

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(*INFORMEND CONSENT*)
SEBAGAI PESERTA PENELITIAN**

Yang terhormat Ibu/Saudari, kami meminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan dipersilahkan untuk bertanya apabila ada yang belum dimengerti.

Judul	Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil <i>Primigravida</i> Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi <i>Autogenik</i>
Peneliti Utama	Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
Institusi	Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan
Lokasi Penelitian	UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Denpasar Utara
Sumber Pendanaan	Swadana Mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi *Autogenik*. Jumlah peserta sebanyak 36 orang yang sudah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, serta sudah bersedia untuk dijadikan responden penelitian dan menandatangani lembar persetujuan (*informend consent*). Peserta diberikan quisoner untuk mengukur skor kecemasan yang dirasakan pada kehamilan saat ini sebanyak dua kali yaitu *pretest* dan *posttest*, kemudian peserta penelitian diberikan intervensi selama 7 hari berturut-turut secara hybrid yaitu tatap muka pada hari ke-1 dan ke-7, lalu pada hari ke-2 s/d ke-6 secara mandiri di rumah. Intervensi dilakukan 1x sehari dengan durasi waktu $\pm 10-20$ menit setiap sesi, untuk pelaksanaan dirumah dilakukan ketika malam hari sebelum tidur.

Keikutsertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat klinis yang pasti kepada peserta, tetapi dapat memberikan informasi dan pengalaman

mengenai teknik relaksasi *autogenik* sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan. Efek atau dampak awal dari perlakuan relaksasi *autogenik* dapat berupa rasa rileks, mengantuk, atau sensasi hangat pada tubuh. Risiko dari perlakuan ini yaitu dapat menimbulkan pusing ringan, rasa melayang, atau ketidaknyamanan sementara. Bagi peserta, manfaat yang diperoleh adalah meningkatnya rasa tenang, berkurangnya skor kecemasan, serta tambahan pengetahuan mengenai teknik relaksasi yang dapat dipraktikkan secara mandiri.

Atas kesediaanya berpartisipasi dalam penelitian ini, maka peserta penelitian akan menerima uang transport sebesar Rp. 20.000 sebagai pengganti biaya kehadiran ke tempat penelitian, serta *goodie bag* sederhana berisi perlengkapan relaksasi di rumah sebagai bentuk apresiasi karena sudah menyelesaikan seluruh rangkaian terapi yang diadakan. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Ibu/Saudari pada penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Ibu/Saudari dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Ibu/Saudari untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses pada penelitian yang dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan tanpa adanya konflik kepentingan antara peneliti dengan pihak lain.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Ibu/Saudari diminta untuk menandatangani formulir "Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) Sebagai Peserta Penelitian" Ibu/Saudari benar-benar memahami tentang penelitian ini. Ibu/Saudari akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat memengaruhi keputusan Ibu/Saudari untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Saudari. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi dengan No. Whatsapp 082247375821.

Tanda tangan oleh Ibu/Saudari dibawah ini menunjukkan bahwa Ibu/Saudari telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta penelitian**.

Yang bertandatangan di bawah ini ***Peserta/Subjek Penelitian :**

Nama :
Usia :
Alamat :

Peserta/ Subyek Penelitian,

Wali,

Tanda Tangan dan Nama
Tanggal (wajib diisi): / /

Tanda Tangan dan Nama
Tanggal (wajib diisi): / /

Hubungan dengan Peserta/ Subyek Penelitian:

Peneliti,

Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi

Tanggal

Lampiran 2 : *Quisoner Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*

QUISONER
PERINATAL ANXIETY SCREENING SCALE (PASS)

Kode Responden :

- **Usia** :
- **Alamat** :
- **Umur Kehamilan** :
- **Suku/Bangsa** :
- **Agama** :
- **Tinggal Bersama : Suami/Orang Tua/Mertua/Lainnya**

(*Coret yang tidak perlu)

Petunjuk Pengisian Kuisoner :

- a) Berilah tanda (✓) pada kolom jawaban/penilaian yang ada di sebelah kanan pernyataan. Isi salah satu dari 4 pilihan yang menurut Anda benar dan sesuai dengan apa yang Anda pikirkan/rasakan
- b) Bila ingin mengganti jawaban salah, berilah tanda (=) pada jawaban sebelumnya

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Selalu
1.	Anda khawatir terhadap janin atau kehamilan				
2.	Anda takut jika bahaya akan datang pada janin				
3.	Anda merasa takut akan hal-hal buruk				
4.	Anda khawatir tentang banyak hal				
5.	Anda khawatir tentang masa depan				
6.	Anda merasa kelelahan				

7.	Anda merasa takut terhadap jarum, darah, kelahiran, nyeri dan sakit				
8.	Anda mendadak merasa takut atau tidak nyaman berlebihan				
9.	Anda memikirkan suatu hal berulang-ulang dan sulit untuk dihentikan atau dikontrol				
10.	Anda sulit untuk tidur bahkan saat memiliki kesempatan untuk tidur				
11.	Anda merasa harus melakukan hal-hal sesuai aturan atau urutan tertentu				
12.	Anda menginginkan segala sesuatu menjadi sempurna				
13.	Anda merasa perlu untuk mengendalikan segala hal				
14.	Anda kesulitan untuk berhenti memeriksa atau melakukan sesuatu secara berlebihan				
15.	Anda merasa gelisah atau mudah terkejut				
16.	Anda merasa khawatir akan berbagai pikiran yang datang secara berulang				
17.	Anda menjadi 'waspada' / merasa perlu untuk mengawasi suatu hal				
18.	Anda merasa terganggu akan kenangan, ingatan, mimpi yang berulang-ulang				
19.	Anda merasa khawatir akan mempermalukan diri sendiri di depan orang lain				

