



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN
PENERAPAN HIPNOTIS 5 JARI DI DESA PANJER**

SURANI WULANDARI

A01802470

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN AKADEMIK
2020/2021**



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN
PENERAPAN HIPNOTIS 5 JARI DI DESA PANJER**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
Program Pendidikan Keperawatan Program Diploma Tiga

SURANI WULANDARI

A01802470

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN AKADEMIK
2020/2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Surani Wulandari
NIM : A01802470
Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga
Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya "tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan , maka saya bersedia , menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 07 Agustus 2021

Pembuat Pernyataan



10000
METERAI
TEMPEL
01D2BA/JX225089751

Surani Wulandari

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Surani Wulandari
NIM : A01802470
Program Studi : Keperawatan Program Diploma
Jenis Karya KTI (Karya Tulis Akhir) : Keperawatan Jiwa

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul "ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN HIPNOTIS 5 JARI DI DESA PANJER". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong
Pada Tanggal : 07 Agustus
2021

Yang Menyatakan

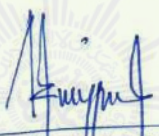

Surani Wulandari

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh SURANI WULANDARI NIM A01802470 dengan judul "ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN HIPNOTIS 5 JARI DI DESA PANJER" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong, 18 Agustus 2021

Pembimbing


Arnika Dwi Asti, M.Kep

Mengetahui

Ketua

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga



Bambang Utoyo, S.Kep., Ns., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Surani Wulandari dengan judul "ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN HIPNOTIS 5 JARI DI DESA PANJER" telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 18 Agustus 2021.

Dewan Penguji

Penguji Ketua

Ike Mardiaty A, M.Kep,Sp.Kep.J

Penguji Anggota

Arnika Dwi Asti, S.Kep,Ns, M.Kep

(
()

Mengetahui

Ketua Program Studi

Keperawatan Program Diploma III



Bambang Utoyo, S.Kep., Ns., M.Kep

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR KEASLIAN PENULIS.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat.....	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Asuhan Keperawatan Dalam Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari.....	6
2.1.1 Pengkajian.....	6
2.1.2 Diagnosa.....	7
2.1.3 Perencanaan.....	7
2.2 Konsep Kehamilan	8
2.2.1 Pengertian.....	8
2.2.2 Perubahan Fisiologis pada Kehamilan	9
2.2.3 Perubahan Psikologis pada Kehamilan Trimester III	10
3.3 Konsep Kecemasan	10
3.3.1 Pengertian Cemas	10
3.3.2 Etiologi.....	11
3.3.3 Manifestasi Klinik	14
3.3.4 Tingkat Kecemasan.....	15
3.4.5 Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	16

3.4 Konsep Terapi Hipnotis 5 Jari	17
3.4.1 Pengertian	17
3.4.2 Tujuan Hipnotis 5 Jari.....	17
3.4.3 Indikasi Hipnotis 5 Jari	17
3.4.4 Langkah – Langkah Hipnotis 5 Jari	17
3.5 Instrumen.....	18
3.5.1 Instrumen Mengukur Tingkat Kecemasan	18
3.5.2 Mengukur Instrumen Kemampuan Klien.....	19
3.6 Kerangka Teori	20
BAB III.....	21
METODE STUDI KASUS	21
3.1 Jenis/Desain/Rancangan	21
3.2 Subyek Studi Kasus.....	21
3.3 Fokus Studi Kasus.....	22
3.4 Definisi Operasional.....	22
3.5 Instrumen Pengumpulan Data.....	23
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	23
3.7 Lokasi & Waktu Studi Kasus.....	24
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	25
3.9 Etika Studi Kasus	25
BAB IV	27
HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	27
A. HASIL STUDI KASUS	27
4.1 Profil Desa	27
4.2 Asuhan Keperawatan Klien 1	28
4.3 Asuhan Keperawatan Klien 2	33
4.4 Asuhan Keperawatan Klien 3	38
4.5 Analisa hasil.....	43
B. PEMBAHASAN	45
C. KETERBATASAN STUDI KASUS	49
BAB V.....	50
KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. KESIMPULAN	50

B. SARAN	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Alloh SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayat- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Dengan Penerapan Hipnotis 5 Jari di Desa Panjer”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun dengan maksud untuk memenuhi tugas akhir sebagai satu syarat kelulusan Universitas Muhammadiyah Gombong penulis menyadari banyak kesulitan dan hambatan yang dijumpai dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini. Namun adanya bantuan dan support dari beberapa pihak Alhamdulillah segala kesulitan dapat diatasi. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Herniyatun, M.Kep.,Sp.Mat, selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong
2. Bambang Utoyo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong serta selaku Pembimbing Akademik DIII Keperawatan yang telah memberikan support dan perhatian kepada kami semua sehingga kami semangat untuk menyelesaikan tugas
3. Arnika Dwiasti, M.Kep selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi arahan dengan sabar sehingga Karya Tulis Ilmiah ini selesai pada waktunya.
4. Ike Mardiaty Agustin, M.Kep,Sp.Kep.J selaku penguji Karya Tulis Ilmiah
5. Dosen dan staff DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah banyak mengajarkan banyak hal sehingga banyak ilmu yang saya dapatkan
6. Teruntuk Orang tua dan adek saya Dwi Maya Anggraeni yang selalu memberikan Do'a dan motifasi support serta perhatian penuh kepada saya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini selesai dengan tepat waktu.Ibu Bidan di Desa Panjer yang telah mendoakan dan memberi arahan sehingga saya mendapatkan banyak ide dan jalan keluar dari kesulitan pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga selesai pada waktunya.

7. Teruntuk Grup Geng Beng Rini,Bela,Maya,Melin,Farid,Bazano,Wachid, yang selalu mendengarkan curhatan keluh kesahku , saling memberi semangat ,dukungan ,motivasi dan saling menghibur saat banyaknya beban praktek, Karya Tulis Ilmiah dan Ukom, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini selesai pada waktunya.
8. Teman – Teman Grup Mletre Asik Afrida,Maya,Reka,Elda,Nanang,Ekal dll yang tidak bisa saya sebut satu persatu terimakasih telah menemani hari-hari saya,walaupun saat main sambil ngerjain tugas kalian sabar menunggu dan disaat terpuruk,dari support dan nyanyian kalian akhirnya saya bisa melanjutkan melanjutkan Karya Tulis Ilmiah ini selesai tepat waktu.
9. Teman-teman seperjuangan DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong kelas III B yang selalu memberi semangat dan motivasi dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari semua pihak , sehingga untuk kedepannya dapat lebih baik. Penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan.

Gombong ,2021



Surani

Wulandari Program Studi DIII
Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

KTI, Agustus 2021

Surani Wulandari¹, Arnika Dwi Asti²

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN HIPNOTIS 5 JARI DI DESA PANJER

Latar belakang : Ansietas merupakan salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil pada saat menjelang persalinan. Efek ansietas yang terjadi pada ibu hamil trimester III dapat meningkatkan rasa sakit saat melahirkan, selain itu otot menjadi tegang, dan ibu akan cepat lelah.

Tujuan Umum Penulisan : Untuk mengatasi amseitas tersebut bisa dilakukan dengan menerapkan hipnotis 5 jari.

Metode Penulisan : Karya Tulis Ilmiah ini merupakan deskriptif analitik dengan pendekan studi kasus. Data diperoleh dari lembar pengkajian dan observasi langsung pada 3 klien. Instrumen yang digunakan adalah skala DASS, SOP hipnotis 5 jari. Responden adalah semua ibu hamil trimeseter III yang memenuhi kriteria inklusi.

Hasil Studi Kasus : Setelah dilakukan penerapan hipnotis 5 jari responden mengalami penurunan tingkat kecemasan : kecemasan sedang – ringan dengan nilai 7 (responden 1), kecemasan ringan – normal dengan nilai 3 (responden 2), kecemasan ringan – normal dengan nilai 4 (responden 3). Selain itu, mereka semua dapat melakukan hipnosis 5 jari sendiri (skor 100%).

Rekomendasi : Hipnotis 5 jari diterapkan di rumah sakit maupun masyarakat untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : asuhan keperawatan, ansietas, ibu hamil trimester III, penerapan hipnotis 5 jari.

1. Mahasiswa
2. Dosen

DIII Proram of Nursing Department
Muhammadiyah University of Gombong
Scientific Paper, August 2021
Surani Wulandari¹, Arnika Dwi Asti²

ABSTRACT

NURSING CARE FOR PREGNANT MOTHERS IN TRIMESTER III HAVING ANXIETY BY APPLYING 5 FINGER HYPNOSIS AT PANJER VILLAGE

Background: Anxiety is one of the physiological changes that happens to pregnant mothers at the time of delivery. They may have effects of anxiety which will increase pain during delivery. Besides, their muscles will become tense and they will get tired quickly. Application of 5 finger-hypnosis is needed to overcome this anxiety.

Objective: To analyze nursing care for pregnant mothers in trimester III who suffer from anxiety by applying 5 finger hypnosis.

Method: This scientific paper is an analytical descriptive with a case-study. Data were obtained from assessment sheets and observation. The instruments used were DASS scale, SOP of 5 finger hypnosis. The respondents were 3 pregnant mothers in trimester III who met inclusion criteria.

Result: After having 5 finger-hypnosis, there was a decrease in anxiety level of all respondents: from moderate became mild anxiety with a value of 7 (respondent 1), from mild anxiety became normal with of value 3 (respondent 2) and from mild anxiety became normal with of value 4 (respondent 3). Furthermore, they all can do 5 finger-hypnosis by themselves (score 100%).

Recommendation: Application of 5 finger-hypnosis is suggestable for hospitals and the community in the effort of decreasing anxiety of pregnant mothers in trimster III.

Keywords: Nursing care, anxiety, third trimester pregnant mothers, 5 finger hypnosis.

1. Student
2. Lectur

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada pasangan suami istri yang baru menikah kabar mengenai kehamilan adalah kabar yang sangat menggembirakan (Hasim, 2018). Kehamilan merupakan proses bertemunya sel telur dan sel sperma di dalam ovum, tumbuh dan berkembang di dalam uterus selama 259 hari atau 37 minggu sampai 42 minggu (Nugroho, 2014).Tercatat sebanyak 52.356.107 ibu hamil di Indoneis (KEMENKES, 2018).

Dari data WHO (2013) menunjukan bahwa kecemasan ibu yang sedang mengalami kehamilan dibagi menjadi 3 kelompok yaitu wanita tidak hamil, masa kehamilan dan paska persalinan. Hasil yang didapat kurang lebih kecemasan yang dialami oleh wanita tidak hamil sebanyak 5%,hasil pada ibu masa kehamilan sebanyak 15,6% dan pada ibu paska persalinan sebanyak 19,8%. Menurut Depkes RI, Angka kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000 sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya mengalami kecemasan pada ibu hamil pada saat menjelang persalinan. Sedangkan penelitian yang dilakukan di Jawa Tengah didapatkan hasil 42,8% ibu hamil mengalami kecemasan pada saat menjelang persalinan (Hasim, 2018).

Dalam jurnal (KesMaDaSka, 2014) yang diteliti oleh (Fitria, 2014), hasil penelitian menunjukan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok primigravida dan multigravida. Berdasarkan kriteria tingkat kecemasan, nilai rata-rata kecemasan dari kelompok primigravida yaitu 250,50 termasuk dalam kategori kecemasan sedang dan untuk kelompok multigravida dengan nilai rata-rata kecemasan yaitu 176,25 termasuk kategori kecemasan ringan. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat (Kaplan & Sadock, 1998) bahwa kecemasan dapat terjadi pada pengalaman baru, seperti kehamilan,kelahiran anak atau persalinan. Hal ini berarti bahwa kelompok ibu yang mengalami kehamilan baru pertama kali (primigravida) mengalami kecemasan yang lebih

tinggi merupakan hal yang wajar dan biasa terjadi. Sedangkan bagi ibu yang menjalani kehamilan lebih dari satu kali (multigravida) dan mengalami kecemasan ringan juga merupakan hal yang wajar dan biasa terjadi.

Perubahan psikis dapat mengakibatkan salah satunya kecemasan. Menurut penelitian (Asmara R. W., 2017) efek kecemasan lainnya adalah meningkatnya rasa sakit saat melahirkan, otot menjadi tegang, dan ibu cepat lelah sehingga memperpanjang resiko melahirkan. Komplikasi fatal yang lain adalah kematian ibu.

Kecemasan (*anxiety*) adalah rasa takut yang tidak memiliki penyebab yang jelas dan tidak didukung oleh keadaan yang ada. Kecemasan bisa dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan yang mendalam yang dapat menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama. Jika kecemasan ibu hamil tidak diatasi secara serius maka akan berdampak pada fisik dan psikis ibu dan janin (Shodiqoh, 2014).

Ansietas merupakan kebingungan atau kekhawatiran pada suatu yang terjadi dengan penyebab tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan ketidakberdayaan sebagai hasil penelitian terhadap obyek (Stuart, 2013). Ansietas biasanya muncul perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom (sumber seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya (Nanda, 2017).

Ada beberapa cara untuk menangani kecemasan atau ansietas antara lain dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Contoh terapi farmakologi yaitu dengan minum obat anti cemas (*anxiolytic*) tetapi obat tersebut dapat menimbulkan efek ketergantungan, sedangkan contoh terapi non farmakologi yaitu psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan dengan hipnotis lima jari (Heriani, 2016).

Hipnotis lima jari adalah pemberian perlakuan kepada seseorang dalam keadaan rileks, dimana seseorang tersebut memusatkan pikiran dan perasaan

pada bayangan dan kejadian positif yang telah diciptakan dan memejamkan mata sambil menyentuh jari berurutan dengan membayangkan bayangan kejadian tersebut sambil menikmati nya (Hastuti, 2015).

