



**PENGARUH HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Oleh:

Nunung Wadah Jamilah

NIM 162310101048

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

2020



**PENGARUH HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Disusun guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh:

Nunung Wadah Jamilah

NIM 162310101048

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

2020

SKRIPSI

**PENGARUH HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER**

Oleh:

Nunung Wadah Jamilah

NIM 162310101048

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Dini Kurniawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat

Dosen Pembimbing Anggota : Dr. Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, berkah rahmat dan ridho-nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember” saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya Ibu Kamsiyah dan Bapak Wagiman, kakak Didik, Nazla, Widodo, Suryati, Rizky, Eny, Edi dan seluruh keluarga besar yang memberikan doa, dukungan serta motivasi dalam penyelesaian skripsi.
2. Dosen pembimbing Ns. Dini Kurniawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Dr. Iis Rahmawati, S.Kp.,M.Kes., Ns. Peni Perdani Juliningrum, S.Kep., M.Kep., Ns. Eka Afdi Septiono, M.Kep., dan Latifa Aini Susumaningrum, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., terimakasih bimbinganya, ilmu serta dukungan yang diberikan dalam masa studi.
3. Ibu-ibu hamil trimester III, Ibu kader dan Bu Bidan di wilayah kerja puskesmas Sumbersari yang berpartisipasi pada proses penelitian.
4. Rekan-rekan keris wasiat yang selalu berjuang bersama dan mendukung.
5. Sahabat-sahabat kelas A, rekan-rekan angkatan 2016 yang berjuang bersama serta Almamater MI Annajihah Babussalam, SMP 1 Kebonsari, dan SMA 1 Babadan, serta seluruh bapak ibu guru yang membimbing saya.
6. Kerabat KKN 120 Dukuh Dempok dan keluarga di jember yang terus mendukung saya dalam penyelesaian skripsi.

MOTTO

“Dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada Engkau, ya Tuhanku”

(Q.S. Maryam: 4)



Departemen Agama Republik Indonesia. 2007. *Al Qur'an dan Terjemahanya*.
Semarang: Penerbit CV Toha Putra.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nunung Wadah Jamilah

NIM : 162310101048

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah dengan judul "Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari" adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali kutipan yang sudah saya sebutkan sumbernya, belum pernah diajukan pada institusi mana pun, dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab penuh atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak mana pun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, Mei 2020

Ya



TERAI
APEL
KAB080AHF445576193
5000
RUPIAH

Nunung Wadah Jamilah

NIM 162310101048

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpersari Kabupaten Jember" karya Nunung Wadah Jamilah telah diuji dan disahkan pada:

hari, tanggal : 4 Juni 2020

tempat :Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Jember

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Utama



Ns. Dini Kurniawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat. NIP 19820128 200801 2 012

Dosen Pembimbing Anggota



Dr. Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes. NIP 19750911 200501 2 001

Penguji I



Ns. Peni Perdani Juliningrum, M.Kep. NIP 19870719 201504 2 002

Penguji II



Ns. Eka Afdi Septiyono, S.Kep., M.Kep. NIP 7600 18005

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Jember



Ns. Lestari Sulistyorini, S.Kep., M.Kes. NIP 19780323 200501 2 002

Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Sari Kabupaten Jember
(The Effects of Five-Finger Hypnosis to Quality of Sleeping on Pregnant Women Third Trimester in Sumber Sari Health Center Work Area in Jember Regency)

Nunung Wadah Jamilah

Faculty of Nursing, Jember University

ABSTRAK

The sleep quality of pregnant women third trimester is disturbed, causing low birth weight, blood pressure disorder and premature birth. Sleep disorder increases in third trimester. Five-finger hypnosis is one of non-pharmacological treatments, treated to gain serenity and comfort to increase sleep quality. The purpose of this study was to analyze the effect of five-finger hypnosis on sleep quality of pregnant women third trimester. The research design applied a Pre-experimental with Intact-Group Comparison approach. The research sample comprised of 40 respondents using Simple Random Sampling techniques, divided into control group and experiment group. The data analysis used was Man Whitney test which resulted p value 0,0001. The discussion of the result shows that five-finger hypnosis therapy can be applied as a nursing care for increase sleep quality in pregnant women third trimester because hypnosis activates parasympathetic nerves distributing the relaxation response. The relaxed feelings distributed into the hypothalamus and generate Corticotrophin Releasing Factor (CRF) to stimulate the pituitary gland for increasing production of hormone serotonin. Conclusion is, the five-finger hypnosis influences the sleep quality of pregnant women third trimester. It implicated that five-finger hypnosis therapy could be used to increasing the sleep quality and comfort on pregnant women in third trimester.

Keyword: *Sleep Quality, Five-Finger Hypnosis, Pregnant Women*

RINGKASAN

Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari Kabupaten Jember.
Nunung Wadah Jamilah; 162310101048; 2020; Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Kualitas tidur ibu hamil trimester III apabila terganggu akan mengakibatkan terjadinya berat badan bayi lahir rendah, gangguan tekanan darah dan kelahiran prematur. Sebanyak 75% gangguan tidur pada ibu hamil meningkat pada trimester ketiga (Omeidi dkk., 2017). Kualitas tidur yang buruk ibu hamil trimester III memerlukan penanganan dan dapat dioptimalkan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, salah satunya yaitu hipnosis (Potter dan Perry, 2010) dan (Rashed dkk., 2016). Menurut Fitriyia dan Ismayadi, 2012 menjelaskan respon hipnosis lima jari mengakibatkan aktivasi saraf parasimpatis kemudian menyalurkan respon relaksasi (*Trophotropic*) yang sistem kerjanya berbalik terhadap saraf simpatik, kemudian menyebabkan rileks serta nyaman. Perasaan rileks disalurkan ke hipotalamus kemudian mengeluarkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) sehingga menstimulasi kelenjar pituitary guna menambah produksi hormon serotonin, respon relaksasi karena terangsangnya aktivitas sistem saraf parasimpatis *nuclei rafe* yang menyebabkan perubahan yang mengontrol aktivitas saraf otonom berupa penurunan frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, dan gelombang alfa pada otak yang menyebabkan mudah memulai tidur.

Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas sumpalsari. Metode penelitian menggunakan desain *Pre experimental* dengan *Intact-Group Comparison*. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *Probability sampling* dengan pendekatan *Simple random Sampling*. Sampel sebanyak 40 Ibu hamil trimester III yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hipnosis lima jari dilakukan selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik Ibu hamil trimester III sebagian besar ibu hamil dengan usia reproduktif. Status paritas dengan ibu multipara, tingkat pendidikan didominasi berpendidikan terakhir SMA/SMK dan status pekerjaan merupakan ibu rumah tangga. Hasil uji Man Witney adalah *p value* 0,0001 artinya terdapat perbedaan yang bermakna kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas sumbersari antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan hipnosis lima jari.

Hipnosis lima jari dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas sumbersari. Terapi hipnosis lima jari dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur seseorang, serta merupakan salah satu terapi komplementer yang mudah diterapkan, murah, dan dapat dilakukan dimanapun dengan keunggulan mudah memberikan ketenangan, merilekskan serta dapat meningkatkan kualitas tidur.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat serta karunia-nya sehingga peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul “Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember”. Skripsi ini disusun sebagai tugas akhir strata satu (S1) di Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan;
2. Ns.Dini Kurniawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku dosen pembimbing utama dan Dr. Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes., selaku dosen pembimbing anggota yang membimbing, memberikan masukan dalam penyusunan skripsi;
3. Ns. Peni Perdani Juliningrum, S.Kep., M.Kep., dan Ns. Eka Afdi Septiyono, S.Kep., M.Kep., selaku dosen penguji yang telah membimbing serta memberikan masukan dalam penyusunan skripsi ini;
4. Latifa Aini S, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., selaku dosen pembimbing akademik yang membimbing selama melaksanakan studi di Fakultas Keperawatan;
5. Kedua Orang Tuaku dan keluargaku yang selalu mendukung dan mendoakan;
6. Seluruh civitas akademika Fakultas Keperawatan Universitas Jember serta reka-rekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember angkatan 2016;
7. Seluruh teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat di sebutkan yang selalu memberikan dukungan dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam skripsi ini, sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan.

Jember, Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

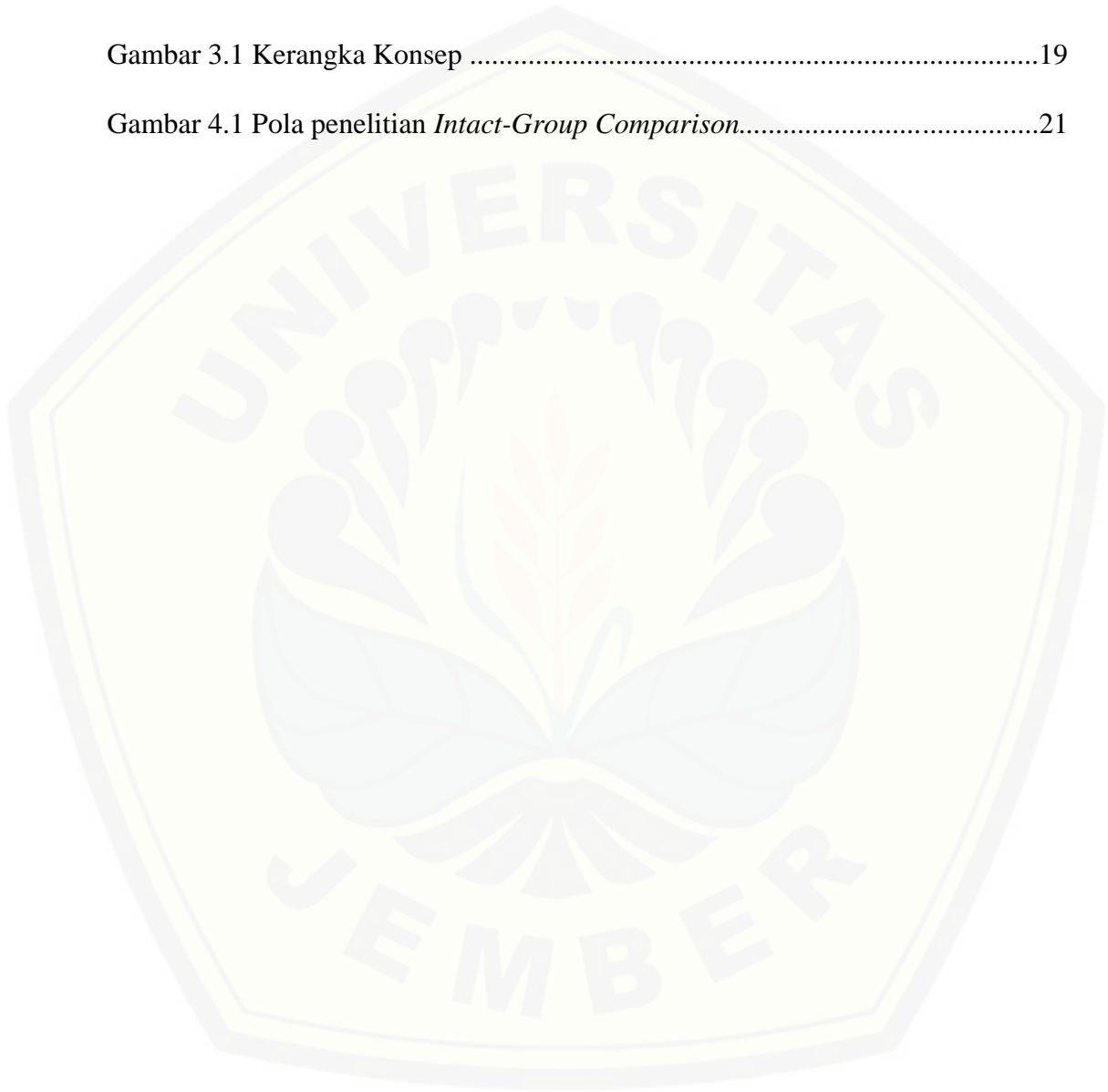
	Halaman
HALAMAN SAMPUN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
PERNYATAAN	vi
PENGESAHAN	vii
ABSTRAK	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti	5
1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat	5
1.4.3 Manfaat Bagi Keperawatan.....	5
1.4.4 Manfaat Bagi Instansi Pendidikan.....	5
1.5. Keaslian Penelitian	5
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Konsep Tidur.....	8
2.1.1 Pengertian Tidur	8
2.1.2 Fisiologi Tidur	8

2.1.3 Tahapan Tidur.....	9
2.1.4 Siklus Tidur.....	10
2.1.5 Fungsi Tidur.....	10
2.1.6 Faktor yang mempengaruhi Tidur.....	11
2.1.7 Tidur pada Ibu Hamil.....	12
2.1.8 Kualitas Tidur.....	13
2.1.9 Alat Ukur Kualitas Tidur.....	13
2.1.10 Penatalaksanaan Kualitas Tidur.....	14
2.2. Konsep Hipnosis Lima Jari.....	14
2.2.1. Definisi.....	14
2.2.2. Tujuan.....	15
2.3. Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	16
2.4. Kerangka Teori Penelitian.....	18
BAB 3. KERANGKA KONSEP.....	19
3.1. Kerangka Konsep.....	19
3.2. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB 4. METODE PENELITIAN.....	21
4.1. Desain Penelitian.....	21
4.2. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
4.2.1. Populasi Penelitian.....	21
4.2.2. Sampel Penelitian.....	22
4.2.3. Kriteria Sampel Penelitian.....	22
4.3. Lokasi Penelitian.....	23
4.4. Waktu Penelitian.....	23
4.5. Definisi Operasional.....	23
4.6. Pengumpulan Data.....	25
4.6.1. Sumber Data.....	25
4.6.2. Teknik Pengumpulan Data.....	25
4.6.3. Alat Pengumpulan Data.....	27
4.6.4. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	28
4.7. Pengolahan Data dan Analisa Data.....	29
4.7.1. Pengolahan Data.....	29
4.7.2. Analisis Data.....	30

