Abstract

PrevalenceThe prevalence of anxiety and depression in developed countries is around 7-20%, and in developing countries it is more than 20%. High levels of anxiety can negatively impact the labor process and fetal well-being. One non-pharmacological approach to reducing anxiety is the simple five-finger hypnosis technique. The aim was to determine the effect of five-finger hypnosis on anxiety in primigravida pregnant women in the third trimester. Research Methodsquasi-experimentalwith a plantwo-group pre-test post-tes, with a sample size of 30 pregnant women divided into two groups. The data were analyzed using the t test.paired t-test And independent t-test, anxiety levels are measured using a scalehamilton anxiety rating scale(HARS). The results of the study showed a significant difference in anxiety levels in the intervention group after being given five-finger hypnosis. The average anxiety score in the intervention group decreased from 24.73 to 13.47.p-value 0,000 (<0,01). KIn conclusion, five-finger hypnosis has a significant effect on the anxiety of primigravida pregnant women in the third trimester.

Keywords: *Five Finger Hypnosis, Anxiety, Pregnant Women, Primigravida, Third Trimester*

Abstrak

Prevalensi kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan dinegara berkembang sekitar lebih dari 20%. Tingginya tingkat kecemasan dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan dan kesejahteraan janin. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah teknik hipnosis lima jari yang bersifat sederhana. Tujuan untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Metode penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan *two-group pretest posttest*, dengan jumlah sampel 30 ibu hamil yang dibagi dalam dua kelompok. Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test*, tingkat kecemasan diukur menggunakan skala *hamilton anxiety rating scale* (HARS). Hasil penelitian menunjukan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan hipnosis lima jari. Rata-rata skor tingkat kecemasan kelompok intervensi turun dari 24,73 menjadi 13,47 dengan *p-value 0,000 (<0,01). K*esimpulannya hipnosis lima jari berpengaruh signifikan terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Kata kunci: Hipnotis Lima Jari, Kecemasan, Ibu Hamil, Primigravida, Trimester III