20.	Anda khawatir bahwa orang lain akan menilai saya secara negatif				
21.	Anda merasa sangat tidak nyaman di tengah keramaian				
22.	Anda menghindari kegiatan sosial karena hal itu akan membuat gugup				
23.	Anda menghindari hal-hal yang membuat saya merasa risau				
24.	Anda merasa terpisah dengan diri sendiri seakan seperti menonton diri sendiri dalam sebuah film				
25.	Anda lupa akan waktu dan tidak mampu mengingat apa yang terjadi				
26.	Anda kesulitan untuk menyesuaikan diri/beradaptasi terhadap perubahan baru (termasuk kehamilan saat ini)				
27.	Anda merasa kecemasan anda menghambat kemampuan untuk melakukan sesuatu hal				
28.	Anda tidak dapat berhenti memikirkan suatu hal dan membuat sulit untuk berkonsentrasi				
29.	Anda merasa takut kehilangan kendali				
30.	Anda merasa panik				
31.	Anda merasa gelisah				

Lampiran 3 : SOP Terapi Relaksasi *Autogenik*

Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi *Autogenik*

Judul	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK
Pengertian	Relaksasi <i>autogenic</i> merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang
Tujuan	1. Meredakan nyeri akut, memberikan perasaan nyaman 2. Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang 3. Memberikan ketenangan 4. Mengurangi ketegangan 5. Menurunkan kecemasan
Kebijakan	Terapi ini merupakan salah satu cara untuk membantu klien/pasien dalam mengatasi nyeri akut, ketegangan atau stress fisik dan psikologis yang bersifat ringan / sedang, menurunkan kecemasan, dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan mengatur pola pernafasan
Prosedur	PERSIAPAN A. Pasien/Klien 1. Beritahu klien/pasien 2. Atur posisi duduk atau berbaring bahu dan kepala disangga dengan bantal yang lembut B. Alat Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan. Bila diinginkan, dapat dilakukan sambil mendengarkan musik ringan. C. Lingkungan Atur lingkungan senyaman dan setenang mungkin agar klien/pasien mudah berkonsentrasi/fokus PELAKSANAAN 1. Tubuh berbaring atau duduk, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam. Atur napas hingga napas menjadi lebih pelan dan teratur 2. Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan sambil katakan dalam hati 'saya damai dan tenang'

	3. Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat. Selanjutnya, secara perlahan-lahan bayangkan kedua lengan terasa kendur, ringan hingga terasa sangat ringan sekali sambil katakan 'saya merasa damai dan tenang sepenuhnya'. 5. Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher, dan kaki. 6. Fokus pada aliran darah di tubuh bayangkan darah mengalir ke seluruh tubuh dan rasakan hawa hangatnya aliran darah, seperti merasakan minuman yang hangat, sambil mengatakan dalam diri 'saya merasa senang dan hangat'. 'saya merasa damai,dan tenang' (ulangi enam kali) 7. Tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut. 8. Fokus pada denyut jantung,bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang. Sambil katakan 'jantung saya berdenyut dengan teratur dan tenang,saya merasa damai dan tenang (Ulangi enam kali) 9. Fokus pada pernafasan,katakan dalam diri 'nafasku longgar dan tenang,saya merasa damai dan tenang'.(Ulangi enam kali) 10. Fokus pada perut,rasakan pembuluh darah dalam perut mengalir dengan teratur dan terasa hangat.Katakan dalam diri "darah yang mengalir dalam perutku terasa hangat, saya merasa damai dan tenang".(Ulangi enam kali) 11. Kedua tangan kembali pada posisi awal. 12. Fokus pada kepala,katakan dalam hati "Kepala saya terasa benar-benar dingin, saya merasa damai dan tenang".(Ulangi enam kali). 13. Mengakhiri latihan relaksasi <i>autogenik</i> dengan melekatkan (mengepalkan) lengan bersamaan dengan napas dalam, lalu buang napas pelan-pelan sambil membuka mata dan kepalan tangan.
Indikator pencapaian	A. Respon verbal 1. Klien/pasien mengatakan rileks 2. Klien/pasien mengatakan merasa lebih nyaman B. Respon non verbal 1. Klien/pasien tampak tenang 2. Ekspresi wajah klien/pasien tidak tampak tegang

Efek Samping	Teknik ini umumnya aman dan minim efek samping, tetapi pada beberapa orang dapat menimbulkan reaksi tertentu, yaitu : 1. Pusing atau rasa melayang. Terjadi karena tubuh sangat rileks dan tekanan darah sedikit menurun. 2. Mengantuk berlebihan. Respons normal akibat sistem saraf menjadi lebih tenang. 3. Perasaan tidak nyaman atau gelisah sementara. Pada sebagian orang, terutama yang baru pertama mencoba atau memiliki kecemasan tinggi 4. Kesemutan atau sensasi hangat pada tubuh. Normal akibat perubahan sirkulasi darah dan relaksasi otot.
Penanganan Efek Samping	Meminimalkan Efek Samping : 1. Lakukan di tempat tenang dan nyaman 2. Latihan secara bertahap (5–10 menit dahulu) 3. Hentikan jika merasa tidak nyaman 4. Bernapas perlahan dan teratur Prosedur Penanganan Efek Samping : 1. Penghentian Intervensi : Apabila muncul keluhan atau tanda ketidaknyamanan, intervensi segera dihentikan untuk mencegah perburukan kondisi. Responden diarahkan kembali ke kondisi sadar penuh dan posisi tubuh yang nyaman. 2. Evaluasi Kondisi Responden umum responden, meliputi : Tingkat kesadaran, Keluhan subjektif yang dirasakan, dan Observasi tanda vital sederhana 3. Jika keluhan bersifat ringan (misalnya pusing ringan), responden diberikan waktu istirahat 5–10 menit hingga kondisi membaik. 4. Tindakan Lanjut : - Jika keluhan membaik, intervensi tidak dilanjutkan pada hari tersebut dan dijadwalkan ulang. - Jika keluhan tidak membaik/ memburuk, responden dirujuk atau dikonsultasikan kepada tenaga kesehatan (bidan/dokter) di fasilitas pelayanan kesehatan tempat penelitian dilakukan.