4.8. Etika Penelitian	31
4.8.1. Respect for human dignity	31
4.8.2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian	31
4.8.3. Keadilan dan keterbukaan	31
4.8.4. Kebermanfaatan	32
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN	33
5.1. Hasil Penelitian	33
5.1.1 Karakteristik Responden	33
5.1.2 Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari berdasarkan <i>Posttest</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	34
5.1.3 Kualitas tidur Ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas sumbersari pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	35
5.2. Pembahasan.....	36
5.2.1 Karakteristik Responden	36
5.2.2 Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Sumbersari berdasarkan <i>Posttest</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	38
5.2.3 Pengaruh Hipnosis LimaJari terhadap Kualitas pada Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	39
5.3. Keterbatasan Penelitian	40
5.4. Implikasi Keperawatan.....	40
BAB 6. PENUTUP	42
6.1. Kesimpulan.....	42
6.2. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan siklus tidur orang dewasa	10
Gambar 2.2 Kerangka Teori	18
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	19
Gambar 4.1 Pola penelitian <i>Intact-Group Comparison</i>	21



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 4.1 Definisi Operasional	24
Tabel 4.2 Blue Print Kuesioner PSQI	27
Tabel 4.3 Coding Data Karakteristik Responden	28
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia, Paritas, Pendidikan dan Pekerjaan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen, Maret 2020 (n=40)	32
Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas Pengukuran <i>Postest</i> Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen, Maret 2020 (n=40)	33
Tabel 5.3 Hasil Uji Homogenitas Pengukuran <i>Postest</i> Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen, Maret 2020 (n=40).....	33
Tabel 5.4 Gambaran Hasil <i>Postest</i> Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Intervensi, Maret 2020 (n=40)	34
Tabel 5.5 Gambaran Nilai Kualitas Tidur berdasarkan Indikator pada <i>Postest</i> Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Intervensi, Maret 202 (n=40)	34
Tabel 5.6 Hasil Uji Man Witney Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol (n=40).....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A : Lembar Informed	45
Lampiran B : Lembar Consent	46
Lampiran C : Kuesioner Karakteristik Responden	47
Lampiran D : Kuesioner PSQI	48
Lampiran E : Standar Operasional Prosedur Hipnosis Lima Jari	54
Lampiran F : Surat Ijin Penelitian	59
Lampiran G : Lembar Bimbingan	63
Lampiran H : Surat Pernyataan Uji Kompetensi Penggunaan SOP.....	67
Lampiran I : Uji Etik	68
Lampiran J : Surat Selesai Penelitian	69
Lampiran K : Dokumentasi Penelitian	70
Lampiran L : Hasil Analisis Data SPSS	71

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kehamilan merupakan hasil proses fertilisasi. Fertilisasi merupakan penyatuan antara spermatozoa dan ovum yang berlanjut implantasi (Wardani dkk., 2018). Kehamilan terdiri dari tiga trimester yaitu minggu 0-12 (trimester pertama), minggu 12-28 (trimester kedua), dan minggu 29-40 (trimester ketiga). Trimester III termasuk periode kehamilan tiga bulan terakhir atau sepertiga tahap kehamilan akhir (Evayanti, 2015) dan Hutahaean, 2013). Kehamilan trimester III termasuk periode menunggu dan waspada, serta ibu hamil trimester III akan mengalami perubahan fisik, perubahan psikologi, perubahan hormon, biologis, dan psikis yang berbeda setiap ibu hamil (Rahmawati, 2012). Kondisi perubahan kehamilan mengakibatkan ibu hamil mengalami berbagai keluhan yang dirasakan Ibu hamil trimester III.

Kehamilan trimester I dikaitkan dengan meningkatnya rasa kantuk disiang hari, peningkatan waktu tidur, tingkat hormon meningkat seperti progesteron yang memberikan efek soporific atau mengantuk, mual, muntah, sering buang air kecil, serta insomnia. Pada trimester II peningkatan nokturia sebagai penyebab terbangunnya malam hari, penekanan kandung kemih karena pembesaran uterus sehingga sering buang air kecil, rasa mulas dan peningkatan gerakan janin dapat mengganggu tidur. Kehamilan trimester III terjadinya perubahan fisik mengakibatkan ketidaknyamanan dan dapat mengganggu kemampuan untuk tertidur dan mempertahankan tidur, sakit punggung dan gatal merupakan keluhan umum selama kehamilan serta mengalami durasi tidur singkat pada trimester akhir meskipun banyak waktu dihabiskan ditempat tidur (Omeidi dkk., 2017).

Kehamilan trimester III akan mengalami nokturia, kram pada kaki meningkat 75%, nyeri otot punggung, bangun tengah malam sehingga kesulitan untuk tidur kembali, mendengkur, sindrom kaki gelisah (RLS), ketidaknyamanan yang terjadi di trimester III (Sut dkk., 2016). Keluhan dan permasalahan tidur pada ibu hamil yang dirasakan semakin berpengaruh pada proses kehamilan dan

perkembangan janin. Sebanyak 25% melaporkan mengalami gangguan tidur yang signifikan di trimester pertama dan nilainya meningkat 75% gangguan tidur meningkat pada trimester ketiga (Omeidi dkk., 2017).

National Sleep Foudation merupakan organisasi bidang kesehatan dan keselamatan tidur yang mendedikasikan untuk peningkatan kesehatan dan kesejahteraan melalui pendidikan dan advokasi tidur. *National Sleep Foudation* mengungkapkan ibu hamil trimester III sebanyak 79% mengalami perubahan tidurnya serta sebanyak 97,3% akan terbangun pada malam hari rata-rata sebanyak 3-11 kali dikarenakan mengalami gangguan tidur selama kehamilan seperti nyeri punggung, buang air kecil dan ketidaknyamanan. Hasil penelitian Sut dkk., 2016 menyatakan resiko kualitas tidur buruk meningkat dan kualitas hidup menurun pada timester kedua dan trimester ketiga (Sut dkk., 2016). Hasil penelitian Sukorini, 2017 mengatakan sebanyak 19 ibu hamil (52,8%) dengan durasi kurang dari 5 jam perhari mengalami kualitas tidur yang buruk (Sukorini, 2017).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan hasil di Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember pada tahun 2018 terdapat ibu hamil dengan jumlah tertinggi di kabupaten Jember sebanyak 1.504 Ibu hamil (Dinas Kesehatan Jember, 2019). Kecamatan Sumbersari terdiri dari kelurahan sumbersari, kelurahan tegal gede, kelurahan tegal boto, kelurahan wirolegi, kelurahan karangrejo dan kelurahan antirogo. Puskesmas Sumbersari terdapat Ibu hamil sebanyak 1107 pada tahun 2019 dan cakupan K1 99 Ibu hamil pada bulan Desember 2019 (Puskesmas Sumbersari, 2019). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 3-5 November 2019 dengan mewawancarai 4 Ibu Hamil Trimester III didapatkan hasil 3 ibu hamil mengalami berbagai gangguan tidur serta 1 ibu hamil tidak mengalami banyak gangguan tidur. Rerata jumlah tidur ibu hamil 5-6 jam dan siang hari 1-2 jam dengan gangguan tidur posisi tidak nyaman, tendangan bayi, sesak napas, nyeri punggung dan buang air kecil malam hari.

Kehamilan mampu mempengaruhi perubahan hormon dan ketidaknyamanan fisik sehingga pengaruhi kualitas tidur yang mana berpengaruh

pada ibu hamil serta janin yang dikandung. Kualitas tidur ibu hamil trimester III apabila terganggu akan mengakibatkan terjadinya berat badan bayi lahir rendah, gangguan tekanan darah dan kelahiran prematur (Omeidi dkk., 2017). Kelahiran prematur terjadi karena durasi tidur yang singkat dan efisiensi tidur buruk mengakibatkan peningkatan serum proinflamasi sitokin IL-6 (interleukin-6) yang merangsang prostaglandin sehingga mengakibatkan pematangan serviks dan memicu kontraksi uterus. Ibu hamil yang melahirkan secara prematur ditemukan mengalami peningkatan konsentrasi sitokin inflamasi di cairan ketuban (Okun dkk., 2007) dan (Chang dkk., 2010).

Gangguan tidur ibu hamil dapat menyebabkan gangguan tekanan darah dikarenakan durasi tidur pendek meningkatkan beban hemodinamik, gangguan sekresi kortisol, peningkatan sekresi katekolamin, serta perubahan sistem hipotalamus pituitary adrenal (HPA) yang menyebabkan peningkatan tekanan darah (Williams dkk., 2010). Kelahiran sesar dikarenakan kelelahan yang disebabkan gangguan tidur dapat mengurangi energi dan kemampuan Ibu untuk menyelesaikan kelahiran secara normal, serta terdapat hubungan tidur dan suasana hati ibu, emosi negatif yang dihasilkan dari kekurangan tidur yang mampu meningkatkan kecemasan dan ketakutan untuk melakukan persalinan pervaginam (Li dkk., 2016). Hasil penelitian dari Lee dan Gay, 2004 menyatakan Ibu hamil dengan durasi tidur kurang dari 6 jam akan 4-5 kali beresiko melahirkan secara sesar, serta ibu hamil dengan gangguan tidur yang parah 5 kali beresiko mengalami persalinan sesar (Lee dan Gay, 2004).

Kualitas tidur yang buruk ibu hamil trimester III memerlukan penanganan dan dapat dioptimalkan dengan terapi non farmakologi, terapi non farmakologi antara lain teknik relaksasi seperti relaksasi otot progresif, *guide imagery*, yoga, terapi musik, teknik pernapasan, dan hipnosis (Potter dan Perry, 2010) dan (Rashed dkk., 2016). Hipnosis merupakan relaksasi dengan meditasi atau melamun, dalam kondisi hipnosis seseorang akan berada pada kondisi konsentrasi yang terfokus dan alam bawah sadar lebih mudah diakses, hipnosis bermanfaat untuk mengurangi rasa takut, ketegangan, dan menurunkan rasa sakit (Lowdermilk dkk., 2013).

Hipnosis lima jari merupakan salah satu teknik *self-hypnosis* yang termasuk *autohypnosis* yang artinya upaya terprogram yang dilakukan sendiri dengan memasukkan program-program positif untuk meningkatkan faktor positif diri sendiri dan menetralkan ketegangan yang dapat dilakukan kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja (Hartono, 2016). Keuntungan lain menggunakan jari tangan yaitu dikarenakan berguna untuk menyugestikan pikiran seseorang supaya terfokus pada kecemasan ataupun kondisi yang dialami (Kelliat, 1998 dalam Hartono, 2016). Hasil penelitian dari Hartono dkk., 2019 menyatakan terdapat pengaruh pemberian hipnosis lima jari terhadap kejadian insomnia pada lansia dari kategori ringan dan berat menjadi kategori tidak ada keluhan dan ringan (Hartono dkk., 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas serta pentingnya kualitas tidur bagi ibu hamil trimester III untuk perkembangan janin dan kelangsungan persiapan persalinan maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas sumbersari kabupaten jember.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh pemberian Hipnosis Lima Jari terhadap kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember ?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember.

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil Trimester III di wilayah kerja puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember

- b. Mengidentifikasi kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III *postest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen
- c. Menganalisis pengaruh hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester III pada kelompok eksperimen

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Manfaat penelitian bagi peneliti adalah menambah pengalaman, wawasan dan meningkatkan pengetahuan pengaruh hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester III dan sebagai sarana aplikasi metodologi riset bagi peneliti.

1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Manfaat penelitian bagi masyarakat khususnya Ibu Hamil Trimester III mampu meningkatkan pengetahuan dan pengalaman ibu dengan menggunakan teknik hipnosis lima jari untuk meningkatkan kualitas tidurnya pada kehamilan Trimester III.

1.4.3 Manfaat Bagi Keperawatan

Manfaat penelitian bagi keperawatan dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan terutama dalam intervensi keperawatan dengan terapi hipnosis lima jari bagi Ibu Hamil Trimester III dengan kualitas tidur yang buruk.

1.4.4 Manfaat Bagi Instansi Pendidikan

Manfaat penelitian untuk instansi pendidikan yaitu sumber informasi, referensi, media pembelajaran dalam penelitian berikutnya atau meningkatkan keilmuan terkait pengaruh hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester III.

1.5. Keaslian Penelitian

Peneliti menganalisis mengenai pengaruh pemberian hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester III. Penelitian sebelumnya memiliki kesamaan dilakukan oleh Dudi Hartono, Iwan Somantri dan Sofia

Februanti 2019 dengan judul “Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia” hasil penelitian setelah lansia diberikan intervensi hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual selama 3 hari yaitu ada pengaruh mampu menurunkan insomnia lansia dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) (Hartono dkk., 2019).

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang sekarang terletak pada variabel *dependen* yaitu kualitas tidur, dan responden Ibu Hamil Trimester III dan tempat penelitian di wilayah kerja puskesmas sumbersari. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Pre-Eksperimental* dengan desain penelitian yaitu *Intact-Group Comparison*. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan *Simple random sampling*.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Variabel	Penelitian Sebelumnya	Penelitian Sekarang
Judul	Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia	Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III
Peneliti	Dudi Hartono, Iwan Somantri, dan Sofia Februanti	Nunung Wadah Jamilah
Tahun Penelitian	2019	2020
Populasi	Lansia di RPSTW Garut	Ibu Hamil Trimester III
Tempat Penelitian	Rumah Perlindungan Sosial Tresna Werda (RPSTW) Garut	Wilayah Kerja puskesmas sumbersari
Metode Penelitian	<i>Quasy experiment</i> dengan rancangan <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	<i>Pre-experimental</i> dengan pendekatan <i>Intact-Group Comparison</i>

Variabel Dependen	Insomnia	Kualitas Tidur	
Teknik Sampling	Purposive Sampling	Simple Sampling	Random



BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Tidur

2.1.1 Pengertian Tidur

Tidur termasuk proses fisiologis yang bergantian pada periode tertentu. Seseorang dengan tidur penuh seakan merasakan tenaganya membaik. Proses siklus dari tidur sampai bangun berpengaruh pada fungsi fisiologis dan respon perilaku (Potter & Perry, 2010). Tidur adalah keadaan tidak sadar disertai rangkaian siklus berulang dengan aktivitas sedikit, perubahan proses fisiologis serta respon rangsangan dari luar yang menurun (Uliyah, 2015).

