

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Jalan Babakan Silwangi No.35, Kelurahan, Tawang
Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
☎ (0365) 340186
🌐 <https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

Tasikmalaya, 08 April 2026

Nomor : PP.08.02/F.XVIII.12/449/2026
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yth : Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Garut
Di-
Tempat

Disampaikan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kelas RPL Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun Akademik 2025/2026, dalam hal ini memohon izin untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut. Kegiatan ini dilakukan untuk keperluan penyusunan Skripsi.

Adapun nama mahasiswa tersebut sebagai berikut :

Nama : Anggi Ismayanti

NIM : P20624325048

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Kebidanan

Dr. Yati Budiarti SST., M.Keb
NIP. 197512152001122001

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://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian Tanda Tangan Elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://te.kemdigi.go.id/verify/PDF>.



Tasikmalaya, 08 April 2026

Nomor : PP.06.02/F.XVIII.12/449/2026
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yth : Kepala Puskesmas Haurpanggung
Kabupaten Garut
Di-
Tempat

Disampaikan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kelas RPL Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun Akademik 2025/2026, dalam hal ini memohon izin untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Haurpanggung yang Bapak/Ibu pimpin. Kegiatan ini dilakukan untuk keperluan penyusunan Skripsi.

Adapun nama mahasiswa tersebut sebagai berikut :

Nama : Anggi Ismayanti

NIM : P20624325048

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Kelua Jurusan Kebidanan

Dr. Yati Budiani SST.,M.Keb
NIP. 197612152001122001

Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS HAURPANGGUNG**

Jl. Guntur Melati No. 135 Haurpanggung Kec. Tarogong Kidul Kode Pos 44151
E-mail : puskesmashaurpanggung02@gmail.com Website : pkm-haurpanggung@garutkab.go.id
GARUT

Garut, 09 April 2026

Nomor : 400.7.22.2/1554/PKM.HRPG
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Pemberian Izin Pengambilan Data dan Penelitian

Yth. Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
di
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya pada tanggal 08 April 2026 dengan Nomor PP.06.02/F.XVIII.12/449/2026 perihal Izin Pengambilan Data dan Penelitian, atas nama mahasiswi berikut.

Nama : Anggi Ismayanti
NPM : P20624325048
Program Studi : DIV RPL Kebidanan
No. HP : 085314640502
Judul : Pengaruh Reaksi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Haurpanggung Tahun 2026.

Pada dasarnya kami tidak keberatan untuk pengambilan data yang ada di UPT Puskesmas Haurpanggung yang diperlukan dalam rangka penyusunan Skripsi Bidan Mahasiswa tersebut.

Demikian yang bisa kami sampaikan, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Pit. Kepala UPT Puskesmas Haurpanggung,



dr. Ita Fitriati Husein
Penata, III/c
NIP. 199010162019032005

Lampiran 3. Surat Izin Etik Penelitian (KEPK)



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Jalan Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Tawang
Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
(0265) 340186
<https://poltekestasikmalaya.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XVIII.1.3.1/950/2026

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Anggi Ismayanti
Principal In Investigator

Nama Institusi : poltekkes kemenkes tasikmalay
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026"

"The Effect of Benson Relaxation on Anxiety Levels Among Third Trimester Pregnant Women at Haurpanggung Public Health Center, Garut Regency in 2026"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Juni 2026 sampai dengan tanggal 24 Juni 2027.

This declaration of ethics applies during the period June 24, 2026 until June 24, 2027.



June 24, 2026
Chairperson,



Dr. Imat Rochimat SKM., MM

Lampiran 4. *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Saya (orang tua/wali) yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan bahwa telah menerima penjelasan secara rinci dan memahami penelitian yang akan dilakukan oleh Anggi Ismayanti dengan judul: **“Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026.”**

Nama :

Umur : tahun

Alamat :

No. Telepon/HP :

Saya bersedia untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun.

Tasikmalaya,2025

Peneliti

Yang memberikan persetujuan

(Anggi Ismayanti)

(.....)

