibawah ini:

1. Penelitian dengan judul tersebut diatas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian
2. Adalah benar-benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir karya tulis ilmiah
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat utuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

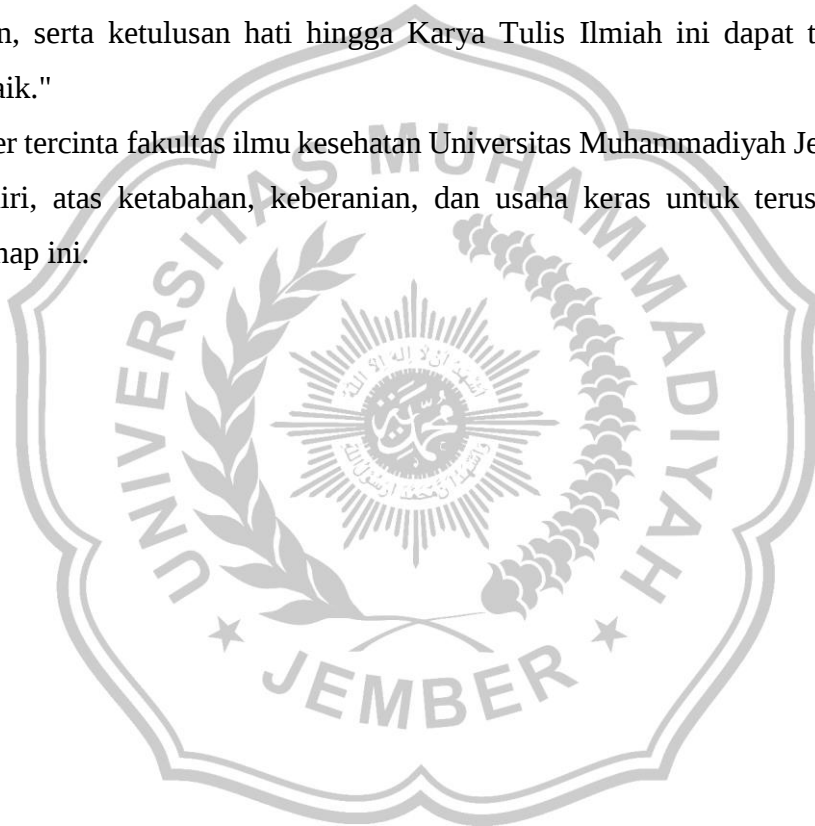
Jember, 15 Juni 2026
(NADHIFAH ALYA RINJANI) (NI)
NIM. 2301021004



PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan sebagai rasa syukur dan cinta kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang tidak pernah padam.
3. Ungkapan rasa terima kasih dan hormat yang setinggi-tingginya saya persembahkan kepada Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, mendidik, dan mengarahkan saya dengan segala kesabaran, keikhlasan, serta ketulusan hati hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik."
4. Almamater tercinta fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Diri sendiri, atas ketabahan, keberanian, dan usaha keras untuk terus melangkah hingga tahap ini.



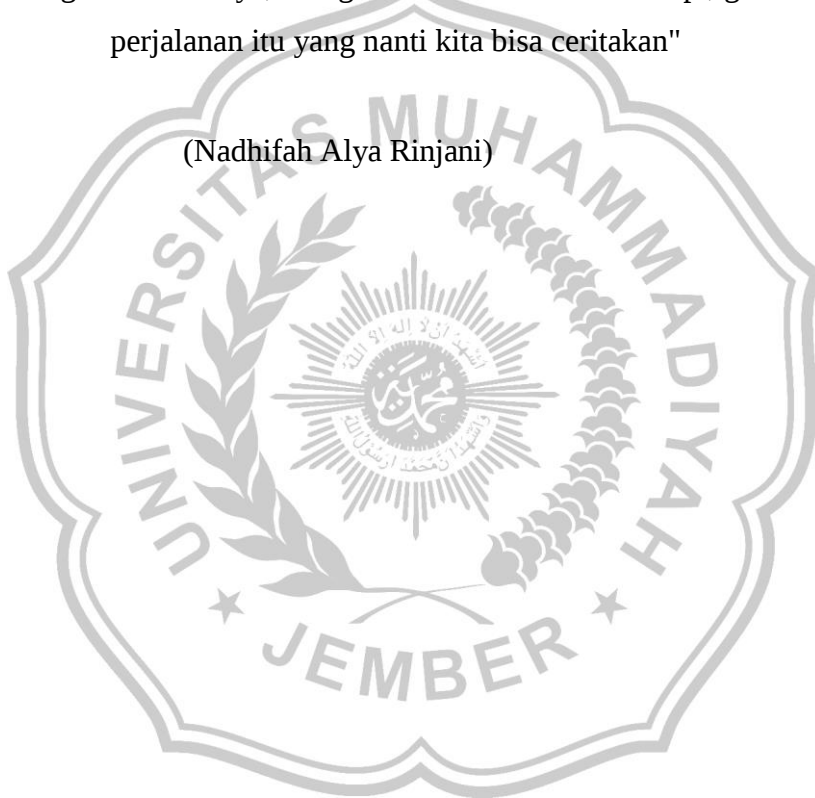
MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."
(QS. Al-Insyirah: 6)

