



**UWHS**

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP DEPRESI  
DAN KECEMASAN PADA IBU POST PARTUM**

Untuk Memenuhi Persyaratan

Gelar Sarjana Keperawatan

**AZZAHRO DINIAR ADHANI**

**NIM : 2207007**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

**2025**



**UWHS**

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP DEPRESI DAN  
KECEMASAN PADA IBU POST PARTUM**

Untuk Memenuhi Persyaratan

Gelar Sarjana Keperawatan

**AZZAHRO DINIAR ADHANI**

**NIM : 2207007**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

**2025**

## HALAMAN PERNYATAAN SIAP UJIAN SKRIPSI

Judul Proposal : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Depresi dan Kecemasan  
pada Ibu Post Partum

Nama Mahasiswa : Azzahro Diniar Adhani

NIM : 2207007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 05 November 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Ns. Niken Sukesi, S.Kep., M.Kep  
NUPTK : 4639756657230130

Ns. Rahayu Winarti, S.Kep., M.Kep  
NUPTK : 3733755656230152

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Depresi dan Kecemasan pada Ibu Post Partum

Nama Mahasiswa : Azzahro Diniar Adhani

NIM : 2207007

Telah Pertahankan Di Depan Tim Penguji  
Pada tanggal 5 November 2025

Menyetujui,

Ketua Penguji : Ns.Heny Prasetyorini, S.Kep.,M.Kep ( )

Anggota Penguji 1 : Ns. Rahayu Winarti, S.Kep.,M.Kep ( )

Anggota Penguji 2 : Ns. Niken Sukesi, S.Kep., M.Kep ( )

Mengetahui,

Rektor

Ketua Program Studi

Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA  
NUPTK: 7836735636130062

Ns.Heny Prasetyorini, S.Kep.,M.Kep  
NUPTK: 1359762663230203

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Azzahro Diniar Adhani

Tempat, Tanggal Lahir : Tegal, 06 Februari 2004

Nim : 2207007

Program Studi : Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progesif terhadap Depresi dan Kecemasan pada Ibu Post Partum” Ini adalah karya saya dan dalam naskah ini tidak ada karya akademik yang telah diajukan oleh pihak lain untuk memperoleh gelar sarjana di suatu institusi pendidikan tinggi tertentu, dan tidak ada karya atau pendapat yang telah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain secara keseluruhan atau sebagian, kecuali dalam bentuk tulisan sebagaimana dinyatakan dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau *bibliografi*.
2. Jika ternyata naskah skripsi ini mengandung pernyataan yang menunjukkan elemen plagiarisme, saya bersedia agar skripsi ini dicabut pengakuannya dan gelar akademik yang telah saya raih dicabut, serta mematuhi ketentuan hukum yang berlaku.
3. Skripsi ini dapat dijadikan sumber Pustaka merupakan hak bebas royalti non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 10 Oktober 2025

Yang menyatakan

(Azzahro Diniar Adhani)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas karunia dan rahmat yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang telah merangkul umat manusia di era yang cerah dan berkilau ini. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat mencapai Sarjana Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang. Berbagai perjuangan yang telah saya lakukan sampai saat ini saya persembahkan skripsi ini untuk orang tua saya, terutama ibu saya yang tercinta sudah selalu support baik secara fisik, mental dan finansial dan untuk alm. Bapak saya sudah menjadi sosok ayah yang sempurna untuk saya serta orang-orang yang selalu menjadi penyemangat sehingga saya kuat bisa menyelesaikan skripsi saya. Tidak ada satu pun lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Penulis menyusun skripsi ini untuk di persembahkan:

1. Kepada Alm. Bapak Eko Raharjo, banyaknya jiwa yang telah menyakitkan saya sehingga saya dapat melalui semua hal yang menyakitkan untuk saya, tanpa sosok bapak saya merasa dihajar habis-habisan oleh kenyataan yang terkadang tidak searah. Rasa rindu sering kali membuat saya menangis. Tetapi hal itu semua tidak mungkin mengurangi rasa bahagia dan bersyukur atas kehidupan yang telah bapak berikan kepada saya. Oleh karena itu, skripsi ini saya persembahkan untuk orang tercinta dan tersayang yang sudah berada di surga.
2. Kepada Ibuku yang kuat dan sabar yaitu Ibu Siti Muktiaeni. Saya ucapkan banyak terima kasih atas segala doa dan dukungan baik secara fisik, mental dan finansial yang tidak pernah putus, memberikan kasih sayang, cinta, doa, dan pengorbanan yang selalu berada di setiap langkah untuk menyelesaikan pendidikan ini. Terimakasih sudah

