

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI MUSIK KLASIK
UNTUK MENGURANGI STRES PADA IBU HAMIL
DENGAN RISIKO PREEKLAMPSIA
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA



PETRONELA FRISKA AXELSIA ARA
PO.5303201220846

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN KUPANG
2025

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI MUSIK KLASIK
UNTUK MENGURANGI STRES PADA IBU HAMIL
DENGAN RISIKO PREEKLAMPSIA
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Program
Pendidikan Diploma III Keperawatan pada Program Studi D-III Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang



PETRONELA FRISKA AXELSIA ARA
PO.5303201220846

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN KUPANG
2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Petronela Friska Axelsia Ara
Nim : PO5303201220846
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut di kemudian hari.

Kupang, 04 Juli 2025

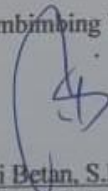
Pembuat Pernyataan



Petronela Friska Axelsia Ara
PO5303201220846

Mengetahui :

Pembimbing Utama



Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns., MPH
NIP. 197307101997032003

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Petronela Friska Axelsia Ara, NIM: PO5303201220846
dengan judul "Implementasi Teknik Relaksasi Musik Klasik Untuk Mengurangi Stres
Pada Ibu Hamil Dengan Risiko Preeklampsia Di Wilayah Kerja Puskesmas
Sikumana"

Disusun oleh



Petronela Friska Axelsia Ara
PO5303201220846

Telah disetujui untuk diseminarkan di depan Dewan Penguji Program Studi DIII
Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Kupang, 04 Juli 2025

Mengetahui

Pembimbing Utama



Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns., MPH
NIP. 197307101997032003

Penguji



Yulianti K. Banhae, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197607312002122003

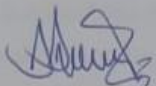
LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI MUSIK KLASIK
UNTUK MENGURANGI STRES PADA IBU HAMIL
DENGAN RISIKO PREEKLAMPSIA
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA

Disusun oleh

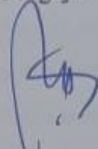

Petronela Friska Axelsia Ara
PO5303201220846

Telah di pertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 04 Juli 2025

Penguji I

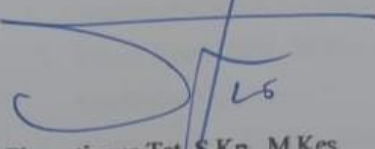

Yulianti K. Banhae, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197607312002122003

Penguji II


Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns., MPH
NIP. 197307101997032003

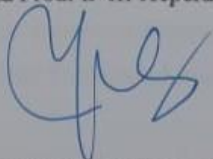
Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan


Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes
NIP.196911281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Keperawatan Kupang


Dr. Margaretha Teli, S.Kep., Ns., MSc-PH., PhD
NIP.197707272000032002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan RahmatNya, Penulis dapat menyelesaikan dengan baik penyusunan tugas akhir dengan judul “Implementasi Teknik Relaksasi Musik Klasik Untuk mengurangi Stres Pada Ibu Hamil Dengan Risiko Preeklampsia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana”. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dibuat atas inisiatif penulis sebagai wahana aplikasi dari ilmu yang diperoleh pada perkuliahan. Disamping itu untuk memenuhi tuntutan akademis bahwa sebagai mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Kupang tingkat terakhir (III) diwajibkan menyusun Usulan Karya Tulis Ilmiah.

Dalam proses penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dukungan dari beberapa pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat: Ibu Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns., MPH selaku dosen pembimbing dan Ibu Yulianti K. Banhae, S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji institusi yang telah memberikan bimbingan dan masukan yang sangat bermanfaat dan berguna untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini bisa diselesaikan tidak terlepas dari bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Margaretha Teli, S.Kep., Ns., MSc-PH., PhD selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Kupang Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kupang Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
3. Bapak Irfan, SKM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Kepada Seluruh Civitas Akademik Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah membimbing penulis selama mengikuti pendidikan baik di kampus maupun dilahan praktek.

