

EFEKTIVITAS SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Psikologi

Program Studi Psikologi Profesi Mayor Psikologi Klinis Dewasa



PERPUSTAKAAN

NO. INV : 092/52/MPF/c1

: 7/11

PARAF : 

Diajukan oleh :

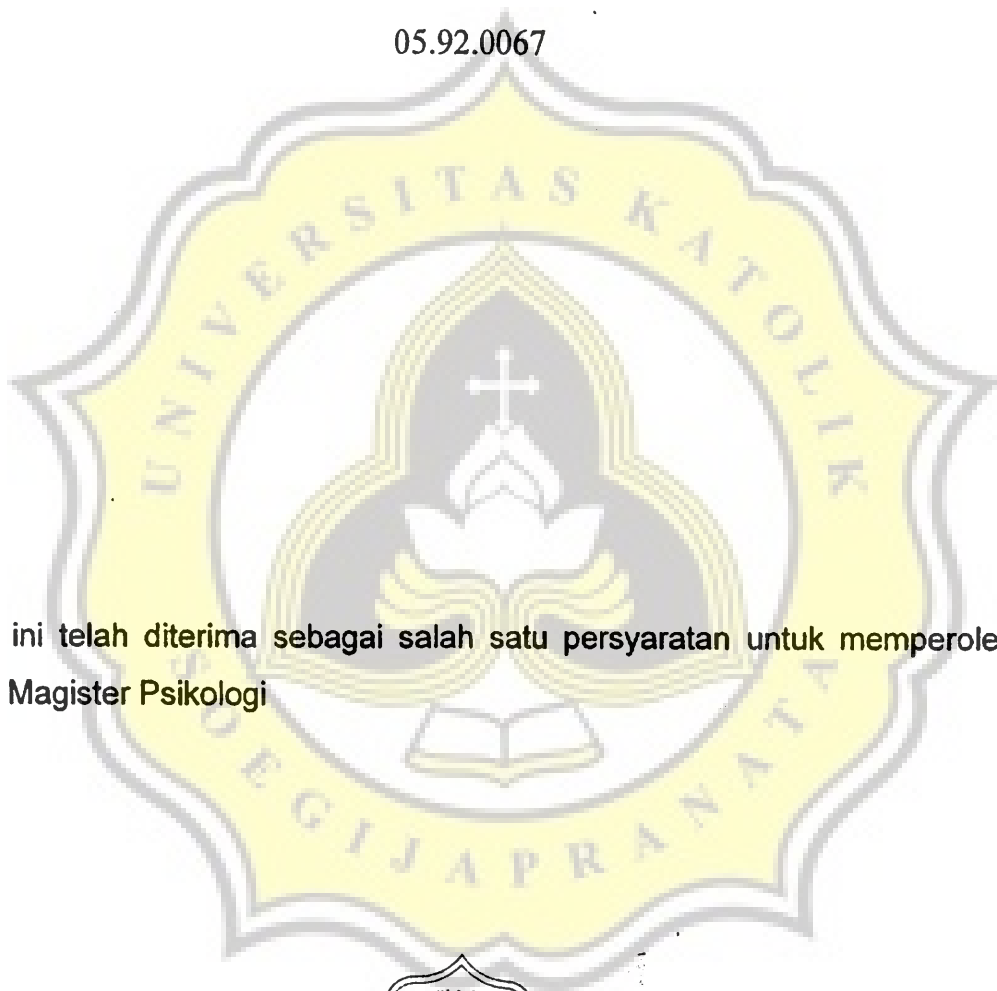
Nurita Widianti
05.92.0067

Kepada
PROGRAM STUDI MAGISTER PROFESI
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2009


EFEKTIVITAS SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Nurita Widianti

