

## ABSTRAK

### KEEFEKTIFAN RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Erwin Sudyanti  
Universitas Sanata Dharma  
Yogyakarta 2003

Ekspirimen ini bertujuan meneliti pengaruh latihan relaksasi bagi ibu hamil dalam menurunkan kecemasan yang berhubungan dengan kehamilan.

Penelitian eksperimen ini menggunakan dua kelompok : Kelompok Ekspirimen dan Kelompok Kontrol. Kedua kelompok menjalani dua tes : Pre-Test dan Post-Test. Subjek Kelompok Ekspirimen ada 11 orang dan 10 orang untuk Kelompok Kontrol. Tes berupa kuesioner skala kecemasan yang terdiri dari 43 item dengan menggunakan skala Likert, yang mencakup tiga aspek : Kognitif, Fisiologis, dan Emosional.

Uji analisis yang digunakan adalah Uji Nonparametrik U Mann Whitney dan Test Ranking Bertanda Wilcoxon. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa Pre-Test Kelompok Ekspirimen dan Kelompok Kontrol tidak ada perbedaan tingkat kecemasan ( $Z_{hitung} - 0.071$ ). Sedangkan untuk hasil Post-Test pada Kelompok Ekspirimen dan Kelompok Kontrol ada perbedaan tingkat kecemasan ( $Z_{hitung} - 2.397$ ). Dan hasil hipotesis untuk Pre-Test dan Post-Test Kelompok Ekspirimen menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan setelah mendapatkan pelatihan relaksasi ( $Z_{hitung} - 2.199$ ). Sedangkan untuk Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan relaksasi menunjukkan bahwa ada peningkatan tingkat kecemasan ( $Z_{hitung} - 2.244$ ).

Dan pengujian tiap-tiap aspek kecemasan pada Kelompok Ekspirimen diketahui bahwa aspek Kognitif mengalami penurunan sebesar 3.72 poin, kemudian aspek Fisiologis dengan penurunan sebesar 3.55 poin, dan penurunan terkecil terjadi pada aspek Emosional dengan poin 1.36.

## ABSTRACT

### RELAXATION EFFECTIVITY TO DECREASE ANXIETY FOR PREGNANT WOMEN

**Erwin Sudyanti**  
**Sanata Dharma University**  
**Yogyakarta 2003**

The aim of this experiment is to find out the effects of relaxation for pregnant women in lowering anxiety. The result shows that relaxation decreased anxiety which was related to pregnancy.

This experiment design being applied to two groups : Experiment and Control Groups. Both groups underwent two tests : Pre-Test and Post-Test. There were 11 subjects for Experiment Group and 10 for Control Group. They were exposed to tests in the form of anxiety scale questionnaires consisting of 43 items, using Likert scale, which included three aspects : Cognitive, Physiological, and Emotional.

The Nonparametric Statistical Tests used for analyzing the data were U Mann Whitney Test and Wilcoxon Signed Rank Test. Hypothesis test for Pre-Test showed that there was no significant difference in anxiety level between Experiment Group and Control Group ( $Z_{\text{computed}} - 0.071$ ). Hypothesis test for Post Test showed that there was significant difference in anxiety level between Experiment Group and Control Group ( $Z_{\text{computed}} - 2.397$ ). Hypothesis test for Pre-Test and Post-Test for Experiment Group showed that there was significant difference in anxiety level, namely getting significantly lower after relaxation treatment ( $Z_{\text{computed}} - 2.199$ ). But Hypothesis test for Pre-Test and Post-Test for Control Group which was not exposed to relaxation treatment showed that the anxiety level got higher ( $Z_{\text{computed}} - 2.244$ ).

Each aspect of anxiety for Experiment Group in Post-Test showed respectively, that : Cognitive aspect decreased by 3.72 points, Physiological aspect decreased by 3.55 points, and Emotional aspect decreased only by 1.36 points.