



VALIDASI MODUL PELATIHAN RELAKSASI-PLUS IBU HAMIL SEHAT

BERBASIS DARING UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU

HAMIL RISIKO TINGGI

Husna Faizah¹, Sofia Retnowati²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Jl. Sosio Humaniora, Bulaksumur,

Yogyakarta e-mail: 1husnafaizah@mail.ugm.ac.id sofi_53@ugm.ac.id

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi diketahui memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan ibu dan memberikan dampak kurang menyenangkan ketika menjalani proses kehamilan. Untuk mengatasi hal tersebut, dibutuhkan intervensi psikologis yang dapat menurunkan kecemasan dengan serangkaian latihan dan materi guna mengidentifikasi dan mengetahui cara mengelola stres dan kecemasan yang dirasakan. Penelitian ini dilakukan melewati dua tahap 1) tahap validasi isi melalui *expert judgement* dan mendapatkan koefisien validitas 0.82 yang menandakan modul memiliki validitas yang baik; 2) tahap validitas fungsional menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *the one group pretest-posttest design using double pretest*. Partisipan pada penelitian ini yaitu lima orang ibu hamil dengan diagnosis kehamilan risiko tinggi yang mengalami kecemasan. Hasil validitas isi yakni modul memiliki validitas yang baik, sedangkan secara validasi fungsional tidak. Namun, ditinjau secara analisis deskriptif menggunakan inspeksi visual pelatihan ini memberikan efek positif terhadap ibu hamil.

Kata kunci: Ibu hamil risiko tinggi, Stres dan Kecemasan Kehamilan, Pelatihan Relaksasi-PLUS ibu hamil sehat berbasis daring.

Anxiety in high-risk pregnant women is known to influence the welfare of the mother and has an unpleasant impact when undergoing the pregnancy process. To overcome this, psychological interventions are needed that can reduce anxiety with a series of exercises and materials to identify and know how to manage stress and anxiety. This research was conducted in two stages: 1) the content validation stage through expert judgment and obtained a validity coefficient of 0.82 which indicates the module has good validity; 2) the functional validity stage using a quasi-experimental method with the one-group pretest-posttest design using double pretest. The participants in this study were five pregnant women with a diagnosis of high-risk pregnancy who experienced anxiety. The result of content validity is that the module has good validity, while functional validation does not. However, reviewed by descriptive analysis using visual inception this training has a positive effect on pregnant women.

Keywords: High-risk pregnant women, Stress and Pregnancy Anxiety, Online-based Relaxation-PLUS training for healthy pregnant women.