



## Research article



# The Effect of Five Finger Relaxation on Mother's Anxiety Level Third Trimester Primigravida

Nurus Safa'ah<sup>1</sup>, Tiara Putri Ryandini<sup>1</sup>, Dyah Pitaloka<sup>1</sup>, Pidiya Ayu Lestari<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia

### Article Info

#### Article History:

Submitted: Oct 13<sup>th</sup>, 2022

Accepted: Nov 4<sup>th</sup>, 2022

Published: Nov 25<sup>th</sup>, 2022

#### Keywords:

five finger relaxation;  
anxiety level; primigravida  
third trimester

### Abstract

Anxiety is an individual mental or psychological state that brings up feelings like worry, fear, anxiety, confusion, and others. One of the treatments for those problems is five-finger relaxation. This study aims to determine the effect of five-finger relaxation on the anxiety level of primigravida mothers during the third trimester at the Tuban Public Health Center's working area. The methods used Pre-experimental (static-group comparison design) and a cross-sectional study approach were used as the study's method. The sampling technique used a simple random sampling with 36 primigravida mothers as the sample. SOP and questionnaires sheets were used as the instruments. Paired sample T-test was used to analyze the data. The study results showed a decrease in anxiety levels in third-trimester primigravida mothers in the experimental group after being given five-finger relaxation therapy with 1 treatment during the study. Five-finger relaxation is effective in non-pharmacological treatment. So it can be concluded that there is a difference in the level of anxiety of third-trimester primigravida mothers in the experimental group and the control group.

## PENDAHULUAN

Ibu dengan kehamilan pertama (primigravida) kecemasan yang dialaminya semakin bertambah pada trimester III karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, gelisah dan takut menghadapi persalinan karena pengalaman pertama menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Sedangkan pada (multigravida) ibu yang pernah hamil sebelumnya, kecemasan yang dialami dapat berhubungan dengan pengalaman yang pernah dialami sebelumnya [1]. Ibu primigravida

merasakan ketakutan ketika membayangkan proses persalinan kelak selain karena tidak berpengalaman, primigravida ini rata-rata memiliki kesamaan dalam pikiran mereka bahwa melahirkan ini merupakan proses yang menakutkan, menyeramkan, dan menyakitkan, takut tidak menjadi ibu yang baik bagi bayi dan ketakutan bayi lahir cacat [2].

Berdasarkan hasil penelitian Yanti (2022) dari 37 responden ibu hamil primigravida trimester ketiga di Puskesmas Kecamatan Tamalanrea Makassar, tingkat kecemasan yang terbanyak yaitu kecemasan ringan

Corresponding author:

Tiara Putri Ryandini

[tiara.putriyandini16@gmail.com](mailto:tiara.putriyandini16@gmail.com)

Media Keperawatan Indonesia, Vol 5 No 4, November 2022

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: 10.26714/mki.5.4.2022.291-301

dan sedang yaitu 29,7%. Kelompok usia muda lebih banyak mengalami cemas berat yaitu 13,5%, usia cukup lebih banyak mengalami cemas ringan yaitu 29,7%, dan usia tua 2,7% tidak mengalami kecemasan.

Data WHO (2020) sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan dan kondisi ini lebih tinggi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Di Indonesia prevalensi resiko kejadian depresi atau kecemasan dalam menghadapi persalinan pervagina sebesar 10-25% yang banyak terjadi pada wanita umur 20-44 tahun. Kejadian depresi atau kecemasan mempersulit proses persalinan sekitar 10-15% [4]. Menurut hasil survei awal pada 15 ibu primigravida didapati 10 ibu hamil memiliki kecemasan sedang dan 5 ibu hamil primigravida mengalami kecemasan ringan.

Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga saat persalinan, dimasa pada periode ini ibu hamil merasacemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya [5]. Kecemasan ibu hamil muncul disebabkan oleh beberapa faktor resiko yaitu karakteristik ibu yang meliputi pendidikan, umur, status kehamilan, lingkungan, stressor, jenis kelamin. Kecemasan selama kehamilan yang tidak ditangani secara serius akan membawa dampak fisik dan psikis pada ibu ataupun janinnya, Dampak dari kecemasan tersebut dapat membuat kontraksi otot rahim ibu terganggu pada saat akan melahirkan, berlanjutnya masalah psikologis ibu hingga setelah persalinan, dan kondisi psikologis bayi yang juga dapat mengalami gangguan, serta interaksi ibu dan anak tidak terjalin dengan baik [6]. Dampak kecemasan yang lain menurut penelitian adalah meningkatkan nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu cepat lelah, sehingga beresiko pada

persalinan memanjang. Komplikasi fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu [7].