05.92.0067

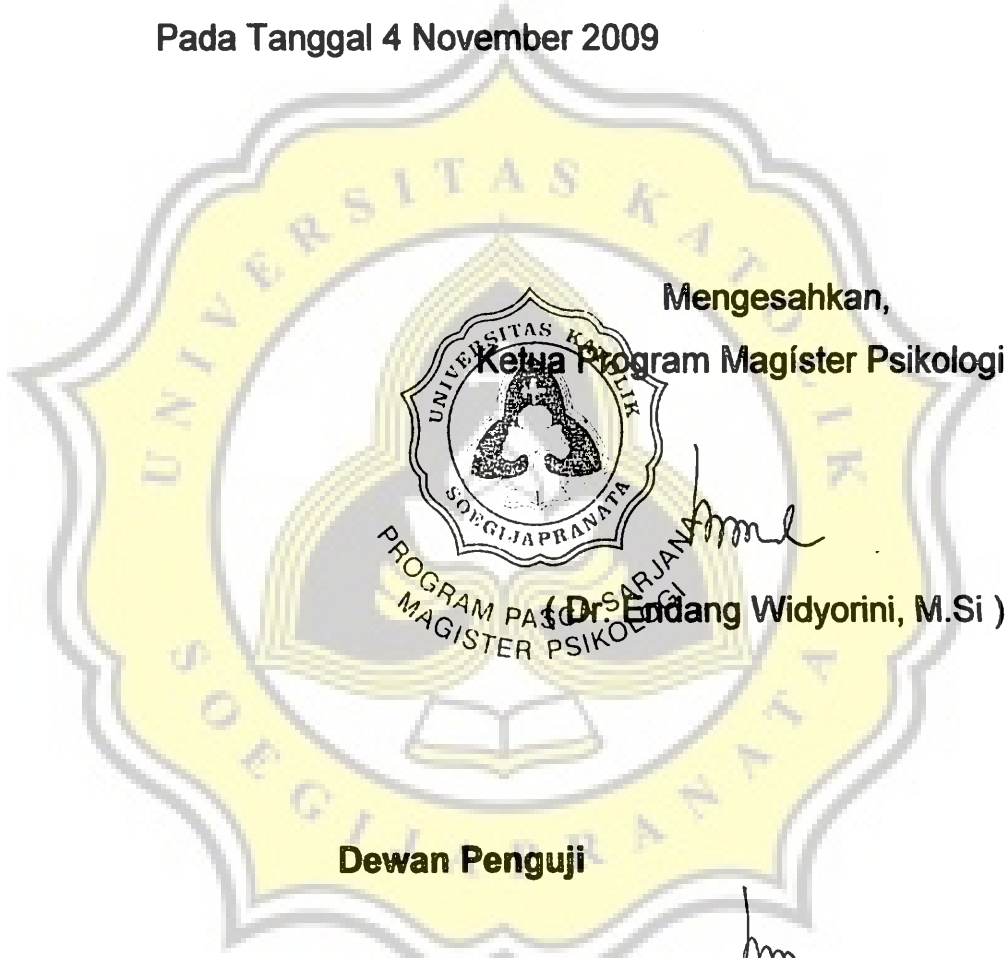


Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelah Magister Psikologi

Program,

DR. Endang Widyorini. (Psi)

EFEKTIVITAS SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Program Magister Profesi Psikologi Unika Soegijapranata
Pada Tanggal 4 November 2009



Mengesahkan,
Ketua Program Magister Psikologi

[Handwritten signature]
(Dr. Endang Widyorini, M.Si)

Dewan Penguji

1. Dr. Endang Widyorini, M.Si

(*[Handwritten signature]*)

2. Drs. HM. Edy Widiyatmadi, M.Si

(*[Handwritten signature]*)

3. Dr. Dra. Indria Laksmi Gamayanti

(*[Handwritten signature]*) -

EFEKTIVITAS SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL



Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

(Drs George Hardjanta, M.Si)

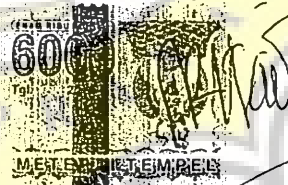
(Christine Wibowo, S.Psi, M.Si)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa di dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah tesis ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Semarang, 29 Juni 2009