Metode terapi hipnotis 5 jari dapat dilakukan dalam waktu 10 menit dengan tubuh dalam keadaan rileks dan konsentrasi, langkah pertama ibu jari menyentuh jari telunjuk dan membayangkan kondisi saat ibu sehat, langkah kedua ibu jari menyentuh jari tengah dengan membayangkan ibu berada di tengah-tengah orang yang ibu sayangi, langkah ketiga ibu jari menyentuh jari manis dengan membayangkan bayangan prestasi yang pernah ibu capai sehingga ibu merasa berharga bagi keluarga dan orang lain, langkah ke empat ibu jari menyentuh jari kelingking dengan membayangkan tempat terindah yang pernah ibu kunjungi, langkah selanjutnya ibu tarik nafas lewat hidung hembuskan pelan pelan melalui mulut (Keliat dkk, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh (Asmara et al, 2017) salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan melatih otot, menarik nafas dan mengajarkan teknik relaksasi pada klien untuk mengontrol kecemasan seperti teknik hipnotis lima jari. Hipnosis merupakan metode alami yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang, dan tekanan-tekanan lain. Hasil penelitian (Retno, 2015) mengambil 18 responden (100%) dengan kecemasan sedang dan setelah dilakukan teknik hipnotis lima jari berpengaruh kepada 18 responden dengan menunjukkan hasil 15 responden (83,3%) mengalami kecemasan ringan dan 3 responden (16,7%) mengalami kecemasan sedang.

Adapun manfaat hipnotis lima jari terhadap perubahan yang baik bagi kondisi stress seseorang. Teknik hipnotis jari merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri serta kenyamanan psikologis bagi pasien ansietas, karena mampu mengurangi ketegangan dan stress (Sulaiman, 2014). mengurangi depresi, cemas dan stress pada penderita HIV/ AIDS (Sumirta et al., 2018) menurunkan tekanan darah akibat cemas (Sulistyarini, 2013) menurunkan cemas pada pasien hipertensi (Syukri, 2019) mengurangi nyeri

sirkumsisi (Evangelista, 2016) mengurangi kecemasan pada ibu pre partum, (Marbun, 2019) .

Metode hipnotis lima jari tersebut terbukti berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan. Hasil penelitian (Kamilatur Rizkiya, L. Y., 2017) menunjukkan bahwa pemberian hipnotis lima jari berpengaruh menurunkan tingkat stress terhadap merawat anggota keluarga pasien gangguan jiwa di poliklinik RSUD Kendal. (Widodo, 2016) menyatakan bahwa terdapat pengaruh hipnotis 5 jari dan tingkat kecemasan, sehingga tingkat kemampuan pasien dalam melakukan terapi hipnotis 5 jari dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan pasien itu sendiri dan tingkat kecemasan pasien. (Bahtiar & Ike , 2019)

Di desa Panjer terdapat 8 ibu hamil trimester III dan 3 diantaranya mengalami kecemasan yaitu 2 ibu hamil multigravida dengan mengalami kecemasan ringan dan 1 ibu hamil primigravida dengan mengalami kecemasan sedang.

Berdasarkan pernyataan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan keefektifan penerapan terapi hipnotis 5 jari kepada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di masyarakat desa Panjer Kecamatan Kebumen.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektifitas terapi hipnotis 5 jari dalam mengurangi tingkat kecemasan pada klien?

1.3 Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan penerapan terapi hipnotis 5 jari untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian tanda dan gejala kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnotis 5 jari.
- b. Mendeskripsikan hasil diagnosa keperawatan pada klien.
- c. Mendeskripsikan hasil intervensi keperawatan.
- d. Mendeskripsikan hasil implementasi keperawatan.
- e. Mendeskripsikan hasil evaluasi keperawatan.
- f. Mengetahui kemampuan pasien sebelum dan sesudah melakukan terapi hipnotis 5 jari.

1.4 Manfaat

Studi kasus ini diharapkan memberi manfaat bagi :

- a. Masyarakat
Dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada pasien dan masyarakat sekitar tentang teknik untuk mengurangi kecemasan yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah dan menambah suatu terapi non farmakologi untuk mengatasi kecemasan pada pasien di desa Panjer Kecamatan Kebumen.
- b. Bagi Pengembangan Ilmu Teknologi Keperawatan
Bagi IPTEK dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang terapi 5 jari dalam menangani tingkat kecemasan dan meningkatkan mutu asuhan keperawatan.
- c. Penulis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam rangka mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III dan meminimalisir dampak buruk yang dapat terjadi pada ibu dan bayi.





DAFTAR PUSTAKA

- Agnes Silvina Marbun, S. J. (2019, Juli). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai . *Jurnal Keperawatan Priority*., 2(2), 92-93.
- Agus, W. (2019). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Pre Operasi Apendixectomy Dengan Masalah Keperawatan Kecemasan Melalui Terapis Lima Jari di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sruweng . 3.
- Aisyah. (2019). Penerapan Prosedur Hipnotis Lima Jari Terhadap lien Dengan Ansietas Dalam Konteks Keluarga. 5.
- Anggraeni , L., Ganti , D., & Nurvita, N. (2018, Agustus). Pengaruh Hipnotis 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*, 18(2), 204.
- Bahtiar, A. N., & Ike , M. A. (2019). *Penerapan Terapi 5 Jari pada Pasien Psikosomatis untuk Mengurangi Kecemasan di Klinik dr. Bangun di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak*. The 10th Univercity Research Colloquium Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
- Eni, G. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesaria di Ruang Kebidanan IGD RSUD Dr Mochtar Bukit Tinggi. 29.
- Evi Rinata, G. (2018, April). Karakteristik Ibu (Usia,Paritas,Pendidikan) dan Dukungan Keluarga Dengan Kcemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, 16, 14.
- Hamdiyah, & Wildana , T. (2018, Juli). Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Terhadap Perubahan Fisik Selama Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 6.
- Hanavy , A. B. (2019, Juli 5). Penerapan Terapi 5 Jari Pada Pasien Psikosomatis Untuk Mengurangi Kecemasan di Klinik Dr.Bangun di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak. 2-5.
- Harif , F., & dkk. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan.
- Harif , F., & dkk. (2016). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan.
- Harif, F., & dkk. (2016). *standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan.

- Kharismawati , A. F. (2019, Agustus 19). Efektivitas Akupreseur dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Grabag 1 Kabupaten Magelang. 1-2.
- Kusumawaty , I., & Suzana. (2020, Agustus). Pendampingan Terhadap Kelompok Orang Dalam Pemantauan Covid-19 Melaksanakan Hinotis Lima Jari Di Rumah Sehat Sumsel. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3.
- Marbun, S. A., Pardede, A. J., & Perkasa, I. S. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Iu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92.
- Noviana. (2019, July 29). Hipnotis 5 Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil . 1-24.
- Simbolon, H. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Afriana AM.KEB. 25-32.
- Sri , A. (2015). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cimandala Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. 12.
- Suwartini. (2019). Karakteristik Ibu Hamil Di PMB Kasih Ibu Wonosari Kabupaten Gunungkidul. 28.
- Zakiyah , Y., Sri , S., & Nina , D. M. (2019). Hubungan Usia Ibu Dan Usia Kehamilan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Polindes Masaran Kecamatan Bluto. 55-56 .

LAMPIRAN

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

(PSP)

1. Kami adalah Peneliti berasal dari institusi/jurusan/program studi Sekolah Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong Program Studi DIII Keperawatan dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Peenerapan Hipnotis 5 Jari Di Desa Panjer Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini penulis mampu menggambarkan keefektifitas penerapan hipnotis 5 jari untuk mengurangi tingkat kecemasan ada ibu hamil trimester III.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung lebih kurang 15-20 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan atau tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan.
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nomor Hp : 0882272941171

PENELITI



Surani Wulandari

INFORMED CONSENT

(Persetujuan Menjadi Partisipan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Surani Wulandari dengan judul “Penerapan Hipnotis 5 Jari Di Desa Panjer Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Panjer, Februari 2021

Saksi Yang memberikan persetujuan

(-----)

Panjer, Februari 2021

Peneliti

(-----)

(Surani Wulandari)

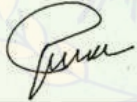
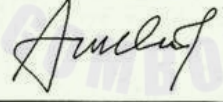
FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian :

ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN HIPNOTIS 5 JARI DI DESA
PANJER

Saya (Nama Lengkap) : Ny. W

- Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.
- Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.
- Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima
- Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian
- Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	088 806 507 873
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

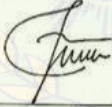
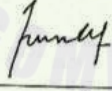
Nama dan Tanda tangan peneliti		Tanggal No HP	080227299171
--------------------------------	---	------------------	--------------



FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian : <i>Ny. p</i>
ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN HIPNOTIS 5 JARI DI DESA PANJER

Saya (Nama Lengkap) : <i>Ny. p</i>
• Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas. • Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini. • Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima • Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian • Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembar pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal	
		No. HP	<i>089502312000</i>
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti		Tanggal No HP	080227299171
--------------------------------	---	------------------	--------------



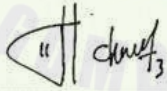
FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian :

ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN HIPNOTIS 5 JARI DI DESA PANJER

Saya (Nama Lengkap) : Ny. F

- Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.
- Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.
- Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima
- Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian
- Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	08/06/2019 081969150437
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti		Tanggal No HP	080227299171
--------------------------------	---	------------------	--------------





LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong Kebumen Telp. (0287)472433
Website: www.stikesmuhgombong.ac.id *email : lp3mstikesmugo@gmail.com

No : 353.1/IV.3.LPPM/A/VII/2021
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 09 Juli 2021

Kepada Yth.

Ibu Bidan di Desa Panjer

Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Diploma III STIKES Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Surani wulandari
NIM : A01802470
Judul Penelitian : Asuhan Keperawatan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Masalah Keperawatan Ansietas dengan Penerapan Hipnotis 5 Jari di Desa Panjer
Kebutuhan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



An Ketua LPPM
Muhammadiyah Gombong
Sekretaris

Amika Dwi Asti, M.Kep

Menjadi lembaga pendidikan kesehatan yang Unggul, Modern dan Islami



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.608.6/IL.3.AU/F/KEPK/VII/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Penceliti utama
Principal In Investigator

Surani Wulandari

Nama Institusi
Name of the Institution

STIKES Muhammadiyah Gombong

" ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS
DENGAN PENERAPAN HIPNOTIS 5 JARI
DI DESA PANJER "

"NURSING CARE IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN
WITH ANXIETY NURSING PROBLEMS WITH
APPLICATION OF 5 FINGER HYPNOSIS
IN PANGER VILLAGE"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 8 Juli 2021 sampai dengan tanggal 8 Oktober 2021.

This declaration of ethics applies during the period July 08, 2021 until October 08, 2021.

July 08, 2021
Professor and Chairperson,



DYAH PUJI ASTUTI, S.SiT M.P.H



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.Sp.Kep.J
NIK : 06039
Jabatan : Kepala UPT STIKES Muhammadiyah Gombong

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah
Keperawatan Ansietas Dengan Penerapan Hipnotis 5 Jari Di Desa Panjer
Nama : Surani Wulandari
NIM : A01802470
Program Studi : DIII Keperawatan
Hasil Cek : 14%.

Gombong, 6 Agustus 2021

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT STIKES Muhammadiyah Gombong


(Dwi Sundariyati, S.I., pust.)


(Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.Sp.Kep.J.)



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III

LEMBAR KONSULTASI

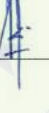
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Surani Wulandari

NIM/NPM : A01802470

NAMA PEMBIMBING : Arnika Dwi Asti, M.Kep.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1	12 November 2020	Pengajuan tema, dan mencari referensi jurnal	
2	18 November 2020	Mengirim BAB I dan konsultasi	
3	15 Januari 2021	Revisi BAB I online zoom	
4	26 Januari 2021	Konsultasi BAB I yang sudah direvisi dan konsultasi BAB III	
5	04 Februari 2021	Revisi BAB III online zoom	
6	05 Februari 2021	Konsultasi BAB II	
7	07 Februari 2021	Acc BAB I, II, III	
8.	6 Mei 2021	Acc BAB I, II, III setelah seminar proposal	
9.	2 Juni 2021	Pengajuan proposal Uji Etik Penelitian	
10	9 Juni 2021	Lolos uji etik penelitian	

11	5 Juli 2021	Mengirim BAB IV dan konsultasi	
12.	5 Juli 2021	Revisi BAB IV via wa	
13.	21 Juli 2021	Megirim revisi BAB IV dan konsultasi BAB V	
14.	3 Agustus 2021	Revisi BAB IV dan BAB V (kesimpulan dan saran)	
15.	7 Agustus 2021	Acc uji sidang	
16.	7 Agustus 2021	Uji plagiat	
17.	15 September 2021	Revisi setelah sidang hasil KTI	
18.	1 Oktober 2021	Konsultasi abstrak inggggris	

Mengetahui

Ketua Program Studi


Bambang Utoyo, S.Kep., Ns., M.Kep

TABEL

KUISIONER DASS 14 (KECEMASAN)

No		0	1	2	3
1.	Bibir saya sering terasa kering				
2.	Saya merasa sulit bernafas				
3.	Kaki saya terasa loyo				
4.	Saya merasa gelisah				
5.	Saya merasa lemas seperti mau pingsan				
6.	Saya berkeringat berlebihan tanpa aktivitas fisik				
7.	Saya takut tanpa alasan				
8.	Saya merasa sulit menelan				
9.	Jantung saya sering berdebar debar				
10.	Saya merasa panik				
11.	Saya takut hal sepele mengganggu aktivitas saya				
12.	Saya merasa takut berlebihan				
13.	Saya merasa khawatir				
14.	Saya merasa gemetar				
	Nilai				

