

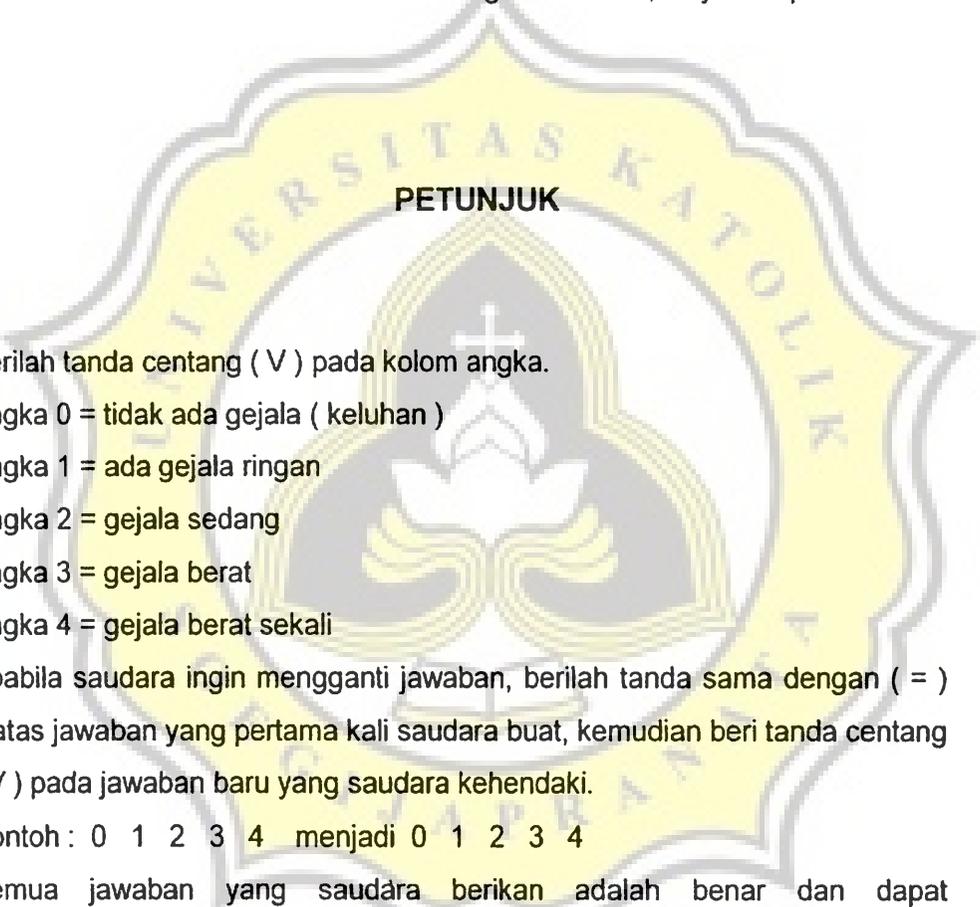


LAMPIRAN 1

ALAT UKUR PENELITIAN

Saya dari Magister Profesi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang meminta bantuan kepada saudara untuk mengisi skala yang akan saya berikan. Skala ini bukanlah suatu alat tes, sehingga saudara tidak perlu takut salah untuk mengisinya. Apapun jawaban yang saudara berikan adalah benar, sepanjang jawaban tersebut sesuai dengan keadaan saudara pada saat ini. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri saudara.

Atas kesediaan saudara dalam mengisi skala ini, saya ucapkan terima kasih.



PETUNJUK

1. Berilah tanda centang (V) pada kolom angka.
Angka 0 = tidak ada gejala (keluhan)
Angka 1 = ada gejala ringan
Angka 2 = gejala sedang
Angka 3 = gejala berat
Angka 4 = gejala berat sekali
2. Apabila saudara ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) diatas jawaban yang pertama kali saudara buat, kemudian beri tanda centang (V) pada jawaban baru yang saudara kehendaki.
Contoh : 0 1 2 3 4 menjadi 0 1 2 3 4
3. Semua jawaban yang saudara berikan adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan karena sesuai dengan keadaan saudara saat ini.
4. Janganlah ragu – ragu dalam memberikan jawaban karena jawaban yang sudah saudara berikan akan kami jamin kerahasiaannya dan tidak akan berpengaruh terhadap apapun.
5. Setelah selesai memberikan jawaban pada semua pertanyaan yang ada, kami mohon agar saudara meneliti kembali agar jangan sampai ada pertanyaan yang terlewat.

