

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Keperawatan  
Skripsi, Januari 2023  
Indah Wahyu Handayani  
012211034

## **PENGARUH *HYPNOSIS* LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III PRIMIGRAVIDA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UNGARAN**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kehamilan pada primigravida dapat menyebabkan kecemasan ibu meningkat karena ibu belum pernah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Untuk mengantisipasi hal tersebut, ibu hamil diberikan intervensi untuk menurunkan kecemasan salah satunya adalah *hypnosis* lima jari. *Hypnosis* lima jari merupakan *self hypnosis* dan dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi kecemasan.

**Tujuan:** Identifikasi Pengaruh *Hypnosis* Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida

**Metode:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* menggunakan rancangan *nonequivalen control grup desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berjumlah 409. Sampel 18 responden pada kelompok kontrol dan 18 responden pada kelompok intervensi yang diambil dengan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) dan perlakuan *hypnosis* lima jari sesuai dengan SOP. Data akan dianalisis menggunakan *dependent t-test* dan *paired samples t-test*.

**Hasil:** Ada perbedaan yang signifikan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *hypnosis* lima jari pada ibu hamil trimester III primigravida pada kelompok intervensi  $p\text{-value } (0,000) < \alpha (0,05)$ . Tidak ada perbedaan yang signifikan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *hypnosis* lima jari pada ibu hamil trimester III Primigravida pada kelompok kontrol  $p\text{-value}$  sebesar  $0,065 > \alpha (0,05)$ . Ada pengaruh yang signifikan *hypnosis* lima jari terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Ungaran  $p\text{-value } (0,003) < \alpha (0,05)$ ,

**Kesimpulan:** Penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan ibu hamil menghadapi kecemasan, khususnya ibu primigravida. Selain itu, ibu hamil dapat merubah pola hidup menjadi lebih baik lagi dan selalu memeriksakan kesehatan dengan aktif berkonsultasi ke tenaga kesehatan.

**Kata Kunci:** Hypnosis Lima Jari, Ibu Hamil Primigravida, Kecemasan.

Universitas Ngudi Waluyo  
S1 Nursing Study Program  
Final Project, January 2023  
Indah Wahyu Handayani  
012211034

## **THE EFFECT OF FIVE FINGER HYPNOSIS ON ANXIETY IN PRIMIGRAVIDAL III TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF UNGARAN COMMUNITY HEALTH CENTER**

### **ABSTRACT**

**Background:** *Pregnancy in primigravidas can cause increased anxiety for the mother because the mother has never experienced pregnancy before. To anticipate this, pregnant women are given an intervention to reduce anxiety, one of which is five-finger hypnosis. Five finger hypnosis is self hypnosis and can have a high relaxation effect, thereby reducing anxiety.*

**Objective:** *Identification of the Effect of Five Finger Hypnosis on the Level of Anxiety in Primigravida III Trimester Pregnant Women*

**Methods:** *This type of research is a quantitative study with a quasi-experimental design using a non-equivalent control group design. The population in this study were 409 pregnant women. Samples were 18 respondents in the control group and 18 respondents in the intervention group which were taken by purposive sampling. The measuring instrument used was the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) and the five-finger hypnosis treatment according to the SOP. Data will be analyzed using the dependent t-test and paired samples t-test.*

**Results:** *There is a significant difference in the level of anxiety before and after being given five finger hypnosis in primigravida third trimester pregnant women in the intervention group  $p\text{-value } (0.000) < \alpha (0.05)$*

*There was no significant difference in the level of anxiety before and after being given five finger hypnosis in the third trimester Primigravida pregnant women in the control group  $p\text{-value of } 0.065 > \alpha (0.05)$ .*

*There is a significant effect of five finger hypnosis on the level of anxiety in third trimester pregnant women in the working area of the Ungaran Public Health Center  $p\text{-value } (0.003) < \alpha (0.05)$ ,*

**Conclusion:** *For respondents, the results of this study are expected to increase the knowledge of pregnant women dealing with anxiety, especially primigravida mothers who are facing the birth process. In addition, pregnant women can change their lifestyle for the better and always have their health checked by actively consulting health workers.*

**Keywords:** *Five Finger Hypnosis, Primigravida Pregnant Women, Anxiety.*