Keterangan penilaian

Normal : 0-5

Ringan : 6-9

Sedang : 10-14

Berat : 15-19

Sangat berat : >20

Tabel 1.2 Tanda dan gejala kecemasan klien sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari

NO	TANDA DAN GEJALA	PRE
1.	Bibir terasa kering	
2.	Sulit bernafas	
3.	Kaki terasa loyo	
4.	Gelisah	
5.	Lemas seperti mau pingsan	
6.	Keringat berlebihan tanpa aktivitas fisik	
7.	Takut tanpa alasan	
8.	Sulit menelan	
9.	Jantung terasa berdebar	
10.	Panik	
11.	Takut karena hal sepele	
12.	Rasa takut berlebihan	
13.	Khawatir	
14.	Gemetar	
	Nilai	

Tabel 1.3 Kemampuan klien sebelum diberikan penerapan hipnotis 5 jari

No	Kemampuan Individu	Pre	%
1.	Klien mampu melakukan teknik nafas dalam		
2.	Klien mampu membayangkan kondisi tubuhnya sehat		
3.	Klien mampu membayangkan orang yang disayangi		
4.	Klien mampu membayangkan yang pernah klien dapatkan		
5.	Klien mampu membayangkan tempat terindah yang pernah dikunjungi		
	Nilai		

Tabel 1.4 Hasil pengkajian tanda dan gejala kecemasan

No	Tanda dan Gejala	Penilaian		Penurunan
		Pre	Post	
1.	Bibir terasa kering			
2.	Sulit bernafas			
3.	Kaki terasa loyo			
4.	Gelisah			
5.	Lemas seperti mau pingsan			
6.	Keringat berlebihan tanpa aktivitas fisik			
7.	Takut tanpa alasan			
8.	Sulit menelan			
9.	Jantung terasa berdebar			
10.	Panik			
11.	Takut karena hal sepele			
12.	Rasa takut berlebihan			
13.	Khawatir			
14.	Gemetar			
Nilai				

Lampiran 3

SOP TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP KLIEN YANG MENGALAMI
KECEMASAN

Pengertian	Memberikan perasaan nyaman, ketenangan kepada klien yang mengalami kecemasan dengan membimbing klien melakukan hipnotis lima jari
Tujuan	1. Menurunkan tingkat kecemasan pada klien 2. Memberikan perasaan nyaman, dan tenang
Kebijakan	Klien dengan kecemasan
Petugas	Mahasiswa
Instrumen	Alat tulis
Pelaksanaan	A. Tahap Pra Interaksi 1. Melihat data tingkat kecemasan klien B. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam dan menyapa nama klien 2. Memperkenalkan diri 3. Menanyakan perasaan klien hari ini 4. Menanyakan cara yang biasa digunakan agar rileks 5. Menjelaskan tujuan dan prosedur 6. Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien C Tahap Kerja 1. Membaca tasmiyah 2. Mengatur posisi yang nyaman dan tenang menurut klien sesuai dengan kondisi klien (duduk/berbaring) 3. Mengatur lingkungan yang nyaman dan tenang 4. Meminta klien untuk tarik nafas dalam terlebih dahulu sampai klien benar-benar nyaman 5. Meminta klien untuk memejamkan kedua matanya

	6. Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari telunjuk,bayangkan kondisi saat sehat, 7. Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari tengah,bayangkan bawa klien berada di tengah-tengah orang yang disayangi sehingga klien benar-benar merasa 8. bahagia, 9. Selanjutnya meminta klien menyatukan ibu jari dengan 10. jari manis,bayangkan prestasi yang pernah klien capai sehingga klien merasa berharga bagi keluarga dan orang lain, Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari kelingking,bayangkan tempat terindah yang pernah klien kunjungi sehingga klien merasakan kembali situasi yang bahagia itu. Meminta klien sekarang untuk tarik nafas,hembuskan pelan pelan melalui mulut sebanyak 2 kali sambil meminta klien untuk membuka matanya pelan-pelan D Tahap Terminasi 1. Evaluasi perasaan klien setelah dilakukan tindakan 2. Meminta klien untuk menyebutkan langkah-langkah hipnotis lima jari 3. Memberikan reinforcement positif kepada klien 4. Rencana tindak lanjut (kontrak waktu,tempat,tanggal) Membaca tahmid dan berpamitan dengan klien 5. Mengisi dalam lembar observasi kegiatan klien
--	--

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN
PENERAPAN HIPNOTIS 5 JARI DI DESA PANJER**



SURANI WULANDARI

A01802470

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
GOMBONG KEPERAWATAN DIPLOMA III**

TAHUN AKADEMIK

2019/2020

1. PENGKAJIAN

a. Identitas Pasien

Nama : Ny.F
Alama : Desa Panggel rt 02/07 Panjer Kebumen
Umur : 27 tahun
Pendidikan : SMA
Status Perkawinan : Menikah
Pekerjaan : Ibu rumah tangga

b. Identitas Penanggungjawab

Nama : Tn.A
Alamat : Desa Panggel rt 02/07 Panjer Kebumen
Hubungan dengan klien : Suami

c. Faktor Presipitasi dan Predisposisi

1. Faktor presipitasi

Klien mengatakan sesak, keluar keringat berlebihan, merasa cemas dan khawatir karena akan melahirkan anak keduanya berharap dengan kondisi normal.

2. Faktor predisposisi

Klien mengatakan tidak memiliki pengalaman yang tidak mengesankan seperti dikucilkan oleh keluarga dan tetangganya, tidak mengalami tindakan kekerasan fisik atau seksual atau pelecehan. Klien juga mengatakan tidak pernah menjadi perilaku kekerasan atau tindakan kriminalitas lainnya. Klien mengatakan dahulu lahir dengan normal tanpa adanya kelainan. Klien mengatakan tidak pernah mengalami sakit yang berat yang mengharuskan dirinya dirawat inap. Klien juga mengatakan tidak mempunyai penyakit keturunan seperti hipertensi dan diabetes.

Usia klien saat ini 27 th pendidikan terakhir SMA berjenis kelamin perempuan dan sedang hamil dengan umur kandungan 28 minggu 6 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir, klien mengatakan hari pertama haid terakhir pada tanggal 21 desember

2020 dan dihitung pada saat pengkajian 12 juni 2021 umur kandungannya yaitu 28 minggu 6hari , klien sedang memasuki tahap trimester III dan mengandung anak yang ke 2. Klien mengatakan dirumah hanya menjadi ibu rumah tangga dan suami bekerja sebagai buruh. Keluarga klien mengatakan tetangga sekitar baik terhadap keluarganya. Agama yang di anut klien adalah islam, klien mengatakan mengikuti kegiatan di lingkunganya seperti arisan dll.

d. Pengkajian fisik

1. Keadaan umum : Baik
Kesadaran : Compos Mentis
2. Pemeriksaan fisik
TD : 110/80 mmHg
N : 93x/menit
S : 36,5° C
RR : 22x/menit

2. Pengkajian Psikososial Konsep Diri

- a. Gambaran diri
klien mengatakan menyukai semua anggota tubuhnya.
- b. Identitas diri
klien mengatakan seorang perempuan, sudah mempunyai anak 1, dengan usia 27 tahun, beragama islam. Klien merasa sesak karena cemas dan karna kandungan yang besar dan susah untuk beraktivitas.
- c. Peran
klien dalam keluarga mengatakan sebagai ibu rumah tangga dan di masyarakat sebagai anggota arisan.
- d. Ideal diri
klien berharap segera melahirkan anak kedua nya dan memiliki bayi yang sehat tidak memiliki kecacatan.
- e. Ansietas

Data subjektif Klien mengatakan sesak, keluar keringat berlebihan, merasa cemas dan khawatir karena akan melahirkan anak keduanya berharap dengan kondisi normal. Data objektif klien tampak nafas cepat RR : 22x/menit, klien mengeluarkan keringat berlebihan, klien tampak cemas dan tampak khawatir.

f. Hubungan Sosial

a. Orang yang berarti

Klien mengatakan merasa dekat dengan anak-anaknya dan keluarga

b. Peran serta dalam kegiatan kelompok atau masyarakat

Klien mengatakan mengikuti kegiatan yang ada dimasyarakat seperti arisan.

c. Hambatan dalam berhubungan dengan orang lain

Klien mengatakan tidak ada hambatan saat berinteraksi dengan orang lain.

g. Spiritual

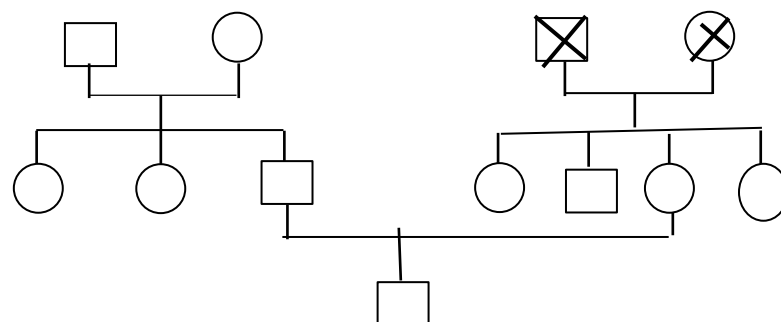
a. Nilai dan keyakinan

Klien mengatakan beragama islam, pandangan tentang kondisinya yaitu merupakan proses pada saat kehamilan.

b. Kegiatan ibadah

Klien mengatakan sholat 5 waktu.

h. Genogram



Ket :

— : Garis Hubungan

□ : Laki – laki

⊗ : Meninggal

○ : Tinggal serumah

○ : Perempuan

■ : Keluarga menderita gangguan jiwa

↗ : Klien

i. Status Mental

a. Penampilan

Klien tampak rapi, tidak bau badan, dan kuku rapih.

b. Pembicaraan

Klien saat melakukan pengkajian terlihat gelisah, dan menjawabnya seperti gugup

c. Aktivitas motorik

Klien tampak sesak jadi mengurangi aktivitas

d. Alam perasaan

Klien merasa cemas

e. Afek

Afek klien merasa tidak bahagia

f. Interaksi selama wawancara

Selama wawancara klien menjawab pertanyaan seperti gugup dan gelisah

g. Persepsi

Klien mengatakan merasa cemas jika memikirkan keadaan dan persalinan nantinya. karena klien mengharapkan lahirnya normal.

h. Proses pikir

Klien tidak mengalami gangguan proses pikir.

i. Isi pikir

Isi pikir klien yaitu dapat melahirkan dengan lancar, bayinya sehat.

j. Waham

Klien tidak memiliki waham kebesaran

k. Tingkat kesadaran

Klien tidak ada gangguan orientasi terhadap tempat, waktu dan orang

l. Memori

klien tidak memiliki gangguan daya ingat jangka panjang maupun jangka pendek.

m. Tingkat konsentrasi dan berhitung

Tingkat konsentrasi klien bisa dan klien masih bisa focus ketika diajak berbicara

n. Kemampuan penilaian

Klien tidak mengalami gangguan kemampuan penilaian ringan dan dapat mengambil keputusan sendiri

o. Daya pikir

Klien mengatakan jika ada masalah menyelesaikannya dengan baik.

p. Mekanisme koping

Jika ada masalah atau keluhan klien selalu bercerita dengan suami atau keluarga.

Analisa Data

Waktu	Data Fokus	Diagnosis	Paraf
Sabtu 12 juni 2021 15:00- 15:40	Ds : - Klien mengatakan sesak, - Klien mengatakan keluar keringat berlebihan - Klien mengatakan merasa cemas dan khawatir karena akan melahirkan anak keduanya berharap dengan kondisi normal.	Ansietas	

	Do: - klien tampak nafas cepat - klien mengeluarkan keringat berlebihan - klien tampak cemas dan tampak khawatir. - TD : 110/80 mmHg - N : 93x/menit - S : 36,5°C - RR : 22x/menit		
--	---	--	--

Diagnosa Keperawatan

1. Ansietas

Rencana Tindakan keperawatan

Tgl/jam	Dx	Tujuan	Intervensi	Paraf												
12 juni 2021 15:00- 15:40	Ansietas	Tujuan umum : setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 5x pertemuan diharapkan masalah keperawatan ansietas dapat teratasi dan mampu menurunkan kecemasannya. <table><tr><th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th></tr><tr><td>Frekuensi nafas</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>diaforesis</td><td>3</td><td>5</td></tr><tr><td>Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi</td><td>3</td><td>5</td></tr></table> Tujuan khusus : - Klien mampu membina hubungan saling percaya - Klien mampu mengenal definisi tanda dan gejala ansietas - Klien mampu mengatasi ansietas melalui teknik hipnotis lima jari - Klien mampu mendemonstrasikan dan menerapkan hipnotis lima jari untuk mengatasi cemas.	Indikator	A	T	Frekuensi nafas	4	5	diaforesis	3	5	Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi	3	5	Terapi hipnosis 1. Identifikasi riwayat masalah yang dialami 2. Identifikasi tujuan teknik hipnotis 3. Bina hubungan saling percaya 4. Gunakan bahasa yang mudah dipahami 5. Melakukan pengisian kuisioner DASS 6. Menjelaskan pengertian tanda dan gejala,dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari	
Indikator	A	T														
Frekuensi nafas	4	5														
diaforesis	3	5														
Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi	3	5														

Implementasi keperawatan (pertemuan ke 1)

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
Sabtu 12 juni 2021 15:00-15:40	Ansietas	1. Identifikasi riwayat masalah yang dialami 2. Identifikasi tujuan teknik hipnosis 3. Ciptakan hubungan saling percaya 4. Gunakan bahasa yang mudah dipahami 5. Melakukan kuisioner DASS	S: klien mengatakan merasa cemas karena akan melahirkan anak kedua nya dan berharap bisa melahirkan secara normal O: klien tampak gelisah, tampak khawatir, bicara seperti gugup. S : klien mengatakan belum mengerti tujuan hipnotis 5 jari O : klien tampak kooperatif saat dijelaskan tujuan hipnotis 5 jari S : klien mengatakan bersedia menjadi responden dan sudah kenal dengan penulis O : klien tampak kooperatif S : klien mengatakan lebih nyaman menggunakan bahasa indonesia O : klien menggunakan bahasa indoseia S : klien mengatakan bersedia mengisi kuisioner DASS O : klien mengisi kuisioner DASS dengan hasil 6 (kecemasan ringan).	