Menurut beberapa penelitian menyatakan tentang kelebihan hipnosis lima jari (*Five Finger Relaxation*) untuk mengurangi kecemasan. Berikut bukti penelitian yang dilakukan oleh [8] hipnosis lima jari menyatakan bahwa kecemasan pada pasien pre operasi terdapat penurunan tingkat kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh [9] menunjukkan ada pengaruh pemberian hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien Hipertensi. Penelitian lainnya oleh [10] terhadap kecemasan Mahasiswa dalam penyusunan skripsi menunjukkan adanya pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa. Sedangkan penelitian [11] menunjukkan adanya pengaruh hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan ibu hamil Primigravida.

Berbagai metode untuk mengetasi kecemasan dapat dilakukan yaitu dengan cara nonfarmakologi lebih aman diterapkan karena tidak beresiko dan tidak menimbulkan efek samping. Untuk menurunkan tingkat ansietas, diperlukan terapi keperawatan yang tepat, salah satunya adalah dengan pemberian terapi hipnosis lima jari. Terapi hipnosis lima jari (*Five Finger Relaxation*) merupakan terapi generalis keperawatan di mana pasien melakukan hipnosis diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat ansietas pasien akan menurun. Teknik relaksasi lima jari merupakan kegiatan individu membuat bayangan menyenangkan dan mengkonsentrasikan diri pada bayangan tersebut serta berangsur-angsur membebaskan diri dari perhatian terhadap cemas yang dialami [12].

Dari latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menerapkan mengenai pengaruh relaksasi lima jari (*five finger*

*relaxation*) terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Kemudian penulis mengangkatnya menjadi judul karya tulis dengan judul "Pengaruh *Five Finger Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuban".

## METODE

Metode dalam penelitian ini adalah jenis penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian pra eksperimental (*static grup comparison design*) dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional dan populasi sejumlah 40 ibu primigravida trimester III yang di pilih dengan tehnik *simple random sampling* didapatkan 36 responden primigravida trimester III dan diukur menggunakan uji Paired Sample T Test.

Variabel independen pada penelitian ini adalah Five finger relaxation sedangkan Variabel dependen pada penelitian ini adalah kecemasan ibu primigravida trimester III. Tempat penelitian ini akan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tuban. Penelitian awal dilakukan pada bulan desember 2021 kemudian dilanjutkan dengan perlakuan dan pengambilan data pada bulan juni-juli 2022.

Peneliti melakukan pengumpulan data dengan wawancara dan dilanjutkan dengan kontrak waktu serta menjelaskan maksud dan tujuan diberikanya relaksasi lima jari (*Five Finger Relaxation*) untuk ibu primigravida trimester III. Sebelum dilakukan tindakan atau perlakuan yaitu berupa relaksasi, terlebih dahulu peneliti memilih secara random kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam pengumpulan data dari kedua kelompok dilakukan selama 1 minggu dengan 1 kali perlakuan *Five Finger Relaxation* pada kelompok eksperimen Kemudian pada kurun waktu yang telah ditentukan kelompok eksperimen tersebut diberi perlakuan berupa relaksasi lima jari (*Five Finger Relaxation*). Setelah perlakuan

selesai pada kelompok eksperimen, dilahkukan pengukuran terhadap kedua kelompok 2 hari setelah perlakuan pada kelompok eksperimen rmenggunakan lembar kuesioner *post-test* untuk mengetahui ada perbedaan tingkat kecemasan antara kedua kelompok. Perbandingan hasil menunjukkan efek dari perlakuan yang diberikan.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen sebagian besar 13 (72,2%) yaitu berusia 20-25 tahun. Pada tingkat pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar 10 (55,6 %) berpendidikan SMA. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukan bahwa hampir seluruhnya 16 (88,9%) yaitu berusia 20-25 tahun. Pada tingkat pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar 11 (61,1 %) berpendidikan SMA.

Tabel 1  
Distribusi frekuensi karakteristik responden Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuban Pada Bulan Juni- Juli 2022

Indikator	Kelompok Eksperimen		Kelompok kontrol	
	f	%	f	%
Usia				
20-25	13	77,2	16	88,9
26-29	5	27,8	2	11,1
Tingkat pendidikan				
SD	1	5,6	0	0,0
SMP	4	22,2	6	33,3
SMA	10	55,6	11	61,1
S1	3	16,7	1	5,6

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen sebagian besar 10 (55,6%) responden sebelum (*Pre test*) diberikan *five finger relaxation* mengalami kecemasan ringan. Hampir seluruhnya 14 (77,8%) responden setelah (*post test*) Diberikan *Five Finger Relaxation* tidak mengalami kecemasan.

