

**PENGARUH TERAPI LIMA JARI TERHADAP  
KECEMASAN IBU HAMIL**

**SKRIPSI**



**Oleh :  
Indah Safira  
NRP: 9103020019**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2024**

# **PENGARUH TERAPI LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh :  
Indah Safira  
NRP: 9103020019

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2024**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, Saya

Nama : Indah Safira

NRP : 9103020019

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

### **PENGARUH TERAPI LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiat dan/ atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/ atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Indah Safira

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Indah Safira

NRP : 9103020019

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Terapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya

Surabaya, 09 Juli 2024

Yang Menyatakan




Indah Safira


**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL**

**OLEH:  
Indah Safira  
NRP: 9103020019**

**Pembimbing Utama : Linda Juwita, S.Kep.,Ns., M.Kep (  )**

**Pembimbing Pendamping : Kristina Pae, S.Kep.,Ns., M.Kep (  )**

**Surabaya, 27 Juni 2024**


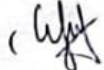

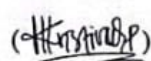
**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL**

Skripsi ini ditulis oleh Indah Safira NRP. 9103020019 telah di uji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 2 Juli 2024 dan telah dinyatakan lulus oleh,

**Tim Penguji**

1. Ketua : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep. (  )
2. Sekretaris : Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep. (  )
3. Anggota : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep. (  )
4. Anggota : Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep. (  )

**Mengesahkan**

**Dekan Fakultas Keperawatan**



**Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.**

**NIK. 911.06.0600**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan kepada Sang Pencipta Tuhan Yesus Kristus yang selalu menopang dan memberikan kekuatan dalam mengerjakan skripsi hingga dapat terselesaikan dengan baik dan kepada orang terkasih nenek uti yang selalu mendukung serta mendoakan yang terbaik untuk peneliti

## HALAMAN MOTTO

“Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan”

Yesaya 40 : 10

“Diberkati untuk menjadi berkat”



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan anugerah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan naskah skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil”. Adapun naskah skripsi telah disusun oleh peneliti sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan dari Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti juga menyadari dalam proses penyusunan naskah skripsi dapat diselesaikan dengan baik karena bimbingan, dukungan dan masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan penghargaan yang tulus dan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Ketua Penguji yang telah memberi bimbingan, motivasi, dan masukan selama peneliti melakukan studi dan naskah skripsi.
2. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing utama yang dengan tulus memberikan arahan, saran, dan dukungan dengan penuh kesabaran dalam proses pengerjaan naskah skripsi.
3. Ibu Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing pendamping yang dengan tulus memberi arahan, saran, dan dukungan dengan penuh kesabaran dalam proses pengerjaan naskah skripsi.
4. Ibu Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai sekretaris penguji yang telah memberi masukan dan saran selama proses skripsi.

5. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB selaku penasihat akademik yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu.
6. Seluruh Dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu dan mendukung proses pembelajaran peneliti hingga saat ini.
7. Kepala Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem beserta tenaga kesehatan di Poli Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) yang telah memberikan izin kepada peneliti agar dapat melakukan penelitian.
8. Seluruh ibu hamil di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem yang bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan dalam penelitian ini.
9. Mamak Uti selaku orang terkasih yang selalu mendukung, memberikan semangat, dan mendoakan yang terbaik kepada peneliti selama proses belajar sampai tahap skripsi ini.
10. Mama, Ayah, selaku orang tua dan adik yang selalu mendukung dan mendoakan yang terbaik kepada peneliti selama proses belajar sampai tahap penyusunan skripsi.
11. Christian Franata Damanik selaku orang terkasih dan sahabat yang selalu mendukung dan mendoakan dalam segala hal sehingga peneliti tetap semangat dalam menyusun skripsi.
12. Seluruh teman-teman fakultas keperawatan angkatan 2020 yang bersama – sama sampai tahap penyusunan skripsi, terkhusus Febielle, Wasti, Ardina,

Leoni, Rita, Mita, dan Efa yang menjadi tempat berbagi dan selalu mendukung dalam tahap pengerjaan skripsi.

Dalam penyusunan naskah skripsi, peneliti menyadari bahwa skripsi tidak luput dari kekurangan. Peneliti mengucapkan banyak terima kasih atas segala kontribusi baik saran maupun kritik yang diberikan oleh banyak pihak. Peneliti berharap skripsi ini menjadi panduan yang bermanfaat khususnya bidang keperawatan agar menjadi sumber informasi terkait intervensi yang dapat diberikan kepada ibu hamil dengan masalah kecemasan.