Laa yukallifullahhu nahsan illa wus'aha

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"
"Hasil tidak akan mengkhianati proses, karena setiap langkah kecil adalah bagian dari keberhasilan. Dan selalu ada harga dalam sebuah proses nikmati saja lelah- lelahmu itu dan lebarkan lagi rasa sabarnya, mungkin tidak selalu lancar. Tapi, gelombang dan perjalanan itu yang nanti kita bisa ceritakan"

(Nadhifah Alya Rinjani)



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp. Kep. Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
- 2) Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes. selaku Kaprodi Program Studi DIII Keperawatan
- 3) Dr. Ns. Awatiful azza , M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
- 4) Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral
- 5) Teman-teman yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
- 6) Semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada penulis, mendapat balasan dari Allah SWT. Besar harapan penulis agar Karya Tulis Ilmiah akhir ini dapat bermanfaat.

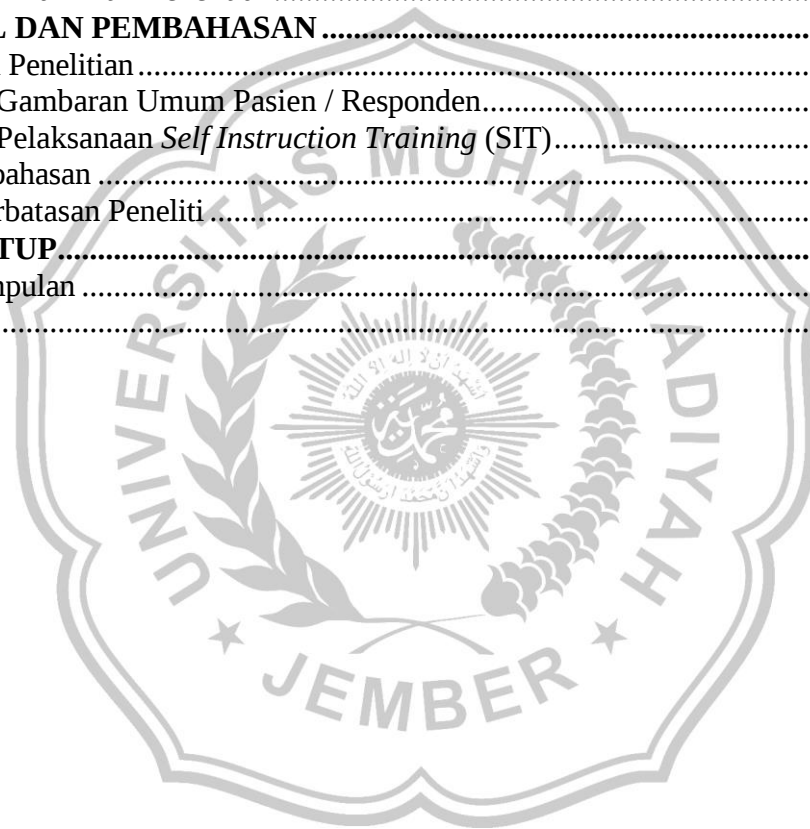
Jember, 18 Juni 2026

(Nadhifah Alya Rinjani)
NIM: 230102100

DAFTAR ISI

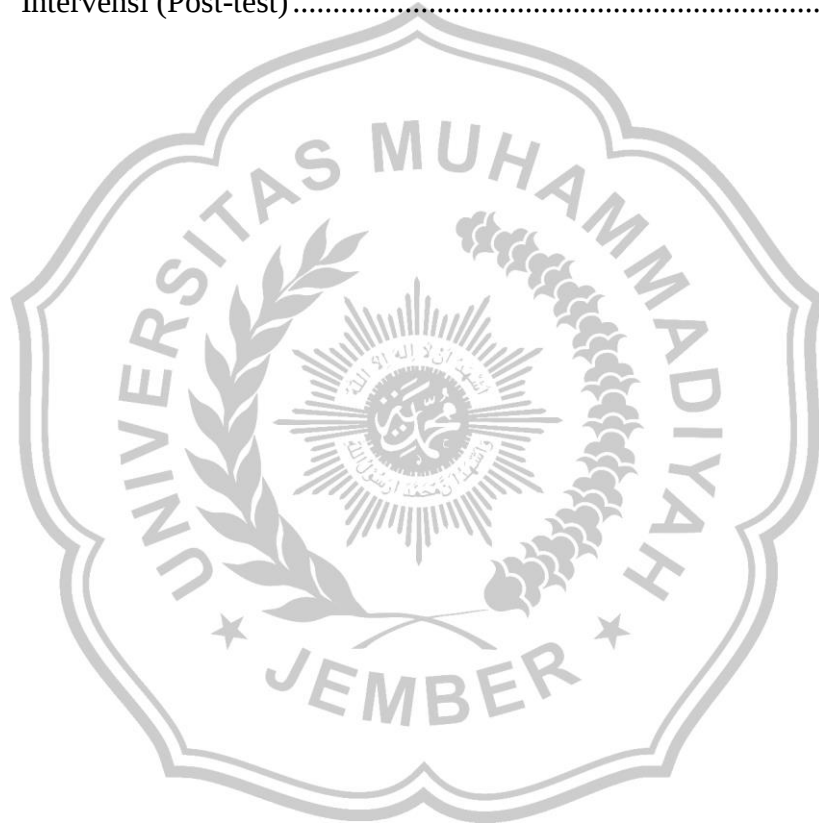
KARYA TULIS ILMIAH.....	i
KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH.....	v
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	1
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Kehamilan.....	6
2.1.1 Pengertian Kehamilan.....	6
2.1.2 Kehamilan Trimester III	7
2.1.3 Perubahan Fisik dan Psikologis pada Kehamilan Trimester III	8
