

PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Ira Lestaria Siringo Ringo

Moordinigsih

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan metode *pre eksperimental* dan desain yang digunakan adalah *one group pre and posttest design*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis *wilcoxon signed rank test*. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak lima orang dengan kriteria inklusi berdasarkan ciri-ciri tertentu. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan memberikan menggunakan kuesioner dan skala kepada subjek.

Berdasarkan hasil penelitian *pretetst* dan *posttest* kelompok eksperimen ditentukan nilai Z sebesar -0,405, nilai p sebesar 0,686 ($p>0.05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen. Kemudian hasil penelitian ini juga menunjukkan tidak adanya perbedaan peningkatan berpikir positif sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif, dengan nilai Z sebesar -1,355, nilai p sebesar 0,176 ($p>0.05$).

Kata Kunci: Pelatihan berpikir positif, Kecemasan, Ibu primigravida trimester III

EFFECTS POSITIVE THINKING TRAINING ON THE REDUCTION OF ANXIETY AMONG THIRD TRIMESTER PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN

Ira Lestaria siringo Ringo

Moordiningsih

ABSTRACT

This research was to determine the effects of positive thinking training on the reduction of anxiety among third trimester primigravida pregnant women. It used a qualitative approach with a pre-experimental method and a one-group-pretest and posttest design. As for the analysis, it used the Wilcoxon signed rank test. The data were collected using questionnaires and scales provided to five people with inclusion criteria based on certain characteristics.

The results of the pretest and posttest of the experimental group showed a Z-value of -0.405 and a p-value of 0.686 ($p > 0.05$). These results indicated that there was no reduction of anxiety in the experimental group. The results also showed that there was no difference in the improvement of positive thinking before and after the training with a Z-value of -1.355 and a p-value of 0.176 ($p > 0.05$).

Keywords: positive thinking training, anxiety, third trimester primigravida pregnant women