SELAMAT MENJAWAB DAN SEMOGA SUKSES

| NO | Gejala Kecemasan | Nilai Angka (Skor) | | | | |
|----|--|----------------------|---|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Perasaan cemas, meliputi: <ul style="list-style-type: none"> - Cemas - Firasat buruk - Takut akan pikiran sendiri - Mudah tersinggung | | | | | |
| 2 | Ketegangan, meliputi: <ul style="list-style-type: none"> - Merasa tegang - Lesu - Tidak bisa istirahat dengan tenang - Mudah terkejut - Mudah menangis - Gemetar - Gelisah | | | | | |
| 3 | Ketakutan, meliputi: <ul style="list-style-type: none"> - Pada gelap - Pada orang asing - Ditinggal sendiri - Pada binatang besar - Pada keramaian lalu lintas - Pada kerumunan orang banyak | | | | | |
| 4 | Gangguan tidur, meliputi: <ul style="list-style-type: none"> - Sulit untuk tidur - Terbangun pada malam hari - Tidur tidak nyenyak - Bangun dengan lesu - Banyak mimpi-mimpi buruk | | | | | |
| 5 | Gangguan kecerdasan: <ul style="list-style-type: none"> - Sulit berkonsentrasi - Daya ingat menurun - Daya ingat buruk | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 6 | Perasaan murung: - Hilangnya minat - Berkurangnya kesenangan pada hobi - Sedih - Perasaan berubah-ubah sepanjang hari | | | | | |
| 7 | Gejala fisik (sensorik): - Telinga berdenging - Penglihatan kabur - Muka merah atau pucat - Merasa lemas - Perasaan ditusuk-tusuk | | | | | |
| 8 | Gejala kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah): - Denyut jantung cepat - Berdebar-debar - Nyeri di dada - Lemas seperti akan pingsan | | | | | |
| 9 | Gejala autonom: - Mulut kering - Mudah berkeringat - Kepala pusing - Kepala terasa berat - Kepala terasa sakit | | | | | |
| 10 | Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara: - Gelisah - Tidak tenang - Jari gemetar - Muka tegang - Nafas pendek dan cepat - Muka merah | | | | | |

KE

Surat Pernyataan

Yang Bertanda Tangan Dibawah ini :

Nama : HS
Usia : 25 th
Alamat : Semarang
Pekerjaan :

Menyatakan telah bersedia untuk mengikuti proses intervensi dalam rangka penyusunan tesis yang berjudul “Efektifitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Kelahiran Anak Pertama”.

Demikian suat pernyataan ini saya buat.

Yang menyatakan

()

KE 2

Surat Pernyataan

Yang Bertanda Tangan Dibawah ini :

Nama : A
Usia : 27
Alamat : Semarang
Pekerjaan : swasta

Menyatakan telah bersedia untuk mengikuti proses intervensi dalam rangka penyusunan tesis yang berjudul “Efektifitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Kelahiran Anak Pertama”.

Demikian suatu pernyataan ini saya buat.

Yang menyatakan



()

KE₃

Surat Pernyataan

Yang Bertanda Tangan Dibawah ini :

Nama : DW

Usia : 27 tahun

Alamat :

Pekerjaan :

Menyatakan telah bersedia untuk mengikuti proses intervensi dalam rangka penyusunan tesis yang berjudul “Efektifitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Kelahiran Anak Pertama”.

Demikian suat pernyataan ini saya buat.

Yang menyatakan



KK 1

Surat Pernyataan

Yang Bertanda Tangan Dibawah ini :

Nama : DR

Usia : 28 th

Alamat :

Pekerjaan : Swasta

Menyatakan telah bersedia untuk mengikuti proses intervensi dalam rangka penyusunan tesis yang berjudul “Efektifitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Kelahiran Anak Pertama”.