2.1.2 Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur adalah pengaturan tidur dengan mekanisme serebral bergantian dengan mengaktifkan dan menekan pusat otak supaya tertidur serta terbangun (Uliyah, 2015). Irama sirkadian atau irama diurnal termasuk irama siklus yang bergantian, Siklus sirkadian 24 jam mampu mempengaruhi fungsi biologis, kebiasaan, suhu tubuh, denyut jantung, tekanan darah, sekresi hormon, serta kondisi hati. Irama sirkadian dan periode bangun hingga tidur dipengaruhi cahaya, suhu, kegiatan sosial serta rutinitas pekerjaan (Potter & Parry, 2010).

Pusat utama tidur di hipotalamus, kemudian menyekresi hipokretin (oreksin) sehingga menyebabkan keadaan terjaga dan mengalami tidur REM (*rapid eye movement*). *Reticular activating system* (RAS) terletak di mesensefalon dan bagian atas pons, sedangkan *bulbar synchronizing region* (BSR) lokasinya pada pons serta batang otak tengah. RAS bertugas menjadi pusat kewaspadaan, sadar, dan mendapatkan stimulus indra pendengaran, penglihatan, nyeri, peraba dan aktivitas korteks serebral. Saraf didalam RAS melepaskan katekolamin yaitu norepinefrin yang mengakibatkan kondisi terbangun dan kondisi tetap sadar. Tidur atau rasa kantuk merupakan pelepasan serotonin dari sel khusus dalam inti *raphe* sistem tidur yang terletak di pons dan medula yang disebut BSR. Aktivitas RAS menurun apabila seseorang memejamkan mata untuk berusaha tidur dengan

posisi santai, ruangan gelap dan tenang kemudian BSR mengambil alih sehingga mengakibatkan tidur. (Potter & Parry, 2010 dan Uliyah, 2015).

2.1.3 Tahapan Tidur

Tidur terdiri dua tahap yaitu *nonrapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM). Ketika NREM orang tidur akan mengalami empat tahap selama 90 menit dalam siklus tidur. Fase REM merupakan fase akhir setiap siklus tidur (Potter & Parry, 2010).

a. Fase NREM

NREM atau *slow wave sleep* merupakan tidur dan istirahat nyenyak dengan gelombang otak yang lambat (Uliyah, 2015).

1) Tahap 1 : NREM

Tahap 1 tingkat tidur dangkal, berlangsung hitungan menit, aktivitas fisiologi seperti tanda vital dan metabolisme menurun. Seseorang cepat bangun karena stimulus sensori semacam suara, saat bangun seperti merasakan baru saja bermimpi.

2) Tahap 2 : NREM

Tahap 2 periode tidur yang nyenyak, mulai rileks. Seseorang mudah terbangun, tahap berlangsung 10-20 menit dan fungsi tubuh melamban.

3) Tahap 3 : NREM

Tahap 3 tahap awalan tidur nyenyak, susah dibangunkan, sukar bergerak, otot rileks, tanda-tanda vital menurun secara normal, dan berlangsung 15-30 menit.

4) Tahap 4 : NREM

Tahap 4 tahap tidur dalam, sulit dibangunkan, tanda vital menurun secara bermakna, enuresis (mengompol) dapat terjadi. Seseorang yang tidur akan menghabiskan malam di tahap 4. berlangsung 15-30 menit.

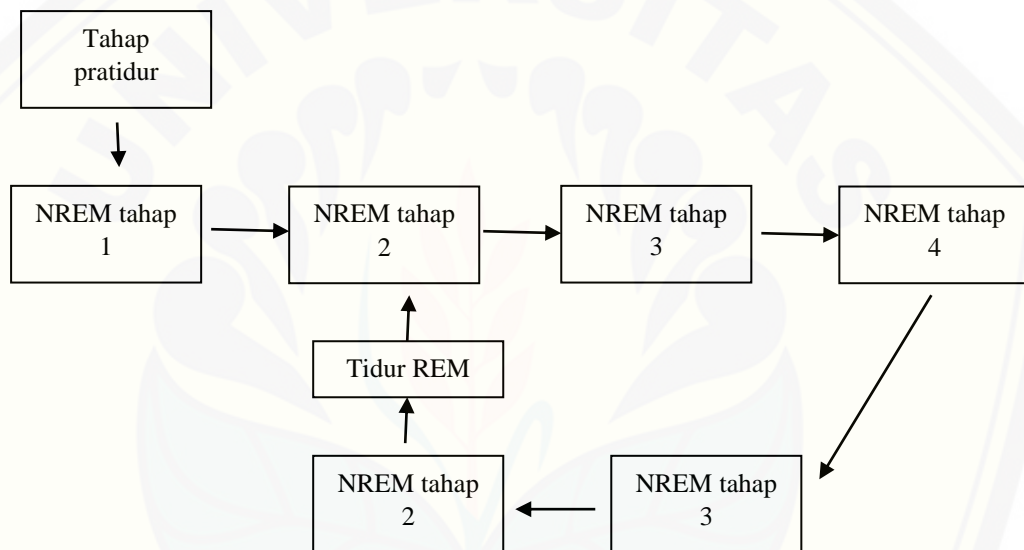
b. Fase REM

Fase REM seseorang bermimpi yang berwarna dan nampak nyata, mulai 90 menit selepas tertidur, respon otonom mulai gerakan mata cepat, fluktuasi jantung, peningkatan tekanan darah, kecepatan respirasi, penurunan ketegangan masa otot, sekresi lambung meningkat, sulit dibangunkan, durasi

tidur REM bertambah tiap siklus serta berlangsung rerata 20 menit (Potter & Parry, 2010).

2.1.4 Siklus Tidur

Sesorang yang tertidur melewati 4 sampai 5 siklus tidur lengkap dalam semalam. Setiap siklus berlangsung 90-100 menit. Pola siklus tidur berlanjut mulai dari tahap 1 menuju tahap 2, tahap 3, tahap 4 NREM, berlanjut dari tahap 4, ke tahap 3, dan tahap 2 NREM dan diakhiri periode tahap tidur REM. Tahap tidur REM berkisar 90 menit dalam siklus tidur (Potter & Parry, 2010).



Gambar 2.1 Tahapan siklus tidur orang dewasa (Potter & Parry, 2010)

2.1.5 Fungsi Tidur

Tidur berguna menjaga fisiologis, psikologis serta membantu perbaikan jaringan tubuh. Saat tidur denyut jantung 10-20 kali melambat sehingga menjaga kardiovaskuler, respirasi, tekanan darah, otot menjadi rileks, menjaga keseimbangan mental, emosional dan kesehatan (Potter & Parry, 2010).

Tahap 4 NREM tubuh memperbaiki proses biologis dengan melepas hormon pertumbuhan untuk memperbaiki, perbaharui sel epitel dan sel otak. Tahap REM untuk pemulihan kognitif, menjaga jaringan dalam otak, perubahan aliran darah otak, bertambahnya aktivitas korteks, bertambahnya kebutuhan oksigen serta pelepasan

epineprin yang membantu penyimpanan memori dan proses belajar. Tahap REM berkurang dapat pengaruhi pikiran panik dan was-was (Potter & Parry, 2010).

2.1.6 Faktor yang mempengaruhi Tidur

Faktor yang pengaruhi kuantitas serta kualitas tidur selain faktor fisiologis, psikologis dan lingkungan menurut Potter & Parry, 2010 dan Uliyah, 2015 sebagai berikut :

a. Penyakit

Kebutuhan tidur seseorang dipengaruhi sakit sehingga sebabkan nyeri, tidak nyama, permasalahan kondisi hati, cemas, depresi yang sebabkan gangguan tidur, kurang tidur dan tidak bisa tidur.

b. Obat dan substansi

Efek medikasi dan kombinasi obat mengganggu proses tidur, deprivasi tidur dan menyebabkan mengantuk. Obat untuk tidur sering mengakibatkan masalah.

c. Gaya Hidup

Rutinitas dapat pengaruhi pola tidur, bekerja sistem ganti shif mengakibatkan kesulitan dalam perubahan jadwal tidur, bekerja terlalu berat tidak, aktivitas sosial hingga larut malam, perubahan waktu makan malam dapat pengaruhi pola tidur.

d. Pola tidur yang lazim

Mengantuk menjadi patologis apabila merasakan kantuk ketika seseorang waktunya terbangun serta rasa kantuk yang berlebihan pada siang hari.

e. Stress emosional/psikososial

Stress menyebabkan tegang dan frustrasi, apabila berkelanjutan menyebabkan kebiasaan tidur memburuk, sering terbangun, sulit tidur atau tidak dapat tidur.

f. Lingkungan

Lingkungan fisik seperti ventilasi, kenyamanan, posisi tempat tidur, suara, pencahayaan dan lingkungan nyaman dan aman mempercepat proses tidur.

g. Latihan dan kelelahan

Latihan dan kelelahan mempengaruhi tidur seseorang, latihan ringan sebelum tidur bermanfaat sebagai relaksasi.

h. Makanan dan asupan kalori

Makan malam yang berat dan pedas mengakibatkan makanan susah dicerna sehingga mengganggu tidur. Protein yang dikonsumsi mampu mengakibatkan seseorang tertidur cepat, karena protein mengeluarkan asam amino yaitu triptofan.

2.1.7 Tidur pada Ibu Hamil

Kesehatan ibu hamil serta perkembangan janin membutuhkan kualitas tidur yang baik selama kehamilan, kualitas tidur buruk berkaitan dengan berbagai faktor seperti usia, status sosial ekonomi rendah, trimester akhir kehamilan, pendidikan tinggi, tempat tinggal, paritas, merokok, dan durasi tidur kurang dari 7 jam (Xu dkk., 2017). Gangguan tidur sering terjadi selama kehamilan, ibu hamil disarankan memiliki durasi tidur 8 jam selama kehamilan untuk menjamin tidur yang adekuat (Chien dkk., 2018).

Menurut National Sleep Foundation trimester ketiga merupakan tahap kehamilan dengan kondisi kesulitan untuk tidur seperti frekuensi buang air kecil, merasa tidak nyaman serta kelelahan, merasakan sesak dan bayi menendang malam hari, selain itu dengan gangguan tidur sebagai berikut :

a. Nyeri punggung, Nyeri otot dan Ketidaknyamanan.

Nyeri karena ligamen antar tulang pelvis dan persendian melonggar untuk persiapan kelahiran. Berat bayi dalam kandungan juga mempengaruhi postur, membuat banyak wanita tidak nyaman untuk berjalan, duduk dan tidur.

b. Terbangun malam hari.

Wanita hamil 97,3% terbangun malam hari. Dua pertiga wanita hamil terbangun 5 malam dalam satu minggu. Terbangun beberapa kali dapat mengganggu siklus tidur.

c. Mendengkur

Ibu hamil mendengkur karena hidung tersumbat, peningkatan lingkaran perut dan uterus yang menekan diafragma, pembengkakan di saluran hidung dapat menghalangi saluran udara. Mendengkur dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan membahayakan ibu dan janin. Apabila penyumbatan terus terjadi akan menyebabkan sleep apnea yang ditandai mendengkur semakin keras.

d. Kram kaki dan Restless Legs Syndrome (RLS)

Perasaan tidak nyaman dikaki, betis, atau kaki bagian atas yang mengganggu tidur. Kram pada otot kaki bagian bawah, kram disebabkan karena kelebihan fosfor dan kekurangan kalsium pada sistem peredaran darah.

2.1.8 Kualitas Tidur

Kualitas Tidur merupakan keadaan tidur individu yang memberikan kesegaran serta kebugaran ketika bangun tidur. Kualitas tidur seseorang dapat dinilai dari proses tidur dan kondisi tidur yang optimal (Nashori dan Wulandari, 2017).

Menurut Asmadi, 2008 Tujuh komponen kualitas tidur :

- a. Kualitas tidur subjektif termasuk penilaian subjektif pada kualitas tidur, gangguan dan ketidaknyamanan individu berhubungan tingkat kualitas tidur.
- b. Latensi tidur, merupakan waktu yang diperlukan seseorang dapat tertidur dan bersangkutan pada gelombang tidur
- c. Efisiensi tidur, diperoleh dari presentase kebutuhan tidur, dari jam tidur serta durasi tidur hingga mendapatkan hasil sudah terpenuhi atau belum kebutuhan tidurnya
- d. Penggunaan obat tidur menunjukkan seberapa gangguan tidur, yang mana obat tidur diindikasikan pola tidurnya terganggu untuk membantu dapat tertidur
- e. Gangguan tidur, misalnya menggorok, gangguan gerakan, dan keseringan mimpi buruk mampu mengganggu proses tidur.
- f. Durasi tidur, didapat saat mulai tidur hingga terbangun. Waktu tidur jika kurang akan mempengaruhi kualitas tidur
- g. *Daytimes disfunction* atau terdapat gangguan aktivitas keseharian karena perasaan mengantuk.