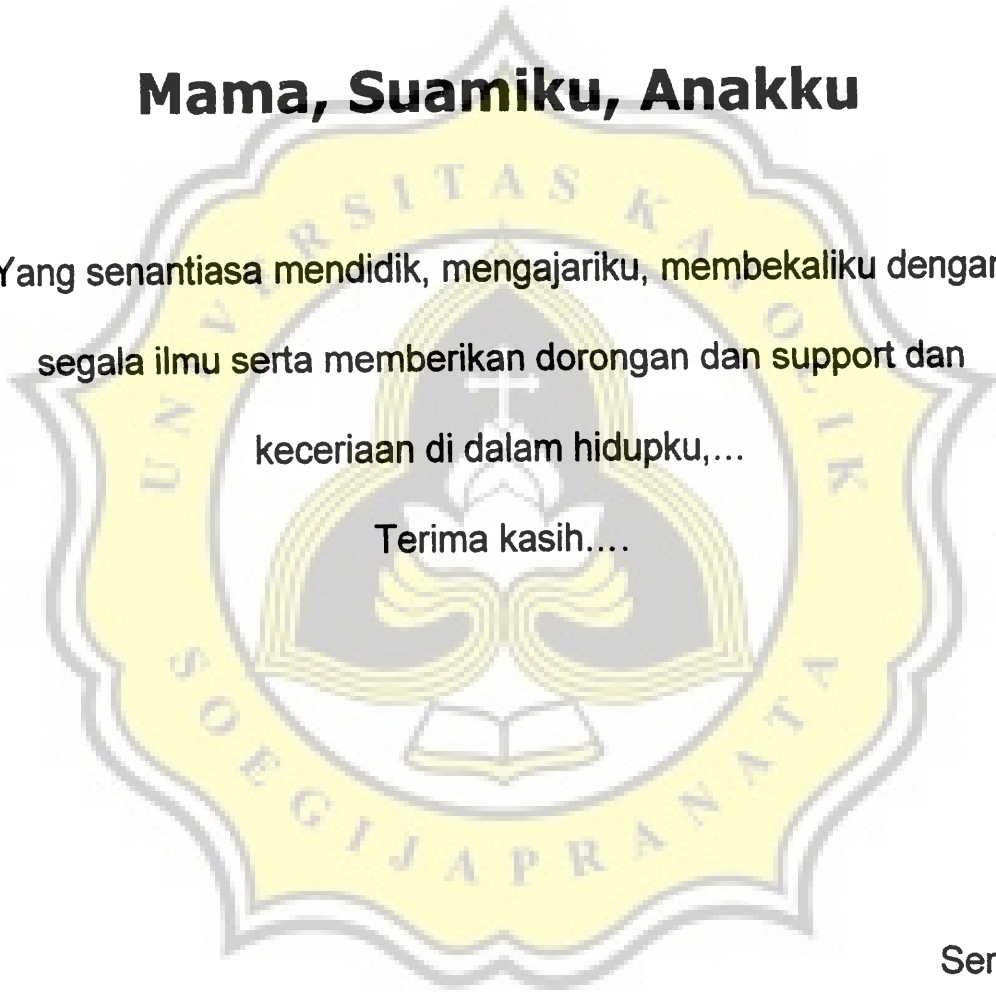
Nurita Widiarti
05.92.0067

*Karya Sederhana ini penulis persembahkan
kepada:*

Mama, Suamiku, Anakku

Yang senantiasa mendidik, mengajarku, membekaliku dengan
segala ilmu serta memberikan dorongan dan support dan
keceriaan di dalam hidupku,...

Terima kasih....



Serta

Alm. Eyang Kakung "Boediono"

Kakak dan adik-adikku semua.

Terima kasih telah memberikan warna di dalam hidupku

MOTTO

✚ Bertakwalah kepada Allah SWT dimanapun engkau berada baik dalam keadaan suka ataupun duka, karena Allah SWT tidak akan meninggalkan hambanya yang bertakwa

✚ Semangat orang yang berilmu adalah dalam meneliti dan memahami, sementara semangat orang yang bodoh adalah dalam menghafal tanpa mengerti

Ucapan Terima Kasih

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkah, ridho, dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Tesis ini.

