

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Salsa Destiyanti Komala
NIM. P17320320033

Penerapan Teknik Hipnosis lima Jari Pada Ibu Hamil Trimester III Yang
Mengalami Kecemasan Di Rw 04 Bubulak Kota Bogor

i-xi + 63 halaman, V BAB, 5 Tabel, 6 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Setiap trimester pada wanita hamil akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikis, diantaranya adalah kecemasan. Kecemasan pada ibu hamil trimester tiga dapat menghambat jalannya persalinan, preeklampsi, serta depresi pascamelahirkan sedangkan pada bayi yang akan dilahirkan dapat terjadi BBLR, kelahiran premature, serta gangguan tumbuh kembang. Agar dapat mengurangi tingkat kecemasan dapat dilakukan teknik non farmakologis salah satu contohnya adalah teknik hipnosis lima jari. **Tujuan :** Mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penerapan teknik hipnosis lima jari pada ibu hamil trimester tiga di RW 04 Kelurahan Bubulak. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan cara *purposive sampling*. Pengambilan sampel menggunakan lembar kuesioner tingkat kecemasan HARS dengan jumlah 3 responden yang dilakukan selama 6 hari dalam 2 minggu dimana 10-15 menit setiap intervensi. Dari hasil penelitian terjadi penurunan pada ketiga ibu hamil, rata-rata yang didapatkan sebelum dilakukan teknik hipnosis 5 jari (14,33) dan setelah dilakukan didapatkan rata-rata (8,33). Rata-rata penurunan dari ketiga responden (6) poin yang awalnya mengalami kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan. Diharapkan hipnosis lima jari ini dapat dilakukan oleh setiap ibu hamil primipara dan multipara dari trimester satu sampai trimester tiga yang mengalami kecemasan di Kelurahan Bubulak.

Kata kunci : kecemasan, ibu hamil trimester tiga, hipnosis 5 jari

Daftar Pustaka : 2017-2022

*Health Polytechnic Ministry of Health Bandung
Bogor Nursing Study Program*

Salsa Destiyanti Komala
NIM. P17320320033

Application of the Five Finger Hypnosis Technique to Trimester III Pregnant Women Who Experience Anxiety in Rw 04 Bubulak, Bogor City

i-xi + 63 Pages, V Chapter, Tables 5, 6 Attachments

ABSTRACT

Background : Every trimester in pregnant women will experience changes both physically and psychologically, one of which is anxiety. Anxiety in third-trimester pregnant women can hamper the course of labor, preeclampsia, and postpartum depression, while in babies to be born, LBW, premature birth, and growth and development disorders can occur. In order to reduce anxiety levels, non-pharmacological techniques can be used, one example is the five-finger hypnosis technique. **Purpose :** To determine the level of anxiety before and after the application of the five finger hypnosis technique to third trimester pregnant women in RW 04 Bubulak Village. **Method :** This research is a descriptive study by means of purposive sampling. Sampling used a HARS anxiety level questionnaire sheet with a total of 3 respondents which was carried out for 6 days in 2 weeks where 10-15 minutes for each intervention. From the results of the study there was a decrease in the three pregnant women, the score obtained before the 5 finger hypnosis technique was carried out (14.33) and after it was carried out a score was obtained (8.33). The average decrease from the three respondents (6) who initially experienced mild anxiety became no anxiety. It is hoped that this five-finger hypnosis can be carried out by every primiparous and multiparous pregnant women from the first to the third trimester who experience anxiety in the Bubulak Village.

Keywords : *anxiety, third trimester pregnant women, five finger hypnosis*
Bibliography : 2017-2022