2.1.9 Alat Ukur Kualitas Tidur

Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) adalah instrumen efektif guna menilai kualitas tidur, pola tidur, membedakan apakah tidur baik atau buruk dan memberikan penilaian singkat lantaran berbagai gangguan tidur yang pengaruhi kualitas tidur. Kuisisioner PSQI terdiri 19 pertanyaan dengan 7 komponen yaitu kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan

tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi aktivitas siang hari. Waktu pengisian 5-10 menit. Penilaian dengan skor 0-3 setiap komponen, skor 0 tertinggi disetiap indikator. Skor 7 komponen ditotal untuk hasil akhir skor PSQI yaitu skor 0-21. Skor PSQI dengan angka ≤ 5 artinya responden dengan kualitas tidur baik serta skor PSQI >5 artinya responden mengalami gangguan tidur dengan kualitas tidur buruk (Smyth, 2012) dan (Buysse dkk., 1988).

2.1.10 Penatalaksanaan Kualitas Tidur

Kualitas tidur pada ibu hamil yang buruk dapat, diatasi dan ditingkatkan menjadi lebih baik menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologis yaitu mengkonsumsi obat tidur yang aman mampu menambah kualitas tidur bagi ibu hamil namun bisa menyalurkan resiko potensial untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dan terapi non farmakologi antara lain teknik relaksasi seperti relaksasi otot progresif, *guide imagery*, yoga, terapi musik, teknik pernapasan, dan hipnosis (Potter & Perry, 2010) dan (Rashed dkk., 2016).

2.2. Konsep Hipnosis Lima Jari

2.2.1. Definisi

Hipnosis pertama kali dikembangkan oleh Franz Anton Mesmer (1734-1815) yang lebih dikenal *magnetisme*, namun setelah ditelusuri ternyata Mesmer hanya membangkitkan imajinasi pasien dan membuat pasien tersugesti. Marquis De Puységur (1781-1825) dan Joseph P Deleuze (1753-1835) merupakan pengikut Mesmer. Hipnosis pertama kali digunakan oleh James Braid (1796-1860), hipnosis merupakan bahasa Yunani, "*hypnos*" artinya tidur, kemudian James mengubah hypnosis menjadi "*monodeism*", namun James ragu terhadap teorinya hipnosis salah satu dari bentuk tidur (Fachri, 2008).

Hipnosis merupakan istilah dari Yunani yang artinya tidur, hipnosis mirip dengan tidur namun tidak benar-benar kehilangan kesadaran, ketika dihipnosis seseorang masih dapat merespon hal-hal yang terjadi disekitar, meskipun hipnosis dilakukan dengan mata tertutup untuk konsentrasi dan imajinasi namun juga dapat dilakukan dengan mata terbuka (Davis dkk., 2008). Salah satu *Self-Hypnosis* yaitu relaksasi lima jari, yang telah dikembangkan oleh Davis, dkk, 2008. Latihan

relaksasi lima jari yang dilakukan berkelanjutan akan efektif sebagai relaksasi dengan mengingat langkah-langkahnya. Setelah melakukan relaksasi lima jari akan mengalami perasaan tenang sehingga memasuki keadaan terhipnosis. Relaksasi lima jari membutuhkan waktu kurang dari 10 menit, dan akan terbayar dengan meningkatnya vitalitas, kedamaian batin dan dapat dilakukan kapan saja ketika merasakan ketegangan (Davis dkk., 2008)

Teknik Hipnosis lima Jari merupakan teknik menghipnotis diri sendiri menggunakan media jari tangan, ketika kondisi hipnosis seseorang berada pada kondisi yang fokus dan alam bawah sadar akan mudah diakses (Hartono, 2016) dan Lowdermilk dkk., 2013). Hipnosis lima jari merupakan salah satu teknik *self-hypnosis* yang termasuk *authohypnosis* yang artinya upaya terprogram yang dilakukan sendiri dengan memasukkan program-program positif untuk meningkatkan faktor positif diri sendiri dan menetralsir ketegangan yang dapat dilakukan kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja menggunakan jari tangan (Hartono, 2016).

Hipnosis lima jari termasuk cara gelombang pikiran klien menuju gelombang alpha (*trance*) dengan tujuan pemograman diri, meniadakan kecemasan, menurunkan peningkatan kerja jantung, pernapasan, tekanan darah dan relaksasi dengan durasi kurang lebih 10 menit (Febtrina dan Malfasari, 2018).

2.2.2. Tujuan

Hipnosis lima jari bertujuan untuk menenangkan, menyelesaikan masalah pikiran/emosi, menetralsir ketegangan, stress, dan merileksasikan tiga unsur jiwa terdiri nafas, gerak serta nalar. Seseorang yang terampil mempraktikkan hipnosis lima jari akan mudah relaks ketika mengalami stress atau permasalahan psikomatik seperti susah tidur, susah berkonsentrasi, dan emosi tidak stabil (Hartono, 2016), menghilangkan kecemasan, menurunkan tingginya kerja jantung, tekanan darah dan relaksasi (Febtrina dan Malfasari, 2018).

2.3. Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Trimester III

Kehamilan Trimester III merupakan kehamilan dengan kewaspadaan, banyak perubahan dan menunggu kelahiran. Kehamilan trimester III terjadinya perubahan fisik mengakibatkan ketidaknyamanan dan dapat mengganggu kemampuan untuk tertidur dan mempertahankan tidur, sakit punggung dan gatal merupakan keluhan umum selama kehamilan serta mengalami durasi tidur singkat pada trimester akhir meskipun banyak waktu dihabiskan ditempat tidur (Omeidi dkk., 2017). Ibu hamil trimester III juga mengalami peningkatan mendengkur, terbangun malam hari dan kesusahan memulai tidur lagi setelah terbangun (Sut dkk., 2016). Perubahan yang dialami Ibu hamil trimester III menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil yang mengakibatkan kualitas tidur memburuk yang berdampak pada gangguan tekanan darah, berat badan bayi lahir rendah, kelahiran prematur dan kelahiran sesar.

Ibu hamil trimester III apabila akan tidur dalam keadaan implus meningkat seperti banyak pikiran, stimulasi suara yang mengganggu, ketidaknyamanan, sistem limbik (emosi) meningkat dan mengalami gangguan tidur dapat mengakibatkan peningkatan *reticular activating system* (RAS), sehingga RAS akan mengeluarkan katekolamin seperti norepinefrin yang menyebabkan kondisi terjaga atau terbangun dan sadar (Potter dan Perry, 2010). Kondisi gangguan tidur yang dialami ibu hamil menyebabkan stimulasi RAS meningkat dan ibu hamil tidak dapat tidur nyenyak dan waktu tidur yang kurang.

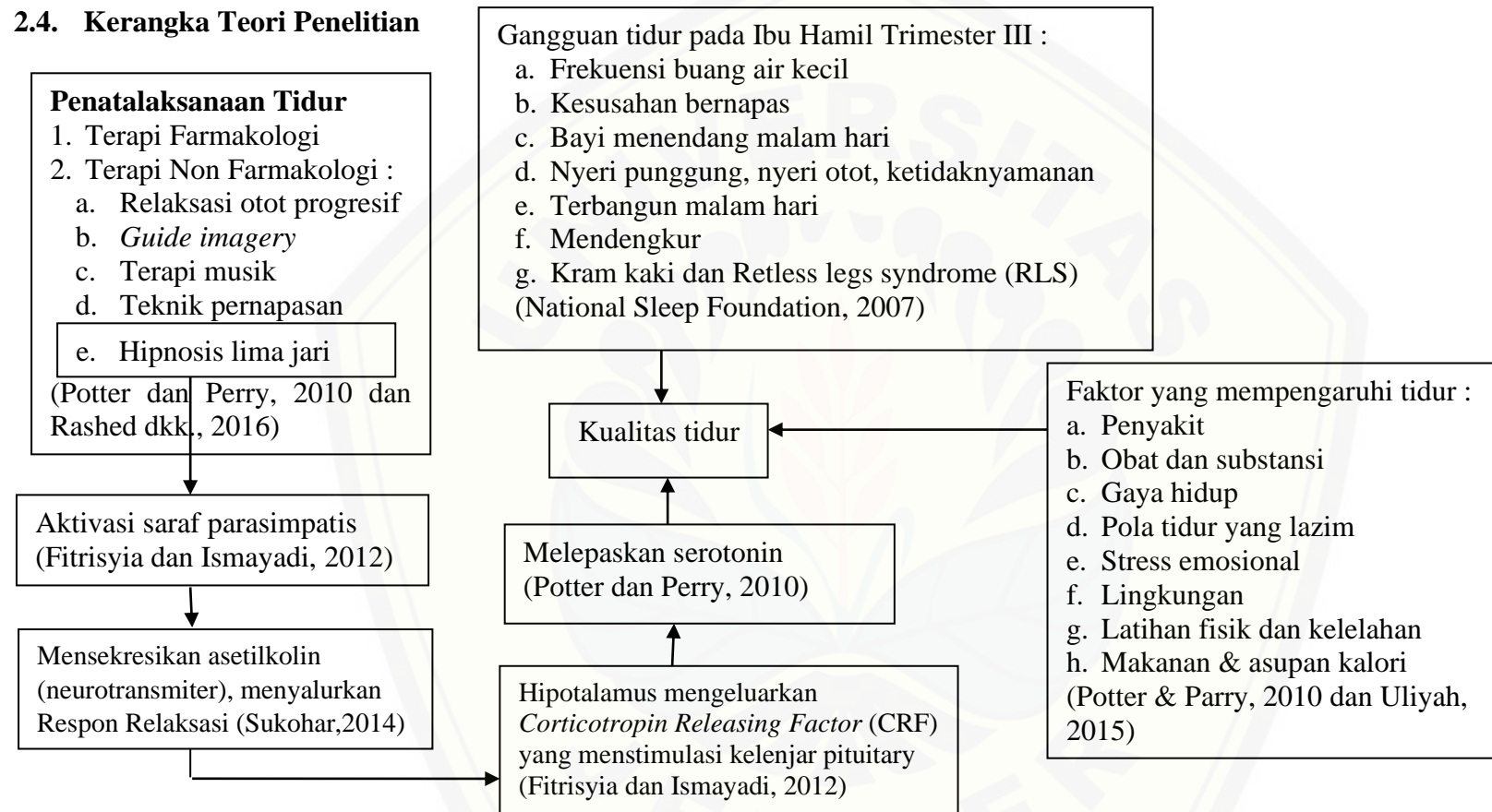
Kondisi ibu hamil trimester III yang menjalani perubahan fisik, psikologis serta berbagai gangguan menyebabkan peningkatan kerja saraf simpatik, seperti sistem endokrin yang terdiri kelenjar adrenal, tiroid serta pituitari (pusat pengendali kelenjar) yang mengeluarkan hormon kedalam aliran darah, seperti hormon nonadrenaline atau *nonepinefrin* dan adrenalin atau *epinefrin*, yang menimbulkan disregulasi biokimia tubuh yang mengakibatkan ketegangan dan ketidaknyamanan yang berdampak pada perilaku, mudah marah, cemas sehingga ibu hamil kesusahan untuk tertidur (Wulandari, 2006). Untuk mengatasi gangguan

serta keluhan ibu hamil memerlukan aktivitas yang mengakibatkan rileks dan ketenangan untuk ibu hamil, salah satunya hipnosis lima jari.

Hipnosis merupakan kondisi seseorang seperti tidur dengan tingkat sugestibilitas tinggi. Hipnosis lima jari memberikan relaksasi sehingga memberikan ketenangan. Relaksasi menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakkan anggota tubuh untuk pemulihan diri, menjaga kesehatan, merilekskan pikiran melalui komunikasi batin yang melibatkan indra penciuman, penglihatan dan pendengaran (Dewi dkk., 2018) dan (Hartono, 2016). Hipnosis lima jari mengakibatkan aktivasi saraf parasimpatis yang mensekresikan asetilkolin sebagai neurotransmitter untuk menyalurkan respon relaksasi (*Trophotropic*) yang sistem kerjanya berbalik terhadap saraf simpatik, kemudian menyebabkan rileks serta nyaman. Perasaan rileks disalurkan ke hipotalamus kemudian mengeluarkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) sehingga menstimulasi kelenjar pituitary guna menambah produksi hormon serotonin, respon relaksasi karena terangsangnya aktivitas sistem saraf parasimpatis *nuclei rafe* yang menyebabkan perubahan yang mengontrol aktivitas saraf otonom berupa penurunan frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, dan gelombang alfa pada otak yang menyebabkan mudah memulai tidur (Fitrisyia dan Ismayadi, 2012) dan (Sukohar, 2014)

Ibu hamil dengan kondisi rileks, santai, nyaman dan penuh ketenangan akan meningkatkan *bulbar synchronizing region* (BSR) yang mana BSR akan mengeluarkan serotonin yang menyebabkan kondisi tertidur dan mengakibatkan aktivitas RAS menurun (Potter dan Perry, 2010). Sehingga, ibu hamil dapat tertidur dengan siklus tidur yang lengkap, tidur nyenyak serta mengakibatkan kualitas tidur yang baik pada ibu hamil trimester III.