Penulis menyadari bahwa selama dalam proses penulisan tesis ini mengalami beberapa hambatan, namun berkat bantuan serta dorongan semangat dari berbagai pihak, Alhamdulillah hambatan tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu DR. Endang Widyorini Psi, selaku Kepala Program Magister Profesi Psikologi yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian serta atas saran dan masukannya guna penyempurnaan dari tesis ini.
2. Bapak Drs. George Hardjanta, M.Si, selaku Pembimbing Utama, yang telah meluangkan waktu, mencurahkan pikiran dan tenaga, serta dengan penuh kesabaran membimbing penulis hingga tesis ini dapat selesai seperti apa yang diharapkan.
3. Ibu Christine Wibhowo, S.Psi, M.Si, selaku Pembimbing Pendamping, yang telah bersedia membimbing, memberi saran, dorongan kepada penulis hingga terselesaikannya tesis ini.
4. Ibu Dr. Indria Laksmi Gamayanti, Dra., Psikolog selaku Dosen Penguji Tesis, yang telah banyak memberikan masukan yang berupa kritik atau saran kepada penulis.
5. Bapak Drs. HM. Edy Widiyatmadi, M.Si selaku dosen penguji tesis, yang telah bersedia menguji penulis.
6. Seluruh Bapak Ibu Dosen program Magister Profesi Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membekali penulis dengan segala ilmu dan wawasannya sebagai modal untuk masa depan.
7. Seluruh Staff Program Magister Profesi Psikologi Universitas katolik Soegijapranata Semarang (Mas Edy dan Mbak Indah), terima kasih

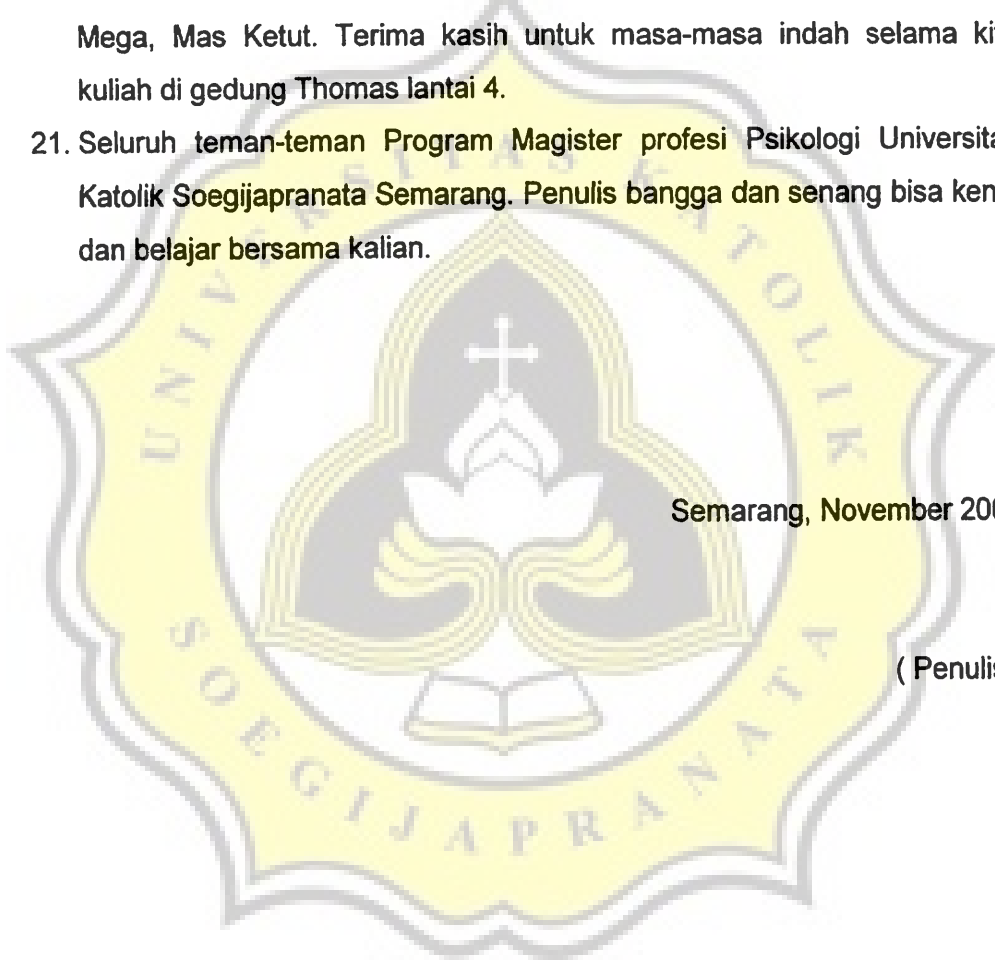
untuk semua info dan segala bantuannya dalam mengurus surat-surat untuk keperluan tesis ini.

