

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN TEKNIK HIPNOSIS LIMA JARI PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III PRIMIGRAVIDA DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS DI POLI OBGYN
RSU 'AISYIAH PONOROGO



DISUSUN OLEH :
DINDA MAR'ATUSH SHOLIHAH
NIM 25650713

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

**PENERAPAN TEKNIK HIPNOSIS LIMA JARI PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III PRIMIGRAVIDA DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS DI POLI OBGYN
RSU 'AISYIYAH PONOROGO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Untuk Menyelesaikan Mata Kuliah Karya Ilmiah Akhir
Dalam Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo**



DISUSUN OLEH :

DINDA MAR'ATUSH SHOLIHAH

NIM 25650713

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : DINDA MAR'ATUSH SHOLIHAH
Judul : PENERAPAN TEKNIK HIPNOSIS LIMA JARI PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III PRIMIGRAVIDA
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIENTAS DI
POLI OBGYN RSU ' AISYIYAH PONOROGO

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir
pada tanggal : 28 Juli 2026

Oleh :
Pembimbing



Dr. Hery Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0711117901

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0714127901

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : DINDA MAR'ATUSH SHOLIAH
Judul : PENERAPAN TEKNIK HIPNOSIS LIMA JARI PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III PRIMIGRAVIDA
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DI
POLI OBGYN RSU 'AISYIYAH PONOROGO

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir di
Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo, tanggal : 28 Juli 2026

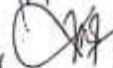
Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Siti Munawaroh S.Kep., Ns., M.Kep

()

Anggota : Dr. Hery Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns., M.Kep
NIDN.0714127901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Nama : Dinda Mar'atush Sholihah
NIM : 25650713
Institusi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul: "Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida Dengan Masalah Keperawatan Ansietas di Poli Obgyn RSUD Aisyiyah Ponorogo" adalah bukan karya ilmiah akhir orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 01 Juli 2026

Yang Menyatakan



(Dinda Mar'atush Sholihah)

NIM. 25650713

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida Dengan Masalah Keperawatan Ansietas di Poli Obgyn RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo”. Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan dan izin, sehingga memperlancar penyusunan karya ilmiah akhir ners.
2. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan dan izin, sehingga memperlancar penyusunan karya ilmiah akhir ners.
3. Sri Andayani, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan pengarahan dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
4. Dr. Hery Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing yang telah memberikan motivasi dan kesabaran serta ketelitiannya dalam

membimbing, sehingga karya ilmiah akhir ners ini dapat terselesaikan

5. Dr. Wegig Widjanarko, MMR selaku Direktur RSUD 'Aisyiyah Ponorogo memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
6. Suami dan anakku tercinta Muhammad Mifzal Alkhalifi Dzikri yang menjadi motivasi terbesar dalam setiap usaha dan juga semangat dalam meneruskan gelar ini.
7. Rekan-rekan sejawat RSUD 'Aisyiyah Ponorogo dan teman-temanku Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo atas kerjasama dan juga motivasinya untuk menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
8. Responden yang sudah berkenan untuk meluangkan waktu dan pikirannya dalam penelitian ini.

Dalam penulisan karya ilmiah ini, penulis menyadari bahwa masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap karya ilmiah ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 01 Juli 2026

Yang menyalakan



Dinda Mar'atush Sholihah

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK HIPNOSIS LIMA JARI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III PRIMIGRAVIDA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DI POLI OBGYN RSUD 'AISYIYAH PONOROGO

Oleh : Dinda Mar'atush Sholihah

NIM. 25650713

Kehamilan trimester ketiga terdapat perubahan psikologis terutama menjelang kelahiran bayi, tingkat ansietas atau kecemasan ibu meningkat dan menjadi lebih intens. Kecemasan atau ansietas menghadapi persalinan akan mempengaruhi proses persalinan dan beresiko terjadi komplikasi. Salah satu intervensi non-farmakologis untuk mengurangi ansietas pada ibu hamil trimester III primigravida adalah teknik hipnosis lima jari.

Dalam studi kasus ini asuhan keperawatan dilakukan pada Ny. H dengan diagnosa medis G1A0P0 di Poli Obsgyn RSUD Aisyiyah Ponorogo selama 5 hari pada tanggal 29 Juni–03 Juli 2026. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan.

Hasil pengkajian ibu mengatakan sering merasa cemas dan takut, tampak cemas, tidur malam 5-8 jam, sering terbangun malam hari, TD : 111/57 mmHg, Nadi : 91 x/menit, dan RR : 20 x/menit. Tindakan keperawatan untuk mengatasi ansietas yaitu teknik hipnosis lima jari. Hasil evaluasi menunjukkan perbaikan pada hari keempat, dimana kecemasan ibu berkurang, tampak konsentrasi, mengikuti instruksi dengan baik, tampak rileks, lebih ceria, pasien lebih tenang, TD : 110/70 mmHg, Nadi : 81 x/menit, RR : 18 x/menit, tidur malam 6-8 jam, dan tidur lebih nyenyak.

Mekanisme kerja terapi hipnosis lima jari membantu mengalihkan fokus pikiran/distraksi ibu hamil dari rasa takut ke memori yang menyenangkan sehingga menurunkan kecemasan. Terapi ini merupakan terapi nonfarmakologi yang disarankan untuk ibu hamil karena tidak menggunakan obat-obatan dan aman.

