

DEKLARASI ORISINALITAS

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Bella Ami Ranita

NIM : 30000313420071

Alamat : Jl. Borobudur Selatan II no 36 RT 05 RW:13 Kel: Kembangarum
Kec: Semarang Barat Kota Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa:

- a. Karya tulis saya, tesis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (magister), baik di Universitas Diponegoro maupun di perguruan tinggi lain.
- b. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan orang lain, kecuali Tim Pembimbing dan Para Narasumber.
- c. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
- d. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Diponegoro Semarang.

Semarang, 8 Juni 2016
Yang membuat pernyataan

Bella Ami Ranita
NIM. 30000313420071

PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Diponegoro, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bella Ami Ranita
NIM : 30000313420071
Program Studi : Magister Eopidemiologi Konsentrasi Sains Terapan
Program : Pascasarjana
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui dan memberikan kepada Universitas Diponegoro Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul :

PENGARUH *BELLY DANCE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
(Studi Kasus di BPM Ranting III Kota Semarang)

Beserta peringkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan Program Pascasarjana Universitas Diponegoro berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Semarang
Pada Tanggal : 8 Juni 2016

Yang Menyatakan

Bella Ami Ranita
NIM. 30000313420071

RIWAYAT HIDUP

Nama : Bella Ami Ranita
Tempat, Tanggal lahir : Semarang, 01 Mei 1987
E-mail : amie1511@gmail.com
Kewarganegaraan : Indonesia
Status Perkawinan : Menikah
Agama : Islam
Alamat : Jl. Borobudur Selatan II No 36 RT 5 RW 13
Kel: Kembangarum Kec: Semarang Barat Kota
Semarang

Riwayat pendidikan:

1. TK Mujahidin Surabaya : (1991-1993)
2. SD Mujahidin Surabaya : (1993-1999)
3. SMPN 7 Surabaya : (1999-2002)
4. SMAN 5 Semarang : (2002-2005)
5. AKBID Panti Wilasa Semarang : (2005-2008)
6. DIV Bidan Pendidik
Poltekkes Kemenkes Semarang : (2010-2012)
7. Magister Epidemiologi Konsentrasi
Sains Terapan Kesehatan UNDIP Semarang : (2014-2016)

Riwayat Pekerjaan

1. Staff Bidan RSUD Pelita Anugerah Mranggen : (2009-2012)
2. Staff Dosen Akademi Kebidanan
Karsa Mulia Semarang : (2012-sekarang)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaykum Wr. Wb

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena dengan Rahmat dan petunjukNya penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “**Pengaruh *Belly Dance* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III (Studi Klinik di BPM Ranting 3 Kota Semarang)**”. Tesis ini disusun sebagai dasar untuk memenuhi persyaratan mencapai derajat Sarjana S-2 Program Studi Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan Pascasarjana Universitas Diponegoro Kerjasama Dengan Poltekkes Kemenkes Semarang Tahun Akademik 2015.

Selama penyusunan tesis ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, namun berkat bantuan dari berbagai pihak, maka penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Atas bantuan dan dorongan yang telah diberikan, maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Yos Johan Utama, SH, M.Hum selaku Rektor Universitas Diponegoro Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar, meningkatkan ilmu pengetahuan dan keahlian.
2. Prof. Dr. Ir. Purwanto, DEA selaku Direkur Pascasarjana Universitas Diponegoro Semarang.

3. dr. M. Sakundarno Adi, Msc, Phd selaku ketua program Studi Magister Epidemiologi Universitas Diponegoro.
4. H. Sugiyanto, SPd., M.App.Sc selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Semarang yang telah melakukan kerjasama dalam proses pendidikan dengan Universitas Diponegoro Semarang.
5. Dr. dr. Ari Suwondo, MPH selaku Ketua Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan Kerjasama Universitas Diponegoro dengan Poltekkes Kemenkes Semarang.
6. Dr. drg. Henry Setyawan S, MSc selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dengan penuh ketelitian, kesabaran, nasihat, petunjuk dan arahan serta dorongan moral dari awal hingga akhir penulisan tesis ini.
7. Triana Sri Hardjanti, M.Mid selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dari awal hingga akhir penulisan tesis ini.
8. Dr. drg. Diyah Fatmasari, MDSc selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dari ujian proposal maupun ujian tesis.
9. Para dosen dan staf Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan Kerjasama Universitas Diponegoro dengan Poltekkes Kemenkes Semarang.
10. Ibu terkasih: Harimas Sri Utami. Bapak terkasih: M. Mega yang telah memberikan support dan doanya selama menempuh pendidikan.
11. Suami tersayang: Aria Boma Harimurti S.Kom dan anak-anakku tercinta (Neysa Arlla Rachmaniar dan Raja Arlla Partawijaya) atas doa, motivasi dan dukungannya.