2.4. Kerangka Teori Penelitian



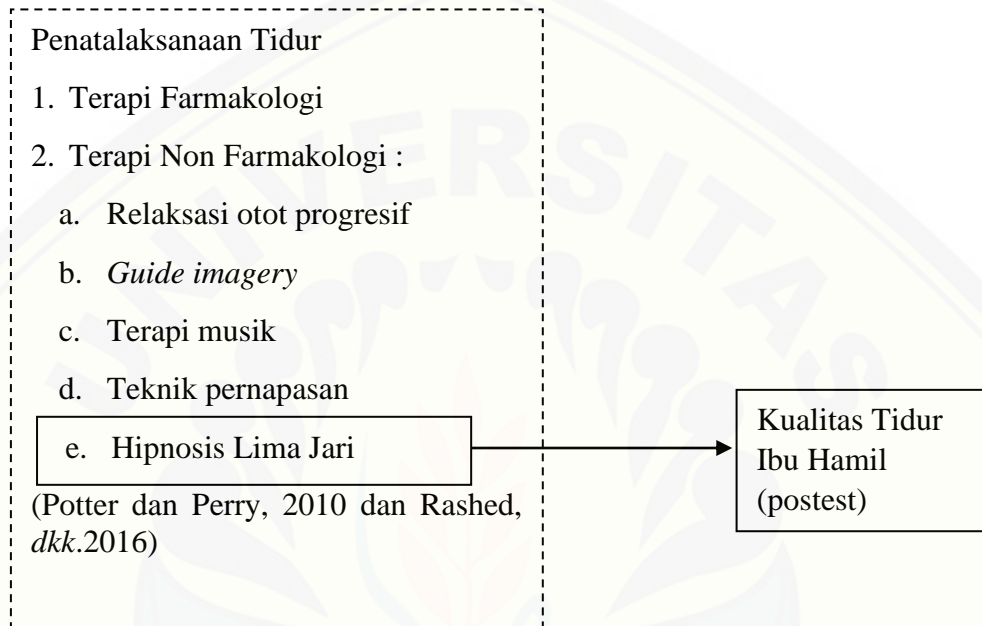
Keterangan :

→ : Mempengaruhi

Gambar 2.2 Kerangka Teori

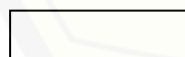
BAB 3. KERANGKA KONSEP

3.1. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka konsep

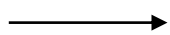
Keterangan :



: Diteliti



: Tidak Diteliti



: Berpengaruh

3.2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara pada penelitian terhadap rumusan masalah yang dinyatakan berupa kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2016). Hipotesis penelitian ini adalah Hipotesis Alternatif (H_a) artinya terdapat pengaruh pemberian Hipnosis Lima Jari terhadap kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember, dengan tingkat kesalahan (α) yaitu 0,05. H_a ditolak apabila hasil yang didapatkan $p\text{ value} > \alpha$ dan H_a gagal ditolak apabila $p\text{ value} \leq \alpha$.



BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1. Hasil Penelitian

5.1.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden untuk mengetahui usia, paritas, pendidikan, serta pekerjaan. Hasil analisa karakteristik responden Ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas sumpersari dalam penelitian disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia, Paritas, Pendidikan dan Pekerjaan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpersari pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen, Maret 2020 (n=40)

Karakteristik Responden	Kontrol		Perlakuan		Total	
	Jumlah (orang)	Presentase (%)	Jumlah (orang)	Presentase (%)	Jumlah (orang)	Presentase (%)
Usia						
12-16 tahun	-	-	-	-	-	-
17-25 tahun	10	50,0	7	35,0	17	42,5
26-35 tahun	9	45,0	13	65,0	22	55,0
36-45 tahun	1	5,0	-	-	1	2,5
Total	20	100,0	20	100,0	40	100,0
Paritas						
Primigravida	9	45,0	3	15,0	12	30,0
Multigravida	11	55,0	17	85,0	28	70,0
Total	20	100,0	20	100,0	40	100,0
Pendidikan						
SD	6	30,0	5	25,0	11	27,5
SMP	4	20,0	6	30,0	10	25,0
SMA/SMK	7	35,0	8	40,0	15	37,5
Perguruan Tinggi	3	15,0	1	5,0	4	10,0
Total	20	100,0	20	100,0	40	100,0
Pekerjaan						
Ibu rumah tangga	18	90,0	17	85,0	35	87,5
Swasta	2	10,0	3	15,0	5	12,5
Total	20	100,0	20	100,0	40	100,0

Sumber : Data Primer Maret 2020

Tabel 5.1 menunjukkan hasil analisa karakteristik responden penelitian berdasarkan usia, paritas, pendidikan dan pekerjaan. Hasil analisa menunjukkan

responden penelitian yang berjumlah 40 sebagian besar ibu hamil berusia 26-35 tahun sebanyak 22 (55,0%); sebagian besar ibu hamil multipara sebanyak 28 (70,0%); tingkat pendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 15 (37,5%); dan hampir keseluruhan responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 35 (87,5%).

5.1.2 Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari berdasarkan *Postest* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kualitas tidur Ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi hipnosis lima jari pada kelompok eksperimen dan kontrol disajikan pada tabel berikut :

Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas Pengukuran *Postest* Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen, Maret 2020 (n=40)

Kelompok	Eksperimen	Kontrol
<i>P value</i>	0,026	0,126

Sumber: Data Primer Maret 2020

Tabel 5.2 menunjukan hasil uji normalitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji normalitas kelompok eksperimen menunjukkan nilai *p value* 0,026 dan kelompok kontrol hasil uji normalitas 0,126. Pengukuran kelompok eksperimen dinyatakan tidak berdistribusi normal sedangkan kelompok kontrol nilai $p > 0,05$ sehingga *postest* kelompok kontrol berdistribusi normal.

Tabel 5.3 Hasil Uji Homogenitas Pengukuran *Postest* Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen, Maret 2020 (n=40)

	<i>Lavene statistic</i>	Sig.
Kualitas tidur <i>postest</i>	0,224	0,639

Sumber: Data Primer Maret 2020

Tabel 5.3 menunjukkan nilai uji homogenitas pada pengukuran *postest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Nilai sig menunjukkan 0,639 yang bermakna pengukuran *postest* kelompok kontrol dan eksperimen nilai $p > 0,05$ dapat disimpulkan pengukuran *postest* kedua kelompok bersifat homogen.

Tabel 5.4 Gambaran Hasil *Posttest* Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Intervensi, Maret 2020 (n=40)

Kelompok	Eksperimen	Kontrol
	<i>Posttest</i>	<i>Posttest</i>
Median	5,00	8,00
Min-Max	3-7	5-10

Sumber: Data Primer Maret 2020

Tabel 5.4 menunjukkan nilai tengah atau median kelompok eksperimen yaitu 5 dan rentang nilai *posttest* 3 sampai 7. Hasil analisis juga menunjukkan nilai mean pada kelompok kontrol yaitu 8 dan rentang nilai *posttest* 5 sampai 10.

Tabel 5.5 Gambaran Nilai Kualitas Tidur berdasarkan Indikator pada *Posttest* Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Intervensi, Maret 2020 (n=40)

Indikator	Eksperimen	Kontrol
	<i>Posttest</i>	<i>Posttest</i>
Kualitas Tidur Subjektif	20	28
Latensi Tidur	27	41
Durasi Tidur	9	16
Efisiensi Kebiasaan Tidur	0	0
Gangguan Tidur	31	43
Penggunaan Obat Tidur	0	0
Daytime Dysfunction	18	32

Sumber: Data Primer Maret 2020

Tabel 5.5 menunjukkan perbedaan nilai *posttest* kualitas tidur kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan indikator kualitas tidur. Indikator kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, dan *daytime dysfunction* pada kelompok kontrol mengalami peningkatan nilai yang artinya kualitas tidur buruk dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Sedangkan indikator penggunaan obat tidur dan efisiensi kebiasaan tidur nilainya sama antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

5.1.3 Kualitas tidur Ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas sumpalsari pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah diberikan teknik hipnosis lima jari pada kelompok perlakuan dengan diuji menggunakan uji Man Whitney disajikan tabel berikut :

Tabel 5.6 Hasil Uji Man Whitney Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol (n=40)

Variabel	Kelompok	P value
Kualitas Tidur	Kontrol	0,000
	Eksperimen	

Sumber: Data Primer Maret 2020

Tabel 5.6 menunjukkan hasil uji Man Witney perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas sumbersari pada kelompok kontrol dan eksperimen setelah diberikan hipnosis lima jari dengan nilai $p < \alpha$ ($\alpha = 0,05$). Nilai $p = 0,0001$ yang dapat disimpulkan dalam statistik terdapat perbedaan yang bermakna kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas sumbersari antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan hipnosis lima jari.

5.2. Pembahasan

5.2.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian ini adalah usia, paritas, pendidikan dan pekerjaan. Penjelasan karakteristik responden sebagai berikut :

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan responden usia dewasa awal yaitu usia 26-35 tahun. Usia ibu hamil yang ideal untuk hamil serta melahirkan yaitu usia 20-35 tahun (Sukorini, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Hastuti, 2019 sejalan dengan yang dilakukan oleh peneliti yakni diperoleh bahwa usia responden 20-35 tahun yang mana merupakan usia yang baik guna memanfaatkan fungsi-fungsi reproduksi, serta responden mempunyai keingintahuan yang besar yang berkaitan dengan kehamilannya serta mempunyai semangat tinggi demi menjaga kesehatan kehamilan dan janinnya (Rahayu dan Hastuti, 2019). Kehamilan dengan usia ibu 26-35 tahun merupakan usia reproduktif, yang mana ibu memiliki keingintahuan besar mengenai kehamilannya.

b. Paritas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan responden dengan paritas multipara sebanyak 28 responden. Penelitian yang dilakukan peneliti sejalan terhadap hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukorini, 2017 menyatakan Ibu multigravida yang memiliki kualitas tidur buruk terjadi karena adanya faktor yang pengaruhi kualitas tidur ibu hamil, faktornya seperti cemas karena pengalaman kurang baik ketika melahirkan sehingga menambah tingkat kecemasan ibu hamil yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester III (Sukorini, 2017). Ibu multipara menunjukan kualitas tidur buruk yang terjadi karena pengalaman kurang baik ketika melahirkan dan ibu hamil akan terganggu karena takut, bingung, cemas dan bayangan rasa sakit yang dirasakan ketika melahirkan sebelumnya.

c. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan sebagian besar berpendidikan terakhir SMA/SMK. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Hastuti, 2019 menyatakan sebagian besar responden berpendidikan SMA, sehingga lebih mudah memahami pengetahuan serta mengikuti arahan yang diberikan oleh peneliti mengenai pentingnya kesehatan selama kehamilan (Rahayu dan Hastuti, 2019). Seseorang dengan pendidikan lebih tinggi akan memiliki respon yang rasional dalam menghadapi suatu tantangan serta lebih mudah menangkap informasi sehingga lebih banyak pengetahuan yang diterima (Dewi, 2019). Ibu hamil dengan berpendidikan terakhir semakin tinggi akan lebih mudah dalam memahami pengetahuan mengenai kesehatan kehamilannya.

d. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai Ibu rumah tangga. Hasil penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian yaitu penelitian oleh Rahayu dan Hastuti, 2019 menyatakan lebih dari sebagian respondennya tidak bekerja yang mana memiliki waktu luang untuk melakukan kegiatan penelitian. Ibu hamil yang tidak bekerja akan menunjukan tidak adanya interaksi dengan masyarakat luas

dan keaktifan organisasi dengan asumsi ibu hamil yang bekerja akan memiliki pengetahuan yang tinggi serta menerima informasi lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak bekerja (Dewi, 2019). Ibu hamil yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga akan memiliki waktu luang sehingga akan melakukan kegiatan lebih leluasa, namun dikarenakan tidak bekerja interaksi ibu akan berkurang sehingga pengetahuan ibu juga berkurang.

5.2.2 Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Sumpalsari berdasarkan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan *posttest* kualitas tidur pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan nilai yang berbeda. Kelompok eksperimen menunjukkan median 5 dengan rentang nilai 3 sampai 7 yang artinya ibu memiliki kualitas tidur baik sedangkan kelompok kontrol menunjukkan median 8 dengan rentang nilai 5 sampai 10 yang berarti ibu memiliki kualitas tidur yang buruk dengan ditandai skor kualitas tidur yang meningkat. Kelompok eksperimen mengalami penurunan nilai pada indikator pertanyaan kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur dan *daytime dysfunction*. *Posttest* kualitas tidur pada kelompok eksperimen setelah diberikan terapi hipnosis lima jari mengalami penurunan nilai dibandingkan dengan *posttest* kualitas tidur pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Hartono (2019) dan Febtrina dan Malfasari (2018) bahwa terapi hipnosis lima jari berpengaruh sehingga menurunkan kejadian insomnia, menurunkan ansietas, yang mana terapi hipnosis lima jari dapat memberikan tanggapan emosional, respon rileks serta efek yang menenangkan yang mempengaruhi respon fisik seseorang. Ibu hamil dengan kondisi rileks, dan tenang akan meningkatkan *bulbar synchronizing region* (BSR) yang mana BSR mengeluarkan serotonin yang mengakibatkan kondisi tertidur dan menyebabkan aktivitas RAS menurun (Potter dan Perry, 2010).

Teori sebelumnya sesuai dengan hasil penelitian yaitu hipnosis lima jari yang diberikan pada kelompok eksperimen berpengaruh pada kualitas tidur ibu hamil trimester III, nilai kualitas tidur ibu hamil trimester III mengalami penurunan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari yang artinya kualitas tidur

ibu hamil membaik setelah diberikan terapi hipnosis lima jari. Hal itu disebabkan karena ibu hamil mengalami rileks dan ketenangan. Ibu hamil pada kelompok kontrol yang tidak memperoleh terapi hipnosis lima jari mengalami peningkatan nilai kualitas tidur. Hal itu dikarenakan ibu hamil tidak mengalami ketenangan dan tidak merasakan rileks, sehingga ibu hamil trimester III kesulitan untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur.

5.2.3 Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kualitas pada Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil uji statistik Man Whitney perbedaan skor kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas sumbersari pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah dilakukan teknik hipnosis lima jari terdapat pengaruh. Ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukan terdapat perbedaan pada hasil *postest*.

Ibu hamil trimester III akan mengalami banyak perubahan seperti perubahan fisik yang mana mengakibatkan ketidaknyamanan yang dapat mengganggu kemampuan untuk tertidur dan mempertahankan tidur sehingga durasi tidur singkat meskipun banyak waktu dihabiskan ditempat tidur (Omeidi dkk., 2017). Ibu hamil dengan kondisi perubahan fisik, perubahan psikologis dan gangguan yang mengakibatkan peningkatan kerja saraf simpatik akan mengakibatkan ketegangan serta ketidaknyamanan yang berdampak pada perilaku, mudah marah, cemas dan kesusahan untuk tertidur (Wulandari, 2006). Untuk mengatasi gangguan dan keluhan yang dirasakan ibu hamil dibutuhkan aktivitas yang merilekskan dan menenangkan ibu hamil.