2.2 Konsep Kecemasan.....	10
2.2.1 Pengertian Kecemasan.....	10
2.2.2 Tingkat Kecemasn	11
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	13
2.2.4 Tanda dan Gejala Kecemasan.....	15
2.2.5 Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil	16
2.3 Self Intruction Training (SIT).....	18
2.3.1 Pengertian <i>Self Instruction Training</i> (SIT)	18
2.3.2 Tujuan <i>Self Instruction Training</i> (SIT)	19
2.3.3 Tahapan/Prosedur <i>Self Instruction Training</i> (SIT)	20
2.3.4 Manfaat <i>Self Instruction Training</i> (SIT).....	21
2.4 Konsep Dzikir.....	22
2.4.1 Pengertian Dzikir.....	22
2.4.2 Manfaat Dzikir Bagi Kesehatan Mental	23
2.4.3 Dzikir dalam Mengatasi Kecemasan	24
2.5 Kerangka Konsep	26
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN	28
3.1 Desain / Jenis dan Rancangan Penelitian.....	28

3.2 Subjek Penelitian	29
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
3.4 Definisi Operasional	31
3.5 Instrumen / Alat Penelitian	32
3.5.1 Lembar Pengkajian	33
3.5.2 Kuesioner Tingkat Kecemasan	34
3.5.3 Alat Pendukung Penelitian.....	35
3.6 Metode Pengumpulan Data	36
3.7 Alur Pelaksanaan Penelitian	37
3.8 Pengolahan Data	38
3.9 Analisis dan Penyajian Data	39
3.9.1 Analisis Data	40
3.9.2 Penyajian Data	41
3.9.3 Laik Etik Penelitian.....	41
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Gambaran Umum Pasien / Responden.....	42
4.1.2 Pelaksanaan <i>Self Instruction Training</i> (SIT).....	43
4.2 Pembahasan	44
4.3 Keterbatasan Peneliti	45
BAB 5 PENUTUP.....	46
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Saran	48