Lampiran 4 : Rumus mencari Standar Deviasi Gabungan

Diketahui :

n_1, n_2 : 33 responden

S_1 : 0,843

S_2 : 0,485

X_1 : 0,710

X_2 : 0,235

Adapun rumus untuk mencari simpang selisih atau Standar deviasi gabungan, adalah sebagai berikut (Vira iriana, 2021) :

$$S = \frac{\sqrt{(n_1-1) S_1^2 + (n_2-1) S_2^2}}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$S = \frac{\sqrt{(33-1) 0,843^2 + (33-1) 0,485^2}}{33 + 33 - 2}$$

$$S = \frac{\sqrt{32 \times 0,710649 + 32 \times 0,235225}}{64}$$

$$S = \frac{\sqrt{22,740768 + 7,5272}}{64}$$

$$S = \frac{\sqrt{30,267968}}{64}$$

$$S = \sqrt{0,472937}$$

$$S = 0,68770415151 \rightarrow 0,688$$

Didapatkan hasil simpang selisih atau S gabungan adalah $S = 0,688$ yang nantinya akan dimasukan kedalam rumus mencari besar sampel.

Lampiran 5 : Rencana Anggaran Penelitian

RAB PENELITIAN

NO	KEGIATAN	BIAYA
1.	Penyusunan proposal, pengetikan, dan penggandaan	Rp. 150.000
	Penelusuran literature	Rp. 50.000
	Cek Plagiarisme	Rp. 50.000
	Transportasi	Rp. 50.000
	Seminar Proposal	Rp. 100.000
2.	Perbaikan Proposal	Rp. 50.000
3.	Pengurusan Etical Clearance dan Ijin Penelitian	Rp. 300.000
	Pelaksanaan penelitian	Rp. 100.000
	Biaya Goodie Bag	Rp. 600.000
	Bentuk Penghargaan pada Responden	Rp. 720.000
	Analisis Data	Rp. 100.000
4.	Menyusun Skripsi, pengetikan, dan penggandaan	Rp. 100.000
5.	Perbaikan Skripsi	Rp. 200.000
6.	Publikasi	Rp. 500.000
	JUMLAH TOTAL	Rp. 3.070.000

Lampiran 6 : Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian

JADWAL KEGIATAN PELAKSANAAN PENELITIAN

[illegible]

Lampiran 7 : Surat Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kota Denpasar



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

Nomor : PP. 06.02./F.XXIV.14/0195/2026 Denpasar, 22 Januari 2026
Lampiran : -
Hal : **Mohon ijin melaksanakan Studi Pendahuluan**

Kepada Yth. : Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar

Di – Jalan Maruti No. 8, Pemecutan Kaja, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar, Bali

Dalam rangka penyusunan Proposal sebagai tugas akhir pendidikan yang disusun dalam bentuk Laporan / Skripsi oleh mahasiswa semester VIII Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini kami mohon dapat kiranya diberikan ijin melaksanakan Studi Pendahuluan / mencari data kepada mahasiswa kami atas nama sebagai berikut :

Nama : Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
NIM : P07124222005
Semester : VIII (Delapan)
Prodi : Sarjana Terapan Kebidanan
Data yang dicari sebagai berikut :

1. Data Skrining Jiwa dan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Kota Denpasar Tahun 2020-2025
2. Data Ibu Hamil Primigravida Per Puskesmas/Desa di Kota Denpasar Tahun 2020-2025
3. Data Ibu Hamil Trimester II Per Puskesmas/Desa di Kota Denpasar Tahun 2020-2025
4. Upaya Program Kesehatan Jiwa & Promosi Preventif untuk Mengatasi Kecemasan pada Ibu Hamil di Kota Denpasar

Judul Penelitian : Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Autogenik

Demikian permohonan kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Kebidanan



Bdn. Ni Ketut Somayani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 8 : Surat Studi Pendahuluan UPTD Puskesmas III Denpasar Utara



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jalan Sanitasi No 1, Sidakarya
Denpasar Selatan, Bali 80224
☎ (0361) 710447
🌐 <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

Nomor : PP. 06.02./F.XXIV.14/0105/2026
Lampiran : -
Hal : **Mohon ijin melaksanakan Studi Pendahuluan** Denpasar, 22 Januari 2026

Kepada Yth. : Kepala Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas III Dinas Kesehatan
Denpasar Utara

Di - Jl. Ahmad Yani Utara No.110, Dauh Puri Kaja, Kec. Denpasar Utara, Kota
Denpasar, Bali

Dalam rangka penyusunan Proposal sebagai tugas akhir pendidikan yang disusun dalam bentuk Laporan / Skripsi oleh mahasiswa semester VII Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini kami mohon dapat kiranya diberikan ijin melaksanakan Studi Pendahuluan / mencari data kepada mahasiswa kami atas nama sebagai berikut :

Nama : Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
NIM : P07124222005
Semester : VIII (Delapan)
Prodi : Sarjana Terapan

Data yang dicari sebagai berikut :

1. Data ibu hamil trimester III Tahun 2025-2026
2. Data ibu hamil primigravida Tahun 2025-2026
3. Data hasil skrining jiwa ibu hamil Tahun 2025-2026

Judul Penelitian : Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Autogenik

Demikian permohonan kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Kebidanan

Bdn. Ni Ketut Somayanti, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://te.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 9 : Hasil Pengumpulan Data