Demikian suat pernyataan ini saya buat.

Yang menyatakan

()

KK2

Surat Pernyataan

Yang Bertanda Tangan Dibawah ini :

Nama : R

Usia : 23 th

Alamat :

Pekerjaan : Dagang

Menyatakan telah bersedia untuk mengikuti proses intervensi dalam rangka penyusunan tesis yang berjudul “Efektifitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Kelahiran Anak Pertama”.

Demikian suatu pernyataan ini saya buat.

Yang menyatakan

()

KK3

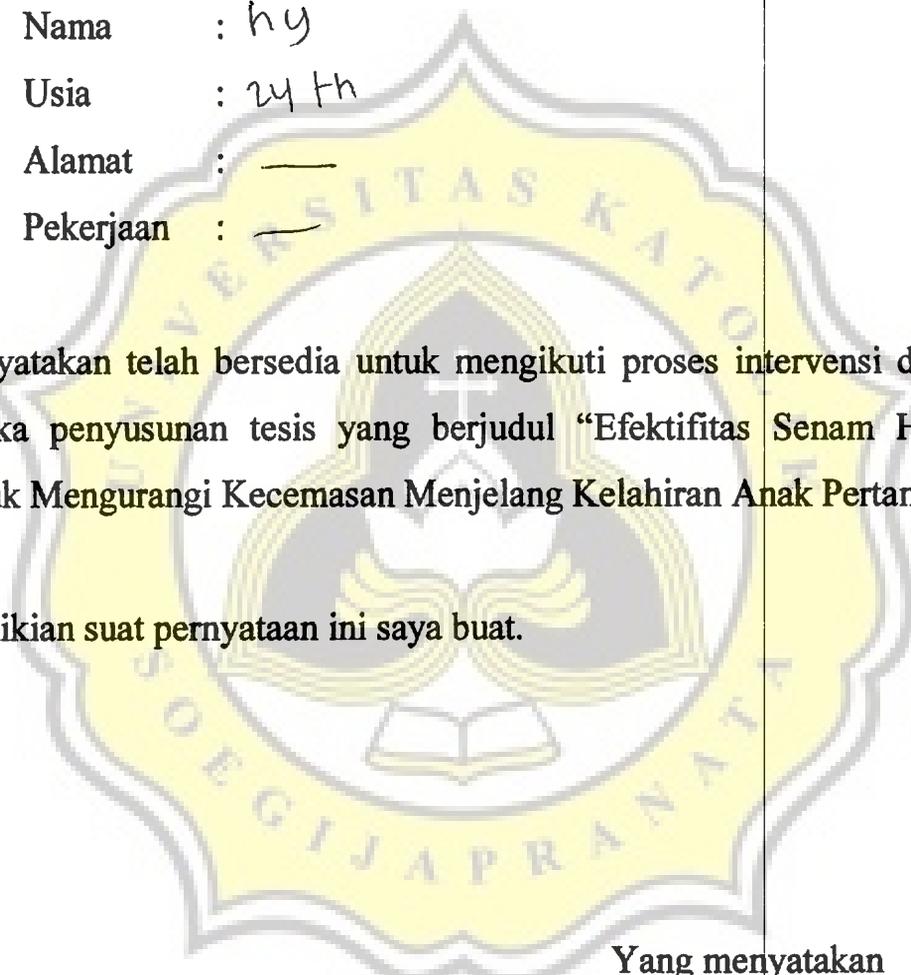
Surat Pernyataan

Yang Bertanda Tangan Dibawah ini :

Nama : hy
Usia : 24 th
Alamat : —
Pekerjaan : —

Menyatakan telah bersedia untuk mengikuti proses intervensi dalam rangka penyusunan tesis yang berjudul “Efektifitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Kelahiran Anak Pertama”.

Demikian suat pernyataan ini saya buat.