Lampiran 5. SOP Pelaksanaan Relaksasi Benson Pada Ibu Hamil Trimester III

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

PELAKSANAAN RELAKSASI BENSON PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

A. Pengertian

Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang mengombinasikan pernapasan dalam dengan pengulangan kata atau ungkapan yang sesuai dengan keyakinan individu sehingga dapat menimbulkan respons relaksasi, meningkatkan rasa tenang, serta membantu menurunkan tingkat kecemasan.

B. Tujuan

Menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III melalui penerapan teknik relaksasi Benson.

C. Sasaran

Ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi penelitian.

D. Pelaksana

Peneliti.

E. Persiapan

1. Persiapan Alat

- a. Kuesioner State-Trait Anxiety Inventory (STAI).
- b. Lembar informed consent.
- c. Alat tulis.
- d. Lembar observasi penelitian.

2. Persiapan Lingkungan

- a. Menyediakan ruangan yang tenang dan nyaman.
- b. Memastikan pencahayaan cukup.
- c. Memastikan ventilasi dan suhu ruangan nyaman.
- d. Mengurangi gangguan suara atau aktivitas yang dapat mengganggu konsentrasi responden.

3. Persiapan Responden

- a. Memastikan responden memenuhi kriteria penelitian.
- b. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan relaksasi Benson.
- c. Meminta responden menandatangani lembar persetujuan (informed

consent).

d. Memastikan responden dalam kondisi fisik yang nyaman.

e. Menganjurkan responden untuk mengosongkan kandung kemih terlebih dahulu apabila diperlukan.

F. Prosedur Pelaksanaan

Tahap Orientasi

1. Mengucapkan salam kepada responden.
2. Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kegiatan.
3. Menjelaskan manfaat relaksasi Benson bagi ibu hamil.
4. Menjelaskan prosedur pelaksanaan relaksasi Benson.
5. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya.

Tahap Kerja

1. Mengondisikan lingkungan agar tenang dan nyaman.
2. Meminta responden duduk atau berbaring dalam posisi yang nyaman.
3. Meminta responden memilih satu kata atau ungkapan yang memiliki makna menenangkan sesuai keyakinannya, seperti nama Tuhan, doa pendek, dzikir, atau kata "tenang".
4. Meminta responden menutup mata secara perlahan.
5. Mengarahkan responden untuk melemaskan otot tubuh secara bertahap dimulai dari kaki, betis, paha, perut, pinggang, dada, bahu, lengan, tangan, leher, hingga otot wajah.
6. Meminta responden bernapas secara perlahan dan alami.
7. Menginstruksikan responden menarik napas perlahan melalui hidung sambil merasakan perut mengembang.
8. Menginstruksikan responden menghembuskan napas perlahan melalui mulut sambil mengucapkan kata atau ungkapan yang telah dipilih.
9. Meminta responden memusatkan perhatian pada pernapasan dan pengulangan kata atau ungkapan tersebut.

10. Apabila muncul pikiran lain yang mengganggu, responden diminta mengabaikannya dan kembali memusatkan perhatian pada pernapasan serta kata fokus.
11. Mempertahankan kondisi relaksasi selama 10–20 menit.
12. Memastikan responden tetap berada dalam kondisi nyaman selama pelaksanaan relaksasi.

Tahap Terminasi

1. Meminta responden menghentikan latihan secara perlahan.
2. Meminta responden tetap duduk atau berbaring selama beberapa saat.
3. Meminta responden membuka mata secara perlahan.
4. Menanyakan kondisi responden setelah melakukan relaksasi.
5. Memberikan kesempatan kepada responden untuk menyampaikan perasaan atau pengalaman setelah relaksasi.
6. Mengucapkan terima kasih atas partisipasi responden.

G. Evaluasi

1. Responden mampu mengikuti seluruh tahapan relaksasi Benson.
2. Responden menunjukkan kondisi yang lebih tenang dan rileks setelah intervensi.
3. Tidak terdapat keluhan selama pelaksanaan relaksasi.
4. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan kembali menggunakan kuesioner STAI setelah intervensi.

H. Dokumentasi

1. Nama responden.
2. Tanggal pelaksanaan.
3. Hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi (pretest).
4. Pelaksanaan relaksasi Benson.
5. Hasil pengukuran tingkat kecemasan setelah intervensi (posttest).

I. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan

1. Relaksasi dilakukan dalam suasana yang tenang dan nyaman.
2. Posisi tubuh responden harus nyaman dan tidak menimbulkan ketegangan otot.
3. Kata atau ungkapan yang digunakan disesuaikan dengan keyakinan responden.
4. Responden tidak dipaksa mengikuti kegiatan apabila merasa tidak nyaman.
5. Peneliti menjaga privasi dan kerahasiaan data responden.
6. Pelaksanaan relaksasi dihentikan apabila responden mengalami ketidaknyamanan selama proses berlangsung.

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

KUESIONER SELF-EVALUATED

STAI Form Y-2

Inisial :

Usia :

Pendidikan :

Relaksasi Benson : Ya / Tidak

Pekerjaan :

INSTRUKSI : Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan untuk menggambarkan diri anda pada saat umumnya. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Lingkari angka skala sikap yang sesuai dengan apa yang Anda rasakan, bila :

TP = Hampir tidak pernah dirasakan

K = Kadang - kadang

S = Sering

HS = Hampir selalu

No	Pernyataan	TP	K	S	HS
1	Saya merasa senang menjalani kehamilan ini				
2	Saya merasa resah dan gelisah menjelang persalinan				
3	Saya merasa puas dengan kondisi kehamilan saya saat ini				
4	Saya berharap kondisi saya dapat seperti ibu hamil lain yang lebih baik				
5	Saya merasa seperti seorang yang gagal dalam menjaga kehamilan ini				
6	Saya merasa lega dengan kondisi kehamilan saya saat ini				
7	Saya merasa aman, tenang, dan mampu mengendalikan diri selama kehamilan ini				
8	Saya merasa masalah dalam kehamilan ini semakin menumpuk sehingga sulit diatasi				
9	Saya merasa sangat khawatir terhadap hal-hal kecil terkait kondisi kehamilan saya				

10	Saya merasa bahagia menantikan kelahiran bayi saya				
11	Saya memiliki pikiran-pikiran yang mengganggu terkait kehamilan dan persalinan				
12	Saya merasa kurang percaya diri dalam menghadapi persalinan				
13	Saya merasa aman dengan kondisi diri dan janin saya				
14	Saya dapat membuat keputusan terkait kehamilan tanpa banyak keraguan				
15	Saya merasa tidak mampu menghadapi proses persalinan nanti				
16	Saya merasa kehamilan ini memberikan makna dalam hidup saya				
17	Hal-hal kecil yang tidak penting sering muncul dalam pikiran saya dan mengganggu selama kehamilan				
18	Kekecewaan yang saya rasakan selama kehamilan sulit hilang dari pikiran				
19	Saya merasa diri saya tetap stabil secara emosi selama kehamilan				
20	Saya merasa tegang atau cemas ketika memikirkan kondisi kehamilan dan persalinan				

Lampiran 7. Lembar Bimbingan









LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Anggi Ismayanti

NIM : P20624325048

Pembimbing I : Dr.drg. Yayah Sopiyanah, M.Kes.

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026

No	Hari / Tanggal	Materi Bimbingan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
1	Rabu 21/01/2026	Pengujian judul untuk proposal	- Acc judul proposal	
2	Selasa 03/02/2026	Konsultasi BAB I	- Revisi tempat, tambah labor bolak-balik	
3	Jum'at 06/02/2026	Konsultasi BAB II BAB III	- tambahkan untuk penekanan di BAB II	
4	Rabu 11/02/2026	Konsultasi Revisi BAB II dan BAB III	- perbaikan kurang lg teori BAB III	
5	Jum'at 13/02/2026	Acc BAB I, BAB II, BAB III	ACC	
6	Selasa 02/06/2026	Konsultasi BAB IV BAB V	- Pengurangan penekanan pada tabel	
7	Rabu 03/06/2026	Konsultasi Revisi BAB IV dan BAB V	- Penambahan sedikit pembahasan di BAB IV	
8.	Jum'at 05/06/2026	Konsultasi Revisi BAB IV dan BAB V	- Revisi BAB IV untuk tabel masuk lampiran	

9.	Sethri 08/06/2016	1200	1200	2/3
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI





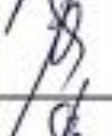
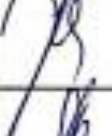

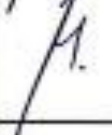
Nama : Anggi Ismayanti

NIM : P20624325048

Pembimbing II: Sariestya Rismawati, SST, M.Keb.