		6. Menjelaskan pengertian, tanda dan gejala ansietas dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari	S : klien mengatakan belum tahu dan mau diajarkan teknik hipnotis 5 jari O : klien menjelaskan pengertian, tanda dan gejala, dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari. Pada pertemuan pertama klien hanya bisa melakukan 1 tindakan hipnotis 5 jari yaitu mampu melakukan teknik nafas dalam dengan presentase 20%.	
--	--	--	--	--

Evaluasi keperawatan pertemuan ke 1 pada klien 1

Waktu	Dx	Implementasi	Paraf
Sabtu 12 juni 2021 15:00-15:40	Ansietas	S : - klien mengatakan masih merasa cemas karena akan melahirkan anak kedua nya dan berharap lahirnya normal. - Klien mengatakan sudah mengerti apa itu ansietas, tanda dan gejala dan cara mengurangi kecemasan dengan melakukan teknik hipnotis 5 jari. O : - klien masih terlihat gugup - Klien masih terlihat khawatir - RR : 22x/menit - Hasil kuisioner DASS 6 (kecemasan ringan) - Klien hanya bisa melakukan nafas dalam A : masalah keperawatan ansietas belum teratasi P : - lanjutkan intervensi	

		- Membantu klien melakukan teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien	
--	--	--	--

Implementasi Keperawatan pertemuan ke 2 pada klien 1

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
Minggu 13 juni 2021 10:00- 10:15	Ansietas	1. Membantu dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari dan mengobservasi kemampuan klien	S: klien mengatakan belum hafal semua tindakan hipnotis 5 jari O: Klien hanya bisa melakukan 3 tindakan dari 5 tindakan hipnotis 5 jari dengan presentase nilai 60%.	

Evaluasi (pertemuan ke 2)

Waktu	Dx	Evaluasi	Paraf
Minggu 13 juni 2021 10:00- 10:15	Ansietas	S : - klien mengatakan rasa cemas sedikit berkurang - Klien mengatakan masih sering lupa urutan teknik hipnotis 5 jari O : - klien tampak lebih tenang dari hari sebelumnya RR : 22x/menit - Klien hanya bisa melakukan 3 tindakan dari 5 tindakan hipnotis 5 jari A : masalah keperawatan ansietas belum teratasi, P : lanjutkan intervensi - Membantu klien melakukan teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien	

Implementasi keperawatan pertemuan ke 3

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
Senin 14 juni 10:00- 10:15	Ansietas	1. Membantu dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari dan mengobservasi kemampuan klien	S :klien mengatakan rasa cemas kadang masih suka muncul O: - Klien melakukan mengulang tindakan terapi hipnotis 5 jari secara mandiri tanpa bantuan dengan urutan benar,karena sudah hafal. Klien sudah bisa melakukan tindakan hipnotis 5 jari secara mandiri tanpa bantuan dengan presentase 100%.	

Evaluasi pertemuan ke 3

Waktu	Dx	Evaluasi	Paraf
Senin 14 juni 2021 10:00- 10:15	Ansietas	S : - klien mengatakan rasa cemas kadang suka muncul - Klien mengatakan perasaanya lebih tenang dari sebelumnya O : - klien tampak lebih tenang RR : 20x/menit Klien sudah bisa melakukan tindakan hipnotis 5 jari sesuai urutan tanpa bantuan penulis dengan presentase nilai 100%. A : masalah ansietas belum teratasi P : Lanjutkan intervensi - Melakukan mengulang teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien	

Implementasi keperawatan pertemuan ke 4

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
Selasa 15 juni 2021 13:00- 13:15	Ansietas	1. Melakukan mengulang teknik hipnotis 5 jari dan mengobservasi kemampuan klien	S:Klien mengatakan rasa cemas sudah berkurang O: Klien melakukan mengulang tindakan terapi hipnotis 5 jari secara mandiri tanpa bantuan Klien 1 sudah bisa melakukan tindakan	

			hipnotis 5 jari secara mandiri tanpa bantuan dengan presentase nilai 100%.	
--	--	--	---	--

Evaluasi keperawatan pertemuan ke 4

Waktu	Dx	Evaluasi	Paraf
Selasa 15 juni 2021 13:00-13:15	Ansietas	S : klien megatakan rasa cemas sudah berkurang O : - klien tampak tenang dari pada pertemuan sebelumnya - Bicara sudah tidak terlihat gugup A : masalah keperawatan ansietas belum teratasi P : lanjutkan intervensi - Melakukan mengulang teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien - Anjurkan klien melakukan teknik hipnotis 5 jari secara mandiri, melakuk pengkajian pre dan post menggunakan kusioner DASS	

Implementasi keperawatan pertemuan ke 5

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
Rabu 16 juni 2021 15:00- 15:15	Ansietas	1. Melakukan mengulang teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien	S : klien mengatakan rasa cemas sudah tidak ada dan sesak berkurang O : - klien tampak rileks RR :20x/menit Klien melakukan tindakan hipnotis	

			5 jari secara mandiri tanpa bantuan, Klien mengatakan kecemasan sudah tidak ada, Klien Melakukan pengkajian pre dan post dengan kuisioner DASS	
--	--	--	--	--

Evaluasi pertemuan ke 5

Waktu	Dx	Evaluasi	Paraf
Rabu 16 juni 2021 15:00- 15:15	Ansietas	S : - klien mengatakan rasa cemas sudah tidak muncul - Klien mengatakan setelah dilakukan tindakan kondisinya lebih baik - Klien mengatakan sudah tahu cara mengatasi ansietas O : - klien tampak rileks dari pada sebelumnya - Nafas sudah tidak sesak RR : 20x/menit - Klien melakukan pengisian kuisioner DASS sebagai tanda pre dan post dilakukan tindakan hipnotis 5 jari. A : masalah ansietas teratasi P : Hentikan intervensi - Anjurkan pada klien jika rasa cemas muncul suatu hari nanti klien dapat melakukan terapi hipnotis 5 jari yang sudah diajarkan dan melakukannya secara mandiri	

2. PENGKAJIAN

e. Identitas Pasien

Nama : Ny.W
Alama : Desa Panggel rt 02/07 Panjer Kebumen
Umur : 25 tahun
Pendidikan : SD
Status Perkawinan : Menikah
Pekerjaan : IRT

f. Identitas Penanggungjawab

Nama : Tn.D
Alamat : Desa Panggel rt 02/07 Panjer Kebumen
Hubungan dengan klien : Suami

g. Faktor Presipitasi dan Predisposisi

3. Faktor presipitasi

Klien mengatakan merasa sering BAK, klien merasa panik dan khawatir, klien merasa cemas. Klien mengatakan cemas dan khawatir karena umur kehamilannya sudah memasuki trimester III dan klien merasakan takut yang berlebihan karena membayangkan proses persalinan.

4. Faktor predisposisi

Klien mengatakan tidak memiliki pengalaman yang tidak mengesankan seperti dikucilkan oleh keluarga dan tetangganya, tidak mengalami tindakan kekerasan fisik atau seksual atau pelecehan. Klien juga mengatakan tidak pernah menjadi perilaku kekerasan atau tindakan kriminalitas lainnya. Klien mengatakan dahulu lahir dengan normal tanpa adanya kelainan. Klien mengatakan tidak pernah mengalami sakit yang berat yang mengharuskan dirinya dirawat inap. Klien juga mengatakan tidak mempunyai penyakit keturunan seperti hipertensi dan diabetes.

Usia klien saat ini 25ssss thn pendidikan terakhir SD berjenis kelamin perempuan dan sedang hamil dengan umur kandungan 32

minggu dihitung dari hari pertama haid terakhir, klien mengatakan hari pertama haid terakhir pada tanggal 30 november 2020 dan dihitung pada saat pengkajian umur kandungannya yaitu 32 minggu , memasuki trimester III dan mengandung anak pertamanya. Klien mengatakan tidak bekerja dan suami bekerja sebagai serabutan. Keluarga klien mengatakan tetangga sekitar baik terhadap keluarganya. Agama yang di anut klien adalah islam, klien mengatakan jarang mengikuti kegiatan di lingkungan.

h. Pengkajian fisik

- 3. Keadaan umum : Baik
- Kesadaran : Compos Mentis
- 4. Pemeriksaan fisik
 - TD : 100/80 mmHg
 - N : 103x/menit
 - S : 36,5°C
 - RR : 20x/menit

2. Pengkajian Psikososial Konsep Diri

j. Gambaran diri

klien mengatakan menyukai semua anggota tubuhnya.

k. Identitas diri

klien mengatakan seorang perempuan dengan usia 25 tahun, beragama islam. Klien merasa cemas dan khawatir karena umur kehamilannya sudah memasuki trimester III dan klien merasakan takut yang berlebihan karena membayangkan proses persalinan

l. Peran

Klien mengatakan sebagai ibu rumah tangga dan di masyarakat sebagai masyarakat biasa jarang keluar rumah.

m. Ideal diri

klien berharap segera melahirkan dan memiliki bayi yang sehat agar menjadi keluarga yang bahagia

n. Ansietas

Klien mengatakan merasa sering BAK, klien merasa panik dan khawatir, klien merasa cemas. Klien mengatakan cemas dan khawatir karena umur kehamilannya sudah memasuki trimester III dan klien merasakan takut yang berlebihan karena membayangkan proses persalinan.

Data objektif klien BAK 10x/hari, warna jernih tidak berbau, klien tampak panik dan khawatir, frekuensi nadi meningkat. TD : 110/80mmHg, N : 103x/menit, S: 36,5°C RR : 20x/menit

o. Hubungan Sosial

d. Orang yang berarti

Klien mengatakan merasa dekat dengan suami dan keluarganya

e. Peran serta dalam kegiatan kelompok atau masyarakat

Klien mengatakan semenjak hamil besar tidak mengikuti kegiatan di lingkungannya.

f. Hambatan dalam berhubungan dengan orang lain

Klien mengatakan kadang malu untuk berhubungan dengan orang lain karena kondisi latar belakang keluarganya.

p. Spiritual

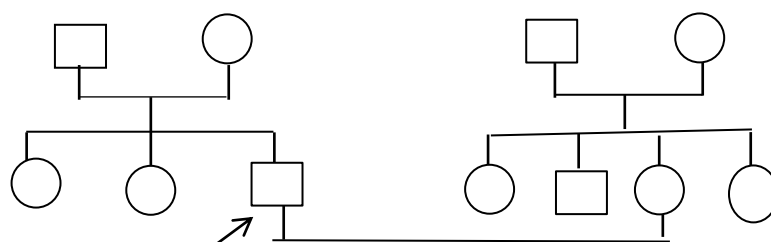
c. Nilai dan keyakinan

Klien mengatakan beragama islam, pandangan tentang kondisinya yaitu merupakan hal yang harus ditangani.

d. Kegiatan ibadah

Klien mengatakan sholat 5 waktu dengan rutin

q. Genogram



Ket :

- : Garis Hubungan
□ : Laki – laki
⊗ : Meninggal
○ : Tinggal serumah
○ : Perempuan
■ : Keluarga menderita gangguan jiwa
↗ : Klien

r. Status Mental

q. Penampilan

Klien tampak rapi, menggunakan hijab, dan bersih tidak bau badan, kuku bersih.

r. Pembicaraan

Klien terlihat khawatir, cemas, berbicara gemetar terlihat seperti panik

s. Aktivitas motorik

Klien melakukan kegiatan yang klien bisa lakukan bukan pekerjaan berat

t. Alam perasaan

Klien merasa cemas, panik dan takut berlebihan

u. Afek

Afek klien merasa tidak bahagia

v. Interaksi selama wawancara

Selama wawancara klien berbicara gemetar terlihat panik

w. Persepsi

Klien mengatakan kadang merasa cemas dan takut berlebihan jika memikirkan keadaan dan persalinan nantinya.

x. Proses pikir

Klien tidak mengalami gangguan proses pikir.

y. Isi pikir

Isi pikir klien yaitu dapat melahirkan dengan lancar dan bayi yang sehat

z. Waham

Klien tidak memiliki waham kebesaran

aa. Tingkat kesadaran

Klien tidak ada gangguan orientasi terhadap tempat, waktu dan orang

bb. Memori

klien tidak ada gangguan daya ingat jangka panjang maupun jangka pendek.

cc. Tingkat konsentrasi dan berhitung

Tingkat konsentrasi klien bisa dan klien masih bisa focus ketika diajak berbicara

dd. Kemampuan penilaian

Klien tidak mengalami gangguan kemampuan penilaian ringan dan dapat mengambil keputusan sendiri

ee. Daya pikir

Klien mengatakan kadangdirinya sadar mengalami perubahan emosi

ff. Mekanisme koping

Jika ada masalah atau keluhan klien selalu bercerita dengan suami atau keluarga.