Pada kelompok kontrol menunjukan bahwa hampir setengahnya 7 (38,9%) responden kelompok kontrol mengalami kecemasan ringan dan sedang.

Tabel 2  
Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III  
Pada Kelompok Eksperimen Sebelum Diberikan  
*Five Finger Relaxation* Di Wilayah Kerja Puskesmas  
Tuban Pada Bulan Juni- Juli 2022

Indikator	Kelompok Eksperimen		Kelompok kontrol	
	f	%	f	%
Tingkat kecemasan sebelum tindakan				
Tidak cemas			4	22,2
Cemas ringan	10	55,6	7	38,9
Cemas sedang	8	44,4	7	38,9
Tingkat kecemasan setelah tindakan				
Tidak cemas	14	77,8	4	22,2
Cemas ringan	4	22,2	7	38,9
Cemas sedang			7	38,9
p	0,000		-	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu primigravida pada kelompok eksperimen sesudah diberikan *Five Finger Relaxation* hampir seluruhnya 14 (77,8%) responden tidak mengalami kecemasan. Sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan *Five Finger Relaxation* hampir setengahnya 7 (38.9%) responden mengalami kecemasan ringan dan sedang. Analisa data dengan menggunakan uji *Paired Samples T-Test* didapatkan nilai *p-value* 0,000.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari tingkat kecemasan ibu primigravida pada kelompok eksperimen sebelum diberikan *Five Finger Relaxation* di wilayah kerja Puskesmas Tuban, ini dapat membuktikan kebenaran teori yang menyatakan bahwa kecemasan banyak terjadi pada ibu hamil primigravida yang memiliki usia lebih muda. Hasil ini didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa kecemasan lebih sering dialami oleh wanita hamil pada kelompok usia 18-25 (45,2%) [13]. Adapun salah satu faktor menyebabkan tingkat kecemasan dalam penelitian ini yaitu usia, pendidikan, dan stressor berupa perubahan keadaan dalam kehidupan, selain itu faktor usia mempengaruhi kemampuan individu dalam merespon kecemasan.

Penelitian ini sesuai dengan teori yang disampaikan bahwa dengan semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan logis. Dengan usia yang tergolong dalam kategori dewasa, maka seorang ibu primigravida akan lebih matang dan bijak dalam menghadapi suatu permasalahan, sehingga secara tidak langsung dapat menurunkan stressor atau kecemasan yang dialami. Dari karakteristik pendidikan tingkat kecemasan juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan responden sebagian besar dari SMA pada penelitian ini responden yang memiliki tingkat pendidikan SMA 10 orang, tingkat pendidikan SMP 4 orang, tingkat pendidikan S1 3 orang dan tingkat pendidikan SD 1 orang. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh [14] menemukan bahwa tingkat pendidikan yang rendah memperkuat gejala kecemasan selama kehamilan. Berdasarkan kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru dengan mudah.

Ibu dengan kehamilan pertama (primigravida) kecemasan yang dialaminya semakin bertambah pada trimester III karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, gelisah dan takut menghadapi persalinan karena pengalaman pertama menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Ibu primigravida merasakan ketakutan ketika membayangkan proses persalinan kelak selain karena tidak berpengalaman, primigravida ini rata-rata memiliki kesamaan dalam pikiran mereka bahwa melahirkan ini merupakan proses yang menakutkan, menyeramkan, dan menyakitkan, takut tidak menjadi ibu yang baik bagi bayi dan ketakutan bayi lahir cacat [15]. Teknik *five finger relaxation* ini sangat penting bagi ibu hamil karena bertujuan untuk mengontrol atau mengurangi

kecemasan, memberikan relaksasi, melancarkan sirkulasi darah, serta merelaksasi otot-otot tubuh ibu hamil primigravida yang memasuki trimester III. Jika ibu hamil tidak mampu mengontrol kecemasan maka akan menimbulkan dampak negatif saat menjelang persalinan, diantaranya meningkatkan nyeri saat persalinan, otot menjadi tegang, dan ibu cepat lelah sehingga beresiko pada persalinan memanjang. faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah usia, stressor, lingkungan, jenis kelamin, pendidikan, dan paritas. Maka pemberian tehnik five finger relaxation ini sangat penting dilakukan agar ibu hamil primigravida bisa mengontrol atau mengurangi kecemasan saat menjelang persalinan dari kecemasan sedang menjadi ringan hingga tidak cemas (Trimester III).