Data Mentah Pre Test

Kode Responden	Umur	Suku Bangsa	Agama	Umur Kehamilan	Tinggal Bersama	Pre Test																															Total Skor		
						P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31			
1	17 Tahun	Jawa	Islam	29 Minggu	Suami	SL	SR	SL	SL	SR	KK	SR	KK	SR	KK	SR	KK	SR	KK	SR	KK	SR	KK	SR	KK	SR	TP	TP	KK	KK	TP	TP	KK	KK	KK	KK	41		
2	25 Tahun	Jawa	Islam	30 Minggu	Suami	KK	KK	KK	SR	KK	TP	TP	TP	TP	TP	SL	TP	KK	TP	TP	TP	KK	KK	SR	SR	KK	SR	SR	KK	KK	KK	KK	KK	TP	TP	27			
3	28 Tahun	Sumba	Protestan	28 Minggu	Suami	KK	TP	KK	TP	KK	SR	TP	KK	TP	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	SR	SR	KK	TP	KK	SR	24			
4	22 Tahun	Bali	Hindu	32 Minggu	Suami/Mertua	KK	SL	KK	KK	KK	SR	KK	KK	TP	TP	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	24		
5	26 Tahun	Tetun	Katolik	33 Minggu	Suami	KK	TP	TP	TP	KK	TP	TP	KK	KK	TP	TP	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	9		
6	22 Tahun	Sasak	Islam	29 Minggu	Suami	KK	KK	SR	KK	SR	SR	KK	KK	SR	KK	KK	TP	KK	KK	KK	TP	KK	SR	SR	KK	SR	KK	KK	TP	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	36		
7	21 Tahun	Bali	Hindu	32 Minggu	Suami/Mertua	SR	SL	SR	SL	SR	SR	SR	KK	KK	KK	TP	SR	KK	KK	KK	TP	SR	KK	SR	SR	KK	KK	SR	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	39			
8	18 Tahun	Jawa	Islam	34 Minggu	Suami	SR	SR	KK	KK	SL	KK	SL	SR	KK	SL	KK	KK	TP	KK	SR	KK	SR	TP	KK	TP	TP	TP	TP	TP	SR	KK	KK	SR	KK	KK	SR	40		
9	25 Tahun	Sasak	Islam	28 Minggu	Suami	KK	KK	KK	KK	SR	KK	KK	TP	KK	KK	SR	SR	KK	TP	KK	SR	TP	KK	KK	TP	KK	KK	KK	TP	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	30		
10	25 Tahun	Sasak	Islam	28 Minggu	Suami/Mertua	KK	KK	TP	TP	TP	KK	TP	KK	KK	TP	TP	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	12		
11	29 Tahun	Jawa	Islam	28 Minggu	Suami	TP	KK	KK	TP	KK	KK	KK	TP	TP	TP	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	14		
12	26 Tahun	Bali	Protestan	33 Minggu	Suami	KK	SR	SR	SL	KK	KK	KK	KK	TP	KK	TP	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	39		
13	24 Tahun	Sumba	Katolik	32 Minggu	Suami	SL	SL	SL	SR	SR	KK	KK	KK	KK	SR	KK	SR	KK	TP	KK	SR	SR	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	41	
14	24 Tahun	Bali	Protestan	28 Minggu	Suami	KK	SR	KK	SL	KK	KK	SR	TP	TP	SR	TP	KK	SR	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	31	
15	25 Tahun	Sumba	Protestan	34 Minggu	Suami	TP	KK	SR	SR	SR	TP	TP	TP	TP	TP	KK	TP	SR	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	13	
16	21 Tahun	Bali	Hindu	30 Minggu	Suami/Mertua	KK	KK	KK	KK	KK	SR	TP	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	SR	SR	SR	SR	TP	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	21	
17	30 Tahun	Bali	Hindu	28 Minggu	Suami	KK	KK	TP	TP	KK	SR	SR	TP	TP	TP	KK	SR	SR	KK	TP	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	34	
18	40 Tahun	Jawa	Katolik	30 Minggu	Lainnya	KK	KK	KK	TP	TP	KK	TP	TP	TP	TP	KK	TP	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	21	
19	26 Tahun	Tetun	Protestan	30 Minggu	Suami	KK	KK	SR	KK	SR	KK	KK	KK	KK	SR	KK	KK	SR	SL	SR	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	24	
20	28 Tahun	Bali	Hindu	29 Minggu	Suami/Mertua	SR	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	41
21	16 Tahun	Bali	Hindu	28 Minggu	Suami/Mertua	SL	SL	SR	SR	SR	SR	SR	KK	SR	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	24	
22	22 Tahun	Sumba	Katolik	35 Minggu	Suami	KK	TP	KK	KK	SR	KK	KK	TP	TP	KK	TP	SR	TP	KK	KK	SR	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	23
23	30 Tahun	Jawa	Islam	28 Minggu	Suami	KK	SR	KK	KK	SR	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	29	
24	21 Tahun	Sasak	Protestan	30 Minggu	Suami	KK	SR	KK	KK	SR	KK	SR	KK	KK	SR	KK	KK	SR	KK	KK	SR	KK	KK	SR	SR	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	35
25	21 Tahun	Bali	Hindu	33 Minggu	Suami/Mertua	SR	SR	KK	SR	SL	SR	SL	KK	SR	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	39
26	22 Tahun	Jawa	Islam	36 Minggu	Suami	SR	KK	KK	KK	KK	KK	KK	TP	TP	KK	TP	KK	KK	KK	TP	KK	KK	SR	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	26
27	17 Tahun	Jawa	Islam	34 Minggu	Suami/Mertua	SR	SR	SL	SR	KK	SR	SR	SR	KK	SR	TP	TP	TP	KK	KK	KK	KK	SR	SR	SR	SR	SR	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	40
28	29 Tahun	Bali	Hindu	35 Minggu	Suami/Mertua	SR	SR	KK	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	18
29	23 Tahun	Bali	Hindu	31 Minggu	Suami/Mertua	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	19
30	25 Tahun	Jawa	Islam	34 Minggu	Suami	KK	SR	KK	KK	SR	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	27	
31	27 Tahun	Sumba	Protestan	32 Minggu	Suami	SR	SR	KK	KK	SR	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	24	
32	30 Tahun	Sumba	Katolik	31 Minggu	Suami	KK	KK	KK	KK	SR	KK	SR	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	27
33	32 Tahun	Bali	Hindu	28 Minggu	Suami/Mertua	KK	KK	TP	TP	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	15
34	30 Tahun	Bali	Hindu	34 Minggu	Suami/Mertua	KK	KK	KK	KK	SR	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	21
35	25 Tahun	Jawa	Islam	31 Minggu	Suami	KK	KK	KK	TP	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	20
36	27 Tahun	Bali	Hindu	29 Minggu	Suami/Mertua	SR	SR	SR	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	19