Yang menyatakan

(Signature)



LAMPIRAN 2

DATA PENELITIAN

Eksperimen (Mengikuti Senam Hamil)

Pretest

| Subjek | KATEGORI | | | | | | | | | | Total |
|--------|----------|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-------|
| | K1 | K2 | K3 | K4 | K5 | K6 | K8 | K9 | K13 | K14 | |
| 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 18 |
| 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 16 |
| 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 23 |
| Total | 8 | 7 | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

Posttest

| Subjek | KATEGORI | | | | | | | | | | Total |
|--------|----------|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-------|
| | K1 | K2 | K3 | K4 | K5 | K6 | K8 | K9 | K13 | K14 | |
| 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 13 |
| 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 13 |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 18 |
| Total | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | |

Gain Posttest - Pretest

| Subjek | KATEGORI | | | | | | | | | | Total |
|--------|----------|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-------|
| | K1 | K2 | K3 | K4 | K5 | K6 | K8 | K9 | K13 | K14 | |
| 1 | 0 | -1 | 0 | -1 | 0 | 0 | -1 | -1 | 0 | -1 | -5 |
| 2 | -1 | -1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | -1 | 0 | -3 |
| 3 | -1 | -1 | 0 | -1 | 0 | 1 | -1 | 0 | -1 | -1 | -5 |
| Total | -2 | -3 | 0 | -2 | 0 | 1 | -2 | -1 | -2 | -2 | |

Kontrol (Tidak Mengikuti Senam Hamil)

Pretest

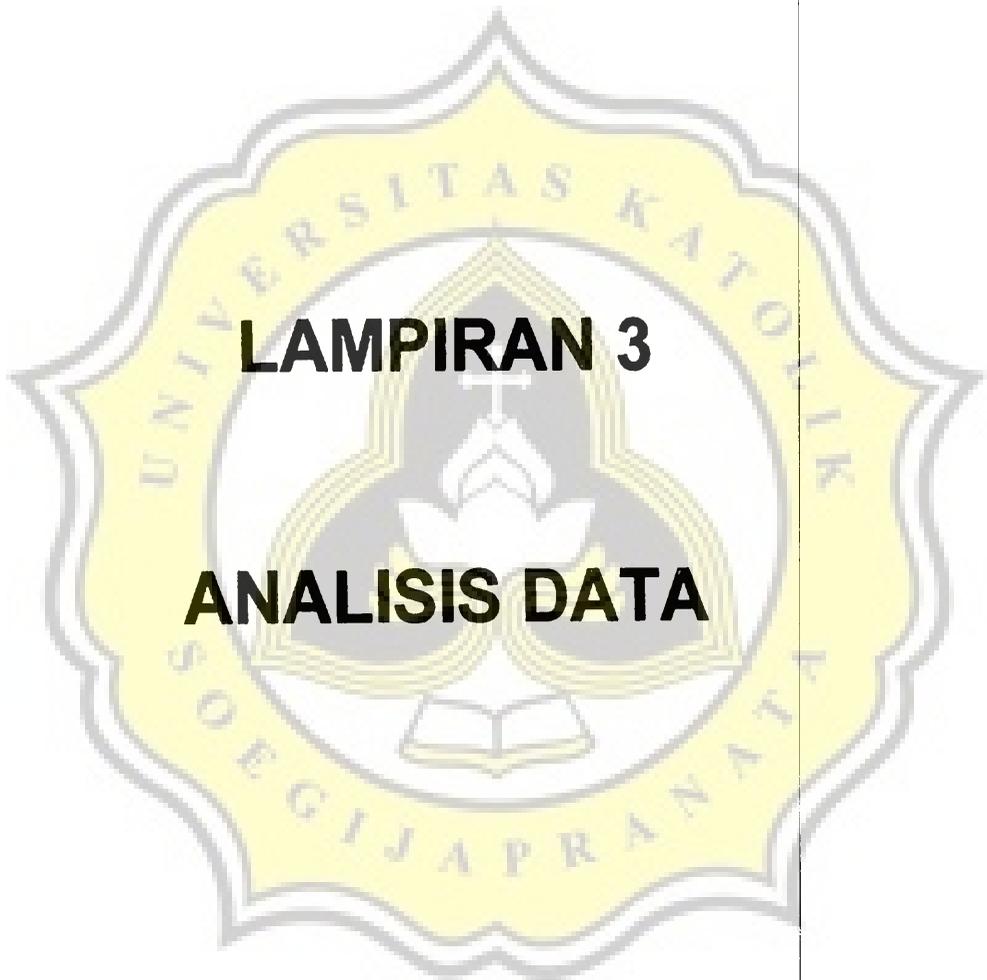
| Subjek | KATEGORI | | | | | | | | | | Total |
|--------|----------|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-------|
| | K1 | K2 | K3 | K4 | K5 | K6 | K8 | K9 | K13 | K14 | |
| 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 21 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Total | 8 | 7 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | |

Posttest

| Subjek | KATEGORI | | | | | | | | | | Total |
|--------|----------|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-------|
| | K1 | K2 | K3 | K4 | K5 | K6 | K8 | K9 | K13 | K14 | |
| 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 24 |
| 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 23 |
| 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 23 |
| Total | 9 | 9 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 8 | |

Gain Posttest - Pretest

| Subjek | KATEGORI | | | | | | | | | | Total |
|--------|----------|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-------|
| | K1 | K2 | K3 | K4 | K5 | K6 | K8 | K9 | K13 | K14 | |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 5 |
| 3 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 |
| Total | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 3 | |



LAMPIRAN 3

ANALISIS DATA

NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks

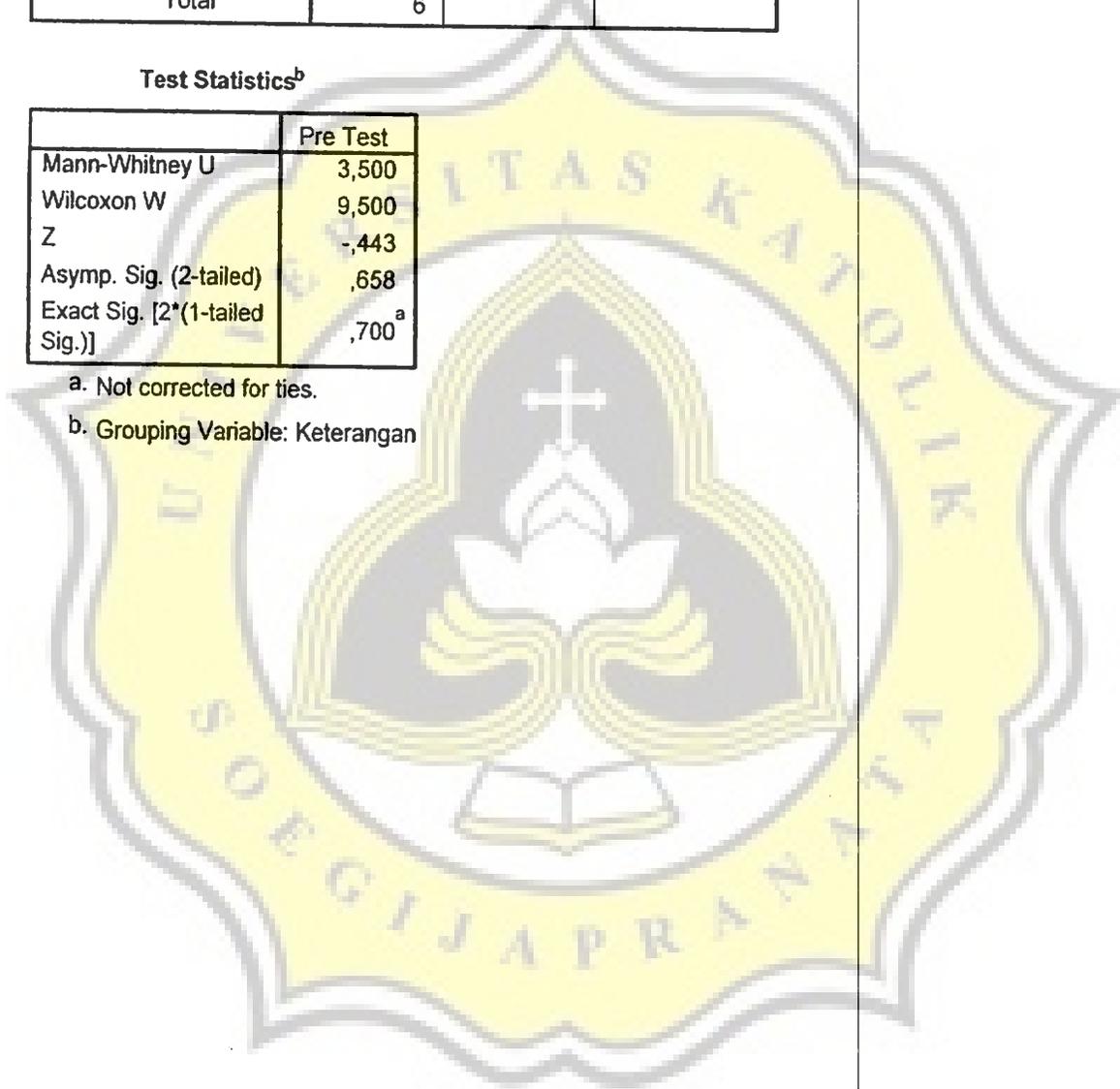
| | Keterangan | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------|------------|---|-----------|--------------|
| Pre Test | Eksperimen | 3 | 3,17 | 9,50 |
| | Kontrol | 3 | 3,83 | 11,50 |
| | Total | 6 | | |