8. Seluruh Staff Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang selalu membantu penulis dalam mencari literatur untuk memperlancar penyusunan tesis ini.
9. Kedua Orang Tuaku tercinta, Mama (Ibu Dra. Sri Tutie Rahayu, M.Si) dan bapak terima kasih atas segala cinta, kasih sayang, perhatian, dukungan, semangat, doa dan nasehatnya yang telah dicurahkan selama ini untuk penulis.
10. Direktur Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang terima kasih atas ijin yang diberikan kepada penulis untuk melakukan penelitian di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.
11. Dr. Muh Taufiqy, SPOG selaku dokter Klinik Kebidanan dan Penyakit Kandungan terima kasih telah memberikan data-data yang dibutuhkan penulis untuk penelitian tesis ini.
12. Ibu –ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang yang telah bersedia untuk menjadi subyek penelitian.
13. Kakakku tersayang “Antox” yang suka usil kepada penulis. Terima kasih atas keusilannya selama ini kepada penulis.
14. Suamiku tercinta “Aji Sastro” serta Anandaku tersayang “Arsyad Farzana Dzakwan” terima kasih atas bantuan, pengertian support dan selalu ceria menemani penulis membuat tesis ini. Serta keceriaan yang telah diberikan oleh anandaku tercinta “Sasya” terima kasih ya nak,Akhirnya mama lulus juga sayang.
15. Almarhum Eyang Kakung Boediono dan Eyang Putri yang selalu bawel, terima kasih atas doanya.
16. Budhe Soffie Riyanto dan Pakde Riyanto di Semarang, terima kasih atas doa dan dukungannya kepada penulis. Akhirnya keponakannya yang bandel ini bisa lulus mimah.
17. Semua Sepupuku di rumah, Mbak Aryu, Mbak Ima, Mas Gempi, mbak Mita cruel-cruel terima kasih untuk dukungan dan semua kejadian yang pernah kita lewati dan kita lakukan bersama. Aku tidak akan pernah lupa...

18. Adik-adikku Akhmad Junaedi, Sari Sirul, Abdur Rozaq. Terima kasih atas dukungan dan doanya. Kalian telah mewarnai hidupku,...
19. Specially thanks to Dina Widhi Asih Setyaningrum dan sahabat terbaikku, terima kasih atas semua perhatian, dukungan, serta semangatnya dan masa-masa kita kuliah S2. Aku tidak akan pernah lupa tante,..Semoga Kau tetap menjadi sahabat terbaikku.
20. Teman-temanku Klinis Dewasa angkatan 2006: Desi, Mbak Sari, Fifin, Mega, Mas Ketut. Terima kasih untuk masa-masa indah selama kita kuliah di gedung Thomas lantai 4.
21. Seluruh teman-teman Program Magister profesi Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Penulis bangga dan senang bisa kenal dan belajar bersama kalian.

Semarang, November 2009

(Penulis)