Kel :

Skor P :

TP : Tidak Pernah0

KK : Kadang-Kadang1

SR : Sering2

SL : Selalu3

Ket : Skor(P :
TP : Tidak Pernah 0
KK : Kadang-Kadang 1
SR : Sering 2
SL : Selalu 3

Data Mentah Post Test

Kode Responden	Umur	Suku Bangsa	Agama	Umur Kehamilan	Tinggal Bersama	Post Test																															Total Skor
						P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	
1	17 Tahun	Jawa	Islam	29 Minggu	Suami	SR	SL	SR	SR	SR	KK	SR	KK	KK	SR	KK	SR	TP	KK	SR	TP	KK	SR	TP	SR	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	39
2	25 Tahun	Jawa	Islam	30 Minggu	Suami	KK	KK	SR	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	SR	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	20	
3	28 Tahun	Sumba	Protestan	28 Minggu	Suami	KK	TP	TP	TP	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	20	
4	22 Tahun	Bali	Hindu	32 Minggu	Suami/Mertua	KK	SR	KK	KK	TP	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	20	
5	26 Tahun	Tetun	Katolik	33 Minggu	Suami	KK	TP	TP	TP	KK	TP	SR	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	20	
6	22 Tahun	Sasak	Islam	29 Minggu	Suami	KK	KK	KK	KK	SR	SL	SR	KK	KK	KK	KK	TP	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	34	
7	21 Tahun	Bali	Hindu	32 Minggu	Suami/Mertua	SR	SR	KK	SR	SR	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	35	
8	18 Tahun	Jawa	Islam	34 Minggu	Suami	SR	KK	KK	SR	SL	SR	SR	SL	SR	SR	KK	SL	SR	KK	SR	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	39	
9	25 Tahun	Sasak	Islam	28 Minggu	Suami	KK	KK	KK	KK	KK	KK	TP	KK	TP	TP	KK	TP	KK	TP	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	20	
10	25 Tahun	Sasak	Islam	28 Minggu	Suami/Mertua	KK	KK	TP	TP	SR	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	8	
11	29 Tahun	Jawa	Islam	28 Minggu	Suami	TP	TP	TP	TP	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	7	
12	26 Tahun	Bali	Protestan	33 Minggu	Suami	KK	KK	SR	SR	KK	TP	KK	KK	KK	TP	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	37	
13	24 Tahun	Sumba	Katolik	32 Minggu	Suami	SR	SR	SR	SL	SL	TP	KK	KK	KK	SR	SR	SL	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	21	
14	24 Tahun	Bali	Protestan	28 Minggu	Suami	KK	KK	KK	SR	KK	SR	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	38	
15	25 Tahun	Sumba	Protestan	34 Minggu	Suami	KK	KK	KK	SR	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	9	
16	21 Tahun	Bali	Hindu	30 Minggu	Suami/Mertua	SR	KK	TP	KK	KK	SR	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	22	
17	30 Tahun	Bali	Hindu	28 Minggu	Suami	SR	KK	TP	TP	KK	KK	TP	TP	TP	TP	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	12	
18	40 Tahun	Jawa	Katolik	30 Minggu	Lainnya	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	12	
19	26 Tahun	Tetun	Protestan	30 Minggu	Suami	KK	TP	KK	TP	KK	TP	KK	SR	KK	KK	SR	SR	SR	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	26	
20	28 Tahun	Bali	Hindu	29 Minggu	Suami/Mertua	KK	KK	TP	KK	KK	SR	TP	TP	TP	TP	TP	KK	KK	SR	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	17	
21	16 Tahun	Bali	Hindu	28 Minggu	Suami/Mertua	SL	SR	KK	KK	SR	KK	SR	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	40	
22	22 Tahun	Sumba	Katolik	35 Minggu	Suami	KK	TP	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	27	
23	30 Tahun	Jawa	Islam	28 Minggu	Suami	KK	SR	KK	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	21	
24	21 Tahun	Sasak	Protestan	30 Minggu	Suami	SR	SR	KK	KK	KK	KK	SR	KK	SR	KK	KK	SR	KK	SR	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	33	
25	21 Tahun	Bali	Hindu	33 Minggu	Suami/Mertua	SR	SR	KK	KK	SR	SR	SL	KK	SR	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	36	
26	22 Tahun	Jawa	Islam	36 Minggu	Suami	KK	KK	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	KK	KK	TP	KK	TP	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	24	
27	17 Tahun	Jawa	Islam	34 Minggu	Suami/Mertua	SR	SR	SR	KK	SR	KK	SR	KK	SR	TP	TP	TP	TP	KK	KK	KK	SR	SR	KK	SR	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	35	
28	29 Tahun	Bali	Hindu	35 Minggu	Suami/Mertua	SR	SR	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	16	
29	23 Tahun	Bali	Hindu	31 Minggu	Suami/Mertua	KK	KK	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	14	
30	25 Tahun	Jawa	Islam	34 Minggu	Suami	KK	SR	KK	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	25	
31	27 Tahun	Sumba	Protestan	32 Minggu	Suami	SR	SR	KK	KK	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	21	
32	30 Tahun	Sumba	Katolik	31 Minggu	Suami	SR	KK	KK	KK	KK	SR	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	24	
33	32 Tahun	Bali	Hindu	28 Minggu	Suami/Mertua	KK	KK	KK	TP	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	14	
34	30 Tahun	Bali	Hindu	34 Minggu	Suami/Mertua	KK	KK	KK	SR	KK	SR	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	19	
35	25 Tahun	Jawa	Islam	31 Minggu	Suami	KK	KK	KK	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	18	
36	22 Tahun	Bali	Hindu	29 Minggu	Suami/Mertua	SR	KK	SR	KK	KK	KK	KK	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	TP	16	
Ket :		Skor P :																																			
TP : Tidak Pernah		0																																			
KK : Kadang-Kadang		1																																			
SR : Sering		2																																			
SL : Selalu		3																																			

