

PENGARUH HYPNOSIS LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III PRIMIGRAVIDA

Indah Wahyu Handayani*, Tina Mawardika

Universitas Ngudi Waluyo, Jl. Diponegoro No.186, Ngablak, Gedanganak, Ungaran Tim., Kabupaten Semarang,
Jawa Tengah 50512, Indonesia

*Indahwahyuhdy@gmail.com

ABSTRAK

Beberapa ibu hamil mengalami peningkatan kecemasan karena belum pernah hamil sebelumnya. Untuk membantu para wanita tersebut, beberapa dokter memberikan pengobatan untuk mengurangi kecemasan, yaitu hipnotis lima jari. Hipnosis lima jari adalah salah satu jenis self-hypnosis yang memiliki banyak efek relaksasi, yang dapat mengurangi kecemasan. Penelitian ini dirancang untuk melihat apakah hipnosis lima jari berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Sebanyak 409 wanita hamil dilibatkan dalam penelitian ini. 18 dari mereka berada di kelompok kontrol, dan 18 berada di kelompok intervensi. Penelitian ini mengukur kecemasan menggunakan Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) dan terapi hipnosis lima jari sesuai SOP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Informasi ini dapat membantu ibu hamil memiliki sikap yang lebih positif tentang kehamilan pertama mereka.

Kata kunci: hipnosis lima jari; ibu hamil primigravida; kecemasan

THE EFFECT OF FIVE FINGER HYPNOSIS ON ANXIETY IN PRIMIGRAVIDAL III TRIMESTER PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

Having never been pregnant before, some pregnant women experience more anxiety. Some doctors prescribe medication to relieve anxiety, including five finger hypnosis, to help these women. Five-finger self-hypnosis has many relaxing effects that can help reduce anxiety. The purpose of this study was to determine whether the anxiety level of third trimester pregnant women was affected by five finger hypnosis. The study involved 409 pregnant women in total. There were 18 in the intervention group and 18 in the control group. The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) and five-finger hypnosis therapy were used in this study to measure anxiety levels according to SOPs. Five-finger hypnosis significantly reduced anxiety in pregnant women in their third trimester, according to the findings. This information can help new mothers develop a more optimistic view of their first pregnancy.

Keywords: anxiety; five finger hypnosis; primigravida pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa ketika seorang wanita mengandung bayi di dalam tubuhnya. Selama kehamilan, bayi tumbuh dan banyak berubah. Rata-rata kehamilan berlangsung sekitar 280 hari, yaitu sekitar 9 bulan 7 hari. Jika terjadi dalam beberapa minggu, itu disebut kehamilan "cepat" (Dasri, Wahyuningsih, & Mindarsih, 2021). Selama trimester pertama kehamilan, ibu hamil mungkin mengalami mual, muntah, pusing, dan kelelahan. Mereka mungkin juga merasa khawatir karena takut berat badan mereka bertambah. Pada trimester ketiga, ibu hamil mungkin mengalami nyeri punggung, kelelahan, sembelit, kontraksi *Braxton-Hicks*, kram kaki, sesak napas, sering buang air kecil, dan pembengkakan kaki. Mereka juga mungkin mengalami perubahan psikologis, seperti merasa khawatir atau takut serta kecemasan (Rustikayanti, Herawati, & Kartika, 2019). Karena ibu belum pernah melahirkan sebelumnya, primigravida dapat membuat ibu merasa lebih cemas. Kecemasan adalah keadaan emosional

yang ditandai dengan perasaan tegang dan takut yang tidak menyenangkan serta gairah fisiologis. Pada trimester ketiga kehamilan, menjelang kelahiran bayi, tingkat kecemasan ibu meningkat dan menjadi lebih intens (Isnaini, Hayati, & Khoiruddin, 2020). Intinya, seorang wanita yang pertama kali mengalami kegembiraan selama kehamilannya. Ketertarikan mereka pada perubahan diri dan perkembangan janin begitu kuat. Namun, ibu hamil juga akan mengalami peningkatan kecemasan (Rustikayanti, Herawati, & Kartika, 2019).

