

**SAKINAH SOUND THERAPY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI DESA ARJASAKECAMATAN SUKOWONO**

SKRIPSI



**Oleh:
Dyah Rahmi Ikhlasul Amalia
NIM 25104189**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Sakinah Sound Therapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil di Desa Arjasa Kecamatan Sukowono telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Dyah Rahmi Ikhlasul Amalia

NIM : 25104189

Hari, Tanggal : Kamis, 20 Agustus 2026

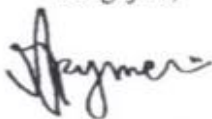
Program Studi : Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji,
Ketua Penguji,



Melati Puspita Sari, S.ST., M.Keb.
NIDN. 0726078802

Penguji II,



Asri Iman Sari, S.ST., M.Keb
NIDN. 0728069002

Penguji III,



Yolanda Indri Octaviani, S.Tr.Keb., Bd., M.Tr.Keb
NIDN. 4356774675230243



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi

Guruh Wirasakti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0705058706

SAKINAH SOUND THERAPY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA ARJASA KECAMATAN SUKOWONO KABUPATEN JEMBER

Sakinah Sound Therapy on Reducing Anxiety Levels Among Third Trimester Pregnant Women in Arjasa Village, Sukowono District, Jember Regency

Dyah Rahmi Ikhlusul Amalia¹, Yolanda Indri Octaviani²

¹Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

²Dosen Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Abstrak

Latar Belakang: Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan perempuan yang disertai dengan perubahan fisiologis, hormonal, dan psikologis yang kompleks. Salah satu masalah psikologis yang sering dialami selama kehamilan, terutama pada trimester III, adalah kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak terhadap kesehatan ibu dan janin, seperti meningkatkan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, gangguan perkembangan janin, serta memengaruhi proses persalinan dan adaptasi ibu setelah melahirkan. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh Sakinah Sound Therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Desa Arjasa Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember pada bulan Juli-Agustus 2026 sebanyak 30 ibu hamil. Sampel diperoleh menggunakan teknik *puposive sampling*. Analisis data menggunakan *uji Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan bantuan program SPSS. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* diperoleh nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian *Sakinah Sound Therapy*. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian, pemberian *Sakinah Sound Therapy* menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah intervensi. **Saran:** Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi bagi tenaga kesehatan mengenai pemanfaatan *Sakinah Sound Therapy* sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan menggunakan kelompok kontrol.

Kata Kunci: *Sakinah Sound Therapy*, Tingkat Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III.