Metode hipnosis lima jari membuat seseorang menjadi rileks dan memberikan ketenangan. Hipnosis lima jari mengakibatkan aktivasi saraf parasimpatik yang menyalurkan respon relaksasi (*Trophotropic*) yang mana sistem kerjanya berbalik dengan saraf simpatik, sehingga menyebabkan kondisi rileks dan nyaman. Perasaan rileks disalurkan ke hipotalamus kemudian mengeluarkan *corticotropin realising factor* (CRF) yang menstimulasi kelenjar pituitary guna menambah produksi hormon serotonin. Respon relaksasi karena

terangsangnya aktivitas sistem saraf parasimpatis *nucler rafe* yang menyebabkan perubahan yang mengontrol aktivitas saraf otonom berupa penurunan frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, dan gelombang alfa pada otak yang menyebabkan mudah memulai untuk tertidur (Fitrisyia dan Ismayadi, 2012) dan (Sukohar, 2014). Ibu hamil dengan kondisi rileks, nyaman dan penuh ketenangan akan meningkatkan *bulbar synchronizing region* (BSR) yang mana BSR mengeluarkan serotonin yang mengakibatkan kondisi tertidur dan menyebabkan aktivitas RAS menurun (Potter dan Perry, 2010).

Hasil penelitian terdapat perbedaan pada nilai *posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari ibu hamil trimester III lebih tenang dan nyaman ketika akan memulai tidur serta tidur ibu hamil trimester III lebih nyenyak dan lebih berkualitas. Keberhasilan dan kesuksesan pemberian terapi hipnosis lima jari banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya kepatuhan ibu hamil trimester III dalam melakukan terapi hipnosis lima jari, kemauan dan kerjasama yang terjalin antara responden dan peneliti, serta kondisi lingkungan dan situasi yang nyaman dan tenang ketika melakukan terapi hipnosis lima jari.

5.3. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam proses penelitian ini diantaranya data ibu hamil trimester III di wiayah kerja puskesmas sumbersari tidak semuanya sesuai dengan dilapangan. Peneliti melakukan pengecekan nama-nama ibu hamil trimester III melalui ibu-ibu kader posyandu dan didapatkan hasil kebanyakan ibu hamil belum memasuki kehamilan trimester III, ibu hamil trimester III sudah pindah rumah atau ibu hamil trimster III sudah melahirkan.

5.4. Implikasi Keperawatan

Implikasi keperawatan penelitian ini yaitu terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dipergunakan dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Terapi hipnosis lima jari mudah diterapkan, murah dan dapat dilakukan kapanpun dengan keunggulan

hipnosis lima jari mampu memberikan ketenangan, merileksasikan, menghilangkan kecemasan, serta mampu meningkatkan kualitas tidur seseorang.



BAB 6. PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan mengenai pengaruh hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas sumpalsari, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Karakteristik ibu hamil trimester III berdasarkan usia menunjukkan rata-rata ibu hamil dengan usia reproduksi. Pada paritas ibu hamil terbanyak ibu multipara, tingkat pendidikan ibu hamil didominasi berpendidikan terakhir SMA/SMK, serta status pekerjaan ibu hamil merupakan ibu rumah tangga.
- b. Kualitas tidur ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen setelah diberikan terapi hipnosis lima jari mengalami kualitas tidur yang baik, sedangkan kelompok kontrol mengalami kualitas tidur yang buruk.
- c. Terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil setelah diberikan terapi hipnosis lima jari sehingga hipotesis diterima yang artinya terdapat pengaruh pemberian Hipnosis Lima Jari terhadap kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sumpalsari

6.2. Saran

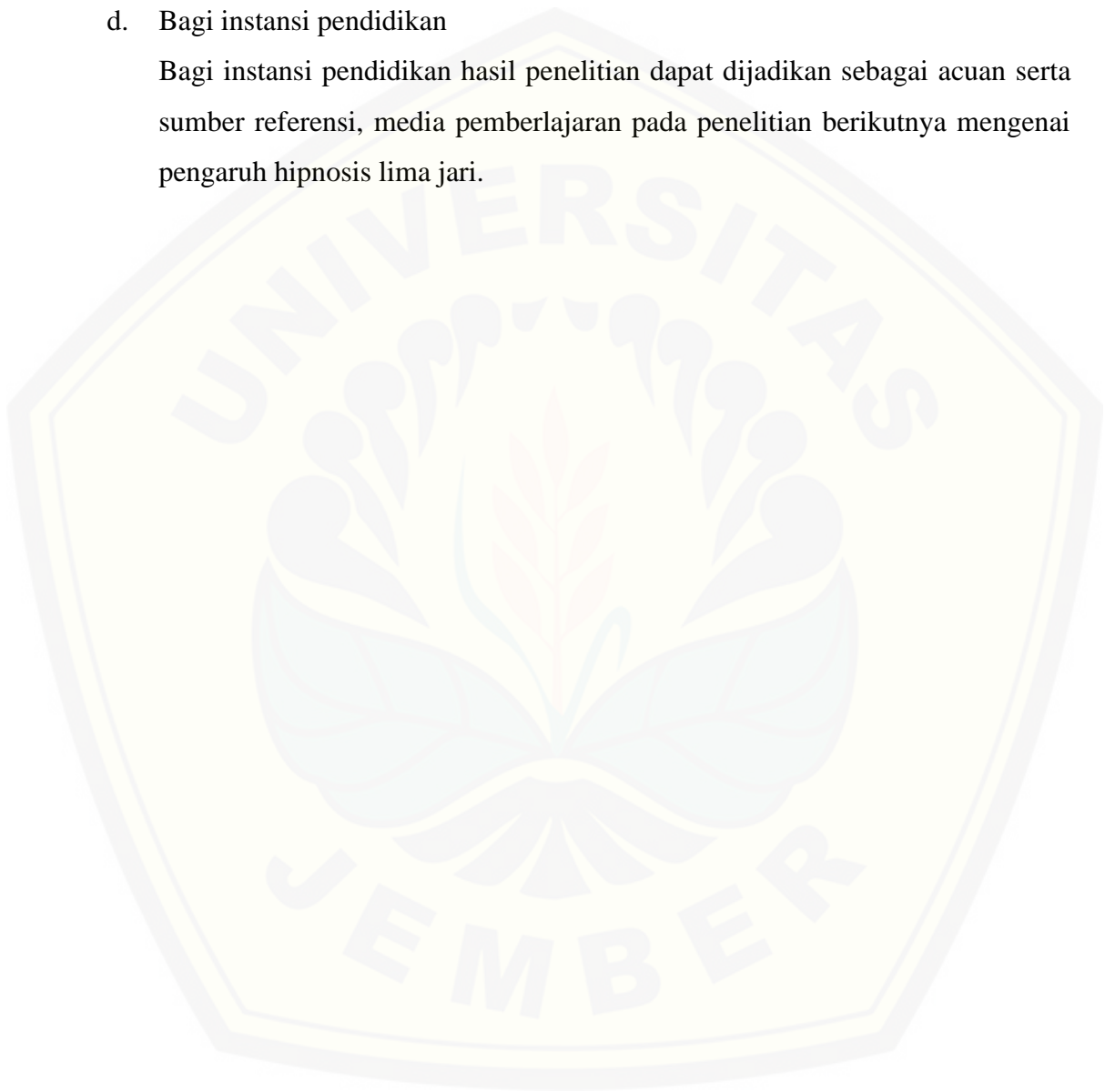
- a. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya dapat dipergunakan sebagai sarana aplikasi metodologi riset bagi peneliti dan sebagai sumber informasi mengenai penggunaan terapi hipnosis lima jari.
- b. Bagi masyarakat
Masyarakat khususnya ibu hamil dapat meningkatkan kualitas tidur dengan menggunakan terapi hipnosis lima jari sebagai terapi komplementer dalam kesehariannya.

c. Bagi keperawatan

Bagi keperawatan dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan dengan mengimplementasikan hipnosis lima jari untuk meningkatkan kualitas tidurnya pada ibu hamil trimester III.

d. Bagi instansi pendidikan

Bagi instansi pendidikan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai acuan serta sumber referensi, media pemberlajaran pada penelitian berikutnya mengenai pengaruh hipnosis lima jari.



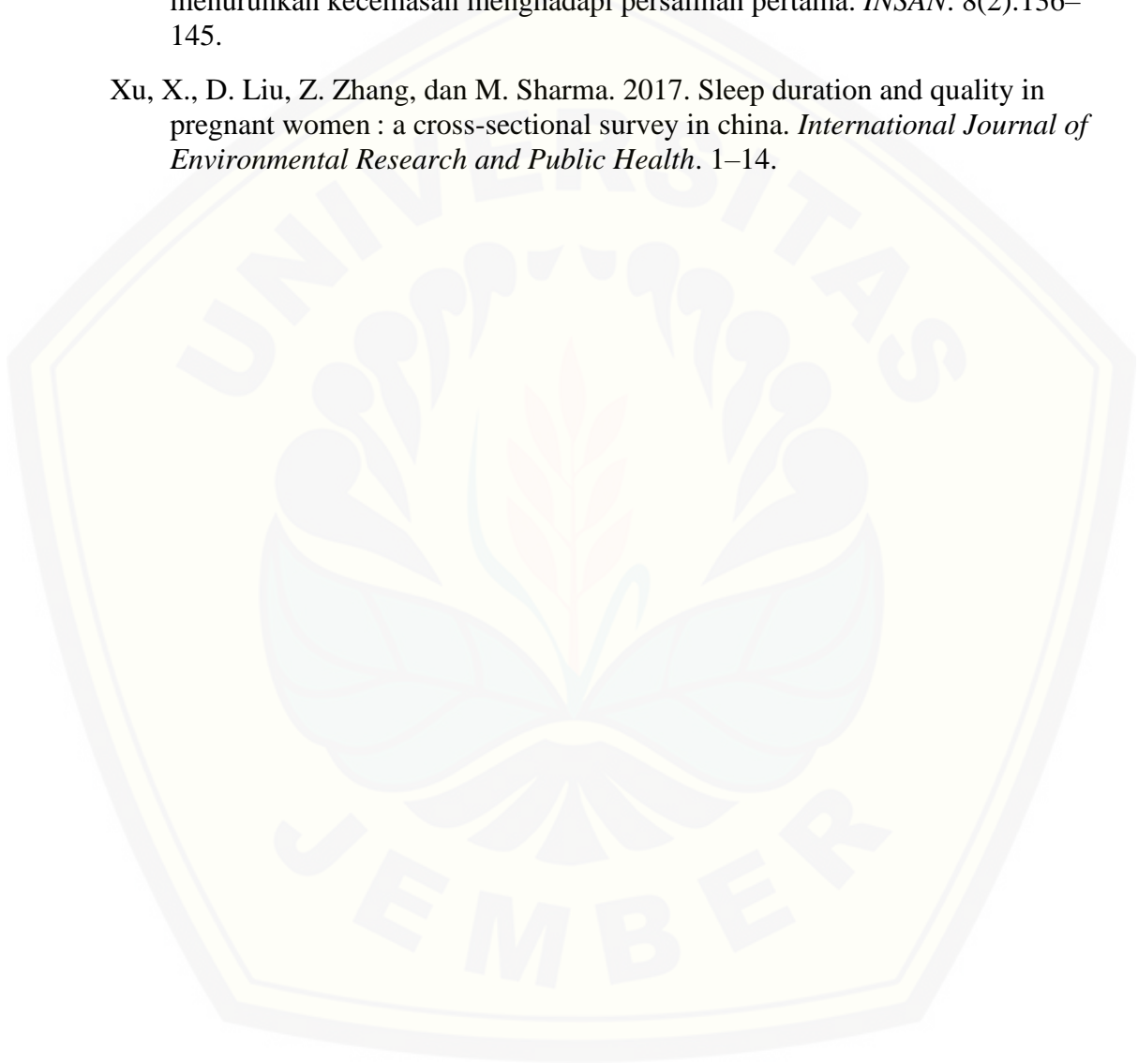
DAFTAR PUSTAKA

- Alim, I. Z. 2015. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia = Test Validity and Reliability of the Instrument Pittsburgh Sleep Quality Index Indonesia Language Version. Universitas Indonesia Library.
- Buysse, D. J., C. F. Reynolds, T. H. Monk, S. R. Berman, dan D. J. Kupfer. 1988. The pittsburgh sleep quality index : a new instrument psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*. 28:193–213.
- Chang, J. J., G. W. Pien, S. P. Duntley, dan A. George. 2010. Sleep deprivation during pregnancy and maternal and fetal outcomes : is there a relationship ? 14(2):107–114.
- Chien, L. Y., T. L. Chen, dan C. J. Tai. 2018. Physical activity , sitting time , and duration of sleep during pregnancy in association with pregnancy outcomes
- Curcio, G., D. Tempesta, S. Scarlata, C. Marzano, F. Moroni, P. Maria, M. Ferrara, dan L. De. 2013. Validity of the italian version of the pittsburgh sleep quality index (psqi). 34:511–519.
- Davis, M., elizabeth robbins Eshelman, dan M. McKay. 2008. *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*. Edisi sixth. canada: New Harbinger Publications.
- Dewi, R. 2019. Effect of the characteristics of trimester iii pregnant women on the level anxiety facing labor in pmb mariana ingin jaya aceh besar. *Jurnal Kesehatan Almuslim*. 5(9):30–37.
- Dewi, R., L. Rahayuwati, dan T. Kurniawan. 2018. The effect of five-finger relaxation technique to the sleep quality of breast cancer patients. *Padjadjaran Nursing Journal*. 6(2):183–192.
- Evayanti, Y. 2015. Hubungan pengetahuan ibu dan dukungan suami pada ibu hamil terhadap keteraturan kunjungan antenatal care (anc) di puskesmas wates lampung tengah tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*. 1(2):81–90.
- Febtrina, R. dan E. Malfasari. 2018. Efek terapi relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari terhadap penurunan ansietas pasien heart failure. *Jurnal Iptek Terapan*. 12:250–260.
- Fitrisyia, R. dan Ismayadi. 2012. Relaksasi otot progresif dengan pemenuhan kebutuhan tidur lansia. 31–36.
- Hartono, D. 2016. *Modul Bahan Cetak Keperawatan Psikologi*. Edisi 1. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