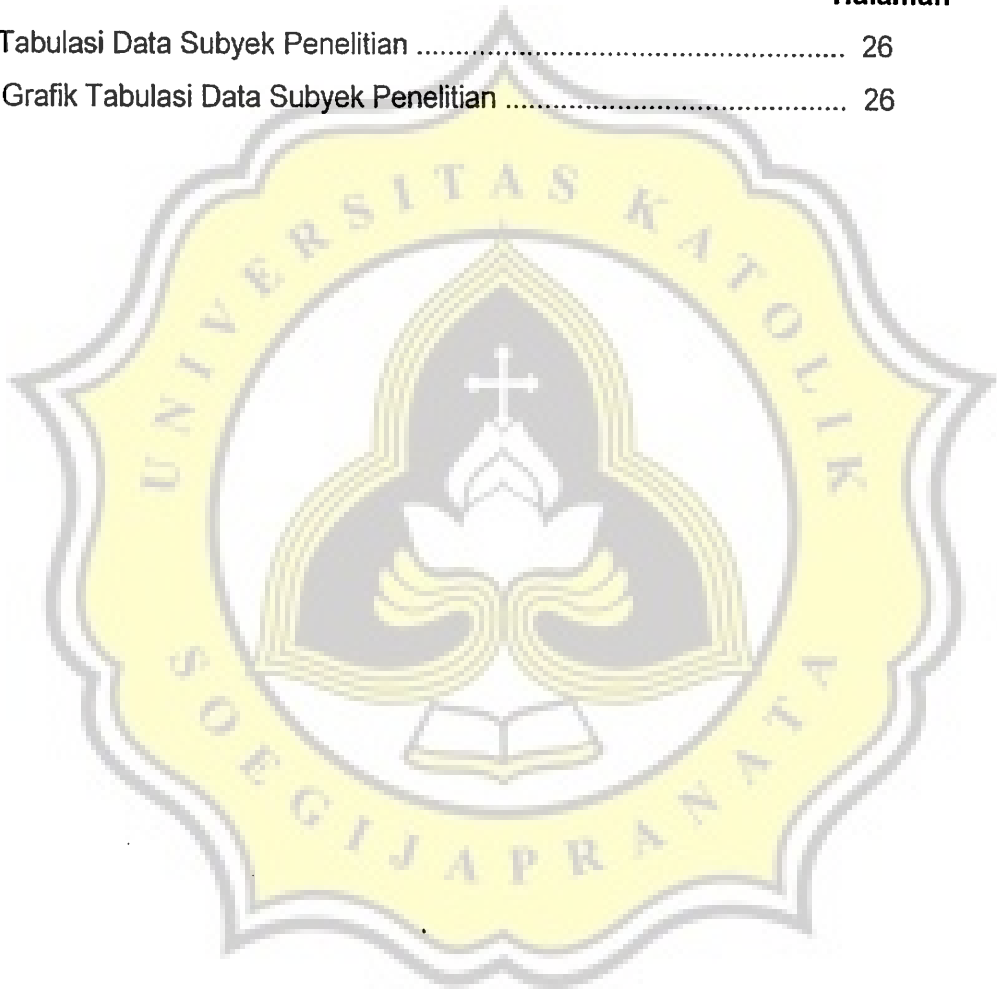


DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SYARAT MEMPEROLEH GELAR MAGISTER	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL DAN GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
Pendahuluan	1
Dinamika Senam Hamil dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil	11
Metode Penelitian	15
Hasil Penelitian	25
Diskusi	33
Kesimpulan dan Saran	39
Daftar Pustaka	41
Lampiran	44