Test Statistics^b

| | Pre Test |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U | 3,500 |
| Wilcoxon W | 9,500 |
| Z | -,443 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,658 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,700 ^a |

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Keterangan



NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks

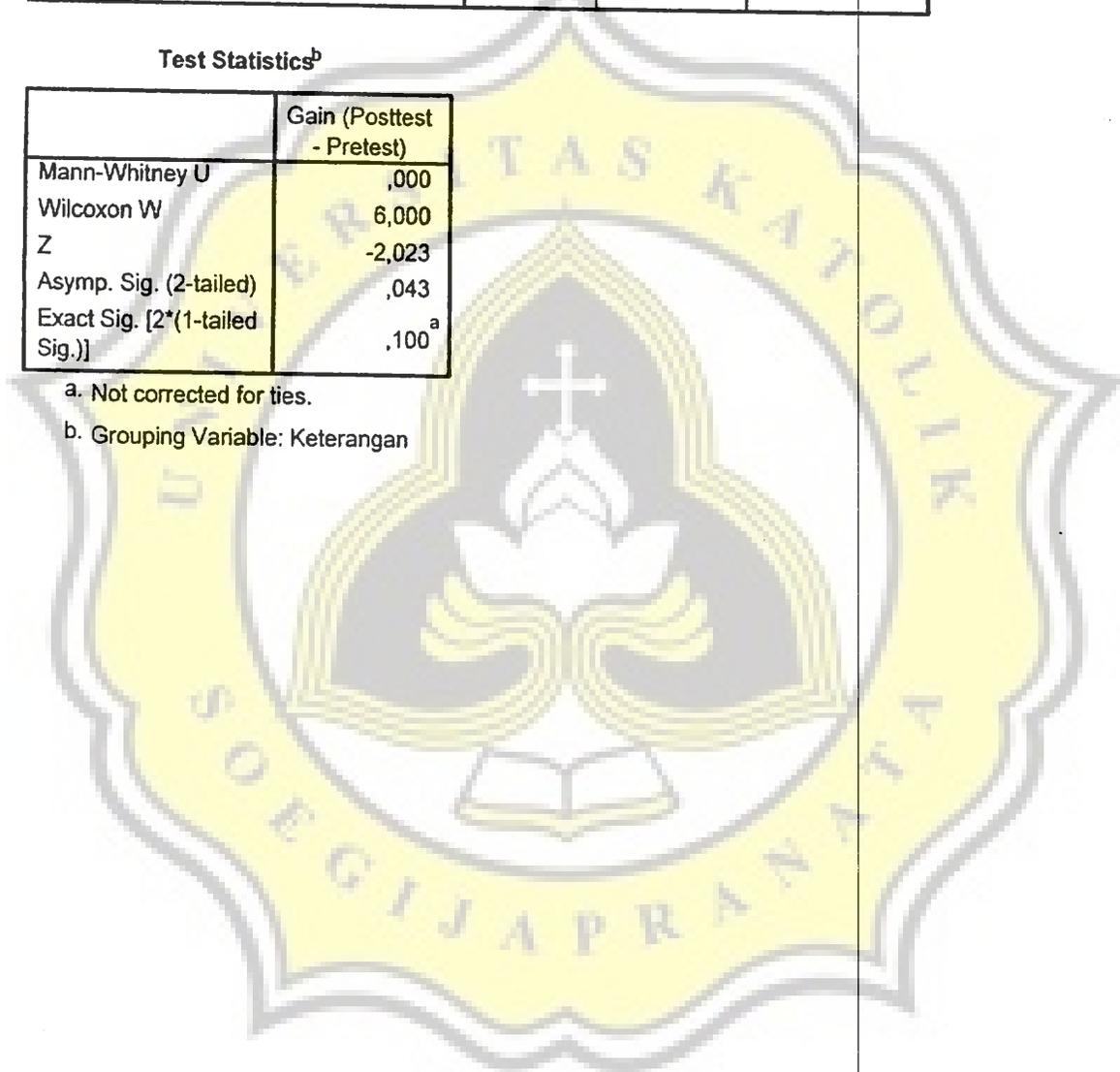
| | Keterangan | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---------------------------|------------|---|-----------|--------------|
| Gain (Posttest - Pretest) | Eksperimen | 3 | 2,00 | 6,00 |
| | Kontrol | 3 | 5,00 | 15,00 |
| | Total | 6 | | |

