

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI LIMA JARI  
TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH  
KERJA UPTD PUSKESMAS  
ABIANSEMAL II**



**SKRIPSI**

**LUH PUTU PRATIWI WULANSARI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI LIMA JARI  
TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH  
KERJA UPTD PUSKESMAS  
ABIANSEMAL II**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**LUH PUTU PRATIWI WULANSARI  
NIM. A1224069**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Luh Putu Pratiwi Wulansari

NIM : A1224069

Jurusan : Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal II

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat membuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juni 2025



(Luh Putu Pratiwi Wulansari)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI LIMA JARI  
TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH  
KERJA UPTD PUSKESMAS  
ABIANSEMAL II**


**Diajukan Oleh :**

**LUH PUTU PRATIWI WULANSARI  
NIM. A1224069**

**Badung, 18 Juni 2025**

**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb**  
NIDN : 0818118701

Pembimbing II



**Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST., SH., M.Biomed**  
NIDK : 8995650022

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb**  
NIDN : 0808068701

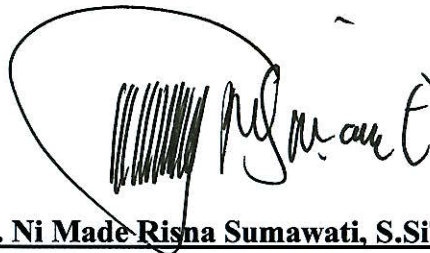
**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI  
SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH  
TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**Tanggal : 25 Juni 2025**

**Yang terdiri dari**

**Ketua Penguji**



**Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes**

**NIDN: 0809018701**

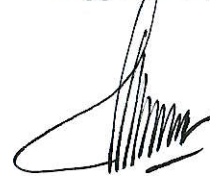
**Sekretaris Penguji**



**Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb**

**NIDN : 0818118701**

**Anggota Penguji**



**Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed**

**NIDK : 8995650022**

**Mengetahui**

**Program Studi Sarjana Kebidanan**

**Ketua**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. S.T., M. Keb**

**NIDN :0808068701**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juni 2025

Luh Putu Pratiwi Wulansari

**Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal II**

**xiv+ 73+ 5 tabel + 3 skema + 17 lampiran**

**ABSTRAK**

Kehamilan merupakan proses alami dan fisiologis yang membutuhkan kesiapan fisik dan mental, terutama dalam mempersiapkan persalinan. Kecemasan merupakan pengalaman normal bagi setiap manusia, berfungsi sebagai sinyal peringatan akan potensi bahaya dan memungkinkan respons adaptif. Selama trimester ketiga, ibu hamil mungkin mulai mempertanyakan kemampuan mereka untuk melahirkan secara normal, khawatir tentang komplikasi selama persalinan, dan takut akan kesehatan dan keselamatan bayi mereka. Salah satu pendekatan untuk mengelola kecemasan pada kehamilan trimester ketiga adalah terapi relaksasi lima jari. Teknik ini mendorong relaksasi mendalam, mengurangi ketegangan, dan meredakan kecemasan dengan memengaruhi sistem limbik dan mengatur pelepasan hormon (terutama adrenalin), yang terkait dengan stres.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal II. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain *non-equivalent control group design*. Sebanyak 50 ibu hamil trimester ketiga dipilih secara *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed-rank*.

Hasil uji *Wilcoxon* diinterpretasikan berdasarkan kriteria berikut: jika  $p > 0,05$ ,  $H_0$  diterima (tidak ada perbedaan signifikan); jika  $p < 0,05$ ,  $H_0$  ditolak (terdapat perbedaan signifikan). Analisis menunjukkan bahwa terapi relaksasi lima jari memiliki efek signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada peserta. Kesimpulannya, terapi relaksasi lima jari efektif mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Berdasarkan temuan ini, ibu hamil disarankan untuk memanfaatkan teknik ini sebagai metode swadaya untuk mengatasi kecemasan selama akhir kehamilan.

**Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Kecemasan, Relaksasi Lima Jari  
Daftar Pustaka : 46 (2018-2024)**

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate thesis, June 2025

Luh Putu Pratiwi Wulansari

**The Effect Of Five-Finger Relaxation Therapy On Anxiety Among Third-Trimester Pregnant Women In The Working Area Of UPTD Puskesmas Abiansemal II**

**xiv+ 73 pages + 5 tables + 3 diagrams + 17 appendices**

**ABSTRACT**

Pregnancy is a natural and physiological process that requires both physical and mental readiness, especially in preparing for childbirth. Anxiety is a normal experience for every human being, functioning as a warning signal of potential danger and allowing for adaptive responses. During the third trimester, pregnant women may begin to question their ability to give birth normally, worry about complications during labor, and fear for the health and safety of their baby. One approach to managing anxiety in third-trimester pregnancy is five-finger relaxation therapy. This technique induces deep relaxation, reduces tension, and alleviates anxiety by influencing the limbic system and regulating hormone release (particularly adrenaline), which is associated with stress.