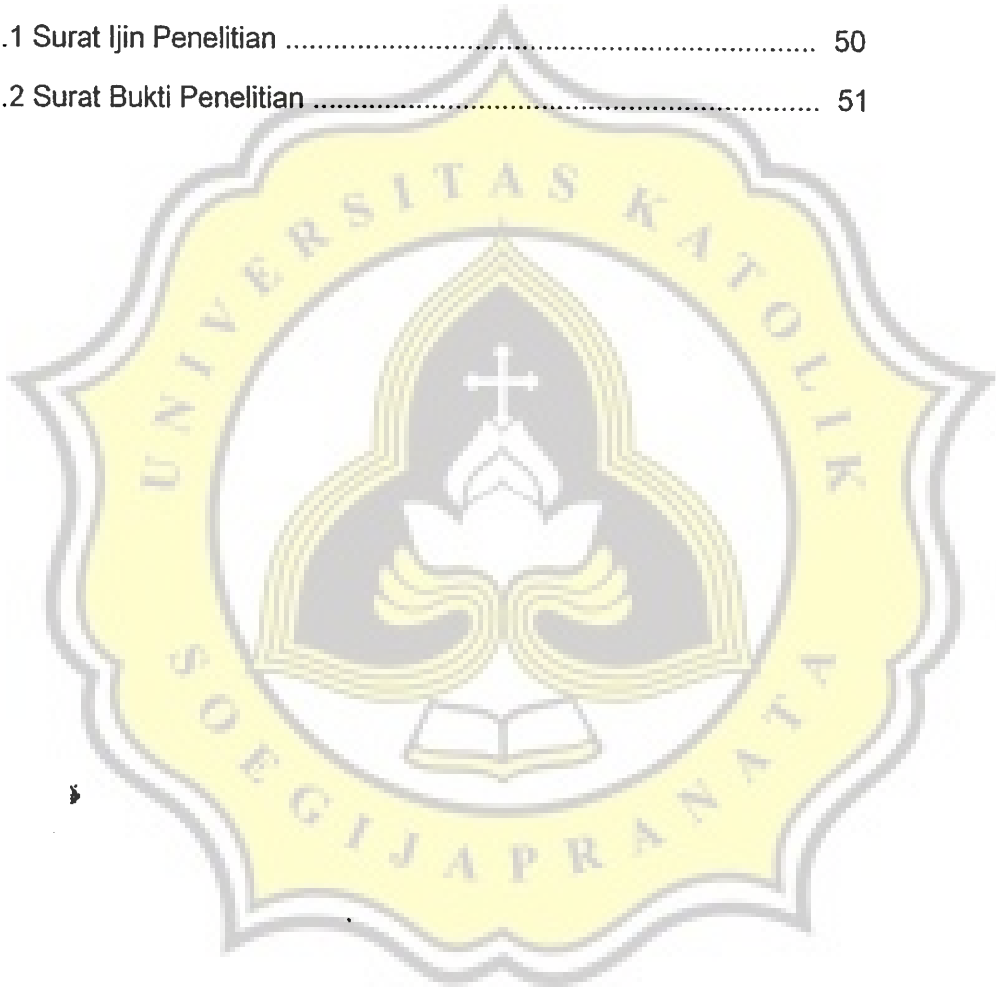
DAFTAR TABEL DAN GRAFIK

	Halaman
Tabel 1. Tabulasi Data Subyek Penelitian	26
Grafik 1. Grafik Tabulasi Data Subyek Penelitian	26



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
A. Alat Ukur Penelitian	43
B. Data Penelitian	46
C. Analisis Data	47
D. Surat Keterangan	
D.1 Surat Ijin Penelitian	50
D.2 Surat Bukti Penelitian	51



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas senam hamil untuk mengurangi kecemasan menjelang kelahiran anak pertama. Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. Hipotesis penelitian ini adalah ada perbedaan perubahan kecemasan pada kehamilan antara ibu hamil yang mengikuti senam hamil dan ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *Quasi Eksperimen Pretest-Posttest Kontrol Group Design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (dikenai perlakuan) dan kelompok kontrol (tidak dikenai perlakuan). Subyek dalam penelitian ini terdiri dari 3 orang ibu hamil yang mengikuti senam hamil sebagai kelompok eksperimen dan 3 orang ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil masuk ke dalam kelompok kontrol. Pengelompokan di dalam penelitian ini tanpa menggunakan *Random Assignment*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi skala kecemasan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)*. Analisis data yang digunakan adalah uji beda *Mann-Whitney*.

Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa ada perbedaan perubahan kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan sedangkan kelompok kontrol mengalami kenaikan kecemasan. Hasil uji perbedaan *Gain Score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka diperoleh nilai $U=0,000$ dan $p<0,05$. Dengan demikian, ada efek dari senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil atau hipotesis yang diajukan diterima.

Kata kunci : *ibu hamil, senam hamil, kecemasan*

ABSTRACT

This research has an objective of finding out whether effectiveness of pregnant gymnastic to lessen anxiety of before birth of first child. Pregnant gymnastic represent a movement of body is in form of practice with order, systematic way, and principles of special movement which adapted for condition of pregnant mother, aim to in order to the pregnant mother ready to bounce and corporeal in face of copy process. This hypothesis is a difference of anxiety changed among at pregnancy mother of pregnancy following pregnant gymnastic and mother of pregnancy which don't follow pregnant gymnastic.

The research uses Quasi Experiment design Pretest-Posttest Control Group Design. In this design there are two groups that experiment group (incured by the treatment) and the control group (is not incured by treatment). Subject in this research is consisted of by 3 pregnancy mother people following pregnant gymnastic as a group the experiment and 3 pregnancy mother people which don't follow pregnant gymnastic come into group control. In this research without using Random Assignment. Scale used in this research is anxiety Hamilton Rating Scale For Anxiety scale adaptation (HRS-A). Data analysed used by is Mann-Whitney Test.

The research shows that the existence of the difference that there is anxiety change differences of between experiment group and control group, experiment group experience of anxiety degradation of while control group experience of anxiety increase. Result of difference Gain Score test of between experiment group and control group, obtained by value $U=0,000$ with $p<0,05$. There is effect from pregnant gymnastic to anxiety of pregnant mother or the hypothesis raised to be accepted.

Key words : *pregnant mother, pregnant gymnastic, anxiety*