Test Statistics^b

| | Gain (Posttest - Pretest) |
|--------------------------------|---------------------------|
| Mann-Whitney U | ,000 |
| Wilcoxon W | 6,000 |
| Z | -2,023 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,043 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,100 ^a |

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Keterangan





LAMPIRAN 4

SURAT IJIN PENELITIAN



UNIVERSITAS KATOLIK
SOEGIJAPRANATA

Program Pascasarjana
Magister Psikologi

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Benda Duwur Semarang 50234
Telp. 024-8441555 (hunting) Fax. 024-8445265, 8415429
e-mail : unika@unika.ac.id http : //www.unika.ac.id

Nomor : 173 /B.2.1/MP/III/2008

Lamp. : -

Perihal : Ijin Penelitian

8 Februari 2008

Kepada Yth.

Direktur

Rumah Sakit Islam Sultan Agung

Jl. Raya Kaligawe Km. 4

Semarang

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami beritahukan bahwa mahasiswa Program Magister Profesi UNIKA Soegijapranata yang bernama :

Nama : Nurita Widianti
NIM : 05.92.0067
Tempat/Tgl Lahir : Semarang, 13 Januari 1983
Alamat : Jl. Wonodri Baru III / 4, Semarang

Mohon ijin untuk melakukan penelitian tentang " Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Kelahiran Anak Pertama " di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.

Penelitian ini kami lakukan dalam rangka penyusunan Tesis yang dibimbing oleh Bapak Drs. George Hardjanto, MSi dan Ibu Christine Wibowo, SPsi., MSi.

Demikian permohonan ijin kami, atas perhatian dan kerjasamanya, kami mengucapkan terima kasih.

sekretaris Program,

Dra. Praharesti Eriany, MSi



PROGRAM PASCA SARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI



LAMPIRAN 5

SURAT BUKTI PENELITIAN



RUMAH SAKIT ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Jl. Raya Kaligawe KM. 4 PO. Box. 1235
Telp. (024) 6580019 (4 line) Fax. 6581928 Semarang

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Direktur Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang, dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Nurita Widianti
NIM/NIRM : 05.92.0067
Alamat : Jl. Wonodri Baru III/4 Semarang

Telah mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan tesis tentang "Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Kelahiran Anak Pertama" di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang pada bulan Mei-Juni 2008.

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 1 Juli 2008

a.n. Direktur,

Dr. kebidanan dan Penyakit Kandungan

Dr. Muh. Taufiqy S.

Tembusan:

1. Yang bersangkutan
2. Arsip