Surabaya,

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
HALAMAN MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
<i>ABSTRACT</i> .....	xx
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Terapi Lima Jari .....	8
2.1.1 Definisi Terapi Lima Jari .....	8
2.1.2 Manfaat Terapi Lima Jari.....	9
2.1.3 Fisiologi Terapi Lima Jari.....	10
2.1.4 Indikasi dan Penghambat Terapi Lima Jari.....	11
2.1.5 Prosedur Terapi Lima Jari.....	12
2.1.6 Faktor - Faktor Pendukung Pelaksanaan Terapi Lima Jari .....	15
2.2 Konsep Kecemasan .....	17
2.2.1 Definisi Kecemasan .....	17
2.2.2 Penyebab Kecemasan.....	17

2.2.3	Proses Terjadinya Kecemasan Masa Kehamilan .....	18
2.2.4	Dampak Kecemasan Ibu Hamil .....	19
2.2.5	Instrumen Kecemasan .....	20
2.2.6	Penatalaksanaan Kecemasan .....	21
2.3	Konsep Kehamilan .....	22
2.3.1	Definisi Kehamilan .....	22
2.3.2	Fisiologis Kehamilan .....	23
2.3.3	Paritas Kehamilan .....	24
2.3.4	Klasifikasi Kehamilan .....	25
2.3.5	Perubahan Fisiologi dan Psikologis Masa Kehamilan .....	26
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....</b>		<b>33</b>
3.1	Kerangka Konseptual .....	33
3.2	Hubungan Terapi Lima Jari dan Kecemasan Ibu Hamil .....	34
3.3	Hipotesis Penelitian .....	36
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>		<b>37</b>
4.1	Desain Penelitian .....	37
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian .....	38
4.2.1	Variabel independen (bebas) .....	38
4.2.2	Variabel dependen (terikat) .....	38
4.3	Definisi Operasional .....	38
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	41
4.4.1	Populasi .....	41
4.4.2	Sampel .....	41
4.4.3	Teknik Sampling .....	43
4.5	Kerangka Kerja Penelitian .....	44
4.6	Metode Pengumpulan Data .....	45
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data .....	45
4.6.2	Instrumen Penelitian .....	48
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian .....	50
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	50
4.7.1	Uji Validitas .....	50
4.7.2	Uji Reliabilitas .....	52
4.8	Teknik Analisis Data .....	54
4.8.1	Editing .....	54
4.8.2	Skoring .....	55
4.8.3	<i>Entry Data</i> .....	55
4.8.4	Uji Statistik .....	55
4.9	Etika Penelitian .....	56
4.9.1	Prinsip Etika dalam Penelitian .....	56
4.9.2	<i>Informed Consent</i> .....	58
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>59</b>
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian .....	59
5.1.1	Puskesmas Kenjeran .....	60
5.1.2	Puskesmas Keputih .....	61
5.1.3	Puskesmas Klampis Ngasem .....	62
5.2	Hasil Penelitian .....	63

5.2.1	Data Umum .....	64
5.2.2	Data Khusus .....	72
<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>		<b>76</b>
6.1	Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Lima Jari ..	76
6.2	Kecemasan Ibu Hamil Setelah Diberikan Intervensi Terapi Lima Jari.....	80
6.3	Pengaruh Terapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil .....	84
6.4	Keterbatasan Penelitian.....	90
<b>BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>91</b>
7.1	Simpulan .....	91
7.2	Saran.....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>93</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>108</b>
<b>ARTIKEL PENELITIAN .....</b>		<b>140</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Terapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil .....	37
Tabel 4.2 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> Sebelum Uji Validitas.....	49
Tabel 4.4 Kisi-Kisi Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> Setelah Uji Validitas.....	49
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> .....	51
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> .....	53
Tabel 5.1 Distribusi Data Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Terapi Lima Jari Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Surabaya Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	73
Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas .....	74
Tabel 5.3 Hasil Uji Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> dengan Uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> .....	74
Tabel 5.4 Hasil Uji Hipotesis <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> dengan Uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> .....	75

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Menyentuhkan ibu jari dan jari telunjuk lalu bayangkan tubuh sehat dan bugar .....	13
Gambar 2.2 Menyentuhkan ibu jari dan jari tengah dan bayangkan bersama orang yang dikasihi.....	14
Gambar 2.3 Menyentuhkan ibu jari dan jari manis dan bayangkan penghargaan yang pernah dicapai .....	14
Gambar 2.4 Menyentuhkan ibu jari dan jari kelingking dan bayangkan berada pada tempat paling berkesan.....	14
Gambar 3.1 Kerangka Teori Pengaruh Terapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil.....	33
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil .....	44
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	64
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	64
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Perencanaan Kehamilan di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	65
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Masalah Kehamilan di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	65
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Kehamilan di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	66
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan <i>Antenatal Care</i> Kehamilan di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	66
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Olahraga Kehamilan di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	67