Analisa Data

Tanggal/ jam	Data Fokus	Diagnosis	Paraf
6 juli 2021 09:00- 09:40	Ds : - Klien mengatakan sering BAK - Klien mengatakan merasakan cemas - Klien mengatakan merasakan panik	Ansietas	

	- Klien mengatakan khawatir berlebihan karena umur kehamilannya sudah memasuki trimester III dan klien merasakan takut yang berlebihan karena membayangkan proses persalinan. Do: klien BAK 10x/hari, warna jernih tidak berbau, klien tampak panik dan khawatir, frekuensi nadi meningkat. TD : 100/80mmHg, N : 103x/menit, S: 36,5°C RR : 20x/menit		
--	--	--	--

Diagnosa Keperawatan

2. Ansietas

Rencana Tindakan

Tgl / jam	Dx	Tujuan	Intervensi	Paraf												
6 juli 2021 09:00-09:40	Ansietas	Tujuan umum : setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 5x pertemuan diharapkan klien dengan ansietas mampu menurunkan kecemasannya. <table><tr><th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th></tr><tr><td>Perilaku gelisah</td><td>3</td><td>5</td></tr><tr><td>Frekuensi nadi</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun</td><td>3</td><td>5</td></tr></table> Tujuan khusus : - Klien mampu membina hubungan saling percaya - Klien mampu mengenal definisi tanda dan gejala ansietas - Klien mampu mengatasi ansietas melalui teknik hipnotis lima jari - Klien mampu mendemonstrasikan dan menerapkan hipnotis lima jari untuk mengatasi cemas. -	Indikator	A	T	Perilaku gelisah	3	5	Frekuensi nadi	4	5	Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun	3	5	Terapi hipnosis 1. Identifikasi riwayat masalah yang dialami 2. Identifikasi tujuan teknik hipnotis 3. Bina hubungan saling percaya 4. Gunakan bahasa yang mudah dipahami 5. Melakukan pengisian kuisisioner DASS 6. Menjelaskan pengertian tanda dan gejala, dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari	
Indikator	A	T														
Perilaku gelisah	3	5														
Frekuensi nadi	4	5														
Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun	3	5														

Implementasi keperawatan (pertemuan ke 1)

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
6 juli 2021 09:00-09:40	Ansietas	7. Identifikasi riwayat masalah yang dialami	DS : klien mengatakan merasakan cemas, khawatir yang berlebih karena umur kehamilannya sudah memasuki trimester III	

			dan takut yang berlebihan karena membayangkan proses persalinan. Do : klien tampak panik dan khawatir, frekuensi nadi meningkat. N : 103x/menit	
		8. Identifikasi tujuan teknik hipnosis	Ds : klien mengatakan belum tahu tujuan hipnotis 5 jari Do : klien tampak kooperatif saat dijelaskan tujuan hipnotis 5 jari	
		9. Ciptakan hubungan saling percaya	Ds : klien mengatakan nyaman dan siap untuk diajarkan teknik hipnotis 5 jari Do : klien tampak kooperatif	

		10. Gunakan bahasa yang mudah dipahami	Ds : klien mengatakan lebih nyaman menggunakan bahasa indonesia karena sopan dan mudah dipahami Do : klien saat pengkajian menggunakan bahasa indonesia	
		11. Melakukan kuisisioner DASS	Ds : klien mengatakan bersedia mengisi kuisisioner DASS Do : klie mengsi kuisisioner DASS dengan hasil 10 (kecemasan sedang)	
		12. Menjelaskan pengertian, tanda dan gejala ansietas dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari	Ds : klien mengatakan belum tahu pengertian tanda dan gejala dan teknik hipnotis 5 jari Do : klien tampak kooperatif dan memahami dan memperhatikan. klien melakukan tindakan hipnotis 5 jari dengan bantuan penulis dengan prosentase nilai 20%	

			(bantuan total) karena klien hanya bisa melakukan teknik nafas dalam saja	
--	--	--	---	--

Evaluasi (pertemuan ke 1)

Waktu	Dx	Implementasi	Paraf
6 juli 2021 09:00- 09:40	Ansietas	S : - klien mengatakan masih merasakan cemas, khawatir yang berlebih karena umur kehamilannya sudah memasuki trimester III dan takut yang berlebihan karena membayangkan proses persalinan. O : - klien tampak masih panik dan khawatir, frekuensi nadi meningkat. N : 103x/menit A : masalah keperawatan ansietas belum teratasi P : - lanjutkan intervensi - Membantu dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari dan mengobservasi kemampuan klien	

Implementasi (pertemuan ke 2)

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
7 juli 2021 13:00- 13:15	Ansietas	1. Membantu dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari dan mengobservasi kemampuan klien	S: klien mengatakan masih merasa cemas, panik dan khawatir yang berlebihan O: Klien bisa melakukan semua tindakan terapi hipnotis 5 jari secara mandiri tanpa bantuan penulis Klien bisa melakukan tindakan hipnotis 5 jari hanya 2 tindakan dari 5 tindakan dengan presentase nilai 40%.	

Evaluasi (pertemuan ke 2)

Waktu	Dx	Evaluasi	Paraf
7 juli 2021 13:00- 13:15	Ansietas	S : - klien mengatakan merasakan cemas rasa cemas dan panik masih ada tetapi rasa khawatir sudah berkurang sedikit sedikit O : - klien tampak masih panik dan cemas , klien tampak sedikit tidak khawatir, frekuensi nadi menurun N : 98x/menit	

		A : masalah keperawatan ansietas belum teratasi, P : lanjutkan intervensi - Membantu dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari dan mengobservasi kemampuan klien	
--	--	--	--

Implementasi (pertemuan ke 3)

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
8 juli 2021 09:00- 09:15	Ansietas	1. Membantu dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari dan mengobservasi kemampuan klien	S :klien mengatakan rasa cemas dan panik masih ada dan rasa khawatir masih ada O : klien terlihat masih cemas dan panik serta khawatir hipnotis lima jari Klien melakukan tindakan terapi hipnotis 5 jari secara mandiri hanya bisa melakukan 3 tindakan dari 5 tindakan tanpa bantuan penulis dan hipnotis 5 jari dgn presentase 60%.	

Evaluasi (pertemuan ke 3)

Waktu	Dx	Evaluasi	Paraf
8 juli 2021 09:00- 09:15	Ansietas	S : - klien mengatakan rasa cemas, panik, khawatir berkurang O : - klien tampak sedikit tenang, - Klien tampak lebih rileks saat dilakukan tindakan hipnotis 5 jari ke 3x - Klien mampu melakukan tindakan hipnotis 5 jari secara mandiri tanpa bantuan hanya melakukan 3 tindakan dari 5 tindakan dengan presentase 60%. A : masalah keperawatan ansietas belum teratasi P : evaluasi kembali intervensi - Membantu dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari dan mengobservasi kemampuan klien	

Implementasi (pertemuan ke 4)

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
9 juli 2021 09:00- 09:15	Ansietas	1. Membantu dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari dan mengobservasi kemampuan klien	S:Klien mengatakan keadaanya lebih baik dari sebelumnya setelah melakukan tindakan hipnotis 5 jari - Klien mengatakan rasa cemas dan paniknya berkurang - Klien mengatakan khawatir nya	

			sudah membaik O: klien tampak tenang, Klien tampak lebih baik - Klien mengulang melakukan tindakan terapi hipnotis 5 jari secara mandiri tanpa bantuan penulis hanya bisa melakukan 4 tindakan dari 5 tindakan dengan presentase 80%.	
--	--	--	---	--

Evaluasi (pertemuan ke 4)

Waktu	Dx	Evaluasi	Paraf
9 juli 2021 09:00-09:15	Ansietas	S : klien megatakan rasa cemas dan panik sudah berkurang, rasa khawatir juga mengalami penurunan O : - klien tampak lebih tenang A : masalah keperawatan ansietas belum teratasi P : lanjutkan intervensi	

		- Melakukan mengulang teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien - Anjurkan klien melakukan teknik hipnotis 5 jari secara mandiri, melakukan pengkajian pre dan post menggunakan kusioner DASS	
--	--	--	--

Implementasi pertemuan ke 5

10 juli 2021 09:00- 09:15	Ansietas	1. Membantu dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari dan mengobservasi kemampuan klien . 2. Melakukan pengkajian pre dan post menggunakan kusioner DASS	S:Klien mengatakan merasakan cemas, panik dan khawatir klien keadaanya lebih baik dari sebelumnya setelah melakukan tindakan hipnotis 5 jari O: klien tampak tenang, klien tampak ceria, klien tampak rileks dan sudah bisa mengontrol kecemasanya - Klien mengulang melakukan tindakan hipnotis 5 jari secara mandiri tanpa bantuan penulis dan	
------------------------------------	----------	--	---	--

			sudah bisa melakukan 5 tindakan dengan presentase 100%. - Klien Melakukan pengkajian pre dan post dengan kuisioner DASS	
--	--	--	---	--

Evaluasi pertemuan ke 5

Waktu	Dx	Evaluasi	Paraf
10 juli 2021 09:00-09:15	Ansietas	S : klien megatakan rasa cemas dan panik sudah tidak ada lagi, rasa khawatir juga sudah berkurang Klien mengatakan sudah bisa melakukan tindkan hipnotis 5 jari secara mandiri dan sudah tau cara mengatasi ansietas O : - klien tampak lebih tenang, klien tampak ceria dan rileks. TD : 110/80 mmHg N: 95x/menit S : 36,5°C RR : 20x/menit. A : masalah keperawatan ansietas teratasi P : Hentikan intervensi - Anjurkan melakukan tindakan hipnotis 5 jari jika rasa cemas muncul suatu saat nanti.	

3. PENGKAJIAN

i. Identitas Pasien

Nama : Ny.D
Alama : Desa Panggel rt 02/07 Panjer Kebumen
Umur : 32 tahun
Pendidikan : SMP
Status Perkawinan : Menikah
Pekerjaan : IRT

j. Identitas Penanggungjawab

Nama : Tn.H
Alamat : Desa Panggel rt 02/07 Panjer Kebumen
Hubungan dengan klien : Suami

k. Faktor Presipitasi dan Predisposisi

5. Faktor presipitasi

Klien mengatakan merasa pusing, mudah lelah dan lemas, kadang sulit tidur, merasa cemas dan takut karena usia kehamilan klien sudah memasuki trimester III dan akan melahirkan anak ke dua nya di saat pandemi.

6. Faktor predisposisi

Klien mengatakan tidak pernah memiliki trauma dan tidak mengalami tindakan kekerasan fisik atau seksual atau pelecehan, tidak pernah menjadi perilaku kekerasan atau tindakan kriminalitas lainnya. Klien mengatakan dahulu lahir dengan normal tanpa adanya kelainan. Klien mengatakan belum pernah sakit parah yang mengharuskan dirinya di rawat di rumah sakit. Klien tidak mempunyai penyakit keturunan seperti hipertensi dan diabetes.

Usia klien saat ini 32 th pendidikan terakhir SMP berjenis kelamin perempuan dan sedang hamil dengan umur kandungan 30 minggu dihitung dari hari pertama haid terakhir, klien mengatakan hari pertama haid terakhir pada tanggal 30 desember 2021 dan dihitung pada saat pengkajian 6 juli 2021 umur kandungannya yaitu

30 minggu, memasuki trimester III dan mengandung anak yang ke

2. Klien mengatakan dirumah menjadi ibu rumah tangga dan suami bekerja sebagai kuli bangunan. Keluarga klien mengatakan pandangan tetangga sekitar terhadap klien baik dan klien baik terhadap keluarganya. Agama yang di anut klien adalah agama islam, klien mengatakan mengikuti kegiatan di lingkungan seperti gotong royong dan arisan.

l. Pengkajian fisik

5. Keadaan umum : Baik
Kesadaran : Compos Mentis

6. Pemeriksaan fisik

TD : 120/80 mmHg
N : 98/menit
S : 36,5°C
RR : 20x/menit

2. Pengkajian Psikososial Konsep Diri

s. Gambaran diri

klien mengatakan menyukai semua anggota tubuhnya.

t. Identitas diri

klien mengatakan seorang perempuan berusia 32 tahun beragama islam dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Klien mengatakan mudah lelah saat menjalankan aktivitasnya karena perutnya yang semakin membesar.

u. Peran

klien dalam keluarga mengatakan sebagai ibu rumah tangga dan di masyarakat sebagai masyarakat yang rukun.

v. Ideal diri

klien berharap segera melahirkan anak kedua nya dan memiliki keluarga yang bahagia

w. Ansietas

Klien mengatakan merasa pusing, mudah lelah dan lemas, kadang sulit tidur, merasa cemas dan takut karena usia kehamilan klien sudah memasuki trimester III dan akan melahirkan anak ke dua nya di saat pandemi. Data objektif klien tampak menahan pusing, terdapat kantong mata, tampak lemas dan takut berbicara sedikit pelan.

x. Hubungan Sosial

g. Orang yang berarti

Klien mengatakan dekat dengan anak-anaknya dan keluarga

h. Peran serta dalam kegiatan kelompok atau masyarakat

Klien membatasi kegiatannya akhir-akhir ini karena kehamilannya sudah mulai membesar dan susah untuk melakukan aktivitas.