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian <i>Self Instruction Trainindan</i> Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	31
Tabel 3.2 Matriks Kajian Literatur Efektivitas Intervensi Non-Farmakologis Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil	38
Tabel 4.1 Distribusi Kuesioner dan Hasil Skor Evaluasi Setelah Dilakukan Tindakan <i>Self Instruction Training</i> (SIT) Pada Ny. S	44
Tabel 5.1 Lembar Kuesioner <i>Self Instruction Training</i> (SIT) Sebelum Intervensi (Pre-test).....	54
Tabel 5.2 Lembar Kuesioner <i>Self Instruction Training</i> (SIT) Setelah Intervensi (Post-test).....	55



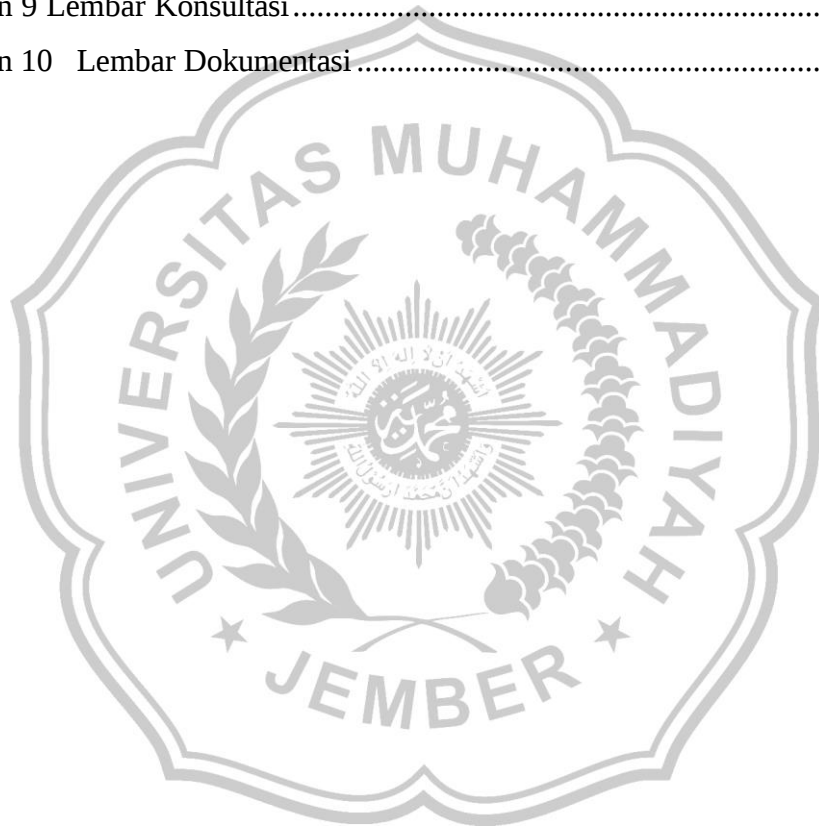
DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.6 Proses Implementasi <i>Self Instruction Training</i> (SIT) Dipadukan dengan Media Dzikir kepada Responden	64
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup	51
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden	52
Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden	53
Lampiran 4 Kuesioner self intruction training Dzikir	54
Lampiran 5 Surat Keterangan Lulus Kaji Etik	59
Lampiran 6 Surat Pengantar Ijin Penelitian	60
Lampiran 7 Surat Keterangan Selesai Penelitian	61
Lampiran 8 surat Keterangan Bebas Plagiasi	62
Lampiran 9 Lembar Konsultasi	63
Lampiran 10 Lembar Dokumentasi	64



DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

Istilah/Singkatan	Kepanjangan/Keterangan
IGD	Poli Kandungan Rumah Sakit Daerah Kalisat
KTI	Karya Tulis Ilmiah
<i>Self Instruction Training</i>	Teknik terapi kognitif-perilaku yang bertujuan membantu individu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif melalui instruksi diri.
Dzikir	Aktivitas mengingat dan menyebut nama Allah SWT yang digunakan sebagai pendekatan spiritual untuk memperoleh ketenangan jiwa.
Kecemasan	Perasaan khawatir, takut, atau tidak nyaman terhadap situasi yang dianggap mengancam.
Ibu Hamil Trimester III	Ibu yang berada pada usia kehamilan 28–40 minggu.
Primigravida	Wanita yang sedang mengalami kehamilan pertama..
Multigravida	Wanita yang telah hamil lebih dari satu kali.