15,6% ibu hamil akan mengalami kecemasan pada tahun 2020, menurut WHO. Beberapa negara berkembang di dunia, antara lain Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe, memiliki tingkat gangguan psikologis yang tinggi pada ibu hamil. Di Inggris Raya, 81% wanita hamil pernah mengalami masalah kesehatan mental. Sementara itu, di Prancis, 7,9% ibu primigravida melaporkan mengalami kecemasan selama kehamilan, 11,8% melaporkan mengalami depresi selama kehamilan, dan 13,2% melaporkan mengalami kecemasan sekaligus depresi selama kehamilan (WHO, 2020). Pada tahun 2018, terdapat 19.371 ibu hamil di Kabupaten Semarang yang cemas akan persalinan, sedangkan jumlah penduduk ibu hamil di Jawa Tengah sebanyak 62.3955. Dari 373.000 ibu hamil tersebut, 107.000 merasa cemas dengan proses persalinan. Akibatnya, baik ibu maupun janin tidak akan tertolong dengan mengabaikan kecemasan selama kehamilan (Riskesdas, 2019).

Efek samping terkait kecemasan pada wanita hamil dapat menyebabkan kontraksi rahim dan peningkatan tekanan darah, yang dapat menyebabkan preeklampsia, eklampsia, penghambatan pertumbuhan janin, dan keguguran. Selain itu, ibu hamil yang mengalami kecemasan dan ketakutan dapat mengalami efek samping. karena depresi dan kecemasannya, dia mengalami depresi pascapersalinan dan pikiran untuk bunuh diri (Ramie, 2022). Telah dibuktikan bahwa kecemasan adalah gangguan mental yang sering menyerang wanita hamil, dengan prevalensi yang meningkat pada trimester ketiga karena kurangnya akses ke layanan kesehatan, isolasi sosial, dan kepedulian terhadap kesehatan diri sendiri dan janin (Kementrian Kesehatan, 2022).

Strategi manajemen kecemasan mencakup pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Hipnosis lima jari adalah jenis self-hypnosis yang dapat memberikan efek relaksasi yang signifikan pada pikiran, sehingga mengurangi ketegangan dan stres. Hipnotis lima jari memengaruhi sistem limbik seseorang, memengaruhi pelepasan hormon (hormon adrenalin) yang dapat menyebabkan stress (Dekawaty, 2021). Menurut American Pregnancy Association, teknik relaksasi hipnotis lima jari dapat digunakan selama kehamilan untuk membantu ibu dalam mempersiapkan persalinan, mencoba mengatasi ketakutan dan kondisi kesehatan terkait kehamilan, serta mengurangi kecemasan (Yessie, 2017). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Nofrida tahun 2020 berjudul "Pengaruh Penerapan *Five Finger Hypnosis* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Klien Diabetes Mellitus". Pada penelitian tersebut nilai median sebelum 15 setelah intervensi 6 adalah 0,000 0,05 yang menunjukkan adanya pengaruh terhadap tingkat kecemasan pada klien diabetes melitus setelah dilakukan intervensi hipnosis lima jari (Saswati, Sutinah, & Dasuki, 2020).

Sedangkan penelitian Agnes tahun 2019 tentang Keefektifan Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai memberikan hasil dengan nilai 0,001 dan nilai 0,005 yang menunjukkan bahwa lima terapi hipnosis jari efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien diabetes (Marbun, Perkasa, & Perdede, 2019). Menurut penelitian Exda tahun 2022, "Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Pengurangan Kecemasan Mahasiswa Universitas Aisyiyah Surakarta dalam Menghadapi Vaksin Booster", dimana kelompok eksperimen mendapatkan

terapi hipnotis lima jari, jumlah sampel sebanyak 107 responden. Analisis uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari berpengaruh terhadap penurunan kecemasan dengan nilai value = 0,000 0,05. Hal ini mengarah pada kesimpulan bahwa terapi hipnosis lima jari berpengaruh terhadap penurunan kecemasan. Berdasarkan sejumlah penelitian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa hipnosis lima jari bekerja untuk menurunkan tingkat kecemasan (Lidiana, Wijayanti, & Pradana, 2022).

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kab Ungaran. Di Semarang, data ibu primigravida trimester ketiga dikumpulkan melalui wawancara dengan sepuluh ibu primigravida trimester ketiga. Sembilan ibu melaporkan merasa cemas tentang persalinan yang akan datang karena itu adalah pengalaman pertama mereka dan mereka tidak yakin bagaimana cara mengurangi kecemasan mereka. Sementara itu, terapi relaksasi pernapasan dalam membantu seorang wanita hamil untuk mengurangi kecemasannya. Puskesmas Ungaran belum pernah menggunakan terapi hipnotis lima jari. Wawancara juga mengungkapkan bahwa ibu hamil di wilayah Puskesmas Ungaran tidak mengetahui cara menggunakan hipnotis lima jari untuk mengurangi kecemasan. Berdasarkan fenomena tersebut di atas, hipnosis lima jari merupakan salah satu pendekatan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida trimester ketiga. Peneliti ingin mengetahui “Pengaruh *hipnosis* lima jari terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran Semarang” dengan melihat fenomena yang ada tersebut.