Dari hasil penelitian dan teori yang ada, bahwa sebelum diberikan Five Finger Relaxation menunjukkan sebagian besar ibu primigravida memiliki tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Hal ini dibuktikan pada saat penelitian sebelum diberikan Five Finger Relaxation, dimana tanda dan gejala yang dirasakan diantaranya merasa cemas, khawatir dengan akibat dan kondisi yang dihadapi, merasa takut dan tegang, dan sulit tidur saat membayangkan proses persalinan. Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan ibu primigravida sebagian besar terjadi karena belum memiliki pengalaman dalam proses persalinan yang akan dijalani. Penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh David dan Candon bahwa tingginya kecemasan pada ibu hamil dihubungkan dengan kejadian abnormal sebelumnya, misal abortus, pengalaman, persalinan yang lalu, dll. Pada seorang wanita yang sama sekali belum pernah melahirkan akan menyebabkan kecemasan yang lebih signifikan karena belum memiliki pengalaman dalam proses melahirkan.

Dari hasil penelitian dan teori yang ada, kecemasan ibu primigravida dipengaruhi

oleh usia dan tingkat pendidikan karena sebagian besar ibu primigravida berusia 20-25 tahun dengan tingkat pendidikan sebagian besar adalah SMA. Dimana kecemasan itu banyak terjadi pada ibu hamil dengan usia yang lebih muda serta minimnya pengetahuan menyebabkan ibu tidak mampu menghadapi suatu tantangan atau perubahan secara rasional. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [16], yang menunjukkan bahwa kecemasan lebih sering dialami oleh wanita hamil pada kelompok usia 18-25 (45,2%).

Berdasarkan fakta dan teori diatas, peneliti berpendapat bahwa masalah kecemasan seseorang dipengaruhi oleh usia dan tingkat pendidikan, karena semakin dewasa atau cukup umur seseorang maka semakin dewasa pula proses berfikir seseorang dan memiliki kesiapan pada saat menjelang persalinan. Tingkat pendidikan yang rendah pun akan mempengaruhi pola pikir seseorang karena kurangnya pengetahuan atau informasi yang meraka ketahui.

Hasil penelitian dari tingkat kecemasan ibu primigravida pada kelompok eksperimen setelah diberikan Five Finger Relaxation di wilayah kerja Puskesmas Tuban, didapatkan hasil penelitian yang dilakukan oleh 18 (100%) ibu primigravida trimester III hampir seluruhnya 14 (77,8%) tidak cemas dan 4 (22,3%) cemas ringan. Dalam penelitian ini sebagian besar responden 13 (72,3%) berusia 20-25 tahun. Penelitian ini dapat membuktikan kebenaran teori yang menyatakan bahwa kecemasan banyak terjadi pada ibu hamil primigravida yang memiliki usia lebih muda. Hasil ini didukung oleh [16] yang menunjukkan bahwa kecemasan lebih sering dialami oleh wanita hamil pada kelompok usia 18-25 (45,2%). Adapun salah satu faktor menyebabkan tingkat kecemasan dalam penelitian ini yaitu usia, pendidikan, dan stressor berupa perubahan keadaan dalam kehidupan, selain itu faktor usia mempengaruhi kemampuan individu dalam merespon kecemasan.

Penelitian ini sesuai dengan teori yang disampaikan bahwa dengan semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan logis. Dengan usia yang tergolong dalam kategori dewasa, maka seorang ibu primigravida akan lebih matang dan bijak dalam menghadapi suatu permasalahan, sehingga secara tidak langsung dapat menurunkan stressor atau kecemasan yang dialami.

Dari karakteristik pendidikan tingkat kecemasan juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan responden sebagian besar dari SMA pada penelitian ini responden yang memiliki tingkat pendidikan SMA 10 orang, tingkat pendidikan SMP 4 orang, tingkat pendidikan S1 3 orang dan tingkat pendidikan SD 1 orang. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh [17] menemukan bahwa tingkat pendidikan yang rendah memperkuat gejala kecemasan selama kehamilan. Berdasarkan kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru dengan mudah.

Ibu dengan kehamilan pertama (primigravida) kecemasan yang dialaminya semakin bertambah pada trimester III karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, gelisah dan takut menghadapi persalinan karena pengalaman pertama menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Ibu primigravida merasakan ketakutan ketika membayangkan proses persalinan kelak selain karena tidak berpengalaman, primigravida ini rata-rata memiliki kesamaan dalam pikiran mereka bahwa melahirkan ini merupakan proses yang menakutkan, menyeramkan, dan menyakitkan, takut tidak menjadi ibu yang baik bagi bayi dan ketakutan bayi lahir cacat [18].