Lampiran 10 : Hasil Uji Univariat

Karakteristik Responden

Umur Responden		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20 Tahun	4	11.1	11.1	11.1
	20-35 Tahun	31	86.1	86.1	97.2
	>35 Tahun	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Umur Kehamilan

N	Valid	36
	Missing	0
	Mean	30.94
	Median	30.50
	Std. Deviation	2.506
	Minimum	28
	Maximum	36

Umur Kehamilan		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28	9	25.0	25.0	25.0
	29	4	11.1	11.1	36.1
	30	5	13.9	13.9	50.0
	31	3	8.3	8.3	58.3
	32	4	11.1	11.1	69.4
	33	3	8.3	8.3	77.8
	34	5	13.9	13.9	91.7
	35	2	5.6	5.6	97.2
	36	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Tinggal Bersama		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Suami	22	61.1	61.1	61.1
	Suami/Mertua	13	36.1	36.1	97.2
	Lainnya	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Gambaran Frekuensi Skor Kecemasan Responden

Frekuensi Karakteristik		Skor Pre Test	Skor Pre Test
N	Valid	36	36
	Missing	0	0
Mean		27.06	22.83
Std. Error of Mean		1.585	1.700
Median		26.50	21.00
Mode		24	20 ^a
Std. Deviation		9.508	10.202
Variance		90.397	104.086
Range		32	36
Minimum		9	4
Maximum		41	40
Sum		974	822

Skor Pre Test		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	2.8	2.8	2.8
	12	1	2.8	2.8	5.6
	13	1	2.8	2.8	8.3
	14	1	2.8	2.8	11.1
	15	1	2.8	2.8	13.9
	16	1	2.8	2.8	16.7
	18	1	2.8	2.8	19.4
	19	1	2.8	2.8	22.2
	20	1	2.8	2.8	25.0
	21	3	8.3	8.3	33.3
	23	1	2.8	2.8	36.1
	24	4	11.1	11.1	47.2
	26	1	2.8	2.8	50.0
	27	3	8.3	8.3	58.3
	29	1	2.8	2.8	61.1
	30	1	2.8	2.8	63.9
	31	1	2.8	2.8	66.7
	34	2	5.6	5.6	72.2
	35	1	2.8	2.8	75.0
	36	1	2.8	2.8	77.8
	39	3	8.3	8.3	86.1

	40	2	5.6	5.6	91.7
	41	3	8.3	8.3	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

	Skor Pre Test	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	2.8	2.8	2.8
	7	1	2.8	2.8	5.6
	8	1	2.8	2.8	8.3
	9	1	2.8	2.8	11.1
	12	2	5.6	5.6	16.7
	14	2	5.6	5.6	22.2
	15	1	2.8	2.8	25.0
	16	1	2.8	2.8	27.8
	17	1	2.8	2.8	30.6
	18	1	2.8	2.8	33.3
	19	2	5.6	5.6	38.9
	20	3	8.3	8.3	47.2
	21	3	8.3	8.3	55.6
	22	1	2.8	2.8	58.3
	24	2	5.6	5.6	63.9
	25	1	2.8	2.8	66.7
	26	1	2.8	2.8	69.4
	27	1	2.8	2.8	72.2
	33	1	2.8	2.8	75.0
	34	1	2.8	2.8	77.8
	35	1	2.8	2.8	80.6
	36	2	5.6	5.6	86.1
	37	1	2.8	2.8	88.9
	38	1	2.8	2.8	91.7
	39	2	5.6	5.6	97.2
	40	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Lampiran 11 : Hasil Uji Normalitas Data Shapiro-Wilk

Uji Normalitas Data

Tests of Normality	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pre Test	.118	36	.200 [*]	.947	36	.084
Hasil Post Test	.127	36	.153	.947	36	.082

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 12 : Hasil Uji Bivariat Paried Sample t-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Hasil Pre Test	27.06	36	9.508	1.585
	Hasil Post Test	22.83	36	10.202	1.700

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Hasil Pre Test – Hasil Post Test	4.222	2.977	.496	3.215	5.230	8.509	35	< .001

Lampiran 13 : Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

PERSETUJUAN ETIK/ ETHICAL APPROVAL
Nomor: DP.04.02/F.XXIV.26/ 191 /2026

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Autogenik

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 1 Maret 2026

Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tke.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran Ethical Approval

Nomor : DP.04.02/F.XXIV.26/ 191 /2026

Tanggal : 1 Maret 2026

SARAN REVIEWER

Nama Peneliti	Judul	Saran Tindak lanjut	
		Reviewer 1	Reviewer 2
Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi	Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Autogenik	Kriteria inklusi dan eksklusi tersedia pada proposal, tapi tidak disampaikan pada ajuan EC. Sebutan pada responden di PSP, sesuaikan dengan jenis kelamin responden.	Sudah sesuai



Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar

Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Lampiran 14 : Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar



පිම්බරු ආරාම ආරාමය
PEMERINTAH KOTA DENPASAR
සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තුව
DINAS KESEHATAN
සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තුව (දුරකථන) 0361 424801 (ෆැක්ස්) 0361 425369
Jl. Maruti No. 8 Denpasar, Telepon (0361) 424801 Fax (0361) 425369
Laman : www.denpasarkota.go.id, Pos-el : kesehatan@denpasarkota.go.id

Denpasar, Buda Kliwon Ugu 4 Maret 2026

Nomor : B/000.9.2/897/DIKES
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian

Yth. Kepala UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kec.Denpasar Utara

di –
Denpasar

Menindaklanjuti surat Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar ,Nomor : PP.06.02/F.XXIV.14/0709/2026, tanggal 24 Februari 2026. Perihal permohonan Ijin melaksanakan penelitian dalam rangka tugas akhir, atas nama :

Nama : Ni Putu Trisna Kumia Artadewi

NIM : P07124222005

Judul Penelitian : Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi *Relaksasi Autogenik*.

Dengan ini kami sampaikan agar saudara Kepala Puskesmas dapat membantu dan memfasilitasi penelitian dimaksud sesuai ketentuan berlaku.

Demikian kami sampaikan,atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar



dr. Anak Agung Ayu Agung Candrawati, M.Kes.
Pembina Tk. I
NIP. 196709151998032003

Tembusan:

1. Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
2. Ybs

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 15 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian


PEMERINTAH KOTA DENPASAR
DINAS KESEHATAN KOTA DENPASAR
UPTD PUSKESMAS III DINAS KESEHATAN
KECAMATAN DENPASAR UTARA
Jl. Ahmad Yani No. 110 Denpasar Kode Pos : 80115
Telp (0361) 424875, email : pusk_denut@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 800.1.13.1/ /Pusk. III DU

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. Ida Bagus Jelantik Manuaba
NIP : 197412222009031003
Pangkat/Gol. : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kec. Denpasar Utara

Menerangkan kepada :

Nama : Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
NIM : P07124222005

Memang benar telah melakukan penelitian dengan judul: Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Autogenik. Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utara, Tgl 28 Pebruari 2026 s/d 27 April 2026

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

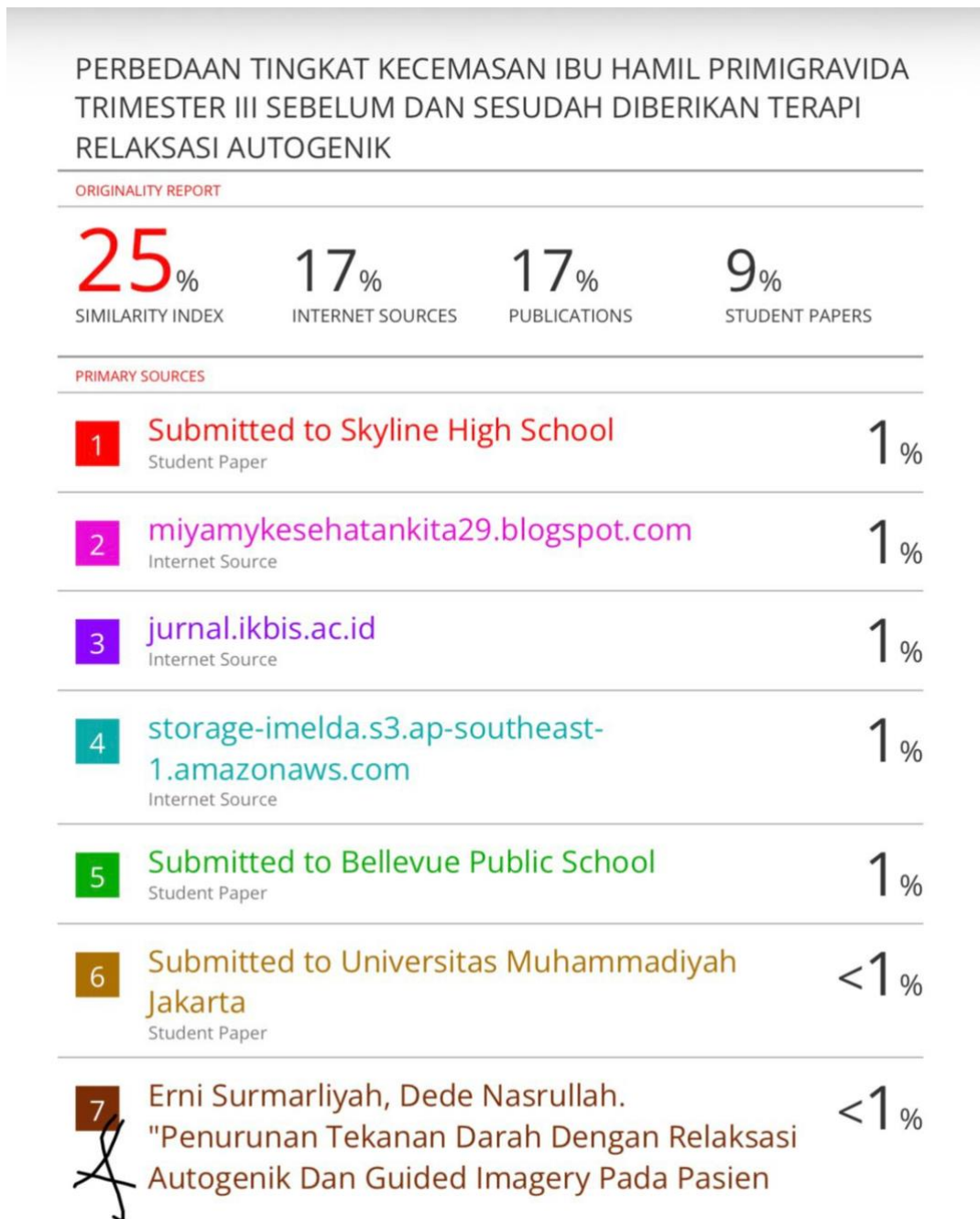
Denpasar, 27 April 2026
Kepala UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utara,

dr. Ida Bagus Jelantik Manuaba
NIP. 197412222009031003



CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 16 : Hasil Cek Turnitin



Hipertensi", Jurnal Manajemen Kesehatan
Yayasan RS.Dr. Soetomo, 2018
Publication

8 repository.ub.ac.id <1 %
Internet Source

9 jurnalbidankestrad.com <1 %
Internet Source

10 Yuni Kartika, Muthia Mutmainnah, Meinarisa
Meinarisa, Sri Mulyani, Fadliyana Ekawaty.
"PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU
HAMIL TRIMESTER III", Jurnal Kesehatan
Tambusai, 2025
Publication

11 Rima Novianti, Syifa Pramudita Faddila, Witri
Wahyu Ningsih. "**Butterfly Hug: Terapi
Sederhana untuk Meredakan Kecemasan
Ibu Menjelang Persalinan**", JURNAL
KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health
Journal), 2025
Publication

12 ejurnal.poltekkes-manado.ac.id <1 %
Internet Source

13 Yanita Trisetiyaningsih, Arista Wulansari.
"PENGARUH TERAPI MUROTTAL TERHADAP
PERUBAHAN SKOR KECEMASAN IBU
f

169

Uly Silalahi, Herni Kurnia. "Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Preeklamsia dan Asfiksia di Kota Tasikmalaya Tahun 2021", Media Informasi, 2023