METODE

Desain dalam penelitian ini yakni quasi-eksperimental yang dikenal sebagai desain kelompok kontrol nonequivalent. Ada dua kelompok dalam desain ini; kelompok pertama mendapat perlakuan, sedangkan kelompok kedua tidak. Penelitian ini mengikutsertakan seluruh ibu hamil primigravida di wilayah kerja Puskesmas Ungaran Kab. 409 ibu hamil primigravida periode Januari-September 2022 di Semarang. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III di Kota Ungaran Kabupaten Semarang. Purposive sampling adalah metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Purposive sampling adalah metode pengambilan sampel di mana peneliti membuat pilihan tertentu berdasarkan karakteristik populasi. Peneliti menggunakan kuesioner yang telah dikembangkan dan divalidasi di Rumah Sakit King Edward Memorial di Australia Barat sebagai bagian dari penelitian berjudul *The Perinatal Anxiety Screening scale*: sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian ini. Validasi dan Pengembangan Awal (Somerville et al., 2014). Nourma Aulia Ulfa menterjemahkan instrumen ini mendapatkan nilai uji validitas dan reliabilitas sebesar 0,983. Ada 31 pertanyaan dalam LULUS, masing-masing dengan empat kemungkinan jawaban dan skor: nol untuk tidak pernah, satu untuk kadang-kadang, dua untuk sering, dan tiga untuk selalu. Jenny Marlindawani Purba menguji validitas instrumen pada penelitian ini pada tahun 2020. Kuesioner CVI (Content Validity Index) modifikasi PASS (Perinatal Anxiety Screening Scale) dinyatakan valid karena r hitung (0,75) lebih besar dari r tabel (0,629).

Cronbach's alpha digunakan untuk melakukan uji reliabilitas yang dilakukan terhadap 31 responden di Puskesmas Bidar Alam Universitas Solok Selatan Sumatera Utara. Karakteristik responden tidak jauh berbeda dengan karakteristik partisipan penelitian. Jika rumus Cronbach's Alpha mengembalikan hasil dengan r hitung (0,770) lebih besar dari r tabel (0,70), maka hasil tersebut dianggap reliabilitasnya sempurna. Perlu diingat bahwa prosedur pengumpulan data dan prinsip-prinsip etika penelitian menjadi pertimbangan saat melakukan penelitian ini. Sebuah program komputer digunakan untuk mengolah dan menganalisis data yang telah dikumpulkan. Analisis tendensi sentral sebagai bagian dari analisis univariat.

tentang penggunaan uji-t sampel independen untuk analisis bivariat. Nomor telah digunakan untuk menguji penelitian ini untuk persetujuan etis: 360/KEP/EC/UNW/2022.

HASIL

Tabel 1.

Rerata kecemasan sebelum diberikan *hypnosis* lima jari pada Ibu Hamil trimester III primigravida Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Pengetahuan	f	Mean	Std. D
Kontrol	18	83.5543	7,31737
Intervensi	18	83.2932	7,76218

Tabel 2.

Rerata kecemasan sesudah diberikan *hypnosis* lima jari pada Ibu Hamil trimester III primigravida Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Pengetahuan	f	Mean	SD
Kontrol	18	83.5543	9.66633
Intervensi	18	38.4361	9.74981

Tabel 3.

Perbedaan Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan *Hypnosis* Lima Jari Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida kelompok kontrol.

Perlakuan (Kontrol)	Mean	SD	t	P value
Pretest	83.5543	9.66633	1,804	0,065
Posttest	83,4737	9,18307		

Tabel 4.

Perbedaan Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan *Hypnosis* Lima Jari Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida kelompok intervensi

Perlakuan (Intervensi)	Mean	SD	t	P value
Pretest	83.2932	14.58041	25.556	0,000
Posttest	34.833	5.783		

Tabel 5.