Teknik five finger relaxation ini sangat penting bagi ibu hamil karena bertujuan untuk mengontrol atau mengurangi kecemasan, memberikan relaksasi, melancarkan sirkulasi darah, serta merelaksasi otot-otot tubuh ibu hamil primigravida yang memasuki trimester III. Jika ibu hamil tidak mampu mengontrol kecemasan maka akan menimbulkan dampak negatif saat menjelang persalinan, diantaranya meningkatkan nyeri saat persalinan, otot menjadi tegang, dan ibu cepat lelah sehingga beresiko pada persalinan memanjang. faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah usia, stressor, lingkungan, jenis kelamin, pendidikan, dan paritas. Maka pemberian tehnik five finger relaxation ini sangat penting dilakukan agar ibu hamil primigravida bisa mengontrol atau mengurangi kecemasan saat menjelang persalinan dari kecemasan sedang menjadi ringan hingga tidak cemas (Trimester III).

Dari hasil penelitian dan teori yang ada, setelah diberikan five finger relaxation hampir seluruhnya ibu primigravida tidak mengalami kecemasan namun masih terdapat responden yang mengalami tingkat kecemasan ringan sesudah diberikan Five Finger Relaxation berkaitan dengan usia dan tingkat pendidikan dikarenakan, usia dan tingkat pendidikan berhubungan dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi beberapa stressor. Hal ini dibuktikan pada saat penelitian setelah diberikan Five Finger Relaxation, dimana tanda dan gejala yang dirasakan mulai menurun diantaranya merasa cemas, khawatir dengan akibat dan kondisi yang dihadapi, merasa takut dan tegang, dan sulit tidur saat membayangkan proses persalinan. Hal tersebut juga sesuai dengan penjelasan [19], yang mengemukakan bahwa relaksasi adalah metode pengobatan yang efektif dalam mengurangi depresi dan gangguan kecemasan. Dan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah teknik relaksasi lima jari. Teknik relaksasi lima jari merupakan cara

yang sangat mudah untuk mengendalikan emosi.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan ibu primigravida sebagian besar terjadi karena belum memiliki pengalaman dalam proses persalinan yang akan dijalani. Penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh David dan Candon bahwa tingginya kecemasan pada ibu hamil dihubungkan dengan kejadian abnormal sebelumnya, misal abortus, pengalaman, persalinan yang lalu, dll. Pada seorang wanita yang sama sekali belum pernah melahirkan akan menyebabkan kecemasan yang lebih signifikan karena belum memiliki pengalaman dalam proses melahirkan.

Dari hasil penelitian dan teori yang ada, kecemasan ibu primigravida dipengaruhi oleh usia dan tingkat pendidikan karena sebagian besar ibu primigravida berusia 20-25 tahun dengan tingkat pendidikan sebagian besar adalah SMA. Dimana kecemasan itu banyak terjadi pada ibu hamil dengan usia yang lebih muda serta minimnya pengetahuan menyebabkan ibu tidak mampu menghadapi suatu tantangan atau perubahan secara rasional. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh awal [20], yang menunjukkan bahwa kecemasan lebih sering dialami oleh wanita hamil pada kelompok usia 18-25 (45,2%).

Berdasarkan fakta dan teori diatas, peneliti berpendapat bahwa masalah kecemasan seseorang dipengaruhi oleh usia dan tingkat pendidikan, karena semakin dewasa atau cukup umur seseorang maka semakin dewasa pula proses berfikir seseorang dan memiliki kesiapan pada saat menjelang persalinan. Tingkat pendidikan yang rendah pun akan mempengaruhi pola pikir seseorang karena kurangnya pengetahuan atau informasi yang mereka ketahui. Hasil penelitian dari Five Finger Relaxation tersebut diperoleh Sing (2 Tailed) = 0,000 dimana  $0,000 < 0,05$ , maka terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida.

Hasil penelitian dari tingkat kecemasan ibu primigravida pada kelompok kontrol yang tidak diberikan Five Finger Relaxation di wilayah kerja Puskesmas Tuban, didapatkan hasil penelitian yang dilakukan oleh 18 (100%) ibu primigravida trimester III hampir setengahnya 7 (38,9%) dengan cemas sedang dan cemas ringan, sebagian kecil 4 (22,2%) tidak cemas. Dalam penelitian ini hampir seluruhnya responden 16 (88,9%) berusia 20-25 tahun. Penelitian ini dapat membuktikan kebenaran teori yang menyatakan bahwa kecemasan banyak terjadi pada ibu hamil primigravida yang memiliki usia lebih muda. Hasil ini didukung oleh Widiastini and Sinaga (2021), yang menunjukkan bahwa kecemasan lebih sering dialami oleh wanita hamil pada kelompok usia 18-25 (45,2%).