12. Semua dosen dan civitas akademik di Universitas Diponegoro Semarang atas ilmu yang telah diberikan.
13. Rekan-rekan satu angkatan Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan Kesehatan yang selalu saling memotivasi dalam penyusunan tesis.
14. Almamater: Universitas Diponegoro Semarang tempat menuntut ilmu.
15. Para responden yang telah bersedia ikut serta di dalam penelitian.
16. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu telah membantu dalam penyusunan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi perbaikan dan penyempurnaan isi tesis ini. Akhirnya penulis berharap agar tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan teman-teman sejawat pada khususnya.

Wassalamu'alaykum Wr. Wb

Semarang, Juni 2016

Penulis

**PENGARUH *BELLY DANCE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
(Studi Kasus di BPM Ranting 3 Kota Semarang)**

BELLA AMI RANITA
Program Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan
Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Latar Belakang : Ibu hamil yang mengalami kecemasan bila tidak ditangani akan membawa dampak dan pengaruh pada ibu maupun janin. Ibu hamil harus menjaga keseimbangan tubuh dan pikirannya untuk menciptakan pikiran tenang dan nyaman sehingga keduanya bisa bekerja seimbang yang akan mengarah pada kehamilan dan persalinan yang tenang dan membahagiakan. Salah satu cara untuk mencegah dan mengurangi gangguan psikologis adalah dengan menari. *Belly dance* adalah gerakan tari perut yang mempunyai peranan penting sebagai tarian melahirkan. *Belly dance* dapat membuat pikiran menjadi rileks dan mengatasi rasa sakit.

Tujuan penelitian : mengetahui pengaruh *Belly Dance* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III.

Metode : Penelitian *Quasy eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *group pretest dan posttest design with control group*. Sampel penelitian berjumlah 22 orang, tehnik pengambilan sampel dilakukan dengan *random (probability samples*. Pengumpulan data kecemasan menggunakan kuesioner (HRSA), dan pengumpulan data dukungan keluarga menggunakan kuseioner dukungan keluarga.

Hasil : Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan bermakna rerata kecemasan pada kelompok intervensi ($p=,0001$), dan ada perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p=,001$).

Simpulan : *Belly Dance* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III.

Kata kunci : *Belly dance, kecemasan, ibu hamil trimester III*

**EFFECT BELLY DANCE TO THE LEVEL OF ANXIETY
THIRD TRIMESTER PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN
(Case Study in BPM Region 3 Semarang City)**

BELLA AMI RANITA
Master Program Epidemiology Concentration Science Applied
Diponegoro University

ABSTRACT

Background: Pregnant women who have anxiety and if not treated will have an impact and influence on the mother and fetus. Pregnant women should keep balance the body and mind to create comfortable so that both can work together that will lead pregnancy and childbirth are calm and happy. One of the ways to prevent and reduce psychological disorders is by dancing. *Belly dance* is a movement with have an important role as a dance childbirth. *Belly dance* can make the mind to relax and reduce pain.

Research purposes: This study aims to analyze the influence of belly dance against the level of anxiety of third trimester primigravida pregnant women.

Method: This research use techniques Quasy Experimental control group pre-test and post-test desing. The number of the samples in this study were 22 respondents were divided into two groups : a control groups (11 respondents) and treatment groups (11 respondents). The sampling technique is done by random (probability samples). Collection data anxiety using questionnaires HARS, and collection data family support using questionnaires family support.

Result: Statistical analysis showed significant differences anxiety between control groups and treatment groups ($p=,001$) and significant differences between before and after treatment in the treatment groups ($p=,0001$).

Conclusion: The implication of this study is Belly Dance could be considered to be a complementary therapy to reduce anxiety of third trimester primigravida pregnant women.