Pengaruh *hypnosis* lima jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil trimester III Primigravida di wilayah kerja Puskesmas Ungaran Kelompok Kontrol dan Intervensi

Pengetahuan	Mean	SD	t	P value
Kontrol	93,4737	7,18307	1,832	0,003
Intervensi	54,8947	5,09787		

PEMBAHASAN

Tabel 1 rata-rata skor kecemasan total sebelum penelitian pada kelompok kontrol adalah 83,5543, sesuai dengan analisis rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada tabel 1. Rata-rata skor kecemasan total pada kelompok intervensi sebelum menerima hipnosis lima jari adalah 83,2932. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan baik kelompok intervensi ataupun kelompok kontrol. Hasil ini sesuai dengan penelitian Dasri (2021), "Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir dan *Hipnosis* Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil" yang menemukan bahwa kelompok kontrol dan kelompok intervensi memiliki tingkat kecemasan yang sama sebelum menerima terapi. pengobatan hipnotis lima

jari. Karena bertambahnya usia kehamilan, ibu hamil primigravida pada trimester ketiga biasanya mengalami kecemasan berat. Tiga trimester pertama kehamilan ditandai dengan penantian dan kewaspadaan dalam mengantisipasi kelahiran bayi (Dasri, Wahyuningsih, & Mindarsih, 2021).

Tabel 2 skor rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol setelah penelitian adalah 83,5543, menurut analisis. Rata-rata total skor kecemasan pada kelompok intervensi setelah mendapat hipnotis lima jari adalah 38,4361. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan kelompok kontrol dan kelompok intervensi berbeda. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Zusinta, dkk. (2021) dengan judul “Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir dan Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil”. Studi ini menemukan bahwa hipnosis lima jari mengurangi skor kecemasan rata-rata 3,22663 pada wanita hamil trimester ketiga, dan penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah menerima terapi lima jari.

Tabel 3 Uji *dependen t-test* diperoleh nilai t hitung (1,804) < t tabel (1,306) dan nilai p -value (0,065) > α (0,05), maka dapat dikatakan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penelitian pada responden ibu hamil trimester III primigravida di wilayah kerja Puskesmas Ungaran pada kelompok kontrol. Dengan adanya penelitian sebelumnya yang didukung oleh temuan Melani et al. (2021) bahwa nilai *posttest* pada kelompok kontrol hipnotis lima jari memiliki nilai p value (0,246) > α (0,05), yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara nilai kelompok kontrol *posttest* dan kelompok kontrol *pretest*.

Tabel 4 berdasarkan uji *dependen t-test* diperoleh nilai t hitung (25.556) > t tabel (1,306) dan nilai p value (0,000) < α (0,05), yang dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *hypnosis* lima jari pada ibu hamil trimester III primigravida di wilayah kerja Puskesmas Ungaran pada kelompok intervensi Hal ini sesuai dengan penelitian Arifin tahun 2015 di Provinsi Sulawesi Tengah yang menemukan p value 0,036 < α 0,05 antara dukungan keluarga terhadap ibu hamil dengan kecemasan menjelang persalinan di Puskesmas Budilatama Kabupaten Buol Provinsi Sulawesi Tengah (Arifin, Kundre, dan Rompas, 2015). Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian yang dilakukan di Surabaya, di mana nilai p value (0,012) < α (0,05) teramati. Hal ini dikarenakan adanya hubungan antara kecemasan ibu primigravida trimester III dengan dukungan keluarga (Mubasyiroh., 2018).

Tabel 5 berdasarkan uji *independen t-test* diperoleh nilai t hitung (1,832) > t tabel (1,306) dan nilai p -value (0,003) < α (0,05), yang dapat dikayakan adanya pengaruh signifikan *hypnosis* lima jari pada kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Ungaran. Menurut Luluk et al. (2020), kuesioner *HARS* mengungkapkan bahwa mayoritas kecemasan ibu hamil sebelum terapi *hipnosis* lima jari adalah sedang, sebesar 44%. Selain itu, rata-rata tingkat kecemasan responden pada kategori tidak, mengalami kecemasan menurun sebesar 44% setelah mengikuti terapi *hipnosis* lima jari. *Hipnosis* lima jari adalah jenis *self-hypnosis* yang dapat memberikan efek relaksasi yang signifikan pada pikiran, sehingga mengurangi ketegangan dan stres. Hipnotis lima jari memengaruhi sistem limbik seseorang, memengaruhi pelepasan hormon (hormon adrenalin) yang dapat menyebabkan stres. Menurut Dekawaty (2021) *Hypnosis* lima jari dapat dikatakan sebagai suatu bentuk relaksasi yang dikendalikan pikiran. Prosedurnya dengan meminta klien untuk menutup matanya secara perlahan dan menarik napas dalam-dalam untuk menginduksi relaksasi. Pasien kemudian didorong untuk rileks untuk menjernihkan pikiran. Hal ini memungkinkan pasien untuk fokus pada gambaran

yang mereka pikirkan dan untuk sementara menghilangkan pemikiran yang mereka miliki. Pasien kemudian mulai mengisi pikirannya dengan gambaran-gambaran yang menyenangkan dan menyenangkan (Amelia, Yolanda, & Putri, 2022).