This study aimed to determine the effect of five-finger relaxation therapy on anxiety levels in third-trimester pregnant women in the working area of UPTD Puskesmas Abiansemal II. The research employed a quasi-experimental method with a non-equivalent control group design. A total of 50 pregnant women in the third trimester were selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.

The Wilcoxon test results were interpreted based on the following criteria: if  $p > 0.05$ ,  $H_0$  is accepted (no significant difference); if  $p < 0.05$ ,  $H_0$  is rejected (significant difference exists). The analysis revealed a significant effect of five-finger relaxation therapy on reducing anxiety levels among the participants. In conclusion, five-finger relaxation therapy effectively reduces anxiety in third-trimester pregnant women. Based on these findings, it is recommended that pregnant women utilize this technique as a self-help method to manage anxiety during late pregnancy.

**Keywords: Anxiety, Five-Finger Relaxation, Third Trimester Pregnancy**

**References: 46 (2018-2024)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha -NYA lah peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “ Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal II ”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali. Penyelesaian Skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan bidan yang telah memberikan masukan, dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti,S.ST.,M.Keb selaku pembimbing I telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

5. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed selaku pembimbing II telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden sudah meluangkan waktunya mengikuti penelitian ini sampai selesai.
7. Kepada teman-teman sejawat dan seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki Skripsi ini. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Juni 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teoritis.....	9
1. Kehamilan Trimester III.....	9
2. Kecemasan.....	22
3. Terapi Relaksasi Lima Jari.....	33
B. Kajian Empiris .....	35

C. Kerangka Teori.....	38
------------------------	----

### **BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep.....	39
B. Hipotesis .....	39
C. Definisi Operasional .....	40

### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel.....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
D. Etika Penelitian.....	44
E. Alat Pengumpulan Data.....	46
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	47
G. Pengolahan data.....	50
H. Analisis Data.....	52

### **BAB V HASIL PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	55
B. Analisis Univariat.....	56
C. Analisis Bivariat.....	59

### **BAB VI PEMBAHASAN**

A. Interpretasi Penelitian.....	60
B. Keterbatasan Penelitian.....	69
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	70

### **BAB VII PENUTUP**

A. Simpulan.....	71
B. Saran.....	72

### **DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.2. Definisi Operasional .....	40
Tabel 5.1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal II.....	56
Tabel 5.2. Hasil Analisis Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Lima Jari pada Kelompok Kontrol dan Intervensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal II.....	57
Tabel 5.3. Hasil Analisis Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Lima Jari pada Kelompok Kontrol dan Intervensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal II.....	58
Tabel 5.4. Hasil Analisis Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Lima Jari pada Kelompok Kontrol dan Intervensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal II.....	59

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	38
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	39
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	41

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Rekomendasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 5. Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11. Lembar Kuesioner
- Lampiran 12. Standar Operasional Prosedur SOP
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Hasil
- Lampiran 15. Sertifikat Instruktur
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 17. Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
AKI	: Angka Kematian Ibu
KH	: Kelahiran Hidup
HRS-A	: <i>Hamilton Rating Scale For Anxiety</i>
IC	: <i>Informed Consent</i>
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
HRS-A	: <i>Hamilton Rating Scale For Anxiety</i>
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
SPSS	: <i>Statistical Programme For Social Science</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Arindra, D. (2021) "*Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama Pada Ibu Dewasa Awal*"
- Astuti, H. P. (2020) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Rohima Press.
- Anik, R. (2022) "*Penerapan Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Mengalami Depresi Di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri*" UN PGRI Kediri.
- Agustin Matnur, R. N. F. Y. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Cesarea*. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(2), 37–48.
- Anggraini, M. A. (2023). *Penerapan Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Di Kelurahan Jagalan Surakarta*. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(4), 14–25.
- Aprilasari, M., Muqaffi, S. Y., & Sumasto, H. (2021). *Hubungan Usia Ibu Hamil dan Paritas dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Padas Kabupaten Ngawi*. *Gema Bidan Indonesia*, 10(2), 1–23.
- Arianti, D., & Susanti, A. (2023). *Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi* *The Five Finger Hypnotic Therapy on The Level of Anxiety in Pregnant Women During the Pandemic*. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 7(2), 296–302.
- Arsi, R., Wisudawati, E. R., & Lestari, L. F. (2024). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Dan Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9(1), 167–177.
- Asiva Noor Rachmayani. (2022). *Self Hipnosis Terhadap Mual Muntah Kehamilan Trimester I*. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 23–30.
- Dekawaty, A. (2021). *Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang*. *Open Journal Systems*, 15(11), 5613–5624.