Adapun salah satu faktor menyebabkan tingkat kecemasan dalam penelitian ini yaitu usia, pendidikan, dan stressor berupa perubahan keadaan dalam kehidupan, selain itu faktor usia mempengaruhi kemampuan individu dalam merespon kecemasan. Penelitian ini sesuai dengan teori yang disampaikan bahwa dengan semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan logis. Dengan usia yang tergolong dalam kategori dewasa, maka seorang ibu primigravida akan lebih matang dan bijak dalam menghadapi suatu permasalahan, sehingga secara tidak langsung dapat menurunkan stressor atau kecemasan yang dialami.

Dari karakteristik pendidikan tingkat kecemasan juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan responden sebagian besar dari SMA pada penelitian ini responden yang memiliki tingkat pendidikan SMA 11 orang, tingkat pendidikan SMP 6 orang, tingkat pendidikan S1 1 orang. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Quispel et. al. di Belanda pada tahun 2014, menemukan bahwa tingkat pendidikan yang rendah memperkuat gejala kecemasan selama kehamilan. Berdasarkan kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah

dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru dengan mudah. Pendidikan yang rendah pun akan mempengaruhi pola pikir seseorang karena kurangnya pengetahuan atau informasi yang mereka ketahui. Sedangkan pada kelompok kontrol ini mereka tidak diberikan perlakuan apapun sehingga mereka harus memperbanyak pengetahuan dan informasi bisa melalui kader kesehatan dilingkungan tempat mereka tinggal dan bisa juga mencari informasi melalui media sosial.

Dari hasil penelitian dan teori yang ada, bahwa bahwa pada kelompok kontrol yang tidak diberikan Five Finger Relaxation menunjukkan hampir setengahnya ibu primigravida memiliki tingkat kecemasan ringan dan sedang. Hal ini dibuktikan pada saat penelitian dengan mengisi kuisioner yang diberikan melalui google form dimana gejala yang dirasakan diantaranya merasa cemas, khawatir dengan akibat dan kondisi yang dihadapi, merasa takut dan tegang, dan sulit tidur saat membayangkan proses persalinan. Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan ibu primigravida sebagian besar terjadi karena belum memiliki pengalaman dalam proses persalinan yang akan dijalani. Penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh David dan Candon bahwa tingginya kecemasan pada ibu hamil dihubungkan dengan kejadian abnormal sebelumnya, misal abortus, pengalaman, persalinan yang lalu, dll. Pada seorang wanita yang sama sekali belum pernah melahirkan akan menyebabkan kecemasan yang lebih signifikan karena belum memiliki pengalaman dalam proses melahirkan Pada kelompok kontrol ini.

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden sebelum diberikan perlakuan berupa Five Finger Relaxation didapatkan kecemasan ibu hamil primigravida sebagian besar 10 (55,6%) yaitu cemas ringan. Sedangkan setelah diberikan perlakuan

berupa Five Finger Relaxation hampir seluruhnya 14 (77,8%) yaitu tidak cemas. peneliti menetapkan hasil bahwa tingkat kecemasan pada ibu primigravida di wilayah kerja Puskesmas Tuban mengalami perubahan tingkat kecemasan setelah diberikan Five Finger Relaxation. Five Finger Relaxation diberikan dengan 1 kali perlakuan selama 1 minggu yaitu dengan beberapa fase, yang pertama fase orientasi durasi 5 menit, kedua fase kerja durasi 10 menit dengan menjelaskan tujuan dilakukannya penelitian ini serta tujuan dan manfaat pemberian Five Finger Relaxation untuk alternatif mengurangi kecemasan ibu primigravida trimester III menjelang persalinan.

Hasil analisa tingkat kecemasan dapat diketahui berdasarkan hasil dari lembar kuisioner yang telah diisi oleh ibu primigravida sebelum dan setelah diberikan Five Finger Relaxation, dimana tanda dan gejala yang dirasakan ibu primigravida sudah menurun diantaranya khawatir dengan akibat dan kondisi yang dihadapi, merasa takut dan tegang dan sulit tidur saat membayangkan proses persalinan. Kemudian dianalisa menggunakan uji Paired Sample T -Test dengan tingkat kemaknaan 0,05. Dan perhitungannya dilakukan menggunakan aplikasi software SPSS for windows diperoleh hasil uji statistik p-value-0,000 ( $p\text{-value} < 0,05$ ). maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima maka ada pengaruh yang signifikan antara five finger relaxation terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tuban.

Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Yanti (2022) dengan judul "Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Op Sectio Caesarea Di Ruang Burangrang Rs Dustira Cimahi Tahun 2022" menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre op sectio caesarea hal ini disebabkan karena pasien



pre op sectio caesarea telah diberikan hipnosis lima jari dengan sukalera dan tanpa paksaan. proses pemberian hipnosis lima jari dalam penelitian ini dilakukan selama 10 menit dengan konsentrasi dan rileks. Menunjukkan pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre op sectio caesarea di ruang burangrang rs dustira cimahi tahun 2017 dengan nilai p-value = 0,001(<0,05).

Faktor yang menyebabkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tuban salah satunya usia, pendidikan, stresor dan pengalaman pertama hasil ini didukung oleh Widiastini and Sinaga (2021), yang menunjukkan bahwa kecemasan lebih sering dialami oleh wanita hamil pada kelompok usia 18-25 (45,2%) Pengalaman dalam proses persalinan yang akan dijalani. Penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Widiastini and Sinaga (2021), bahwa tingginya kecemasan pada ibu hamil dihubungkan dengan kejadian abnormal sebelumnya, misal abortus, pengalaman, persalinan yang lalu, dll. Pada seorang wanita yang sama sekali belum pernah melahirkan akan menyebabkan kecemasan yang lebih signifikan karena belum memiliki pengalaman dalam proses melahirkan.

Adanya tingkat penurunan pada ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tuban menunjukkan adanya perubahan setelah di berikan five finger relaxation ini dikatakan berhasil mencapai tujuan penelitian karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantara pemberian terapi ini dilakukan oleh hipnoterapis yang sudah berkompenten dalam menyelesaikan masalah salah satunya adalah kecemasan ibu primigravida menjelang persalinan (trimester III), dilakukan pada waktu yang tepat, ibu primigravida termotivasi untuk mengikuti terapi dan mendengarkan bimbingan untuk berimajinasi sesuai instruksi, ingin mendapatkan perubahan setelah melakukan terapi five finger relaxation. Penelitian ini dapat

membuktikan kebenaran teori yang menyatakan bahwa kecemasan banyak terjadi pada ibu hamil primigravida yang memiliki usia lebih muda.

Berdasarkan hasil dan teori tersebut, peneliti berpendapat bahwa dilakukannya five finger relaxation dengan kombinasi dengan ahli hipnoterapis dapat diterima dan dipahami oleh responden dan responden bisa menurunkan tingkat kecemasan

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden pada kelompok eksperimen sesudah diberikan perlakuan berupa Five Finger Relaxation didapatkan ibu primigravida hampir seluruhnya 14 (77,8%) responden tidak mengalami kecemasan. Sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan Five Finger Relaxation hampir setengahnya 7 (38,9%) responden mengalami kecemasan ringan dan sedang. Berdasarkan uji Paired Sample T Test diketahui rata-rata tingkat kecemasan ibu primigravida pada kelompok eksperimen yang diberikan five finger relaxation sebesar 1,22 sedangkan tingkat kecemasan ibu primigravida pada kelompok kontrol yang tidak diberikan five finger relaxation sebesar 2,17 sehingga diketahui tingkat kecemasan ibu primigravida kelompok eksperimen lebih kecil 0,95 dibandingkan dengan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan analisa diatas , dinyatakan bahwa ada pengaruh five finger relaxation terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III pada kelompok eksperimen. Hal tersebut disebabkan oleh terapi yang diberikan oleh hipnoterapis. Tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III pada kelompok eksperimen ini lebih rendah rata-ratanya dibandingkan

dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi berupa five finger relaxation. Faktor pendukung berhasilnya dalam penelitian ini dikarenakan hipnoterapis yang sudah berkompeten dalam menyelesaikan masalah salah satunya adalah kecemasan ibu primigravida menjelang persalinan (trimester III) serta responden ibu primigravida trimester III yang menjadi objek penelitian terlibat langsung serta termotivasi untuk mengikuti terapi dan mendengarkan bimbingan dari hipnoterapis untuk berimajinasi sesuai instruksi. Sedangkan pada kelompok kontrol ini tidak diberikan perlakuan apapun melainkan hanya mengisi kuesioner yang diberikan melalui google form bersamaan dengan kelompok eksperimen yang telah diberikan five finger relaxation sehingga hasil yang diperoleh murni dari hasil kuesioner yang diisi tanpa diberikan perlakuan apapun.

Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = < 0,05$  didapatkan nilai sig (2-tailed) = 0,000, sehingga p-value  $0,000 < 0,05$ , maka ada pengaruh yang signifikan antara five finger relaxation pada kelompok eksperimen terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III.

## SIMPULAN

Terdapat pengaruh *Five Finger Relaxation* terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tuban. Terdapat Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Kelompok Eksperimen Dengan Kelompok Kontrol .

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan penelitian ini terutama untuk Rektor IIK NU Tuban dan seluruh responden dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] Angin SYP. Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Mekanisme Koping Ibu Primigravida terhadap Lamanya Kala I Persalinan Spontan. *EMBRIO* 2021;12:119–28. <https://doi.org/10.36456/embrio.v12i2.2877>
- [2] Listianingsih E, Kurniawati D, Prahmawati P. Tingkat Kecemasan Pada Anak Dengan Keberhasilan Pemasangan Infus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2021;10:122–6. <https://doi.org/10.52657/jik.v10i2.1479>
- [3] Yanti LC. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 2022;11:75–81. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.704>
- [4] Veftisia V, Afriyani LD. Tingkat Kecemasan, Stress Dan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III di PMB Ibu Alam Kota Salatiga. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* 2021;4:62. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i1.893>
- [5] Alimoradi Z, kazemi farideh, Valiani M, Gorji M. Comparing Effect of Auricular Acupressure and Body Acupressure on Pain and Duration of First Stage of Labor: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial 2019. <https://doi.org/10.21203/rs.1.20/v3>
- [6] Muzayyana M, Saleh SNH. Analisis Faktor Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Kotamobagu. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 2021;6. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.9013>
- [7] Astriani M, Maryam N. Efektifitas Supportive Group Therapy (SGT) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III Di Puskesmas Kota Palembang. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)* 2021;10:21–7. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v10i1.1522>
- [8] Admin, Suryanti Y. Pengaruh Penkes Menggunakan Metode Ceramah Dan Leaflet Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan* 2021;11:110–8. <https://doi.org/10.52047/jkp.v11i22.118>
- [9] Risnawati, Nurlaily A, Irmawati, Mayasari I, Rusnawati. Perbandingan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Multigravida Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Panrita*

- Husada 2021;6:180–7.  
<https://doi.org/10.37362/jkph.v6i2.711>.
- [10] Oktaviana S, Maimunah S, Ekayamti E. Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat III Akper Pemkab Ngawi yang akan Melaksanakan Praktik Klinik pada Masa Pandemi. *E-Journal Cakra Medika* 2021;8:16.  
<https://doi.org/10.55313/ojs.v8i2.73>.
- [11] Noviani NW, Adnyani NWS. Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Depresi Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Sukawati. *Jurnal Genta Kebidanan* 2022;11:38–41.  
<https://doi.org/10.36049/jgk.v11i2.42>.
- [12] Hanifah R, Sukamti N, Usman AM. Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Selama Pandemi Covid-19 Di Universitas Nasional. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 2022;2:214–23.  
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5999>.
- [13] Aprilia N, Husanah E. Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Trimester III dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Persalinaan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 2021;1:132–41.  
<https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.683>.
- [14] Ilyas LA, Rahim MR, Awaluddin A. Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sayang Rakyat Makassar. *Hasanuddin Journal of ...* 2020.
- [15] Hidayatunisa N, Arifin M. Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Lansia: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* 2022;1:2261–8.  
<https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.1048>.
- [16] Dufort S. *Maintaining Postpartum Bleeding: Effects of Tranexamic Acid* 2021.
- [17] Ilyas LA, Rahim MR, Awaluddin A. Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Sayang Rakyat Makassar. *Hasanuddin Journal of ...* 2020.
- [18] Veradilla, Rohani. Pengaruh Konseling Tingkat Kecemasan Terhadap Pengetahuan Persiapan Persalinan Pada Primigravida Dimasa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang* 2022;12:88–96.  
<https://doi.org/10.35325/kebidanan.v12i1.300>.
- [19] Yunitasari I, Suwanti S, Halimatusyaadiah S. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Midwifery Update (MU)* 2021;3:107.  
<https://doi.org/10.32807/jmu.v3i2.117>.
- [20] Widiastini LP, Sinaga AD. Hubungan Dukungan Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Rumah Sakit TK II Udayana Denpasar. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing* 2021;5:12–7.  
<https://doi.org/10.36474/caring.v5i1.193>.