SIMPULAN

Kecemasan sebelum penelitian pada kelompok kontrol berada pada kategori kecemasan berat sebanyak 10 responden (52,6%) dengan nilai rata-rata 83,5543. sedangkan pada kelompok intervensi rata-rata sebesar 83,2932 dengan kategori tingkat kecemasan berat sebanyak 9 responden (47,4%). Kecemasan sesudah penelitian pada kelompok kontrol rata-rata sebesar 83.5543 sedangkan pada kelompok intervensi setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang Hypnosis lima jari rata-rata kecemasan turun sebesar 38.4361 dengan kategori kecemasan sedang. Dalam uji dependen t-test diperoleh t hitung (1,804) < t tabel (1,306) dan nilai p-value (0,065) > α (0,05), yang disimpulkan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada kecemasan sebelum dan sesudah penelitian pada ibu hamil trimester III primigravida di wilayah kerja Puskesmas Ungaran pada kelompok kontrol. Hasil pengukuran uji dependen t-test diperoleh t hitung (25.556) > t tabel (1,306) dan nilai p value (0,000) < α (0,05), sehingga disimpulkan bahwa adanya perbedaan signifikan pada kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hypnosis lima jari pada ibu hamil trimester III primigravida pada kelompok Intervensi. Pada uji independen t-test diperoleh nilai t hitung (1,832) > t tabel (1,306) dan nilai p value sebesar (0,003) < α (0,05), sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan hypnosis lima jari pada tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III Primigravida.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra , I. S., Trismadewi, N. W., Oktaviani, N. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., et al. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. (R. Watrionthos, & J. Simamata, Eds.) Yayasan Kita Menulis.
- Aizid, R. (2015). Melawan Stess & Depresi. (K. Anwar, Ed.) Yogyakarta: Saufa.
- Alza, N., & Ismawati. (2017). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, Vol 13.
- Amelia, R., Yolanda, D., & Putri, D. (2022). Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Terapi Hipnosis 5 Jari. Empowering Society Journal, Vol 3, Hal 66-67.
- Anggraeni, L., Ganti, D., & Nurvita, N. (2018, Agustus). Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Panglayungan. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada :Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi, Vol 18.
- Apriani, D. (2019, Desember). Penerapan Latihan Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Timester III. Jurnal Kesehatan, Vol 8.
- Arianti, D., & Susanti, A. (2022, Maret). Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Ibu Hamil Dengan Kecemasan. Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Volume 1.
- Bingan, E. C. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan. Jurnal Kesehatan.
- Damanik, R. K. (2021). Kecemasan Masyarakat & Resiliensi Pada Masa Vaksinasi Covid-19. (S. J. Insani, Ed.) Sumatra Barat: Penerbitan Insan Cendekia Mandiri (PT. Insan

Cendekia Mandiri Group).

- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Dasri, Z. A., Wahyuningsih, M., & Mindarsih, E. (2021, Juni). Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, Hal 125.
- Dekawaty, A. (2021). *Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Palembang*. Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang.
- Dinkes Banyuasin. (2019). *Profil Puskesmas Banyuasin*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Dinkes, K. P. (2020). *Profil Kesehatan Palembang*. Dinkes Kota Palembang, Vol 5.
- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News*, Vol 1.
- Febtrina, R., & Malfasari, E. (2018). Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Heart Failure. *Jurnal Iptek Terapan*, Vol 12.
- Hakiki, M., Widyastuti, N. E., & Danti, R. R. (2022). *Asuhan Kehamilan Sehat Selama Pandemi Covid-19*. Bogor: Guepedia The First On-Publisher in Indonesia.
- Hasdianah, & Suprpto, S. I. (2019). *Patologi dan Patofisiologi Penyakit*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Islammarida, R., Dewi, E. U., Widuri, & Widagdo, A. H. (2022). *Keperawatan Jiwa I*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lantera.
- Isnaini, I., Hayati, E. N., & Khoiruddin, B. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 12.
- Jayanti, C., & Yulianti, D. (2022). *Coronaphobia dan Kelancaran Asi di Masa Post Partum*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Kartika, I., & Rustikayanti, N. R. (2019). *Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III*. Perubahan Psikologis Ibu Hamil.
- Kementrian Kesehatan. (2022). *Kesehatan Mental pada Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat: Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan.
- Kirnantoro, & Maryana. (2019). *Anatomi Fisiologi*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Lidiana, E. H., Wijayanti, F. E., & Pradana, K. A. (2022, Juli). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta dalam Menghadapi Vaksin Booster. *ASJN: Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, Vol 3.
- Marbun, A. S., Perkasa, S. I., & Perdede, J. A. (2019, Juli). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, Vol 2.

