

TESIS

**PENGEMBANGAN MODUL KONSELING BEHAVIORAL
TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN
PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III**



PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2020

**PENGEMBANGAN MODUL KONSELING BEHAVIORAL
TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN
PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III**

TESIS

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Magister Pendidikan

Program Studi Bimbingan Konseling

Oleh

Anak Agung Ayu Agung Widhyani

NIM 1829111001



PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2020

Tesis oleh Anak Agung Ayu Agung Widhyani ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti Ujian Tesis.

Singaraja, Agustus 2020

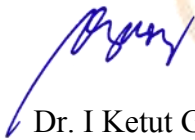
Pembimbing I



Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons

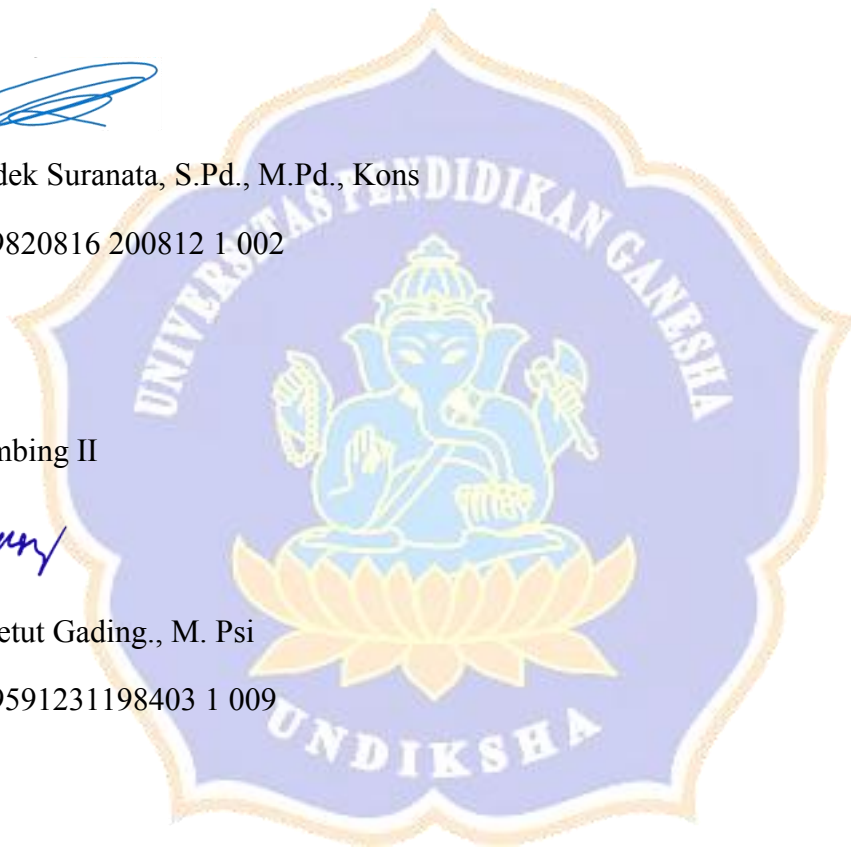
NIP. 19820816 200812 1 002

Pembimbing II



Dr. I Ketut Gading., M. Psi

NIP. 19591231198403 1 009



Tesis oleh Anak Agung Ayu Agung Widhyani ini telah dipertahankan didepan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai Sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal : Agustus 2020

Oleh Tim Penguji



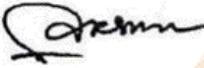
..... Ketua Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S.Kons

NIP 19570303 198303 2 001



..... Anggota Prof. Dr. Nyoman Dantes

NIP 19461010 197503 1 003



..... Anggota Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd Kons

NIP 19570801 198303 1 003



..... Anggota Dr. I Ketut Gading, M.Psi

NIP 19591231 198403 1 009



..... Anggota Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons

NIP 19820816 200812 1 002

Mengetahui



Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si

NIP 19621215 198803 1 002

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis ini saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha sesungguhnya merupakan karya sendiri.

Adapun bagian – bagian tertentu dalam penyusunan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma kaidah dan etikan penelitian ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian – bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi – sanksi lainnya dengan peraturan dan undang – undang yang berlaku di Wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.



Singaraja, Agustus 2020

Anak Agung Ayu Agung Widhyani

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Esa atas Anugrahnya karena tesis “Pengembangan Modul Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Ibu Primigravida TW III” selesai tepat pada waktunya .

Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan memperoleh Gelar Magister Pendidikan Program Studi Bimbingan Konseling

Tesis ini telah mendapatkan penilaian dan masukan dari para ahli bidang: 1. Bimbingan Konseling , 2. Bidan sebagai pemberi Pelayanan Asuhan. Tesis ini memang jauh dari kata sempurna karena keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti. Oleh karena tersebut ijinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Dr. Kadek Suranata,S.Pd.,M.Pd.,Kons Selaku Pembimbing I yang telah memberikan legalitas terkait persyaratan ujian proposal, pratesis serta dengan sabar membimbing dan mengarahkan dan memberi motivasi yang sangat bermakna demi kesempurnaan tesis ini.
2. Dr. I Ketut Gading.,M.Psi selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan demi kesempurnaan tesis ini
3. Prof.Dr.I Gusti Putu Suharta,M.Si selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memfasilitasi berbagai kepentingan studi.

4. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni., M.Pd Kons selaku Guru Besar serta Ketua Program Studi Pasca sarjana Bimbingan dan Konseling yang telah mengarahkan serta memberikan motivasi dalam penyusunan tesis ini
5. Prof. Dr. Ketut Dharsana., M.Pd Kons selaku Guru besar Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah mengarahkan serta memberikan motivasi dalam penyusunan tesis ini
6. Ni Komang Sulyastini, M.Pd dan Luh Mertasari, M.Pd selaku pakar dalam bidang kesehatan baik yang ada di dalam institusi pendidikan dan pemberi layanan kesehatan pada ibu hamil.
7. Rekan – rekan seperjuangan Program Studi Pascasarjana Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi pada saya demi kesempurnaan tesis dan perjuangan selama mengikuti pendidikan ini.
8. Bapak & ibu tercinta, Ibu Mertua serta suami dan anak -anak yang tak henti – hentinya memberikan support dan doa agar segera menyelesaikan Tesis ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan tesis ini karena keterbatasan dan kemampuan peneliti, dan berharap masukkan serta saran demi kesempurnaan tesis ini sehingga tesis ini memiliki kebermaknaan dalam Pemberian Pelayanan Kesehatan Pada Ibu Primigravida TM III ini. Terima Kasih.

Singaraja, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Perumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Konseling Behavioral.....	10
2.1.2 Teknik Relaksasi.....	14
2.1.3 Kehamilan	30
2.1.4 Kecemasan.....	44

2.2 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan.....	50
2.3 Kerangka Berpikir.....	51
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Pengembangan.....	55
3.2 Prosedur Pengembangan.....	56
3.2.1 Tahap Pendefinisian (<i>Define</i>).....	58
3.2.2 Tahap Perancangan (<i>Design</i>).....	59
3.2.3 Tahap Pengembangan (<i>Develop</i>)	60
3.2.4 Tahap Diseminasi (<i>Diseminate</i>)	64
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	64
3.4 Subjek Penelitian.....	64
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data	65
3.5.1 Metode Pengumpulan Data.....	65
3.5.2 Alat Pengumpulan Data	65
3.6 Teknik Analisa Data.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	68
4.1.1 Tahap <i>Define</i> (Pendefinisian)	68
4.1.2 Tahap <i>Design</i> (Perancangan)	69
4.1.3 Tahap <i>Develop</i> (Pengembangan).....	72
4.2 Pembahasan dan Hasil Penelitian	80
4.3 Implikasi Penelitian	82
4.4 Keterbatasan Penelitian	82
4.5 Produk Hasil.....	83

BAB V PENUTUP

5.1 Rangkuman.....	88
5.2 Simpulan	89
5.3 Saran	89

DAFTAR PUSTAKA



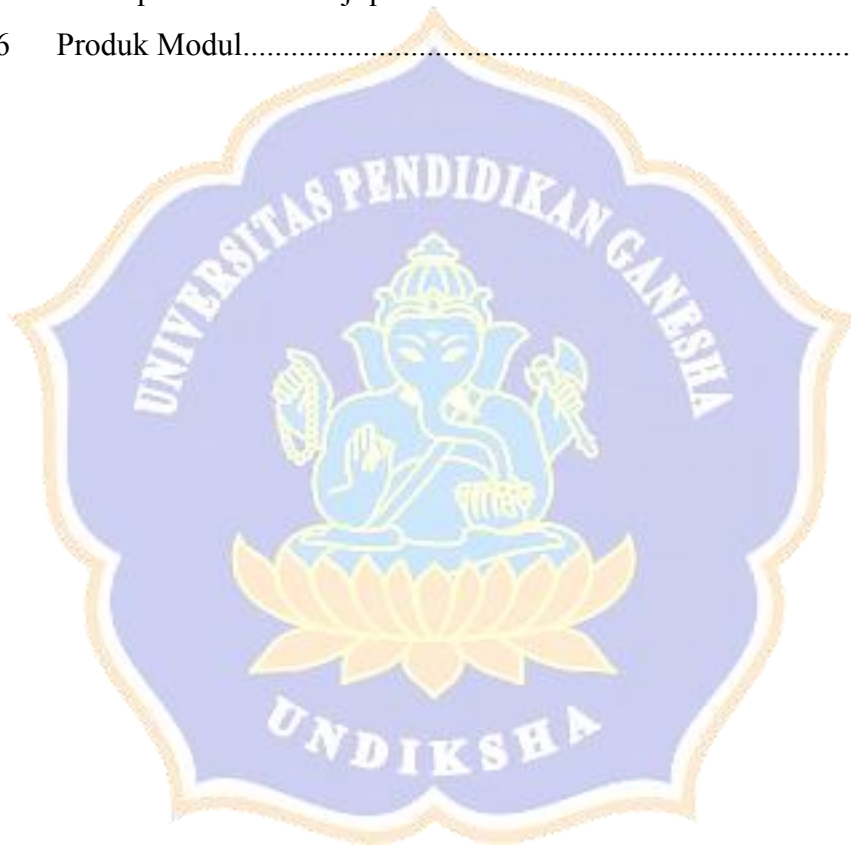
DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Alur Sistematika Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Ibu Primigravida TM III.....	54
Bagan 3.1 Prosedur Pengembangan	57



DAFTAR TABEL

Tabel.1	Langkah – Langkah Pernafasan Menurut Lamaze	24
Tabel.2	Langkah konseling behavioral dengan teknik relaksasi pada ibu primigravida TM III.....	26
Tabel.3	Instrument pengembangan model.....	70
Tabel.4	Rekapitulasi hasil uji pakar produk modul pengembangan konseling behavioral teknik relaksasi pada ibu primigravida TM III.....	74
Tabel.5	Saran perbaikan ahli uji pakar.....	75
Tabel. 6	Produk Modul.....	86



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Slow Breathing</i>	20
Gambar 2 <i>Blowing Breathing</i>	21
Gambar 3 <i>Patterneed Breathing</i>	22
Gambar 4 <i>Cleansing Breathing</i>	22