Kata Kunci: Hipnosis Lima Jari, Primigravida, Ansietas

ABSTRACT

APPLICATION OF THE FIVE-FINGER HYPNOSIS TECHNIQUE FOR PRIMIGRAVID WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER EXPERIENCING ANXIETY AT THE OBGYN CLINIC OF 'AISYIYAH GENERAL HOSPITAL PONOROGO

By : Dinda Mar'atush Sholihah

NIM. 25650713

During the third trimester of pregnancy, psychological changes occur, particularly as the time of delivery approaches, whereby the mother's anxiety levels rise and intensify. Anxiety regarding childbirth can influence the labor process and increase the risk of complications. One non-pharmacological intervention to reduce anxiety in primigravid women in the third trimester of pregnancy is the five-finger hypnosis technique .

In this case study, nursing care was administered to Mrs. H (diagnosed as G1A0P0) at the Obstetrics and Gynecology Clinic of Aisyiyah General Hospital, Ponorogo, over a five-day period from June 29 to July 3, 2026. The study employed a case study method utilizing the nursing process approach.

Assessment findings indicated that the mother frequently experienced anxiety and fear and appeared anxious; she slept 5–8 hours a night but frequently woke up during the night. Her vital signs were: blood pressure (BP) 111/57 mmHg, pulse 91 beats/minute, and respiratory rate (RR) 20 breaths/minute. The nursing intervention implemented to address the anxiety was the "five-finger hypnosis" technique. Results showed improvement on the fourth day of evaluation: the mother's anxiety had decreased, she looked focused, followed instructions well, seemed relaxed, more cheerful, and calmer. Her vital signs were: BP 110/70 mmHg, pulse 81 beats/minute, and RR 18 breaths/minute; she slept 6–8 hours a night and experienced deeper sleep.

The mechanism of action of five-finger hypnosis involves shifting the pregnant woman's mental focus or distracting her away from fear and toward pleasant memories; hence, it reduces anxiety. This is a recommended non-pharmacological therapy for pregnant women because it is safe and does not involve the use of medication.

Keywords: Five-finger hypnosis, Primigravida, Anxiety

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Kehamilan	8
2.1.1 Definisi.....	8
2.1.2 Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan	8
2.1.3 Perubahan Psikologis Pada Kehamilan	10
2.1.4 <i>Pathway</i>	13
2.2 Konsep Ansietas.....	13
2.2.1 Definisi	13
2.2.2 Klasifikasi.....	14
2.2.3 Pengukuran Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III.....	16

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil	16
2.2.5 Penyebab	18
2.2.6 Tanda dan Gejala	19
2.2.7 Kondisi Klinis yang Berkaitan.....	20
2.2.8 Penatalaksanaan	20
2.3 Konsep Hipnosis Lima Jari	21
2.3.1 Definisi	21
2.3.2 Manfaat.....	22
2.3.3 Langkah-Langkah Hipnosis Lima Jari	22
2.3.4 Pengaruh Penerapan Teknik Hipnosis 5 Jari Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Dengan Masalah Keperawatan Ansietas..	25
2.4 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan	27
2.4.1 Pengkajian	27
2.4.2 Diagnosis Keperawatan.....	34
2.4.3 Perencanaan Intervensi Keperawatan.....	35
2.4.4 Implementasi Keperawatan	36
2.4.5 Evaluasi Keperawatan	37
2.5 <i>Evidence Based Nursing</i>	39
BAB 3 METODE LAPORAN KASUS.....	45
3.1 Metode.....	45
3.2 Teknik Penulisan	45
3.3 Waktu dan Tempat	45
3.4 Pengumpulan Data	46
3.5 Alur Kerja (<i>Frame Work</i>).....	47
3.6 Etika	48
BAB 4 GAMBARAN KASUS	51
4.1 Pengkajian	51
4.2 Analisa Data	65
4.3 Daftar Masalah	66
4.4 Rencana Asuhan Keperawatan.....	67
4.5 Catatan Tindakan Keperawatan	69

4.6 Catatan Perkembangan.....	74
BAB 5 PEMBAHASAN	77
5.1 Pengkajian Keperawatan	77
5.2 Diagnosa Keperawatan.....	80
5.3 Perencanaan Keperawatan.....	81
5.4 Implementasi Keperawatan	83
5.5 Evaluasi Keperawatan	85
BAB 6 PENUTUP.....	90
6.1 Kesimpulan.....	90
6.2 Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN.....	99



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Diagnosis Keperawatan Keperawatan Ansietas.....	34
Tabel 2.2 Perencanaan Intervensi dan Luaran Keperawatan	35
Tabel 2.3 <i>Evidence Based Nursing</i>	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pathways</i> Pada Ibu Hamil Trimester III	13
Gambar 3.1 <i>Frame Work</i> Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida Dengan Masalah Keperawatan Ansietas di Poli Obsgyn RSUD Aisyiyah Ponorogo.....	47
Gambar 4.1 Genogram	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Penjelasan Untuk Mengikuti Studi Kasus	101
Lampiran 2 : <i>Informed Consent</i>	102
Lampiran 3 : SOP Hipnosis Lima Jari.....	103
Lampiran 4 : Surat Ijin Awal Penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners	107
Lampiran 5 : Surat Persetujuan Penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners	108
Lampiran 6 : Lembar Konsultasi	109
Lampiran 7 : Uji Etik	114
Lampiran 8 : Kuesioner Kecemasan	115
Lampiran 9 : Form Pendampingan Pengambilan Kasus	116
Lampiran 10 : Hasil <i>Similarity Check</i>	117
Lampiran 11 : Dokumentasi.....	118