- Marbun, A. S., Sijabat, F., Efrina Sinurat, L. R., Wahyu, I., Telambanua, S., & Simbolon, R. F. (2021, Maret). Hipnosis Lima Jari Di Klinik LMT Siregar. *Jurnal Abdimas Mutiara*, Vol 2.
- Mindarsih, E., Melania, N. W., & Dasri, Z. A. (2021). Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Terapi Hipnosis lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Health Care : Jurnal Kesehatan*.
- Nurhayati, D. A. W. (2020). *Metodologi Penelitian*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Nurohman, D. A. (2017). *Hypnoterapi Menembus Pikiran Bawah Sadar*. Surakarta: Indonesia 8.
- Proutami, E. S. (2019, Januari). Sistem Pendukung Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Journal Of Midwifery And Nursing*, Vol 1.
- Purba, J. M. (2020). Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Bidar Alam Solok Selatan. *Jurnal Keperawatan*, Vol 2, 65-66.
- Putri, P., Susanti, E., & Amalia, P. R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*.
- Rafika. (2018, April). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik. *Jurnal Kesehatan*, Volume 9, Hal 87.
- Ramie, A. (2022). Mekanisme Koping, Pengetahuan dan Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19. Yogyakarta: Deepublish (Grup Penerbitan CV Budi Utama).
- Retnaningsih, D. (2021). *Keperawatan Paliatif*. (Istiana, Ed.) Pakalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional. Kementrian Kesehatan RI, 125-145.
- Riskesdas. (2019). Laporan Provinsi Jawa Tengah. Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Rustikayanti, R. N., Herawati, Y., & Kartika, I. (2019, Oktober). Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, Vol 2, Hal 45.
- Saswati, N., Sutinah, & Dasuki. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, Vol 5.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. (Ayup, Ed.) Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Soedarmadji, B., & Lianawati, A. (2018, Februari). *Prosedur Pelaksanaan Pelatihan Hipnokonseling Gestalt. Musyawarah Guru dan Bimbingan Konseling (MGBK)*.
- Soekidjo, N. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Rineka Cipta.
- Soekidjo, N. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

- Somerville, S., Dedmen, K., Haggan, R., Oxman, E., Wettinger, M., Byrne, S., et al. (2014). The Perinatal Anxiety Screening Scale: development and preliminary validation. *Womens Ment Health*.
- Sugiyono. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian dan Pengembangan untuk Bidang Pendidikan, Manajemen, Sosial, Teknik: Research and Development*. Bandung: Alfabeta.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Surabaya: CV. Jakad Publishing.
- Syamsudin, S., Syauki, A. S., Ismail, M. W., Nadya, A. N., Sitompul, S. Y., Sakti, A. U., et al. (2022). *Buku Ajar: Gangguan Ansietas Fobik dan Lainnya, Obsesif Kompulsif, Reaksi Terhadap Stress, Disosiatif (Konversi), dan Somatoform*. (M. A. Jaya, Ed.) Yogyakarta: PT. Nas Media Indonesia.
- Syukri, M. (2017). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 355.
- WHO. (2020). Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Wibowo, A. E. (2021). *Metodologi Penelitian Pegangan Untuk Menulis Karya Ilmiah*. (A. Kurniawan, L. Forsia, & H. Nuraini, Eds.) Cirebon: Grup Publikasi Yayasan Insan Shodiqin Gunung Jati.
- Yanti, E. M., & Wirastri, D. (2022). *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Pekalongan: NEM.
- Yessie, A. (2017). *Hipnostetri*. Jakarta: Gagas Media.
- Yuliani, D. R., Saragih, E., Astuti, A., Ani, W. M., Muyassaroh, Y., Nardina, E. A., et al. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