- Hartono, D., I. Somantri, dan S. Februanti. 2019. Hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual menurunkan insomnia pada lansia. *Jurnal Kesehatan*. 10(2):187–192.
- Lee, K. A. dan C. L. Gay. 2004. Sleep in late pregnancy predicts length of labor and type of delivery. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*
- Li, R., J. Zhang, R. Zhou, J. Liu, Z. Dai, D. Liu, Y. Wang, Z. Huijuan, Y. Li, dan G. Zeng. 2016. Sleep disturbances during pregnancy are associated with cesarean delivery and preterm birth. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*. 733–738.
- Nashori, F. dan E. D. Wulandari. 2017. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*
- Okun, M. L., M. Hall, dan M. E. Coussons-read. 2007. Sleep disturbances increase interleukin-6 production during pregnancy: implications for pregnancy complications. *Reproductive Sciences*. 14(6):560–567.
- Omeidi, K., M. Javadi, dan A. Dashipour. 2017. Evaluation of sleep quality in third trimester of pregnancy and its relation to birth characteristics in women referred to gynecology clinic of tamin ejtemaee hospital of zahedan. 9(2):194–201.
- Rahayu, D. T. dan N. H. Hastuti. 2019. Pengaruh keteraturan senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester iii di desa gedangsewu pare kediri
- Rahmawati, E. 2012. Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. Universitas Jember.
- Rashed, A. B. A. A., A. K. Khalil, dan H. M. A. Shereda. 2016. Effect of non-pharmacological interventions on sleep quality during pregnancy among primigravida. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*. 5(6):7–15.
- Smyth, C. 2012. The pittsburgh sleep quality index (psqi). 29(6):1–2.
- Sukohar, A. 2014. *Buku Ajar Farmakologi: Neurarmakologi-Asetilkolin Dan Nore Efinefrin*. Bandar Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Sukorini, M. U. 2017. Hubungan gangguan kenyamanan fisik dan penyakit dengan kualitas tidur ibu hamil trimester iii. *The Indonesian Journal of Public Health*. 12:1–12.
- Sut, H. K., O. Asci, dan N. Topac. 2016. Sleep quality and health-related quality of life in pregnancy. 34(4):302–309.
- Wardani, H. W., A. Rismia, dan E. A. F.D. 2018. Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester iii. *Dunia Keperawatan*.

6(1):1–10.

- Williams, M. A., R. S. Miller, C. Qiu, S. M. Cripe, B. Gelaye, dan D. Enquobahrie. 2010. Associations of early pregnancy sleep duration with trimester-specific blood pressures and hypertensive disorders in pregnancy. *Pregnancy Sleep Duration and Blood Pressure*. 33(10):1363–1371.
- Wulandari, P. Y. 2006. Efektivitas senam hamil sebagai pelayanan prenatal dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama. *INSAN*. 8(2):136–145.
- Xu, X., D. Liu, Z. Zhang, dan M. Sharma. 2017. Sleep duration and quality in pregnant women : a cross-sectional survey in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 1–14.





LAMPIRAN

Lampiran A : Lembar Informed

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nunung Wadah Jamilah

NIM : 162310101048

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Jalan Kalimantan 10 No. 139 Sumpstersari, Jember

Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpstersari Kabupaten Jember”. Penelitian ini bertujuan mengetahui adakah pengaruh hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian ini menjamin kemandirian dan kenyamanan bagi Ibu sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Jika Ibu bersedia menjadi responden, maka saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan dan menjawab pertanyaan yang saya sertakan. Atas perhatian dan kesediaan Ibu menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Nunung Wadah Jamilah

NIM 162310101048

Lampiran B : Lembar Consent

KODE RESPONDEN :

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama (inisial) :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dari :

Nama : Nunung Wadah Jamilah

NIM : 162310101048

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Jalan Kalimantan 10 No. 139 Sumpstersari, Jember

Judul : Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpstersari Kabupaten Jember

Prosedur penelitian ini tidak menimbulkan resiko pada subjek penelitian, subjek penelitian dapat menolak apabila tidak bersedia menjadi responden dengan tidak ada ancaman atau efek apapun. Kerahasiaan akan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberikan kesempatan bertanya tentang hal-hal yang belum dimengerti dan sudah mendapatkan jawabannya.

Dengan ini saya menyatakan secara sadar dan sukarela bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia menjawab pertanyaan dengan sebenar-benarnya dalam penelitian ini. Persetujuan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa ada paksaan dari siapapun.

Jember,2020

(.....)

Nama terang dan tanda tangan

Lampiran C : Lembar Data Karakteristik Responden

KODE RESPONDEN :

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap bagian pertanyaan kuesioner ini.
2. Isilah titik-titik yang tersedia dengan jawaban yang benar.
3. Pilih salah satu jawaban yang menurut Ibu sesuai dengan kondisi Ibu dengan cara memberikan tanda *check list* (✓) pada pilihan jawaban yang dipilih.

A. Karakteristik Demografi Responden

1. Nama (inisial) :
2. Umur : Tahun
3. Kehamilan ke : 1 ≥ 2
4. Pendidikan : Tidak sekolah/tidak tamat SD
 SD
 SMP
 SMA/SMK
 Perguruan tinggi/PT
5. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 Pegawai Negri/TNI/POLRI
 Swasta
 Lain-lain

Lampiran D : Kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)

KODE RESPONDEN :

KUESIONER**Petunjuk Pengisian:**

1. Pertanyaan-pertanyaan di bawah ini berhubungan dengan kebiasaan tidur anda selama satu bulan terakhir.
2. Jawaban anda sebaiknya menggunakan jawaban yang paling akurat atas kebiasaan tidur anda pada sebagian besar siang dan malam pada bulan yang lalu. Jawablah seluruh pertanyaan sebagai berikut.

Pertanyaan:

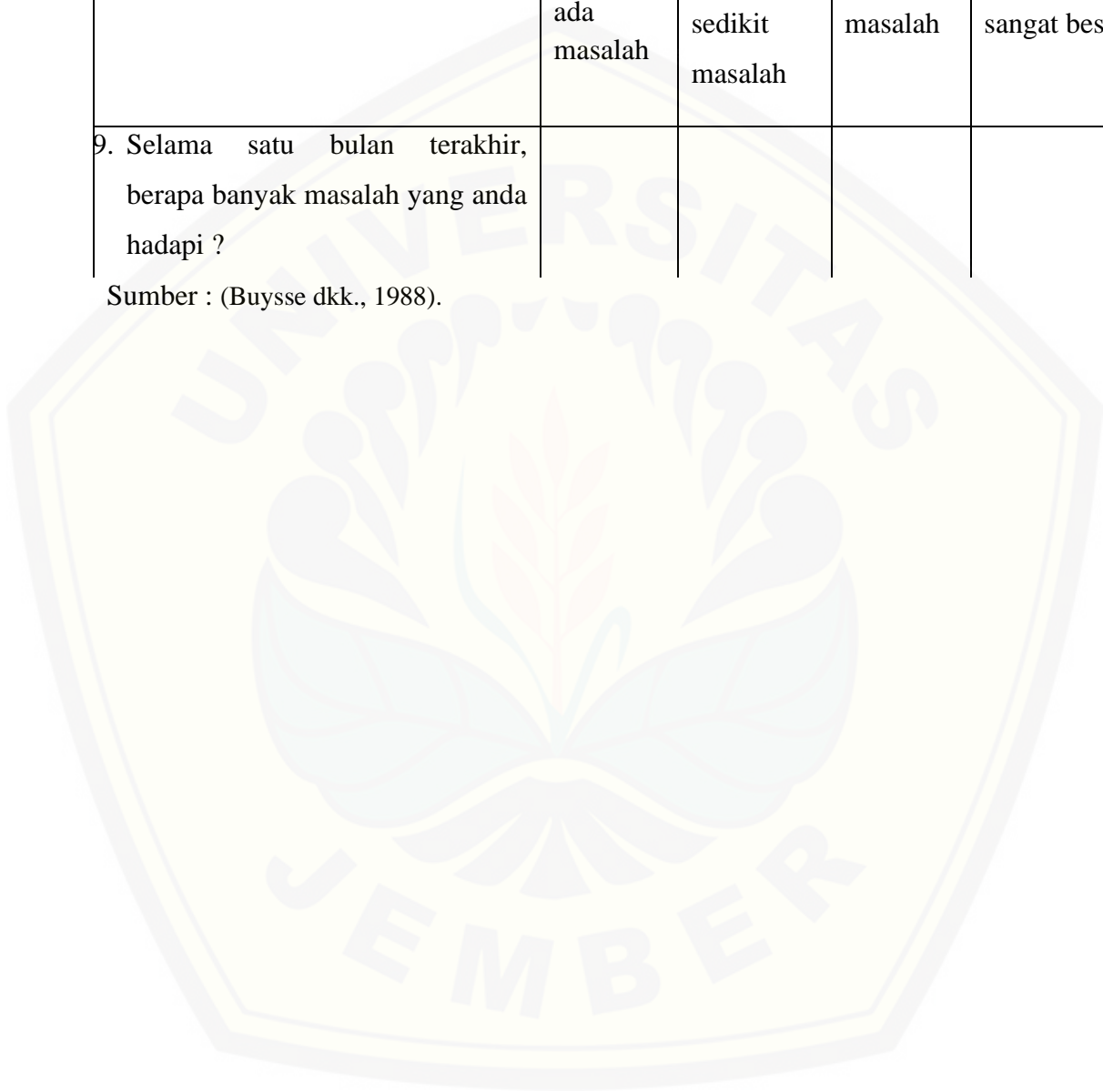
1. Selama satu bulan terakhir, jam berapa biasanya anda pergi tidur di malam hari?
2. Selama satu bulan terakhir, berapa lama (dalam menit) anda menanti sebelum tertidur lelap pada malam hari ?
3. Selama satu bulan terakhir, kapan biasanya anda bangun tidur di pagi hari (jam berapa)?
4. Pada satu bulan terakhir, berapa jam lamanya anda tidur di malam hari?
.....

5. Pada sebulan terakhir berapa sering anda mengalami masalah tidur	Tidak pernah (0)	Kurang dari sekali seminggu (1)	1 atau 2 kali seminggu (2)	3 atau lebih dalam seminggu (3)
a. Tidak dapat tidur dalam 30 menit				
b. Terbangun ditengah malam atau dini hari				

c. Terbangun untuk pergi ke kamar mandi				
d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
e. Batuk atau mendengkur dengan keras				
f. Merasa kedinginan				
g. Merasa kepanasan				
h. Mengalami mimpi buruk				
i. Mengalami nyeri				
j. Alasan lain, dapat dijelaskan Seberapa sering anda mengalami masalah tidur karena alasan ini ?				
	Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Kurang baik (2)	Sangat buruk (3)
6. Dalam satu bulan terakhir, bagaimana kualitas tidur anda secara keseluruhan				
	Tidak pernah (0)	Kurang dari sekali seminggu (1)	1 atau 2 kali seminggu (2)	3 atau lebih dalam seminggu (3)
7. Selama satu bulan terakhir berapa sering anda menggunakan obat-obatan untuk membantu anda tidur?				

8. Selama satu bulan terakhir, Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas ?				
	Tidak ada masalah	Sangat sedikit masalah	Sedikit masalah	Masalah sangat besar
9. Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda hadapi ?				

Sumber : (Bussyse dkk., 1988).



PENILAIAN KUALITAS TIDUR**1. Kualitas Tidur Subjektif**

Pertanyaan no. 6 (bagaimana kualitas tidur keseluruhan)

Sangat baik = skor 0

Cukup baik = skor 1

Cukup buruk = skor 2

Sangat buruk = skor 3

2. Latensi Tidur

Pertanyaan no. 2 dan 5a.

Pertanyaan no. 2 (berapa menit ditempat tidur sehingga dapat tertidur) :

> 0 - 15 menit = skor 0

> 15 - 30 menit = skor 1

> 31 - 60 menit = skor 2

> 60 menit = skor 3

Pertanyaan no. 5a (tidak dapat tertidur selama 30 menit) dengan nilai :

Tidak pernah satu bulan terakhir = skor 0

Kurang dari sekali seminggu = skor 1

Sekali atau dua kali seminggu = skor 2

Tiga kali atau lebih dalam seminggu = skor 3

Pertanyaan no. 5a + pertanyaan no.2 :

0 = skor 0

≥ 1 dan ≤ 2 = skor 1

≥ 3 dan ≤ 4 = skor 2

≥ 5 dan ≤ 6 = skor 3

3. Durasi Tidur

Pertanyaan no. 4 (berapa jam lamanya tidur di malam hari)

> 7 jam = skor 0

$< 7 - \geq 6$ jam = skor 1

$< 6 - \geq 5$ jam = skor 2

< 5 jam = skor 3

4. Efisiensi Kebiasaa Tidur

Penilaian pertanyaan no. 1, no. 3 dan no. 4.