Hambatan dalam berhubungan dengan orang lain

Klien mengatakan tidak ada hambatan saat berinteraksi dengan orang lain.

y. Spiritual

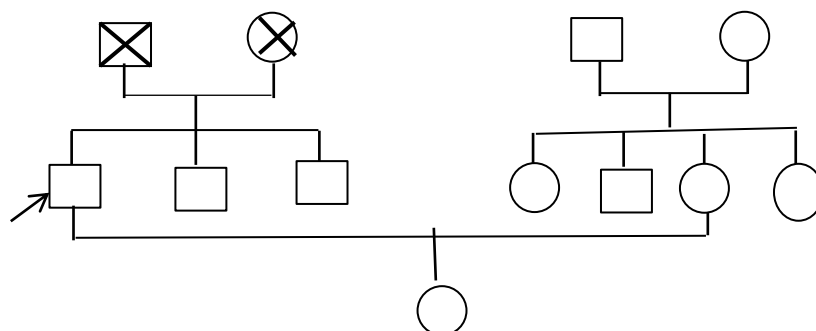
e. Nilai dan keyakinan

Klien mengatakan beragama islam, pandangan tentang kondisinya yaitu cobaan harus dilaluinya.

f. Kegiatan ibadah

Klien mengatakan sholat 5 waktu tepat waktu

z. Genogram



Ket :

— : Garis Hubungan

□ : Laki – laki

⊗ : Meninggal

○ : Tinggal serumah

○ : Perempuan

■ : Keluarga menderita gangguan jiwa

↗ : Klien

aa. Status Mental

gg. Penampilan

Klien tampak rapi, memakai jilbab dan memakai daster, kuku rapih dan tidak bau badan

hh. Pembicaraan

Klien terlihat takut dan berbicara pelan

ii. Aktivitas motorik

Klien tampak lemas dan mengurangi aktivitas sehari-hari di rumah

jj. Alam perasaan

Klien merasa cemas

kk. Afek

Afek klien merasa tidak Bahagia karena takut akan melahirkan anak keduanya saat pandemi

ll. Interaksi selama wawancara

Selama wawancara klien berbicara pelan.

mm. Persepsi

Klien mengatakan memang kadang merasa dirinya itu cemas jika memikirkan keadaan dan persalinan nantinya.

nn. Proses pikir

Klien tidak mengalami gangguan proses pikir.

oo. Isi pikir

Isi pikir klien yaitu dapat melahirkan dengan pelayanan yang memadai terhindar dari virus covid-19

pp. Waham

Klien tidak memiliki waham kebesaran

qq. Tingkat kesadaran

Klien tidak ada gangguan orientasi terhadap tempat, waktu dan orang

rr. Memori

tidak ada gangguan daya ingat jangka panjang maupun jangka pendek.

ss. Tingkat konsentrasi dan berhitung

Tingkat konsentrasi klien bisa dan klien masih bisa focus ketika diajak berbicara

tt. Kemampuan penilaian

Klien tidak mengalami gangguan kemampuan penilaian ringan dan dapat mengambil keputusan sendiri

uu. Daya pikir

Klien mengatakan kadang dirinya sadar mengalami perubahan emosi

vv. Mekanisme koping

Jika ada masalah atau keluhan klien selalu bercerita dengan suami atau keluarga.

Analisa Data

Tgl/jam	Data Fokus	Diagnosis	Paraf
6 juli 2021 10:00- 10:40	Ds : Klien mengatakan merasa pusing, mudah lelah dan lemas, kadang sulit tidur, merasa cemas dan takut karena usia kehamilan klien sudah memasuki trimester III dan akan melahirkan anak ke dua nya di saat pandemi. Do :	Ansietas	

	klien tampak menahan pusing, terdapat kantong mata, tampak lemas dan takut berbicara sedikit pelan. TD : 120/80 mmHg N : 98/menit S : 36,5°C RR : 20x/menit		
--	---	--	--

Diagnosa Keperawatan

Ansietas



Rencana Tindakan

Dx	Tujuan	Intervensi	Paraf												
Ansietas	Tujuan umum : setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 5x pertemuan diharapkan masalah keperawatan teratasi dan klien mampu menurunkan kecemasannya. <table><tr><th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th></tr><tr><td>Perilaku gelisah</td><td>3</td><td>5</td></tr><tr><td>Keluhan pusing</td><td>3</td><td>5</td></tr><tr><td>Pola tidur</td><td>3</td><td>5</td></tr></table> Tujuan khusus : - Klien mampu membina hubungan saling percaya - Klien mampu mengenal definisi tanda dan gejala ansietas - Klien mampu mengatasi ansietas melalui teknik hipnotis lima jari - Klien mampu mendemonstrasikan dan menerapkan hipnotis lima jari untuk mengatasi cemas.	Indikator	A	T	Perilaku gelisah	3	5	Keluhan pusing	3	5	Pola tidur	3	5	Terapi hipnosis 1. Identifikasi riwayat masalah yang dialami 3. Identifikasi tujuan teknik hipnotis 4. Bina hubungan saling percaya 5. Gunakan bahasa yang mudah dipahami 6. Melakukan pengisian kuisioner DASS 7. Menjelaskan pengertian tanda dan gejala, dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari	
Indikator	A	T													
Perilaku gelisah	3	5													
Keluhan pusing	3	5													
Pola tidur	3	5													

Implementasi keperawatan (pertemuan ke 1)

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
8 juli 2021 10:00-10:40	Ansietas	13. Identifikasi riwayat masalah yang dialami	S: Klien mengatakan merasa pusing, mudah lelah dan lemas, kadang sulit tidur, merasa cemas dan takut karena usia kehamilan klien sudah	

			memasuki trimester III dan akan melahirkan anak ke dua nya di saat pandemi. O: klien tampak menahan pusing,terdapat kantong mata,tampak lemas dan takut berbicara sedikit pelan. Ds : klien mengatakan belum mengetahui tujuan teknik hipnosis Do : klien kooperatif saat dijelaskan teknik hipnosis	
		14. Identifikasi tujuan teknik hipnosis		
		15. Ciptakan hubungan saling percaya	Ds : klien mengatakan bersedia menjadi responden Do : klien tampak kooperatif	
		16. Gunakan bahasa yang mudah dipahami	Ds : klie mengatakan lebih nyaman menggunakan bahasa indonesia	

		17. Melakukan kuisisioner DASS 18. Menjelaskan pengertian, tanda dan gejala ansietas dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari	Do : klien menggunakan bahasa indonesia pada saat wawancara Ds : klien mengatakan bersedia mengisi kuisisioner DASS Do : klien mengisi kuisisioner DASS dengan hasil 7 (kecemasan ringan) Ds : klien mengatakan belum mengetahui pengertian tanda dan gejala ansietas dan mengajarkan teknik hipnotis 5 jari. Do : klien kooperatif saat diejlaskan pengertian tanda dan gejala dan klien melakukan tindakan hipnotis 5 jari hanya 1 tindakan nafas dalam saja dengan preasentase 20%.	
--	--	---	---	--

Evaluasi (pertemuan ke 1)

Waktu	Dx	Implementasi	Paraf
6 juli 2021 10:00-10:40	Ansietas	S : Klien mengatakan masih merasa pusing, masih merasa cemas dan takut karena usia kehamilan klien sudah memasuki trimester III dan akan melahirkan anak ke dua nya di saat pandemi. O : - klien tampak menahan pusing, terdapat kantong mata, dan takut berbicara sedikit pelan. Hasil kuisioner DASS 6 (kecemasan ringan), Klien hanya bisa melakukan nafas dalam. A : masalah ansietas belum teratasi P : - lanjutkan intervensi - Membantu klien melakukan teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien	

Implementasi (pertemuan ke 2)

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
7 juli 2021 10:00-10:15	Ansietas	1. Membantu klien melakukan teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien	S : klien mengatakan masih merasakan cemas, takut dan pusing dan tidak bisa tidur O : klien tampak masih menahan pusing, tampak takut dan berbicara pelan, Klien bisa melakukan tindakan terapi hipnotis 5 jari secara mandiri dengan bantuan penulis Klien hanya bisa melakukan tindakan hipnotis 5 jari sebanyak 2 tindakan saja yaitu mampu melakukan nafas dalam dan membayangkan orang yang disayangi dengan presentase nilai 40%	

Evaluasi (pertemuan ke 2)

Waktu	Dx	Evaluasi	Paraf
7 juli 2021 10:00- 10:15	Ansietas	S : klien mengatakan pusing berkurang,masih merasa khawatir,dan takut dan sulit tidur. O : - klien tampak menahan pusing, klien tampak cemas dan takut dan bicara pelan Klien hanya bisa melakukan tindakan hipnotis 5 jari 2 tindakan saja dnegan presentasi nilai 40% A : masalah ansietas belum teratasi, P : lanjutkan intervensi - Membantu klien melakukan teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien	

Implementasi (pertemuan ke 3)

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
8 juli 2021	Ansietas	1. Membantu klien melakukan teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien	S :klien mengatakan masih merasa takut,cemas dan pusing mulai berkurang,masih suka suli tidur O: klien tampak cemas dan takut, lebih baik dari hari sebelumnya karena sudah tidak merasakan pusing, Klien hanya bisa melakukan tindakan terapi hipnotis 5 jari dgn bantuan penulis hanya bisa melakukan 4 tindakan saja yaitu melakukan nafas dalam, membayangkan kondisi tubuh, membayangkan orang yang disayangi,membayangkan tempat terindah yang pernah dikunjungi	

Evaluasi (pertemuan ke 3)

Waktu	Dx	Evaluasi	Paraf
Sabtu, 10 juli 2021	Ansietas	S : - klien mengatakan sudah tidak merasa pusing, rasa cemas berkurang tetapi rasa takut masih O : klien tampak lebih baik lebih tenang dari pertemuan sebelumnya A : masalah ansietas belum teratasi P : evaluasi kembali intervensi - Membantu klien melakukan teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien	

Implementasi (pertemuan ke 4)

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
9 juli 2021 10:00- 10:15	Ansietas	1. Membantu klien melakukan teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien	S : klien mengatakan sudah tidak pusing, rasa cemas berkurang dan sudah bisa tidur dari pada sebelumnya, klien mengatakan masih takut O : klien tampak lebih tenang, lebih baik dari pertemuan selanjutnya, Klien bisa melakukan semua tindakan terapi hipnotis 5 jari tanpa bantuan penulis dengan presentase nilai 100%	

Evaluasi (pertemuan ke 4)

Waktu	Dx	Evaluasi	Paraf
9 juli 2021 10:00-10:15	Ansietas	S : klien megatakan sudah lebih tenang dari pada hari-hari sebelumnya dan dapat tidur dengan nyeyak,klien mengatakan rasa cemas berkurang dan rasa takutnya juga berkurang setelah bisa melakukan hipnotis 5 jari O : - klien tampak tenang,tampak lebih baik,dan lebih relaks A : masalah ansietas belum teratasi P : lanjutkan intervensi - Membantu klien melakukan teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien	

Implementasi (pertemuan ke 5)

Waktu	Dx	Implementasi	Respon	Paraf
10 juli 2021 10:00-10:15	Ansietas	1. Membantu klien melakukan teknik hipnotis 5 jari lagi dan mengobservasi kemampuan klien melakuka pengkajian pre dan post menggunakan kusioner DASS	S : klien mengatakn sudah tidak pusing,rasa cemas berkurang dan sudah bisa tidur dari pada sebelumnya,klien mengatakan rasa takut berkurang O : klien tampak lebih tenang,lebih baik dari pertemuan selanjutnya, Klien mengulang melakukan tindakan terapi hipnotis 5 jari secara mandiri tanpa bantuan penulis	

			Klien sudah bisa melakukan tindakan hipnotis 5 jari secara mandiri tanpa bantuan dengan presentase nilai 100%. - Klien melakukan pengisian kuisisioner DASS sebagai hasil pre dan posts etelah dilakukan tindakan hipnotis 5 jari	
--	--	--	--	--

Evaluasi (pertemuan ke 5)

Waktu	Dx	Evaluasi	Paraf
10 juli 2021 10:00-10:15	Ansietas	S : klien megatakan sudah lebih tenang dari pada hari-hari sebelumnya dan dapat tidur dengan nyeyak,klien mengatakan rasa cemas berkurang dan rasa takutnya berkurang O : - klien tampak tenang,tampak lebih baik,dan lebih relaks dan lebih bersemangat - Klien melakukan pengisian kuisisioner DASS untuk perbandingan pre dan post diberikan tindakan hipnotis 5 jari Dengan nilai 6	

		TD : 110/80 mmHg, N : 96x/menit S : 36,5 °C RR : 20x/menit A : masalah ansietas eratasi P : hentikan intervensi - - Anjurkan pada klien jika rasa cemas muncul suatu hari nanti klien dapat melakukan terapi hipnotis 5 jari yang sudah diajarkan dan melakukannya secara mandiri	
--	--	--	--



Penerapan Terapi 5 Jari pada Pasien Psikosomatis untuk Mengurangi Kecemasan di Klinik dr. Bangun di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak

Bahtiar Ahmad Noor Hanavy^{1*}, Ike Mardiaty Agustin²

^{1,2} Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah
Gombong

*Email: bahtiarahmad55@gmail.com



ABSTRAK

Kata Kunci :
Kecemasan,
Psikosomatis, Terapi 5
jari

Latar Belakang : Psikosomatis merupakan suatu permasalahan psikologis yang dapat menimbulkan keluhan-keluhan fisik. Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang dapat menimbulkan psikosomatis. Terapi 5 jari merupakan salah satu psikoterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan.

Tujuan : Studi kasus ini adalah Menggambarkan asuhan keperawatan dengan terapi 5 jari untuk mengurangi tingkat kecemasan pada individu.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada 2 orang pasien yang berkunjung ke klinik dr. Bangun Dwi Laksana di Desa Kamulyan dengan diagnosa dokter psikosomatis. Evaluasi tanda dan gejala kecemasan menggunakan instrument (Depression Anxiety Stress Scale) DASS. Terapi 5 jari diberikan selama 40 menit setiap pertemuan, penelitian dilakukan selama 6 hari (6 x pertemuan).

