



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

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**INDAH WAHYU HANDAYANI**

**NIM.012211034**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2023**



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

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan

**Oleh:**

**INDAH WAHYU HANDAYANI**

**NIM.012211034**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul:

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



Oleh:

INDAH WAHYU HANDAYANI

NIM.012211034

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
Diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 02 Februari 2023

**Pembimbing**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Tina Mawardika', is written over a horizontal line.

Ns. Tina Mawardika, M. Kep., Sp. Kep. Mat  
NIDN. 0606088806

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Berjudul:

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

Oleh:

INDAH WAHYU HANDAYANI

NIM.012211034

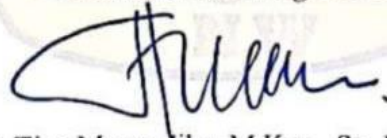
Telah Dipertahankan Dan Diujikan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi  
S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Pada:

Hari : Senin

Tanggal : 06 Februari 2023

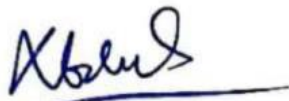
Tim Penguji:

**Ketua/Pembimbing Utama**



Ns. Tina Mawardika, M.Kep., Sp. Kep. Mat  
NIDN. 0606088806

**Anggota/Penguji I**



Ns. Abdul Wakhid, M. Kep., Sp. Kep Jiwa  
NIDN. 0602027901

**Anggota/Penguji II**

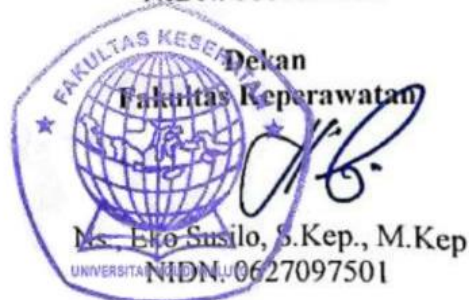


Ns. Eko Mardiyarningsih, M.Kep., Sp. Kep. Mat  
NIDN. 0607037703

**Ketua Program Studi  
S1 Keperawatan**



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402



## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Indah Wahyu Handayani  
NIM : 012211034  
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan,  
Universtas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi Berjudul **“PENGARUH *HYPNOSIS* LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III PRIMIGRAVIDA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UNGARAN”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkna gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicatumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul asal serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sangsi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 02 Februari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Indah Wahyu Handayani

## **PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI**

Yang Bertanda Tangan Dibawah ini saya:

Nama : Indah Wahyu Handayani

NIM : 012211034

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan,  
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“PENGARUH *HYPNOSIS* LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III PRIMIGRAVIDA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UNGARAN”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 02 Februari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Indah Wahyu Handayani

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### DATA PRIBADI

Nama : Indah Wahyu Handayani  
Tempat/ tanggal lahir : Musi Banyuasin, 13 Januari 2000  
Agama : Islam  
Alamat : Desa Argomulyo Jalur 14 Kec. Muara Sugihan Kab. Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan

### Riwayat Pendidikan:

1. TK Aiayiyah Bustanul Athfal : Tahun 2004 - 2006
2. SDN 15 Muara Sugihan : Tahun 2006 - 2012
3. SMPN 2 Muara Sugihan : Tahun 2012 - 2015
4. SMAN 1 Muara Sugihan : Tahun 2015 - 2018
5. Diploma III Universitas Katolik Musi Charitas : Tahun 2018- 2021
6. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2021-Sekarang

### DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Didik Sabar Waluyo, S. Pd. Sd  
Nama Ibu : Misini  
Pekerjaan  
    Ayah : PNS  
    Ibu : Ibu Rumah Tangga  
Agama : Islam  
Alamat : Desa Argomulyo Jalur 14 Kec. Muara Sugihan Kab. Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan

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.*

## KATA PENGANTAR

*“Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh”*

Segala Puji atas kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala rahmat-Nya sehingga skripsi dengan judul **“Pengaruh *Hypnosis* Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran”** ini dapat terselesaikan dengan baik. Dalam menjalani proses penyusunan skripsi penelitian ini tidak sedikit kendala yang peneliti hadapi. Keberhasilan dalam penyusunan skripsi penelitian ini tidak lepas dari arahan, bimbingan, bantuan, serta dorongan dari berbagai pihak. Bersamaan dengan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns., Eko Susilo, S.Kep., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes. selaku ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Tina Mawardika, M.Kep., Sp. Kep. Mat selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Ns. Abdul Wakhid, M. Kep., Sp. Kep.J selaku penguji I Skripsi
6. Ns. Eko Mardiyarningsih, M. Kep., Sp. Kep. Mat selaku penguji II Skripsi
7. Dosen dan seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
8. Kepada kedua orang tua saya Bapak Didik Sabar Waluyo dan Ibu Misini yang telah senantiasa memberikan dukungan baik dari materi, mental jasmani dan rohani yang tulus kepada saya sehingga saya bisa mencapai cita-cita saya.
9. Kepada adik-adik saya yang luar biasa, dalam memberikan dukungan dan doa tanpa henti. Elan Fatria Chintia Bella dan Daffa Tri Anggara yang selama ini sudah menjadi adik sekaligus sahabat saya serta seluruh keluarga besar saya.

10. Kepada Teman dekat saya Diah Ayu Ningsih, Ana Zully Astuti, Nirfaul Ayunita, Ahmad Farid, M. Bahrul Akmal Tsani serta teman-teman Keperawatan angkatan 2021 yang telah memberikan motivasi serta dukungannya.

11. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyusun skripsi penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

*“Walaikumssalam Wr.Wb.”*

Ungaran, 2 Februari 2023



Indah Wahyu Handayani