Gambar 5.8	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024.....	67
Gambar 5.9	Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	68
Gambar 5.10	Karakteristik Responden Berdasarkan Lokasi Pekerjaan di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	68
Gambar 5.11	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	69
Gambar 5.12	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	69
Gambar 5.13	Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Bersama Keluarga di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	70
Gambar 5.14	Karakteristik Responden Berdasarkan Trauma Ibu Hamil di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	70
Gambar 5.15	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendampingan dan Biaya ANC ( <i>Antenatal Care</i> ) Ibu Hamil di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024.....	71
Gambar 5.16	Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Sosial Ibu Hamil di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024 .....	71
Gambar 5.17	Karakteristik Responden Berdasarkan Terapi Kecemasan Ibu Hamil di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem Pada 01 Mei-09 Juni 2024.....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	108
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	110
Lampiran 3. Lembar Data Demografi Responden .....	111
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Lima Jari.....	113
Lampiran 5. Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> (PASS) Sebelum Uji Validitas.....	115
Lampiran 6. Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> (PASS) Setelah Uji Validitas .....	117
Lampiran 7. Hasil Rekapitulasi Data Demografi Responden .....	119
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> (PASS) .....	121
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> (PASS) .....	126
Lampiran 10. Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> .....	127
Lampiran 11. Lembar Birokrasi Penelitian.....	128
Lampiran 12. Surat Balasan Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan.....	129
Terpadu Satu Pintu .....	129
Lampiran 13. Surat Pengantar Dinas Kesehatan Kota Surabaya .....	130
Lampiran 14. Surat Balasan Dinas Kesehatan Kota Surabaya .....	131
Lampiran 15. Surat Pengantar Puskesmas Kenjeran.....	132
Lampiran 16. Surat Keterangan Melakukan Penelitian Puskesmas Kenjeran ....	133
Lampiran 17. Surat Pengantar Puskesmas Keputih .....	134
Lampiran 18. Surat Keterangan Melakukan Penelitian Puskesmas Keputih.....	135
Lampiran 19. Surat Pengantar Puskesmas Klampis Ngasem .....	136
Lampiran 20. Surat Keterangan Melakukan Penelitian Puskesmas Klampis .....	137
Ngasem .....	137
Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian.....	138

## ABSTRAK

### PENGARUH TERAPI LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL

oleh : Indah Safira

Kehamilan dan persalinan merupakan kondisi alami yang dapat dirasakan oleh seorang wanita dan dalam kondisi ini akan disertai berbagai perubahan signifikan baik secara fisik maupun hormon. Perubahan yang terjadi pada tubuh ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang berdampak pada kecemasan kehamilan. Gangguan kecemasan masa kehamilan dapat berdampak tidak baik pada kesehatan ibu selama kehamilan bahkan janin yang dikandung. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan adanya pengaruh terapi lima jari terhadap kecemasan ibu hamil. Desain penelitian ini menggunakan jenis *pre-eksperimental One-Group Pra-Post Test Design*. Populasi penelitian ini sebanyak 110 ibu hamil di Puskesmas Kenjeran, Puskesmas Keputih, dan Puskesmas Klampis Ngasem dengan besar sampel 21 ibu hamil yang ditetapkan menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi lima jari sedangkan variabel dependen yaitu kecemasan ibu hamil. Instrumen penelitian menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*. Berdasarkan hasil *mean* kecemasan didapatkan nilai *pretest* yaitu  $32,09 \pm 9,342$  dan *mean* kecemasan *posttest* didapatkan nilai  $25,47 \pm 9,442$ . Secara keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan *mean* pada *pretest* dan *posttest* yaitu  $-6.61 \pm 3.12$ . Uji hipotesis *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan *p value* = 0,000 ,  $p < \alpha$  ( $\alpha = 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi lima jari terhadap kecemasan ibu hamil. Terapi lima jari mampu memberikan rasa rileks sehingga tubuh melepaskan hormon endorfin untuk kebahagiaan dan pelepasan hormon kortisol yaitu kecemasan.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil, Kecemasan, Terapi Lima Jari

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF FIVE-FINGER THERAPY ON ANXIETY OF PREGNANT WOMEN***

**by: Indah Safira**

*Pregnancy and childbirth are natural conditions that can be felt by woman, in this condition will be accompanied by various significant changes both physically and hormonally. The changes that occur in a pregnant woman's body can cause physical and psychological discomfort and also impact on pregnancy anxiety. Pregnancy anxiety disorders can impact on the health of the mother during pregnancy and even the unborn child. Aims of this study are to explain the effect of five-finger therapy on anxiety of pregnant women. This research used of pre-experimental One-Group Pre-Post Test Design. The population were 110 pregnant women at Kenjeran, Keputih, and Klampis Ngasem Health Center with a sample size of 21 pregnant women determined using purposive sampling technique. The independent variable in this study is five-finger therapy while the dependent variable is anxiety of pregnant women. The research instrument used the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). Based on the results of mean anxiety obtained pretest value of  $32.09 \pm 9.342$  and mean anxiety posttest obtained value of  $25.47 \pm 9.442$ . Overall the results of this study indicate that there is a decrease in the mean at pretest and posttest, namely  $-6.61 \pm 3.12$ . Wilcoxon Sign Rank Test hypothesis test obtained  $p$  value = 0.000,  $p < \alpha$  ( $\alpha = 0.05$ ). This shows that there is an effect of five-finger therapy on the anxiety of pregnant women. Five-finger therapy is able to provide a sense of relaxation so that the body releases endorphins for happiness and releases cortisol hormones, namely anxiety.*

**Keywords:** *Anxiety, Five-Finger Therapy, Pregnant Women*