- Dewi, R. (2024). *Teknik Relaksasi Lima Jari Pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, kecemasan, dan stres pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis di Ruang Dialisis RSUD Jampang Kulon Provinsi Jawa Barat*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(01), 201-209.
- Fatimah. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas.
- Ghanesia, H., Shifa, N. A., & Sarwili, I. (2022). *Edukasi hipnotis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(4), 107-110.
- Handayani, R. (2021) “*Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2021*,” *Ners jurnal Keperawatan*, 11(1), hal. 62–71.
- Handayani, W., & Mawardika, T. (2023). *Pengaruh Hypnosis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 395-404.
- Hawari, D. (2019) *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hildagardis Meliyani Erista Nai, H. A. P., Christina, & Widiand, R. (2019). *Jurnal Abdimas Saintika*. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 1–8.
- Indrawan, R. & Yaniawati, R. P. (2022) *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan campuran untuk manajemen, pembangunan, dan pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Ibrahim, S.A. (2022). *Panic Neurosis Dan Gangguan Cemas. Edisi Pertama*, Cetakan Pertama, 2022. Jelajah Nusa. Tangerang.
- Janiwarty, B. & Pieter, H. Z. (2022) “*Pendidikan Psikologi Untuk Bidan : Suatu Teori dan Terapannya*,” in. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kushariyadi (2019) *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan RI (2019). *Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDG'S)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019

- Kautsar, F. Gustopo, D. (2020). *Uji Validitas dan Reabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktifitas Pekerja Visual Inspektion PT. Widatra Bakti. SENATEK 2020. Malang.*
- Lestari, T. (2020) *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.*
- Maemunah, L. Y., Susilawati, L.& Rukiah, A. Y. (2021) *Asuhan kebidanan Kehamilan. Jakarta: Trans Info Media.*
- Mastiningsih, D. Putu & Agustina, Yayuk chrisyanti. (2019). *Buku Ajar Asuhan kebidanan pada ibu nifas dan menyusui. Bogor: In Media*
- Mandriwati, G. A. et al. (2020) “*Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi,*” in. Jakarta: EGC.
- Masturoh, Anggita, Imas dan Nauri. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: 307.*
- Pieter, H. Z. & Lubis, N. L. (2020) “*Pengantar Psikologi untuk Kebidanan,*” in. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Pratami, A., Haniyah, S., & Safitri, M. (2024). *Edukasi Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Jurnal Peduli Masyarakat, 6(3), 1193–1202.*
- Puspitasari, I., & Indrianingrum, I. (2021). *Karakteristik Ibu Hamil Yang Mengalami Hiperemesis Garvidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kudus. Indonesia Jurnal Kebidanan, 4(2), 1. <https://doi.org/10.26751/ijb.v4i2.1007>*
- Rayuna, M. S., & Prima, E. (2024). *Efektivitas Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. docx. Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika), 10(2), 131-134.*
- Roniarti, M. P., Mulyani, N. & Diana, H. (2020) “*Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36 Minggu Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2020,*” *Jurnal Kesehatan BaktiTunas Husada, 17(1), hal. 113–221.*
- Romauli, S. (2019) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.*

- Rahmatiah, I. N. H. (2021) *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Ruang Icu Rsud Dr. M.M Dunda Limboto*. Universitas Negri Gorontalo.
- Rayuna, M. S., & Prima, E. (2024). *Efektivitas Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. docx. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 10(2), 131-134.
- Sari, L. M., Misrawati, M., & Rizka, Y. (2023). *Gambaran Kejadian Depresi Postpartum di Puskesmas Pekanbaru*. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 70-84.
- Sutanto, A. V. & Fitriana, Y. (2019) *Asuhan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Stuart, G. W. (2020) *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Safa'ah, N., Ryandini, T. P., Pitaloka, D., & Lestari, P. A. (2022). *The Effect of Five Finger Relaxation on Mother's Anxiety Level Third Trimester Primigravida in Tuban Health Center Working Area*. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(4), 291. <https://doi.org/10.26714/mki.5.4.2022.291-301>
- Siregar, M., Panggabean, H. W., Simarmata, A., Simangunsong, E., Hutapea, A., & Siregar, M. (2023). *Hipnosis Lima Jari dalam Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada Tada Kabupaten Tapanuli Utara*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(11), 5086–5096. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12315>
- Susanti, R., & Lexi, S. A. (2024). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan*. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, 2(2), 24–29.
- Susilawati, Emi Sutrisminah, & Rr Catur Leny Wulandari. (2024). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I: Literature Review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 778–786. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4740>
- Swarjana, I. K. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV Andi Offset.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

WHO. (2019). *Depression and Other Common Mental Disorders*. Global Health Estimates.

Yunus, M. & Nurcahyo, D. B. (2019) *Mindset Revolution: Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*. 1 ed. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.