membesarkan tiga orang putri yang memiliki sifat berbeda-beda. Mungkin terkadang cape untuk menasehati ketiga putrimu tetapi doa dan nasehatmu tidak pernah terputuskan untuk ketiga putrimu. Terimakasih sudah selalu sabar untuk menghadapi saya dan kedua kakak saya yang terkadang keras kepala. Terimakasih, sudah menjadi tempatku untuk berkeluh kesah. Terima kasih telah membantu penulis sampai di titik saat ini. Terima kasih sudah bertahan dan berjuang untukku, membesarkan dan mendidikku penuh kasih sayang sehingga sampai mendapat gelar yang saya impikan. Semoga Allah SWT senantiasa melindungi ibuku hingga beliau melihatku berhasil dengan keputusanku sendiri. Semoga beliau panjang umur.

3. Kepada kakak-kakak saya Ratri Putri Cahyaningtyas dan Fitranasia Tri Palupi. Terimakasih sudah selalu support dan ikut serta dalam menjalani pendidikannya. Terima kasih atas dukungan moral dan material, motivasi, dan doa-doa kalian. Teruslah bertumbuh dan jadilah versi terbaik dirimu.
4. Kepada ibu Niken Sukei S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing 1 saya. Terimakasih sudah memberikan kesempatan kepada saya untuk mencoba hal baru yang paling susah dilupakan untuk pengalaman di masa muda saya. Terima kasih atas dukungannya selama ini, terima kasih telah membimbing saya dengan sabar, memberikan nasihat, dan membantu saya, dan terima kasih juga karena selalu meluangkan waktu untuk membimbingku bahkan di saat beliau sibuk.
5. Kepada ibu Ns. Rahayu Winarti, S.Kep.,M.Kep selaku dosen pembimbing 2 saya. Terima kasih telah membimbing saya dengan sabar dan meluangkan waktu untuk memberi arahan untuk saya meskipun beliau sangat sibuk.
6. Teruntuk sahabat-sahabat tercinta semasa kuliah Siti Nafara, Septa Dwi, Pricilia Veronicha, Theresia Dian, Hestami Kerenika, dan Cintya Nuril. Terima kasih telah membantu saya memahami hal-hal yang mungkin tidak saya pahami selama penulisan

skripsi ini. Saya sangat menghargai semua motivasi, dukungan, pengalaman, waktu, dan ilmu yang telah kita bagikan selama masa perkuliahan. Terima kasih karena selalu ada di masa-masa sulit dan mengambil peran penting di balik layar. Kalian selalu mendampingi saya melewati masa-masa sulit dan tidak pernah mengeluh ketika semuanya menjadi sibuk. Mari kita terus berjuang sampai akhir perjalanan ini. Sampai jumpa di titik kesuksesan, teman-teman!

7. Sahabat tercinta semasa SMP terutama Tamara Nur Izzati, Maya Khilda, Yuli Rahmawati, Amalia Putri Sabila dan Nisrina Salwa. Terima kasih saya ucapkan pernah menjadi tempat terbaik untuk mengungkapkan kekhawatiran dan frustrasi saya. Mendukung dari kejauhan, mendoakan, dan memberikan dukungan penuh selama perjalanan pendidikan ini. Terima kasih pernah ada di setiap kesulitan dan kesedihan penulis. Semoga semuanya dilancarkan menuju kesuksesannya.
8. Teruntuk orang-orang yang pernah singgah di hati saya. Terima kasih mendukung, menyemangati, mendengarkan dengan saksama, menjadi tempatku mencurahkan isi hatiku, dan berkontribusi untuk skripsi ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalananku sejauh ini. Terimakasih selalu mendahulukan kepentingan penulis, bersabar, dan meluangkan waktu kapan pun aku butuh. Terima kasih atas waktu, doa yang selalu kalian panjatkan, dan semua hal baik yang telah kalian berikan kepadaku selama ini. Tetaplah kuat dan mandiri, dan teruslah memiliki cara berpikir yang tak banyak dimiliki orang lain.
9. Teruntuk diri saya sendiri. Azzahro Diniar Adhani. Terimakasih sudah nikmati segala usaha yang telah kau perjuangkan. Terimakasih sudah selalu kuat dan sabar untuk memnghadapi berbagai macam sifat manusia yang tidak pernah ada yang searah. Terimakasih sudah bertahan untuk tidak ada belaiann kasih sayang yang tulus dari sosok seorang laki laki seperti ayah saya. Terimakasih sudah selalu berjuang sampai

hari ini demi impian untuk masa depan saya. Terimakasih selalu positif thinking untuk segala niat yang baik dan impian masa depan selalu dimudahkan oleh Allah SWT.

10. Kepada Seluruh Dosen Program Studi S1 Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang, terimakasih telah dengan tulus berbagi ilmunya dengan penulis. Semoga ilmu yang diberikan dapat diterapkan dalam kehidupan penulis.



## RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas

Nama : Azzahro Diniar Adhani  
Tempat, Tanggal Lahir : Tegal, 06 Februari 2004  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Tegal, Jawa Tengah  
Nomor Telp : 085142608183  
Email : [azzahroadhani.624@gmail.com](mailto:azzahroadhani.624@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2008-2010 : TK Pertiwi Penarukan
2. Tahun 2010 -2016 : SD Negeri 1 Kalisoka
3. Tahun 2016-2019 : SMP Negeri 1 Adiwerma
4. Tahun 2019-2022 : SMA Negeri 3 Slawi
5. Tahun 2022-2025 : Universitas Widya Husada Semarang

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Relaksasi Otot Progresif Terhadap Depresi dan Kecemasan pada Ibu Post Partum di Kota Semarang”. Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi syarat dalam pembuatan skripsi. Penelitian ini dapat terselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Kepada Prof. Ir. Chandrasa Soekardi, DEA selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Kepada Heny Prasetyorini S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang dan ketua penguji saya dalam skripsi.
3. Kepada Niken Sukesi S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing 1 saya dalam penulisan skripsi.
4. Kepada Rahayu Winarti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing 2 saya dalam penulisan skripsi.

## MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 6)

“Permudah urusan sesama, niscaya Allah akan memudahkan urusanmu.”

(QS. Al-Baqarah:185 dan HR. Bukhari-Muslim)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

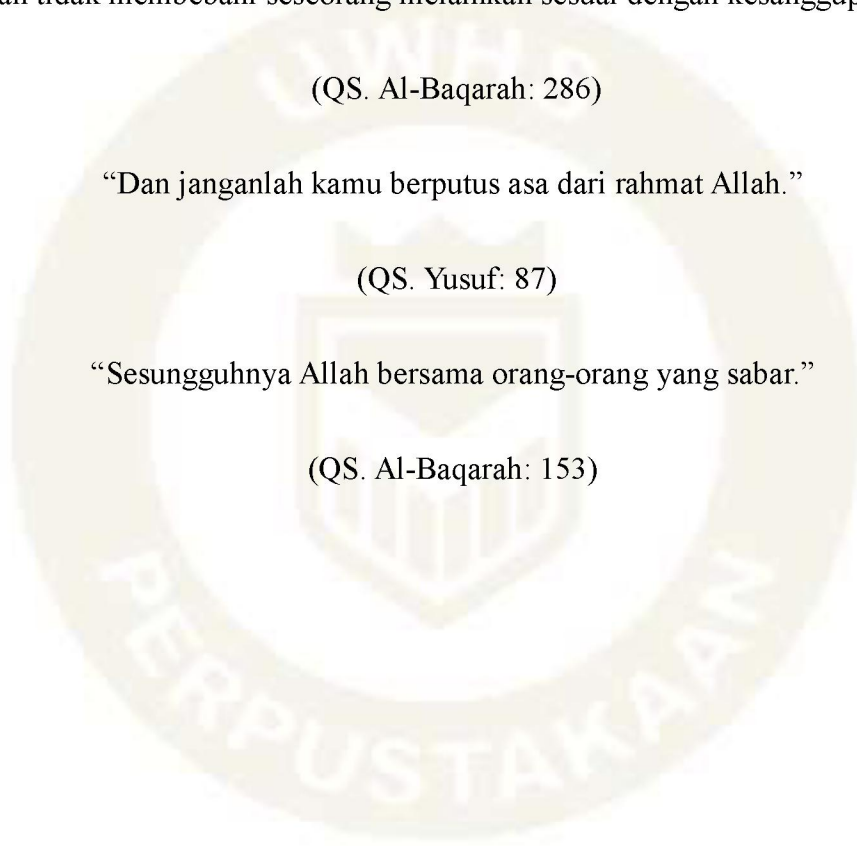
(QS. Al-Baqarah: 286)

“Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah.”

(QS. Yusuf: 87)

“Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.”