5. Kepada Tuhan Yesus Kristus untuk kebijaksanaan, kesehatan dan ketekunan yang Engkau berikan, karena tanpa pertolongan Tuhan, segala usaha dan perjuangan dalam menyusun tulisan ini tidak akan berjalan dengan lancar.
6. Kepada Keluarga saya tercinta dan tersayang, Bapa Melkias Ara, Mama Maria Ngoso, Ti'i Midel Ara, Kakak Aldo Ara, Kakak Elva Ngama, Adik Stefani Elen Ara dan Adik Friska Marsela Dida, yang selalu memberikan semangat dan dorongan di setiap langkah yang saya tempuh. Tanpa dukungan, doa dan kasih sayang dari kalian, proses penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan berjalan dengan lancar.
7. Kepada sahabat saya dari SMP, Mahen, Rachel, Richard, Juno, Ian, Marlon dan Im, yang selalu memberikan doa, semangat, dan menjadi tempat cerita di setiap saat.
8. Kepada sahabat seperjuangan saya, Chiko, Mechy, Vira, Ettu, Vivi, Sri, Thesia dan Wulan, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis ini dan memberikan dukungan serta nasihat selama ini.
9. Yang terakhir untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah berjuang tanpa lelah, melewati setiap tantangan dan tetap bertahan hingga titik ini.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih atas perhatian dari berbagai pihak yang mendukung penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, dan semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi seluruh pihak yang membacanya untuk menambah wawasan, serta penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan untuk itu kritik dan saran demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini sangat diharapkan.

Kupang, 20 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kehamilan dan Risiko Preeklampsia.....	6
2.1.1 Definisi Kehamilan	6
2.1.2 Definisi Preeklampsia	7
2.1.3 Penyebab Preeklampsia	8
2.1.4 Klasifikasi Preeklampsia	9
2.1.5 Faktor Risiko	10
2.1.6 Dampak Preeklampsia pada Ibu Hamil dan Janin	12
2.2 Teknik Relaksasi	12
2.2.1 Definisi Teknik Relaksai	12
2.3 Musik sebagai Alat Relaksasi.....	14
2.3.1 Definisi Musik Terapi.....	14

2.3.2 Jenis Musik yang direkomendasikan untuk Relaksasi Ibu Hamil	15
2.4 Stres dan Tingkat stres	17
2.4.1 Definisi Stres.....	17
2.4.2 Definisi Tingkat Stres	17
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	19
3.1 Jenis/Desain Penelitian.....	19
3.2 Subjek Penelitian.....	19
3.3 Fokus Studi	20
3.4 Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	20
3.5 Instrumen Penelitian	21
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	22
3.7 Lokasi & Waktu Penelitian.....	24
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data.....	24
3.9 Etika Penelitian.....	25
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian	27
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	27
4.1.2 Gambaran Penelitian.....	28
4.1.3 Gambaran Karakteristik Responden Penelitian.....	28
4.1.4 Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Relaksasi Musik Klasik.....	30
4.1.5 Tingkat Stres Ibu Hamil Setelah Relaksasi Musik Klasik	30
4.1.6 Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Relaksasi.....	31
4.2 Pembahasan	31
4.2.1 Karakteristik Ibu Hamil dengan Risiko Preeklampsia.....	31
4.2.2 Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Relaksasi Musik Klasik.....	33
4.2.3 Tingkat Stres Ibu Hamil Setelah Relaksasi Musik Klasik	34
4.2.4 Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Relaksasi.....	35
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	37
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran	39

DAFTAR PUSTAKA.....	41
L A M P I R A N.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	20
Tabel 4.1 Tingkat stres pada ibu hamil sebelum teknik relaksasi musik klasik di Puskesmas Sikumana Tahun 2025	30
Tabel 4.2 Tingkat stres pada ibu hamil setelah teknik relaksasi musik klasik di Puskesmas Sikumana Tahun 2025	30
Tabel 4.3 Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Relaksasi Musik Klasik di Puskesmas Sikumana Tahun 2025	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Awal	46
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	47
Lampiran 3 Observasi Tekanan Darah.....	48
Lampiran 4 Informed Consent	49
Lampiran 5 Hasil Pengisian Kuesioner PSS-10 Sebelum Relaksasi Musik Klasik	51
Lampiran 6 Hasil Pengisian Kuesioner PSS-10 Setelah Relaksasi Musik Klasik	54
Lampiran 7 Dokumentasi.....	57
Lampiran 8 Lembaran Konsultasi KTI	61
Lampiran 9 Surat Bebas Plagiat.....	62