

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



SKRIPSI

Oleh
Putu Maylani Dwi Jayanthi
A1221039

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

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

SKRIPSI

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

Oleh:

**Putu Maylani Dwi Jayanthi
A1221039**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putu Maylani Dwi Jayanthi
NIM : A1221039
Jurusan : PLJ Sarjana KEBIDANAN
JudulSkripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Kuta II

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

Mangupura, 26 Januari 2023



Putu Maylani Dwi Jayanthi

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD. PUSKESMAS KUTA II**

Diajukan Oleh:

**Putu Maylani Dwi Jayanthi
A1221039**

Mangupura, 26 Januari 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT, M.Keb

NIDN: 0801058701

Pembimbing II



Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes

NIDN: 1126098501

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

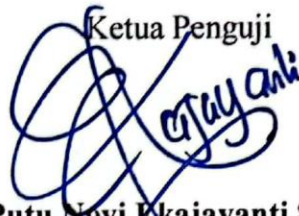
NIDN: 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal: 1 Februari 2023

Yang terdiri dari

Ketua Penguji


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

Penguji I



Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT, M.Keb

NIDN: 0801058701

Penguji II



Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes

NIDN: 1126098501

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN: 0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Januari 2023

Putu Maylani Dwi Jayanthi

Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III
di UPTD Puskesmas Kuta II

XI + 63+ 8 tabel + 3 gambar + 13 Lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan masa sensitif bagi perempuan dalam siklus kehidupannya. Perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan dapat menjadi stressor yang mengakibatkan kecemasan pada ibu hamil. Terapi relaksasi lima jari merupakan salah satu terapi yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan kecemasan pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi lima jari terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi-eksperimen* dengan rancangan *nonequivalent control group design pre-post test design* dengan *purposive sampling*, yang melibatkan 30 ibu hamil (15 responden menjadi kelompok eksperimen dan 15 responden sebagai kelompok kontrol). Kecemasan diukur menggunakan lembar *Pregnancy-related anxiety questionnaire-revised 2 (PRAQ-R2)* kemudian dilakukan analisis data dengan *Mann Whitney* (Uji U) karena data berdistribusi tidak normal.

Hasil. Analisis dengan *Mann Whitney* (Uji U) mendapatkan nilai *p value*= 0,01 dimana $< 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan terapi lima jari terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen dan kontrol di Puskesmas Kuta II. Diharapkan terapi relaksasi lima jari dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan asuhan kebidanan yang komprehensif pada ibu hamil trimester III untuk menurunkan kecemasan.

Kata kunci : kehamilan, kecemasan, terapi relaksasi lima jari

Daftar Pustaka : 28 (2015 – 2022)

HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL PROGRAM

Undergraduate Thesis, January 2023

Putu Maylani Dwi Jayanthi

The Effect of Five Finger Relaxation Therapy on Anxiety Felt by the Third Trimester Pregnant Women at UPTD Kuta II Public Health Centre Badung Regency

xi + 62 + 8 tables + 3 pictures + 13 appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a sensitive period in a woman's life cycle. Physical and psychological changes during pregnancy can be a source of stress for pregnant women. Five-finger relaxation therapy has a high relaxation effect which can reduce tension and anxiety in pregnant women. This study aimed to identify five finger relaxation therapy on anxiety felt by the third trimester pregnant women.

This study used a quasi-experiment design with a nonequivalent control group design and a pre-posttest design with purposive sampling, which included 30 respondents (15 respondents became the experimental group and 15 respondents became the control group). The Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2) was used to measure anxiety during pregnancy. The data was then analyzed using Mann Whitney (Uji U) because the distribution was not normal.

The Mann Whitney (U test) analysis result yielded a p value = 0.01 where < 0.05 indicating that five finger therapy had a significant effect on the anxiety level of the third trimester pregnant women in the experimental and control groups at Kuta II Public Health Center. It is expected that five finger relaxation therapy can be used to reduce anxiety in the third trimester pregnant women receiving comprehensive midwifery care.

Keywords : *anxiety, five finger therapy, pregnant women*

Bibliography : *(2015-2022)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Kuta II” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program S1 Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang penelitian ini.
3. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dan memberikan masukan atau saran dalam menyelesaikan penelitian ini.

5. Keluarga Tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan penelitian ini.
6. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima Kasih.

Mangupura,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kehamilan.....	8
B. Kecemasan.....	10
C. Terapi Relaksasi Lima Jari	19
D. Kajian Empiris.....	24
E. Kerangka Teori	25