Keywords : Belly dance, anxiety, third trimester pregnant women

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| Halaman Judul..... | i |
| Halaman Pengesahan..... | ii |
| Deklarasi Orisinalitas..... | iii |
| Pernyataan Persetujuan Publikasi Tesis Untuk Kepentinagan Akademis..... | iv |
| Riwayat Hidup..... | v |
| Kata Pengantar..... | vi |
| Abstrak..... | ix |
| Abstract..... | x |
| Daftar Isi..... | xi |
| Daftar Tabel..... | xiii |
| Daftar Gambar..... | xiv |
| Daftar Lampiran | xv |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|-----------------------------|----|
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Perumusan Masalah..... | 6 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| E. Keaslian Penelitian..... | 9 |
| F. Ruang Lingkup..... | 12 |

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

| | |
|-----------------------------|----|
| A. Kecemasan..... | 13 |
| B. <i>Belly Dance</i> | 32 |
| C. Kehamilan..... | 80 |

| | |
|--|-----|
| D. Kerangka Teori..... | 88 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Kerangka Konsep..... | 89 |
| B. Hipotesis..... | 90 |
| C. Desain Penelitian..... | 90 |
| D. Populasi Dan Sampel Penelitian..... | 91 |
| E. Definisi Operasional Variabel Penelitian Dan Skala Pengukuran..... | 93 |
| F. <i>Instrument</i> Dan Cara Penelitian..... | 95 |
| G. Jenis Data Dan Alur Penelitian..... | 97 |
| H. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data..... | 101 |
| I. Etika Penelitian..... | 103 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| A. Analisa Univariat..... | 105 |
| B. Analisa Bivariat..... | 107 |
| BAB V PEMBAHASAN..... | |
| 111 | |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Simpulan..... | 121 |
| B. Saran..... | 122 |
| DAFTAR PUSTAKA | |

DAFTAR TABEL

| | | | |
|-------|-----|---|-----|
| Tabel | 1.1 | Keaslian Penelitian..... | 9 |
| Tabel | 3.1 | Variabel Penelitian dan Definisi Operasional..... | 97 |
| Tabel | 3.2 | Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Kecemasan HARS..... | 98 |
| Tabel | 4.1 | Distrbusi Karakteristik Responden berdasarkan umur..... | 105 |
| Tabel | 4.2 | Distrbusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan dan Dukungan Keluarga..... | 106 |
| Tabel | 4.3 | Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol..... | 106 |

DAFTAR GAMBAR

| | | | |
|-------|-----|------------------------------|-----|
| Bagan | 2.1 | Patofisiologi Kecemasan..... | 18 |
| Bagan | 2.2 | Kerangka Teori..... | 91 |
| Bagan | 3.1 | Kerangka Konsep..... | 92 |
| Bagan | 3.2 | Rancangan Penelitian..... | 93 |
| Bagan | 3.3 | Alur Penelitian..... | 102 |
| Bagab | 4.1 | Boxplot..... | 107 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 3 Lembar Kuesioner Kecemasan
- Lampiran 4 Lembar Kuesioner Dukungan Keluarga
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Dinas Kesehatan
Kota Semarang
- Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Ikatan Bidan Indonesia (IBI)
Kota Semarang
- Lampiran 7 Surat Keterangan Kelaikan Etik (*etical clearance*)
- Lampiran 8 Rekap Data Penelitian
- Lampiran 9 Daftar Konsultasi
- Lampiran 10 *Output* Uji Statistik
- Lampiran 11 Foto-foto Penelitian

PEMBERITAHUAN SIAP UJIAN TESIS

Mahasiswa Program Magister Epidemiologi Konsentrasi Sains Terapan Universitas

Diponegoro yang kami bimbing dalam pembuatan Tesis:

Nama : Bella Ami Ranita

NIM : 30000313420071

Konsentrasi : Sains Terapan Kesehatan

Judul Proposal : Pengaruh *Belly Dance* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu
Hamil Primigravida Trimester III (Studi Kasus di BPM Ranting
3 Kota Semarang)

Tesis sudah selesai dan siap ujian tesis.

Semarang, Mei 2016
Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. drg Henry Setyawan S.MSc

Triana Sri Hardjanti, M.Mid

NIP.196301161989031001

NIP.196703171989032002

Tembusan Yth:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip