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu

Hamil Trimester III di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2026

No	Hari / Tanggal	Materi Bimbingan	Rekomendasi	Paraf Pembimbing
1	22/01/2026	Pengajuan judul proposal	Peretujuan pengajuan judul proposal	
2	02/02/2026	Konsultasi BAB I	- Penambahan latar belakang	
3	18/02/2026	Konsultasi BAB II, III	- Penambahan teori untuk BAB II	
4	13/02/2026	Ace. BAB I, BAB II, BAB III	- Ace	
5	Selasa 02/06/2026	Konsultasi BAB IV BAB V	- Perini BAB IV	
6	Rabu 02/06/2026	Konsultasi BAB IV BAB V	- Revisi paragraf BAB IV	
7	Jumat 05/06/2026	Konsultasi Perini BAB IV, BAB V	- Perini BAB IV, BAB V	
8.	Senin 08/06/2026	Ace skripsi	ke	
9.				



Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Respon den	No Item																				Jum lah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	4	3	4	2	4	4	3	2	3	3	1	3	1	3	3	1	3	1	1	50
2	2	1	1	4	3	1	3	4	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	1	45
3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	69
4	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	51
5	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	70
6	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	46
7	4	3	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	53
8	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	68
9	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	68
10	4	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	4	55
11	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	1	2	65
12	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	59
13	4	3	2	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	64
14	1	3	3	1	3	3	3	1	3	1	4	1	1	3	1	1	3	1	2	1	40
15	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	49
16	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	71
17	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	70
18	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	68
19	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	49
20	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	67
21	1	1	3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	40

22	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	58
23	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	54
24	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	51
25	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	71
26	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	2	4	4	4	4	2	2	3	4	64
27	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	2	3	2	3	2	4	57
28	3	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	66
29	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	2	2	48
30	2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	69
r Hitung	0,596	0,432	0,532	0,512	0,618	0,465	0,542	0,525	0,592	0,642	0,376	0,769	0,597	0,586	0,719	0,640	0,516	0,673	0,547	0,618	
r tabel	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	
Uji Validitas	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.891	20

Lampiran 9. Tabulasi Data

Data Pretest

Responden	No Item																				Jumlah	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	4	1	3	4	1	4	1	4	4	3	4	4	1	4	4	4	2	4	1	4	61	Tinggi
2	3	2	3	2	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	61	Tinggi
3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	70	Tinggi
4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	65	Tinggi
5	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	61	Tinggi
6	4	1	2	4	2	1	4	1	4	3	4	4	1	4	4	3	4	1	4	2	57	Sedang
7	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	4	3	1	4	4	2	1	4	55	Sedang
8	3	3	2	3	1	3	3	3	1	3	2	3	2	1	3	3	1	2	3	3	48	Sedang
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	1	3	4	3	57	Sedang
10	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	70	Tinggi
11	2	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	68	Tinggi
12	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	58	Sedang
13	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	2	3	2	3	4	4	3	4	4	68	Tinggi
14	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	1	3	1	3	3	3	3	4	54	Sedang
15	4	2	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	69	Tinggi
16	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	4	2	4	2	2	1	53	Sedang
17	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	69	Tinggi
18	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	68	Tinggi
19	4	3	4	2	4	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	4	2	4	65	Tinggi
20	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	4	65	Tinggi