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	26
A. Kerangka Konsep	26
B. Hipotesis	26
C. Definisi Operasional	27
BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Rancangan penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Tempat Penelitian	32
D. Etika Penelitian.....	32
E. Alat Pengumpulan Data.....	35
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	36
H. Pengolahan Data	39
I. Analisis Data	40
BAB V HASIL PENELITIAN.....	42
A. Kondisi Lokasi Penelitian.....	42
B. Hasil Uji Deskriptif.....	43
C. Uji Normalitas Data	49
C. Hasil Analisis Inferensial.....	49
BAB VI PEMBAHASAN	51
A. Interpretasi Penelitian	51
B. Keterbatasan Penelitian	59
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan, dan Penelitian	59
BAB VII PENUTUP	60
A. Simpulan.....	60
B. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Kuta II...	27
Tabel 5.1 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Umur.....	43
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan.....	44
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	45
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Gravida.....	46
Tabel 5.5 Identifikasi Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Relaksasi Lima Jari Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol di UPTD. Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung.....	47
Tabel 5.6 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Tingkat Kecemasan Ibu Hamil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	48
Tabel 5.7 Uji normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	49
Tabel 5.8 Analisis Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	26
Gambar 4.1 Rancangan <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Keterangan Kaji Etik
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Lima Jari
- Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Kuisisioner Data Demografi
- Lampiran 9 Kuisisioner tingkat kecemasan Trimester III
- Lampiran 10 Hasil Olah Data
- Lampiran 11 *Mastertable*
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13 Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, B., Hanavy, N., Agustin, I. M., Studi, P., Keperawatan, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Gombong, M., & Kunci, K. (2019). Penerapan Terapi 5 Jari pada Pasien Psikosomatis untuk Mengurangi Kecemasan di Klinik dr. Bangun di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak. *Proceeding of The Urecol*, 98–104. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/588>
- Amidos, J., Sari, U., Indonesia, M., & Simanjuntak, G. V. (2020). The Effect Of Five-Finger Hypnotic Therapy On Anxiety Levels In HIV / AIDS Patients. *Community Of Publishing In Nursing (COPING)*, December, 85–90. <https://www.researchgate.net/publication/346971251%0AThe>
- Arthaeski. (2019). *Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Lima Jari Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Sedang Dilakukan Hemodialisa di RSUD Sanjiwani*. 1–16. www.journal.uta45jakarta.ac.id
- Dasri, Z. A., Wahyuningsih, M., & Mindarsih, E. (2021). Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Hipnosis Lima Jarai Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 125–137. <http://www.jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/81>
- Dharma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian* (Edisi Revi). Cv. Trans Info Media.
- Diah, I. ayu. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesarea di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(1), 30–34. <https://doi.org/10.36474/caring.v6i1.235>
- Effati-daryani, F., Zarei, S., Mohammadi, A., Hemmati, E., & Yngyknd, S. G. (2020). *BMC Psychology*. 1–10.
- Febtrina, R. (2019). Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Heart Failure (Effects of Deep Breathing Relaxation Therapy and 5 Finger Hypnosis on Anxiety Reduction in Heart Failure Patients). *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(4), 250.
- Hastubfti, R. Y., & Arumsari, A. (2018). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Hawari. (2018). *Manajemen Stres, cemas dan depresi*. FKUI.

- Husain, F., Purnamasari, A. O., Istiqomah, A. R., & Putri, A. L. (2021). Aisyiyah surakarta journal of nursing. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 2, 20–25.
- Hutapea. (2016). *Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Minum Obat Anti Tuberkulosis, RSUD dr. Saiful Anwar, Malang*. 1–66.
- Juhaeriah, J., Tajulfikri, M., Apriany, D., Studi, P., Ners, P., Jenderal, S., Cimahi, A. Y., Jenderal, S., Yani, A., Hipnosis, T., Jari, L., & Kelas, U. K. (2018). Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada anak usia sekolah kelas v (lima) di SDN Melong mandiri. *Ayan*, 2(1), 124–134. bhjj
- Manuaba. (2012). *Ilmu kebidanan dan penyakit kandungan ,dan KB*. EGC.
- Marrbun, A. S., Pardede, jek A., & Indah, S. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.
- Noviana. (2019). Hipnotis 5 Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Karya Tulis Ilmiah. *Journal.Fk.Unpad.Ac.Id*.
http://eprintslib.ummg1.ac.id/728/1/16.0601.0048_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_V_DAPUS.pdf%0Ahttp://journal.fk.unpad.ac.id/index.php/amj/article/view/890
- Pardede, J. A., Sitepu, S. F. A., & Saragih, M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Pre Operatif Di RSUD Dr. H. Kumpulan Pane Kota Tebing Tinggi. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 1(1).
- Ramaiah, S., & Pandey, V. (2013). *Kecemasan : Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (1st ed.). Pustaka Popular Obar.
- Scheyer, K., & Guido G. Urizar Jr. (2017). Altered stress patterns and increased risk for postpartum depression among low-income pregnant women. *Altered Stress Patterns and Increased Risk for Postpartum Depression among Low-Income Pregnant Women*, 176(12), 139–148. <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0563-7>.Altered

- Setiawan, A. (2016). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Nuha Medika.
- Suhadi dan Ayu Pratiwi. (2020). *Vol. 1, No. 5, November 2020. 1(5)*, 1–12.
- Suliswati. (2015). *Reaksi-Reaksi Kecemasan*. Rineka Cipta.
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2016). *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 1 Februari 2016 Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan. 4*.
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wulandari, D. A., & Putri, V. T. A. (2018). Aplikasi Teknik Effleurage Sebagai Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Ibu. *The 7th University Research Colloquium 2018*, 538–543.