Hasil : Evaluasi terdapat penurunan tanda dan gejala kecemasan pada klien 1 sebesar 6 skor lebih besar daripada klien 2 yaitu sebesar 4 skor. Terjadi peningkatan kemampuan melakukan terapi 5 jari pada klien 1 dan klien 2 dengan nilai

1. PENDAHULUAN

Psikosomatis atau psikofisiologis merupakan penyakit fisik yang gejalanya disebabkan oleh proses mental dari penderitanya. Jika dalam sebuah pemeriksaan medis, tidak ditemukan penyebab fisik atas gejala-gejala yang muncul atau jika penyakit ini muncul sebagai akibat dari kondisi emosional seperti stress, depresi atau cemas maka penyakit ini dapat diklasifikasikan sebagai penyakit psikosomatis (Ana Sa'ida, 2018). Survey pada komunitas penderita gangguan somatisasi menunjukkan bahwa hampir 95 % orang dengan gangguan somatisasi telah mengunjungi dokter dan hampir setengahnya 45 % masuk rawat inap di rumah sakit (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi gangguan kesehatan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 22 juta orang atau 9,8 % dari jumlah penduduk Indonesia yang muncul atau jika penyakit ini muncul sebagai akibat dari kondisi emosional seperti stress, depresi atau cemas maka penyakit ini dapat diklasifikasikan sebagai penyakit psikosomatis (Ana Sa'ida, 2018). Survey pada komunitas penderita gangguan somatisasi menunjukkan bahwa hampir 95 % orang dengan gangguan somatisasi

Psikosomatis dapat disebabkan oleh kombinasi faktor-faktor organis dan faktor-faktor psikologis, seperti stress, depresi dan cemas. Cemas merupakan salah satu factor yang menyebabkan psikosomatis pada klien. Cemas atau ansietas merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom (sumber seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. (Nanda, 2017). Hyman dan Pedrik, (2011) Cemas dapat mempengaruhi 3 hal pada pasien : 1) Perubahan fisik menunjukkan perubahan pada frekuensi jantung, mual, muntah, ketegangan otot, berkeringat dan nafs pendek. 2) Perubahan mental, khawatir, gelisah, bingung dan penurunan tingkat konsentrasi. 3) Perubahan perilaku seperti menjauhi benda, tempat atau situasi tertentu. Cemas juga diartikan sebagai perasaan yang berlebihan tentang sesuatu yang tidak jelas dan dianggap sebagai sesuatu ancaman. Prevalensi cemas menurut Riskesdas (2018) penduduk Indonesia diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7 % remaja merasa cemas. Saat ini lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa dan di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi gangguan emosional seperti gangguann kecemasan dari 6,1 % tahun 2013 menjadi 9,8 % tahun 2018 populasi umur lebih dari 15 tahun. Berdasarkan kondisi diatas maka diperlukan suatu upaya untuk mengatasi kecemasan yang bisa dilakukan secara mandiri dirumah. Salah satu upaya adalah penerapan terapi 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada klien. Terapi 5 jari mampu untuk menurunkan kecemasan pada pasien (Retno, 2015). Terapi 5 jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan 5 jari tangan klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Long, 2010). Penerapan terapi 5 jari ini dilakukan di klinik dr. Bangun Dwi Laksana Desa Kamulyan. Studi pendahuluan pada pasien psikosomatis yang datang berkunjung di klinik dr. Bangun Dwi Laksana di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak tercatat ada 7 pasien dengan psikosomatis yang berkunjung dalam 1 bulan, 2 diantaranya dalam satu bulan bisa berkunjung 4 sampai 6 kali dengan keluhan yang sama seperti keluhan yang sebelum-sebelumnya. Pasien yang berkunjung ke klinik sudah diberikan terapi obat penenang dan obat untuk mengurangi gejala fisiknya. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik menerapkan terapi 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada pasien psikosomatis di klinik dr. Bangun Dwi Laksana desa Kamulyan.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Deskriptif analitik dengan menggunakan metode studi kasus. Penulis memilih 2 responden yang sering berkunjung ke klinik selama 1 bulan 3 – 4 kali kunjungan dan dengan diagnose dokter psikosomatis. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen mengukur tanda dan gejala kecemasan dengan kuisisioner DASS, lembar kemampuan dan lembar observasi evaluasi untuk mengidentifikasi terjadinya penurunan kecemasan dan peningkatan kemampuan klien sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi 5 jari.

Analisis data dilakukan dengan distribusi frekuensi tanda dan gejala dan kemampuan klien. Untuk melihat penurunan tanda dan gejala dan peningkatan kemampuan. Pengukuran tanda dan gejala dan kemampuan klien dilakukan setelah penerapan terapi 5 jari. Tanda dan gejala kecemasan klien yang diukur meliputi 14 item kuisisioner DASS. Dan kemampuan pasien yang diukur ada 5 item untuk kemampuan melakukan terapi 5 jari Penyajian data yang digunakan dalam studi kasus ini dalam bentuk tabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tanda dan gejala kecemasan Klien 1 dan 2

No	Tanda dan Gejala	Klien 1			Klien 2		
		Pre	Post	Penurunan	Pre	Post	Penurunan
1	Bibir terasa kering	1	0	1	0	0	0
2	Sulit Bernapas	1	0	1	2	1	1
3	Kaki terasa loyo	2	1	1	2	1	1
4	Gelisah	1	0	1	1	0	1
5	Lemas seperti mau pingsan	2	1	1	1	1	0
6	Keringat berlebihan tanpa aktivitas fisik	1	1	0	0	0	0
7	Takut tanpa alasan	1	1	0	0	0	0
8	Sulit menelan	0	0	0	0	0	0
9	Jantung terasa berdebar	2	1	1	2	1	1
10	Panik	0	0	0	0	0	0
11	Takut karena hal sepele	0	0	0	0	0	0
12	Rasa takut berlebihan	0	0	0	0	0	0
13	Khawatir	0	0	0	0	0	0
14	Gemetar	1	1	0	1	1	0
Nilai		12	6	6	9	5	4

Tabel 2. Kemampuan klien 1 dan klien 2

No	Kemampuan	Klien 1		Peningkatan	Klien 2		Peningkatan
		Pre	Post		Pre	Post	
1	Pasien mampu melakukan teknik napas dalam	1	1	0	1	1	0
2	Pasien mampu membayangkan kondisi tubuhnya sangat sehat	0	1	1	0	1	1
3	Pasien mampu membayangkan orang yang disayangi	0	1	1	0	1	1
4	Pasien mampu membayangkan penghargaan yang pernah pasien dapat	0	1	1	0	1	1
5	Pasien mampu membayangkan tempat terindah yang pernah dikunjungi	0	1	1	0	1	1
Nilai		1	5	4	1	5	4

Berdasarkan data di atas didapatkan hasil analisa tanda dan gejala kecemasan sebelum dan setelah diberikan penerapan terapi 5 jari selama 5 kali pertemuan pada klien 1 dan 2 di klinik dr Bangun Dwi Laksana menunjukkan bahwa penurunan tanda dan gejala kecemasan pada klien 2 lebih kecil daripada klien 1. Pada klien 1 saat awal pengkajian didapatkan nilai 12 tanda dan gejala kecemasan (kecemasan sedang), setelah diberikan penerapan terapi 5 jari selama 5 hari terjadi penurunan tanda dan gejala kecemasan menjadi nilai 6 sehingga terjadi penurunan 6 nilai tanda dan gejala kecemasan. Sedangkan pada saat awal pengkajian pada klien 2 didapatkan 9 nilai tanda dan gejala kecemasan (Kecemasan ringan), setelah diberikan terapi 5 jari selama 5 hari terjadi penurunan tanda dan gejala kecemasan menjadi 5 nilai tanda dan gejala kecemasan, sehingga terjadi penurunan sebesar 4 nilai tanda dan gejala kecemasan.

Hal ini disebabkan karena klien 1 memiliki support system keluarga yang sangat baik, klien 1 masih dikelilingi orang-orang yang dicintainya, masih memiliki seorang suami dan dua orang anaknya yang selalu mendukungnya. Sedangkan dengan klien 2, klien 2 tinggal dengan 2 orang anaknya saja, suami klien 2 sudah meninggal karena HIV/AIDS. Oleh karena itu dukungan dari keluarga sangat mempengaruhi hasil studi kasus.

Menurut Suliswati (2005), factor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya adalah system pendukung, merupakan kesatuan antara individu, keluarga, lingkungan dan masyarakat sekitar yang memberikan pengaruh individu dalam melakukan sesuatu. Sistem pendukung tersebut akan mempengaruhi mekanisme koping individu sehingga mampu memberi gambaran kecemasan yang berbeda. Sehingga pada penelitian ini support system keluarga klien 1 sangat mempengaruhi hasil dari studi kasus. Dengan support system dari keluarga klien 1 bisa mengurangi tanda dan gejala kecemasan lebih efektif dengan terapi 5 jari daripada klien 2 yang suaminya sudah meninggal.

Hasil penilaian kemampuan melakukan terapi 5 jari sebelum dan setelah diberikan tindakan pada klien 1 dan klien 2 menunjukkan peningkatan kemampuan yang sama. Peningkatan kemampuan Klien 1 dan klien 2 sebelum dilakukan terapi 5 jari memiliki nilai 20% dan setelah dilakukan terapi 5 jari kemampuan pasien meningkat menjadi 100 % yang berarti terdapat peningkatan sebesar 80 %.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan klien yang keduanya berpendidikan sampai SLTA. Sehingga tingkat kemampuan klien 1 dan 2 dapat meningkat dari nilai 1 menjadi nilai 5. Sehingga hasil peningkatan kemampuan pasien dalam melakukan terapi 5 jari sama dengan tingkat tanda dan gejala kecemasan yang berbeda.

Widodo & Widiani (2016) menyatakan bahwa terdapat pengaruh hipnotis 5 jari dan tingkat kecemasan. Sehingga tingkat kemampuan pasien dalam melakukan terapi 5 jari dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan pasien itu sendiri dan tingkat kecemasan pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan mengenai Penerapan Terapi 5 Jari Pada Pasien Psikosomatis Untuk Mengurangi Kecemasan Di Klinik Dr. Bangun Di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukan terapi 5 jari didapatkan 12 tanda dan gejala kecemasan pada klien 1 dan 9 tanda dan gejala kecemasan pada klien 2.
2. Setelah dilakukan terapi 5 jari didapatkan 6 tanda dan gejala kecemasan pada klien 1 dan 5 tanda dan gejala kecemasan pada klien 2.
3. Sebelum diberikan terapi 5 jari didapatkan kemampuan klien 1 dan 2 sebesar 1 nilai kemampuan.
4. Setelah diberikan terapi 5 jari didapatkan kemampuan klien 1 dan 2 sebesar 5 nilai (100%).

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto, Dino., Sri Kristiyawati, Puguh., & Purnomo. (2014). Efektifitas Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Keperawatan*.
- Atkinson. (2007). Pengantar Psikologi Edisi Kesebelas jilid 2. Jakarta : Interaksara
- Charny, Joseph. (2014). *Psychosomatic Manifestations of Rapport in Psychotherapy. Psychosomatic Medicine*. 305-315.
- Data, Kharisma., Sriadi Pinilih, Sambodo., & Kamal, Sodik. (2014). Efektifitas *Deep Breathing Relaxat ion Terhadap Ansietas Mahasiswa Dalam Pra Pembelajaran Klinik Prodi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Hidayati, Eni., & Riwayati. (2015). Efektivitas *Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien Dengan HIV / AIDS Di Wilayah Kota Semarang. University Research Colloquium*.
- Hyman, Bruce M & Cherry Pedrik. (2011). *Anxiety Disorders*. Minneapolis: Lerner Publishing Group, Inc.
- Kartono & Gulo. (2009). Kamus Psikologi. Pionir Jaya. Bandung
- Keliat, B.A dkk. (2011). *Keperawatan Jiwa Komunitas CMHN (Basic Course)*. Jakarta : ECG.
- Universitas Muhammadiyah Magelang.

- Hidayati, Eni., & Riwayati. (2015). Efektivitas *Thought Stopping* Terhadap Ansietas Klien Dengan HIV / AIDS Di Wilayah Kota Semarang. *University Research Colloquium*.
- Hyman, Bruce M & Cherry Pedrik. (2011). *Anxiety Disorders*. Minneapolis: Lerner Publishing Group, Inc.
- Kartono & Gulo. (2009). Kamus Psikologi. Pionir Jaya. Bandung
- Keliat, B.A dkk. (2011). *Keperawatan Jiwa Komunitas CMHN (Basic Course)*. Jakarta : ECG.
- Mahoney, Michael. (2007). *Winning Hypnotherapy Program*, <http://www.Healthyaudio.co.uk>
- Munarsih. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Distraksi Imajinasi Terbimbing Terhadap Nyeri Pada Anak Dengan Demam Thypoid.
- Nanda. (2015). *Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015- 2017 Edisi 10* editor T Heather Herdman, Shigami Kaamitsuru. Jakarta : EGC
- Wayan Eka Widyartini, Ni., Ketut Sri Diniari, Ni. (2016). Tingkat Ansietas Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2016 Di SMA Negeri 3 Denpasar. Vol 5 No 6.
- Riskesdas. (2018), Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rizkiya, Kamilatur., PH, Livana., & Susanti, Yulia. (2017). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 1 (2).
- Saseno., Giri Kriswoyo, Pramono., & Handoyo. (2013). Efektifitas Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Adhi Yuswa RW. X Kelurahan Kramat Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. Volume 9 (3).
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Sulistyaningsih. (2000). *Psikologi Abnormal & Psikopatologi*. Malang : STAIN Press.

- Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Edisi 5. Jakarta : ECG
- Suyanto. (2010). Pengaruh Relaksasi Otot Dalam Menurunkan Skor Kecemasan T-TMAS Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Program (UAP) di Akademi Keperawatan Notoksumo Yogyakarta.
- Stuart, G.W (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 4. Jakarta : ECG
- Wayan Eka Widartini, Ni., Ketut Sri Diniari, Ni. (2016). Tingkat Ansietas Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2016 di Denpasar. 5 Vol No. 6
- Yuli Hastuti, Retno, & Arumsari, Ayu. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKES



EFEKTIVITAS TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN IBU PRE PARTUM DI KLINIK CHELSEA HUSADA TANJUNG BERINGIN KABUPATEN SERDANG BEDAGAI

Agnes Silvina Marbun¹, Jek Amidos Pardede², Surya Indah Perkasa³

Program Studi Ners/Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari

Mutiara Indonesia Email: marbun.agnes@yahoo.co.id

ABSTRACT

Labor in pregnant women will result in various psychological problems for pregnant women, one of which is anxiety. Anxiety in pregnant women if not handled seriously will have an impact on the physical and psychological effects, both on the mother and on the fetus. One non-pharmacological therapy that can reduce anxiety is five-finger hypnosis, where this therapy can reduce muscle tension, help focus attention and reduce fear. The purpose of this study was to determine the effectiveness of five-finger hypnosis therapy on pre-partum maternal anxiety. This study uses the one group pre and post test quasy experiment method which aims to determine the effectiveness of before and after five finger hypnosis therapy on pre-partum maternal anxiety. The population was in this study were all pre-partum mothers of 180 people. The sampling technique uses a quota sampling of 15 people. The measuring instrument uses an anxiety questionnaire, the Hamilton Anxiety Rating Scale. Analysis is using the Wilcoxon test with p value <0.005. The results showed that the effectiveness of five-finger hypnosis therapy on pre-partum maternal anxiety resulted in p value = 0.001. It is recommended to the clinic to be able to provide information about the action of five-finger hypnosis therapy and can train pregnant women who will give birth so that the mother can know the benefits and the right way to eliminate anxiety at the time of delivery.

Keywords: Anxiety; Five finger hypnosis therapy; Pre Partum

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah yang terjadi pada wanita, hal ini menyebabkan terjadinya perubahan yang bersifat fisiologis pada ibu bukan patologis. Perilaku ibu selama masa kehamilan akan mempengaruhi kehamilannya, dimana penolong persalinan akan mempengaruhi kesehatan ibu dan janin yang dilahirkan. Petugas kesehatan harus mempertahankan kesehatan ibu dan janin serta mencegah komplikasi pada saat kehamilan dan persalinan (Oktarina, 2015). Persalinan normal atau yang disebut partus spontan merupakan proses lahirnya bayi pada letak belakang kepala dengan tenaga ibu sendiri, tanpa bantuan alat-alat serta tidak melukai ibu dan bayi yang umumnya berlangsung kurang dari 24 jam (Oktarina, 2015). Proses persalinan seringkali mengakibatkan aspek-aspek psikologis sehingga menimbulkan berbagai permasalahan psikologis bagi ibu hamil yang salah satunya adalah kecemasan. Ibu hamil sering kali diliputi oleh kecemasan, terutama pada wanita yang baru pertamakali hamil, dan menjelang proses persalinan (Rukiyah, 2013).

Menurut Bahiyatun (2009 dalam Rahmi L, 2010), rasa cemas dan khawatir pada trimester III semakin meningkat memasuki usia kehamilan tujuh bulan ke atas dan menjelang persalinan, dimana ibu mulai membayangkan proses persalinan yang menegangkan, rasa sakit yang dialami, bahkan kematian pada saat bersalin. Hal tersebut didorong pula dengan kondisi hormonal yang cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran, sehingga wanita yang sedang hamil menjadi lebih mudah panik-cemas, mudah tersinggung, jauh lebih sensitif, mudah terpengaruh, cepat marah, menjadi tidak rasional, dan sebagainya (Rukiyah, 2013).

Kecemasan (*anxiety*) merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama. Kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani secara serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun pada janin (Shodiqoh, 2014).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2013) menunjukkan kecemasan lebih banyak dialami pada ibu hamil primigravida (kehamilan pertama) dibandingkan dengan kecemasan pada ibu hamil multigravida.

Kecemasan (ansietas) ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (anxiolytic) dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan hipnotis lima jari Heriani, H. (2016). Hipnotis lima jari adalah pemberian perlakuan pada mahasiswa dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuhkan lima jari secara berurutan dengan membayangkan kenangan saat menikmati (Hastuti, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan Jenita (2008), menunjukkan hipnotis lima jari merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hipnotis lima jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada pasien kanker payudara dari ansietas tingkat sedang menjadi ansietas tingkat ringan. Hasil penelitian Kamilatur Rizkiya, Livana PH, Yulia Susanti (2017) menunjukkan ada pengaruh pemberian hipnotis lima jari terhadap tingkat stres keluarga dalam merawat anggota keluarga penderita gangguan jiwa berat di poliklinik RSU

Kendal. Teknik relaksasi nafas dalam dan lima jari merupakan salah satu cara dalam membantu klien dalam mengurangi ansietas yang di rasakan.

Hasil penelitian Afandi (2017) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hypnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi stres dan ketakutan. Ansietas dapat di atasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan pada mahasiswa yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi karena di anggap sebagai relaksasi termudah.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. Pada tahun 2017 didapatkan ibu pada tahap pre partum berjumlah 243 orang sedangkan pada tahun 2018 didapatkan ibu pre partum berjumlah 180 orang. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 orang ibu pre partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai, ditemukan bahwa sebanyak 7 orang pasien mengatakan cemas hal ini dibuktikan dengan tanda-tanda cemas yang mereka katakan seperti gelisah, perasaan tidak nyaman, ketakutan pada saat persalinan nanti, sedangkan 3 orang lainnya mengatakan pasrah dengan keadaannya.

Pemberian terapi hipnotis lima jari ialah membantu pasien menurunkan stres tanpa adanya bantuan farmakologi, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot tegang, menurunkan stres pada individu, mencegah manifestasi psikologis maupun fisiologis yang diakibatkan stress (Banon, 2014).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Quasy experiment One Group pre and Post test design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. Rancangan ini tidak memiliki kelompok pembandingan (kontrol) akan tetapi dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pre partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai sebanyak 180 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil rata-rata perbulan sebanyak 15 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Quota sampling*

dengan kriteria inklusi : seluruh ibu hamil Trisemester III (tiga). .Pengambilan data dilakukan dengan membagikan lembar kuisisioner kepada responden. Kuesioner penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada ibu pre partum adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Kuisisioner diberikan kepada responden sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi hipnotis lima jari. Terapi hipnotis lima jari diberikan kepada ibu-ibu hamil yang akan melahirkan dan dilakukan selama 5 menit setelah ibu hamil merasa tenang, kemudian dilanjutkan kembali sampai 30 menit. Etika penelitian diperoleh peneliti dengan cara melakukan keterangan lolos kaji etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, No: 115/KEPK/FKUMSU/2019.

Analisis data statistik yang digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat kecemasan ibu pre partum sebelum dan sesudah diberikan hipnotis lima jari dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan $\alpha < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan

(n=15)		
Kategori	(f)	(%)

Umur		
17-25 Tahun	2	13,3
26-35 Tahun	13	86,7
Pendidikan		
SMP	8	53,3
SMA	7	46,7
Pekerjaan		
Wiraswasta	4	26,7
IRT	11	73,3

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 26-35 tahun sebanyak 86,7 %, mayoritas responden yang berpendidikan SMP sebanyak 53,3 %, mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 73,3 %.

Kecemasan Ibu Pre Partum Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Tabel 2

Kecemasan Ibu Pre Partum Sebelum dan Sesudah di Berikan

Terapi Hipnotis Lima Jari

	<u>N</u>	<u>Mean</u>	<u>SD</u>	<u>Min</u>	<u>Max</u>
Sebelum	15	27,87	4,454	21	34
Sesudah	15	12,73	4,166	7	20

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat selisih perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari, dimana sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan ibu pre partum didapatkan nilai 21-34 yaitu berada diantara kecemasan sedang dan berat, sedangkan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan ibu

pre partum didapatkan nilai 7-20 yaitu berada diantara tidak ada kecemasan dan kecemasan ringan.

Tabel 3
Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Partum

	<u>Sebelum - Sesudah</u>
<u>p.value</u>	<u>0,001</u>

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai p.value=0,001 artinya terdapat efektivitas hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre partum.

Tingkat Kecemasan Ibu Pre Partum Sebelum diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari adalah 21-34 atau berada diantara kecemasan sedang sampai kecemasan berat hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner ditemukan bahwa mayoritas ibu pre partum mengalami kecemasan, sulit konsentrasi dan gangguan pola tidur.

Kecemasan umumnya muncul pada ibu yang sedang dalam tahap menanti kelahiran karena dibenak mereka dihindangi oleh rasa khawatir akan kelahirannya, seperti khawatir pendarahan, bayi cacat, khawatir terjadi komplikasi, bahkan hal yang tidak masuk akal pun muncul dibenak seorang ibu yang menanti kelahiran anaknya, yakni salah satunya khawatir saat bersalin

nanti tidak ditemani oleh suaminya (Subagyo, 2015). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Arifin (2015) dimana hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinan menunjukkan bahwa ansietas berat, dengan tanda dan gejala klien tidak bisa tidur, gelisah dan bingung dengan keadaan yang akan dihadapi pada proses persalinan nanti. Salah satu upaya yang di lakukan perawat untuk mengurangi ansietas dengan cara relaksasi atau distraksi dengan teknik lima jari belum pernah di lakukan.

Tingkat Kecemasan Ibu Pre Partum Sesudah diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas tingkat kecemasan responden sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari adalah 7-20 atau berada diantara tidak ada kecemasan sampai kecemasan ringan hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner bahwa ibu mengatakan kecemasan sudah berkurang, dan sudah bisa tidur nyenyak.

Hasil penelitian Muafiro dan Adin (2004) tentang pengaruh hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher rahim jari merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hipnosis lima jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada pasien

kanker leher rahim dari ansietas tingkat sedang menjadi ansietas tingkat ringan.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Evangelista, Teofilus dkk (2016) bahwa ada pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi. Teknik lima jari merupakan salah satu cara dalam membantu klien dalam mengurangi ansietas yang di rasakan. Hasil penelitian Banon, Endang., E. Dalami., & Noorkasiani (2014) menunjukkan bahwa pemberian terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi sangat efektif, oleh karena teknik hipnotis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi stres dan ketakutan. Ansietas dapat di atasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi.

Terapi Hipnotis Lima Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum. Hasil penelitian ini didukung oleh Marlina, M (2015) dimana ada pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan, tekanan darah dan denyut nadi pada ibu hamil primigravida trimester III. Hypnobirthing juga merupakan tehnik relaksasi yang mudah dan gampang dilakukan untuk mengurangi ansietas.

Terapi hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi,

sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stres. Mahasiswa yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap sistem tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Hastuti, 2015).

Penelitian Afandi (2017) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hypnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi stres dan ketakutan. Ansietas dapat di atasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum, menyebabkan ibu pre partum dapat mengatasi rasa cemas sebelum proses persalinan. Disarankan kepada para ibu pre partum agar dapat menggunakan tindakan terapi hipnotis lima jari untuk mengatasi tingkat kecemasan sesuai dengan cara yang telah diajarkan secara mandiri sehingga proses persalinan dapat berjalan dengan lancar tanpa ada hambatan.

Bagi pihak klinik disarankan agar melaksanakan dan memberikan

penyuluhan tentang tindakan terapi hipnotis lima jari yang belum mengetahui manfaat dan cara yang tepat untuk menghilangkan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Ibnu Maulana. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*
- Arifin, A., Kundra, R., & Rompas, S. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Budilatama Kecamatan Gadung Kabupaten Buol Propinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Banon, Endang., E. Dalami., & Noorkasiani. (2014). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan* 2(3): 24-33.
- Evangelista, Teofilus dkk. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Jurnal Nursing Mews* 1(2): 63-74
- Hastuti, R. Y., Ayu. Arumsari. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik* 10(21): 25-35
- Heriani, H. (2016). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 01-08.
- Indah, Kumalasari. 2013. *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia di Desa Beteng*
- Jenita. D.T. Donsu., dkk. (2008). Five

- Finger On The Effect Of
Hypnosis Anxiety Reduction In
Breast Cancer Patients.
- Kamilatur Rizkiya , Livana PH , Yulia
Susanti. (2017). *Pengaruh
Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat
Ansietas Klien Gangguan Fisik
Yang Dirawat Di RSUD
Kendal*. Jurnal Keperawatan
Muhammadiyah, 1 (2)
- Marliana, M. (2015). *Pengaruh
Hypnobirthing Terhadap
Penurunan Tingkat
Kecemasan, Tekanan Darah
Dan Denyut Nadi Pada Ibu
Hamil Primigravida
Trimester III Di Puskesmas
Pandanaran Kota Semarang*
(Doctoral dissertation,
Program Pascasarjana
UNDIP).
- Muafiro., & Adin. (2004).
*Pengaruh Hipnosis Lima Jari
terhadap Penurunan
Kecemasan Pasien
Kanker*herRahim.(<http://etd.ugm.ac.id/>)
- Novitasari, T. (2013). Keefektivan
konseling kelompok pra-
persalinan untuk menurunkan
tingkat kecemasanprimigravida
menghadapipersalinan.
*Developmental and Clinical
Psychology*, 2(2).
- Oktarina, M. (2015). *Buku Ajar
Asuhan Kebidanan Persalinan
dan Bayi Baru Lahir*.
Deepublish.
- Rahmi, L. (2010). Hubungan usia,
tingkat pendidikan, dukungan
suami, dan dukungan keluarga
dengan tingkat kecemasan
menjelang persalinan pada ibu
primigravida trimester III di
poliklinik kebidanan RSUP dr.
M.