(QS. Al-Baqarah: 153)



## DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	2
HALAMAN PERNYATAAN SIAP UJIAN SKRIPSI .....	3
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	4
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	5
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	6
RIWAYAT HIDUP .....	10
KATA PENGANTAR.....	11
MOTTO .....	12
DAFTAR ISI.....	13
DAFTAR TABEL .....	16
DAFTAR LAMPIRAN .....	18
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
<i>ABSTRACT</i> .....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah .....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum .....	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Tentang Post Partum.....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Post Partum.....	Error! Bookmark not defined.
2. Fase adaptasi Psikologis Post Partum .....	Error! Bookmark not defined.
B. Tinjauan Tentang Depresi .....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Depresi Post Partum .....	Error! Bookmark not defined.

2.	Tanda dan Gejala Depresi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Pada Ibu Post Partum	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.	Tingkatan Depresi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.	Pengukuran Depresi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>C.</b>	<b>Tinjauan Tentang Kecemasan .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Pengertian Kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Proses terjadinya kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.	Tanda dan Gejala Kecemasan pada Ibu Post Partum	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.	Pengukuran Kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>D.</b>	<b>Tinjauan Tentang Relaksasi Otot Progresif</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Definisi Relaksasi Otot Progresif.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Tujuan Relaksasi Otot Progresif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Manfaat Relaksasi Otot Progresif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.	Indikasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.	Hal – Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Kegiatan Relaksasi	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.	Mekanisme Kerja Teknik Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.	Teknik Relaksasi Otot Progresif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>E.</b>	<b>Kerangka Teori.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
	.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A.</b>	<b>Kerangka Konsep.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>B.</b>	<b>Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>C.</b>	<b>Jenis dan Rancangan Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>D.</b>	<b>Lokasi Penelitian.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>E.</b>	<b>Populasi dan Sampel Penelitian.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

F. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
G. Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis Data .....	Error! Bookmark not defined.
I. Etika Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
J. Jadwal Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Analisa Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
C. Hasil Analisis Bivariat .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Pembahasan Hasil Uji Analisa Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan Hasil Uji Analisis Bivariat .....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden di Puskesmas Ngaliyan dan Puskesmas Purwoyoso Semarang Juli 2025 ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pre test dan Post test dilakukan Relaksasi Otot Progresif terhadap Depresi pada Ibu Post Partum di Puskesmas Ngaliyan dan Puskesmas Purwoyoso Semarang Juli 2025 **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pre test dan Post test dilakukan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Ibu Post Partum di Puskesmas Ngaliyan dan Puskesmas Purwoyoso Semarang Juli 2025 **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Tabulasi Silang antara Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif terhadap Depresi pada Ibu Post Partum di Puskesmas Ngaliyan dan Puskesmas Purwoyoso Semarang Juli 2025..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Tabulasi Silang antara Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Ibu Post Partum di Puskesmas Ngaliyan dan Puskesmas Purwoyoso Semarang Juli 2025 ..... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1 Kerangka Teori..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2 Kerangka Konsep..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3 Rancangan Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 1 Latihan otot progresif gerakan 1 dan 2 (otot tangan)**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 2 Latihan otot progresif gerakan 3 (Otot- otot Biseps)**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 3 Gerakan 4 untuk melatih otot bantu.. **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 4 Latihan Otot progresif Gerakan 5-8 gerakan otot-otot wajah**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 5 Latihan Otot Progresif Gerakan 9-12 (otot leher, punggung dan dada)**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 6 Latihan Otot progresif Gerakan 13-15 otot perut dan kaki**Error! Bookmark not defined.**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian

Lampiran 2 Surat Persetujuan Judul

Lampiran 3 Surat Ijin Persetujuan Penelitian

Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Pengambilan Data

Lampiran 5 Ethical Clearance

Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 8 Lembar SOP Relaksasi Otot Progresif

Lampiran 9 Lembar Kuisisioner Depresi (EPDS atau Edinburgh Post-natal Depression Scale)

Lampiran 10 Lembar Kuisisioner Kecemasan (GAD 7 atau Generalized Anxiety Disorder 7)

Lampiran 11 Lembar bimbingan

Lampiran 12 Catatan/Masukan Hasil Konsultasi

Lampiran 13 Hasil Uji Statistik (SPSS)

Lampiran 14 Lembar Dokumentasi

Lampiran 15 LOA

Lampiran 16 Artikel

Lampiran 17 Turnitin

Lampiran 18 HKI

Lampiran 19 Sertifikat HKI