21	2	3	3	4	1	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	64	Tinggi
22	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	59	Sedang
23	1	3	2	1	2	1	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	43	Sedang
24	4	4	2	4	2	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	2	2	4	2	3	62	Tinggi
25	1	3	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	64	Tinggi
26	1	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	2	2	4	4	63	Tinggi
27	2	3	2	4	4	2	4	4	3	2	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	63	Tinggi
28	4	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	67	Tinggi
29	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	54	Sedang
30	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	76	Tinggi
31	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	2	3	4	4	66	Tinggi
32	3	2	4	4	2	4	4	3	2	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	3	64	Tinggi
33	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	4	1	2	1	56	Sedang
34	1	1	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	2	2	4	60	Sedang
35	2	1	3	2	4	4	2	4	4	3	2	4	3	4	4	2	4	2	4	2	60	Sedang
36	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	65	Tinggi
37	4	4	2	4	4	3	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	70	Tinggi
38	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	2	2	4	4	4	66	Tinggi
39	3	2	4	4	2	4	4	3	2	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	4	65	Tinggi
40	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	66	Tinggi

Data Posttest

Responden	No Item																				Jumlah	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	1	1	3	4	1	4	1	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	2	1	1	36	Rendah
2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	4	1	4	40	Sedang
3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	4	2	3	3	3	53	Sedang
4	4	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	3	2	1	2	2	38	Rendah
5	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	1	2	2	4	42	Sedang
6	4	1	2	4	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	1	1	1	39	Rendah
7	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	38	Rendah
8	2	2	2	1	1	1	3	1	1	3	2	1	2	1	1	3	1	2	3	3	36	Rendah
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	39	Rendah
10	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	36	Rendah
11	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	38	Rendah
12	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	37	Rendah
13	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	3	3	3	2	38	Rendah
14	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	3	37	Rendah
15	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	39	Rendah
16	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3	1	2	1	3	3	3	1	37	Rendah
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	37	Rendah
18	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	Sedang
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	2	3	40	Sedang
20	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	4	2	2	1	2	1	2	2	46	Sedang
21	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	44	Sedang

22	2	2	3	4	3	3	2	3	3	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	40	Sedang
23	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	34	Rendah
24	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	Sedang
25	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	36	Rendah
26	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39	Rendah
27	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	39	Rendah
28	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	36	Rendah
29	1	2	1	1	1	1	4	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	40	Sedang
30	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	40	Sedang
31	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	39	Rendah
32	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41	Sedang
33	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	35	Rendah
34	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	29	Rendah
35	1	1	1	1	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	1	41	Sedang
36	2	2	1	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	37	Rendah
37	2	2	1	4	4	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	40	Sedang
38	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	46	Sedang
39	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	43	Sedang
40	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	40	Sedang

Lampiran 10. Output SPSS

Statistics

		Pretest Kecemasan	Posttest Kecemasan
N	Valid	40	40
	Missing	0	0

Pretest Kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	13	32.5	32.5	32.5
	Tinggi	27	67.5	67.5	100.0
Total		40	100.0	100.0	

Posttest Kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	57.5	57.5	57.5
	Sedang	17	42.5	42.5	100.0
Total		40	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kecemasan	.428	40	.000	.591	40	.000
Posttest Kecemasan	.377	40	.000	.629	40	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Kecemasan - Pretest Kecemasan	Negative Ranks	37 ^a	19.00	703.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	3 ^c		
	Total	40		

a. Posttest Kecemasan < Pretest Kecemasan

b. Posttest Kecemasan > Pretest Kecemasan

c. Posttest Kecemasan = Pretest Kecemasan

Test Statistics^a

	Posttest Kecemasan - Pretest Kecemasan
Z	-5.516 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 12. Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP



- Nama Lengkap : Anggi Ismayanti
- Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 04 Januari 1987
- Alamat : Kp. Babakan Karang Mulya, RT 002/RW 002, Kelurahan Sukajaya, Kecamatan Tarogong Kidul, Kabupaten Garut
- Alamat Email : ismayantianggi20@gmail.com
- Riwayat Pendidikan : 1. SD : SDN Korpri 2 Baleendah, Kabupaten Bandung (1993–1999)
2. SMP : SLTP Negeri 2 Baleendah, Kabupaten Bandung (1999–2002)
3. SMA : SMA Negeri 1 Baleendah, Kabupaten Bandung (2002–2005)
4. Perguruan Tinggi : D III Kebidanan STIKES Jenderal Ahmad Yani Cimahi (2005–2008)
- Riwayat Pekerjaan : UPT Puskesmas Haurpanggung, Kabupaten Garut (2009–sekarang)