Publication

<1%

170

notinlolita23.blogspot.com

Internet Source

<1%

f

ACC. Admin/Ka. Unit Perpustakaan



Abdur Rahman, SKM., S.IPI., MA
Nip.196809171989031005

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches Off

Lampiran 17 : Sertifikat HAKI

<https://youtu.be/U8e5oLMM5Zg?si=uGA-6N5Kw6YjED8V>

 REPUBLIK INDONESIA KEMENTERIAN HUKUM	
SURAT PENCATATAN CIPTAAN	
Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:	
Nomor dan tanggal permohonan	: EC002026057655, 1 Mei 2026
Pencipta	
Nama	: Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi, Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb dkk
Alamat	: Br. Lebah Sari, Gulingan, Mengwi, Kabupaten Badung, Mengwi, Kab. Badung, Bali, 80351
Kewarganegaraan	: Indonesia
Pemegang Hak Cipta	
Nama	: Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
Alamat	: Br. Lebah Sari, Gulingan, Mengwi, Kabupaten Badung, Mengwi, Kab. Badung, Bali, 80351
Kewarganegaraan	: Indonesia
Jenis Ciptaan	: Karya Rekaman Video
Judul Ciptaan	: Terapi Relaksasi Autogenik untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	: 12 April 2026, di Kab. Badung
Jangka waktu perlindungan	: Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor Pencatatan	: 001216985
adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon. Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.	
	a.n. MENTERI HUKUM DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL u.b Direktur Hak Cipta dan Desain Industri
Agung Damarsasongko,SH.,MH. NIP. 196912261994031001	
	Disclaimer: 1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan. 2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara. 3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.



LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi	Br. Lebah Sari, Gulingan, Mengwi, Kabupaten Badung Mengwi, Kab. Badung
2	Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb	Br. Dinas Tengah Kangin, Kerambitan, Tabanan Kerambitan, Kab. Tabanan
3	Bdn. Made Widhi Gunapria Darmapatni, S.ST., M.Keb	Jl. Gn. Bromo XIV No. 6 Panca Kertha, Tegal Kertha, Denpasar Barat Denpasar Barat, Kota Denpasar
4	I Nyoman Wirata, SKM., M.Kes	Lk. Balun Denpasar, Padangsemblian, Denpasar Barat Denpasar Barat, Kota Denpasar
5	Bdn. Ni Made Dwi Purnamayanti, S.Si.T., M.Keb	Jl. Nusa Kambangan No. 147, Dauh Puri Kauh, Denpasar Barat Denpasar Barat, Kota Denpasar





Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keabsahannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

Lampiran 18 : Dokumentasi Kegiatan





Lampiran 19 : Validasi SIAK

13.20

4G

82

Portal
Perkuliahan
Perkuliahan (mhs)
Laporan (Mhs)
Yudisium (Mhs)
Kuesioner
Sistem Informasi Akademik
Kemenkes Poltekkes Denpasar

Edit

Data Skripsi Mahasiswa

N I M
Nama Mahasiswa
Info Akademik

P07124222005
Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
Jurusan Kebidanan - Program Studi Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan + Profesi Kebidanan
Semester : 8

Skripsi
Bimbingan
Jurnal Ilmiah
Syarat Sidang
Sidang Skripsi

Bimbingan

No	Dosen	Topik	Masukan Dosen	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	Aksi
1	197202021992032004 - NI NYOMAN SUIINDRI, S.Si.T.,M.Keb.	Melakukan bimbingan hasil olah data dan pembahasan	perbaiki analisis univariat	28 April 2026	✓	
2	197202021992032004 - NI NYOMAN SUIINDRI, S.Si.T.,M.Keb.	Melakukan revisi dari bab IV sampai bab VI, dan menambahkan citasi dari jurnal kebidanan poltekkes minimal 4	pertajam pembahasan	29 April 2026	✓	
3	197202021992032004 - NI NYOMAN SUIINDRI, S.Si.T.,M.Keb.	Melakukan bimbingan dan menyerahkan revisi sebelumnya sebelum dilanjutkan ke pembimbing pendamping	lanjutan	30 April 2026	✓	
4	197202021992032004 - NI NYOMAN SUIINDRI, S.Si.T.,M.Keb.	Melakukan bimbingan akhir dan sudah bisa dilanjutkan ke pembimbing kedua	cek kembali	1 Mei 2026	✓	
5	198211282006042002 - MADE WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST, M.Keb	Melakukan bimbingan pertama dengan pembimbing pendamping	tata tulis diperbaiki	1 Mei 2026	✓	
6	198211282006042002 - MADE WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST, M.Keb	Melakukan revisi pada bagian lembar pengesahan	Gunakan pedoman penulisan	5 Mei 2026	✓	
7	198211282006042002 - MADE WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST, M.Keb	Melakukan revisi pada bagian tabel hasil penelitian, isi pembahasan, dan isi simpulan	penulisan tabel dan penjelasan diperbaiki	4 Mei 2026	✓	
8	198211282006042002 - MADE WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST, M.Keb	Melakukan bimbingan terakhir dan sudah boleh maju ujian skripsi	acc	6 Mei 2026	✓	

<

kes-denpasar.ac.id

↺

⋮

Lampiran 20 : Surat Izin Publikasi Repository

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
NIM : P07124222005
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Br. Lebah Sari, Gulingan, Mengwi
No Hp/Email : 081243163950/trisnaadewi1304@gmail.com

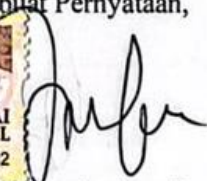
Dengan ini menyerahkan berkas Skripsi dengan Judul :

Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi *Autogenik*

1. Dan menyetujui menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan, diizinkan, dikelola dalam pangkalan data dan duplikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar

Demikian surat ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,


Ni Putu Trisna Kurnia Artadewi
NIM. P07124222005