Durasi tidur = pertanyaan no. 4

Total waktu ditempat tidur = pertanyaan no. 1 (waktu mulai seseorang tidur) dan no. 3 (waktu seseorang bangun pagi hari) yang dikalkulasikan

Perhitungan efisiensi tidur :

$$\frac{(\text{Durasi Tidur})}{\{\text{total waktu ditempat tidur}\}} \times 100$$

> 85% = skor 0
 75 - 84% = skor 1
 65 - 74% = skor 2
 <65% = skor 3

5. Gangguan Tidur

Pertanyaan no. 5b-5j (Pertanyaan terkait terbangun tengah malam atau dini hari, bangun ke kamar mandi, kesusahan bernapas, batuk atau mendengkur, merasa dingin, merasa panas, mimpi buruk, merasa nyeri, dan masalah lain)

Tidak pernah satu bulan terakhir = skor 0
 Kurang dari sekali seminggu = skor 1
 Sekali atau dua kali seminggu = skor 2
 Tiga kali atau lebih dalam seminggu = skor 3

Kemudian skor 5b sampai 5j ditotal untuk skor gangguan tidur :

0 = skor 0
 1-9 = skor 1
 10-18 = skor 2
 19-27 = skor 3

6. Penggunaan Obat Tidur

Pertanyaan no. 7 (penggunaan obat untuk membantu tidur)

Tidak pernah satu bulan terakhir = skor 0
 Kurang dari sekali seminggu = skor 1
 Sekali atau dua kali seminggu = skor 2

Tiga kali atau lebih dalam seminggu = skor 3

7. *Daytime Dysfunction*

Pertanyaan no. 8 dan no. 9

Pertanyaan no. 8 (bermasalah dalam aktivitas)

Tidak pernah satu bulan terakhir = skor 0

Kurang dari sekali seminggu = skor 1

Sekali atau dua kali seminggu = skor 2

Tiga kali atau lebih dalam seminggu = skor 3

Pertanyaan no. 9 (berapa banyak masalah yang dihadapi)

Tidak ada masalah sama sekali = skor 0

Sangat sedikit masalah = skor 1

Sedikit masalah = skor 2

Masalah sangat besar = skor 3

Pertanyaan no. 8 + no. 9 :

0 = skor 0

1 – 2 = skor 1

3 – 4 = skor 2


6 – 6 = skor 3

Jumlah total skor PSQI : jumlah total skor ketujuh komponen =

Sumber : (Buysse dkk., 1988).

Lampiran E : SOP Hipnosis Lima Jari

SOP HIPNOSIS 5 JARI (RELAKSASI 5 JARI)

 PSIK UNIVERSITAS JEMBER		HIPNOSIS 5 JARI (RELAKSASI 5 JARI)		
PROSEDUR TETAP		NO	NO. REVISI:	HALAMAN:
		DOKUMEN:		
		TANGGAL	DITETAPKAN OLEH :	
		TERBIT :		
1.	PENGERTIAN	Hipnosis lima jari adalah salah satu teknik relaksasi dengan metode pembayangan atau imajinasi yang menggunakan 5 jari sebagai alat bantu.		
2.	TUJUAN	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengurangi ansietas b. Memberikan relaksasi c. Melancarkan sirkulasi darah d. Merelaksasikan otot-otot tubuh 		
3.	INDIKASI	<ul style="list-style-type: none"> a. Kecemasan b. Nyeri c. Ketegangan 		
4.	KONTRAINDIKASI	<ul style="list-style-type: none"> a. Klien dengan depresi berat b. Klien dengan gangguan jiwa 		
5.	PERSIAPAN PASIEN	<ul style="list-style-type: none"> a. Kontrak waktu, topik dan tempat dengan klien b. Pasien diberi penjelasan tentang hal-hal yang akan dilakukan c. Jaga <i>prifacy</i> pasien 		

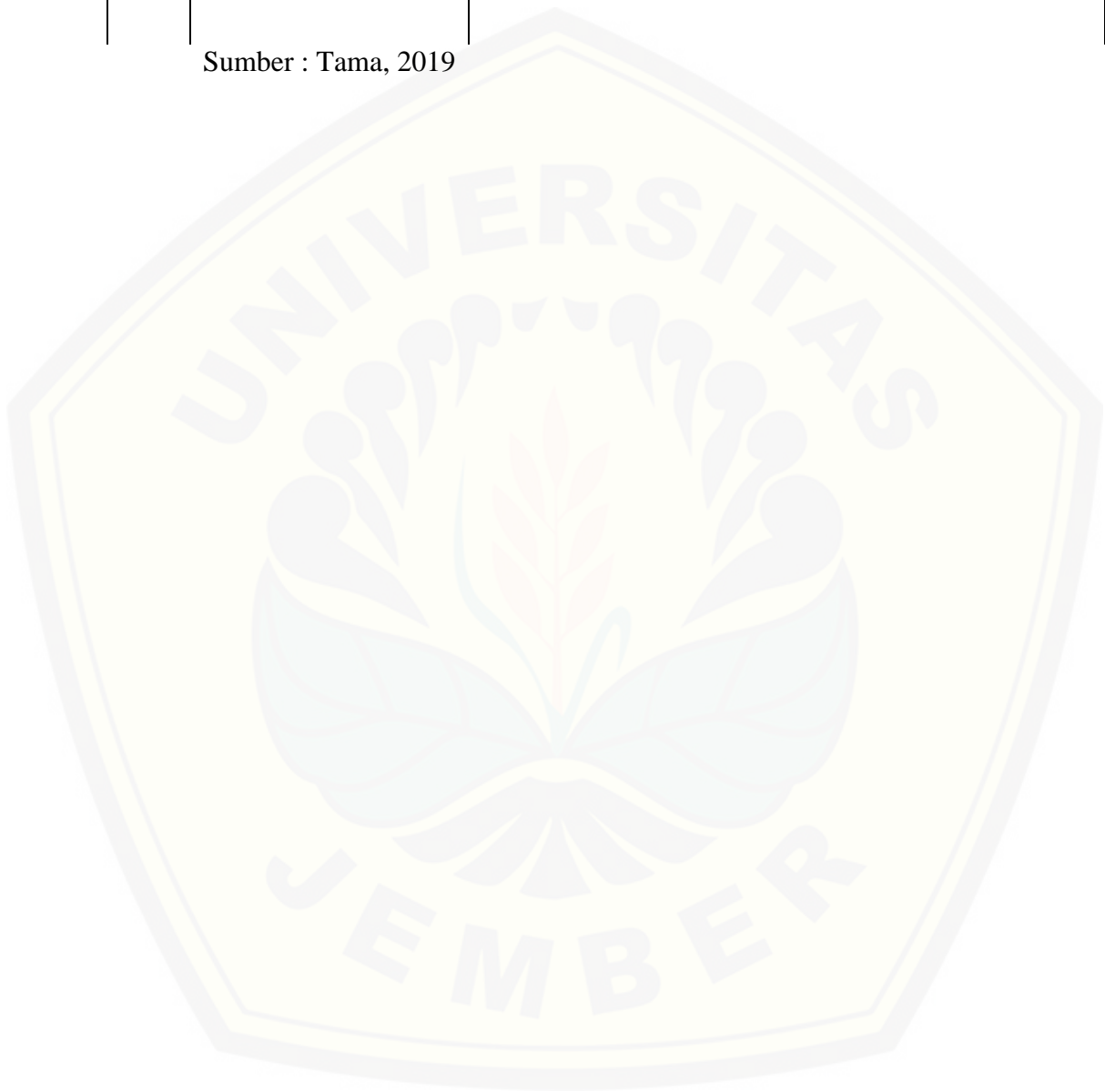
		d. posisi pasien diatur sesuai kebutuhan
6.	PERSIAPAN ALAT	Modifikasi lingkungan senyaman mungkin bagi klien termasuk pengontrolan suasana ruangan agar jauh terhindar dari kebisingan saat mempraktekkan teknik relaksasi lima jari..
7.	CARA KERJA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anjurkan klien untuk mengatur posisi senyaman mungkin 2. Instruksikan klien melakukan relaksasi nafas dalam terlebih dahulu (kurang lebih satu menit) 3. Baiklah ibu sebentar lagi kita akan melakukan relaksasi sejenak, agar fisik maupun pikiran kita dapat beristirahat untuk sesaat. Berikutnya anda boleh memejamkan mata. 4. Silahkan niatkan didalam hati “saya berniat memasuki relaksasi fisik dan pikiran” 5. Berikan rasa syukur anda bahwa sampai saat ini masih diberikan karunia nafas, hayati setiap tarikan dan hembuskan nafas ini. Nikmati lebih dalam lagi hembusan nafas yang membuat tubuh dan pikiran semakin rileks. 6. Saat ini tubuh anda menjadi benar – benar rileks, nyaman dan sangat ringan 7. Sekarang anda rasakan bahwa tubuh anda semakin lemas, maka anda semakin ditarik menuju relaksasi yang lebih dalam lagi. 8. Saya akan menghitung mundur dari sepuluh sampai satu, dan ini akan membantu anda untuk memasuki relaksasi lebih dalam. 9. Sepuluh, makin dalam; Sembilan, makin

		<p>rileks; Delapan, istirahatkan diri anda secara total; Tujuh, rasakan tubuh yang semakin rileks; Enam, anda semakin lepas dan bebas; Lima, nikmati kondisi yang sangat nyaman; Empat, semakin hening dan tenang; Tiga, masuki relaksasi yang lebih dalam lagi; Dua, benar-benar tubuh dan pikiran beristirahat dengan sangat nyaman; Satu, silahkan nikmati relaksasi yang semakin dalam ini</p> <ol style="list-style-type: none">10. Bayangkan dan rasakan betapa bersyukur anda saat anda mengetahui tentang kehamilan anda, munculkan perasaan senang, bahagia dan senangnya anda atas kehamilan anda (sambil menyentuhkan ibu jari dengan jari telunjuk)11. Bayangkan dan rasakan bahwa suami, keluarga, saudara, dan kerabat anda selalu hadir dan mensupor anda selama kehamilan anda. Suami anda menemani anda dan memenuhi kebutuhan anda selama kehamilan, munculkan perasaan semangat, berani dan berfikir positif setiap saat (sambil menyentuh ibu jari dengan jari tengah)12. Bayangkan dan rasakan ketika anda mendengarkan tangisan bayi anda untuk pertama kalinya, raskan saat tangisan pertama itu merupakan hadiah terindah yang sampai sekarang tidak bisa anda lupakan, dan rasakan bahwa tangisan bayi anda untuk pertama kalinya adalah sesuatu yang anda tunggu-tunggu (sambil menyentuhkan ibu jari dnegan jari manis)
--	--	--

	<ol style="list-style-type: none">13. Bayangkan dan rasakan saat ini rumah anda menjadi berwarna dengan kehadiran buah hati anda, raskaan suasananya menjadi bertambah dengan tangisan dan tertawa seorang bayi, sehingga membuat anda menjadi senang, tenang dan nyaman (sambil menyentuh ibu jari dengan jari kelingking).14. Baiklah, saya akan memberikan wantu 5-10 menit kepada anda untuk merasakan kebahagiaan bersama buah hati dan suami anda untuk menikmati kebahagiaan, dan kenyamanan (tunggu 5-10 menit).15. Setelah 5-10 menit, akhiri relaksasi. Hitung satu sampai lima dan secara perlahan-lahan anda akan terbangun kembali dalam kondisi yang sangat segar, sehat dan positif. Satu, tarik nafas panjang, hembuskan dengan lepas; Dua, gerak-gerakkan jari-jemari tangan, dan hadirkan diri anda secara lengkap di tempat ini; Tiga, anda sudah benar-benar dapat menyadari keadaan sekitar dengan lengkap dan jelas; Empat, tegakkan tubuh anda, dan bersiap untuk membuka mata; Lima, silahkan buka mata dan rasakan kondisi tubuh yang segar, bugar, sehat dan sangat positif.16. Tanyakan perasaan klien setelah melakukan hipnosis lima jari.17. Dokumentasikan.
--	---

8.	HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN	<ul style="list-style-type: none">a. Gunakan komunikasi yang terapeutikb. Bekerja dengan hati-hati, sopan dan asertifc. Tidak ragu dan tidak tergesa-gesad. Perhatikan respon klien
----	--	--

Sumber : Tama, 2019



Lampiran F : Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

Nomor : 481/UN25.1.14/LT/2020

Jember, 24 January 2020

Lampiran : -

Perihal : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian

Yth. Ketua LP2M
Universitas Jember

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir/skripsi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember berikut :

nama : Nunung Wadah Jamilah

N I M : 162310101048

keperluan : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian

judul penelitian : Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember

lokasi : Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember

waktu : satu bulan

mohon diterbitkan surat pengantar ke instansi terkait atas nama yang bersangkutan untuk pelaksanaannya.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Nad Carlin Sulistyorini, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19780323 200501 2 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS JEMBER
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jl. Kalimantan 37 Jember, Telp (0331) 337818, 339385 Fax (0331) 337818
Email : penelitian.lp2m@unej.ac.id - pengabdian.lp2m@unej.ac.id

Nomor : 366 /UN25.3.1/LT/2020
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

27 Januari 2020

Yth. Kepala
Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kabupaten Jember
Di
Jember

Memperhatikan surat dari Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember nomor 481/UN25.1.14/LT/2020 tanggal 24 Januari 2020 perihal Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian,

Nama : Nunung Wadah Jamilah
NIM : 162310101048
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Alamat : Mojorejo, Kebonsari-Madiun
Judul Penelitian : "Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember"
Lokasi Penelitian: Puskesmas Sumbersari-Kabupaten Jember
Lama Penelitian : Bulan Februari-Maret 2020

maka kami mohon dengan hormat bantuan Saudara untuk memberikan ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian sesuai dengan judul tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan perkenannya disampaikan terima kasih.



Tembusan Yth
1. Kepala Dinkes Kab. Jember;
2. Kepala Puskesmas Sumbersari;
3. Dekan Fak. Keperawatan Universitas Jember;
4. Mahasiswa ybs;
5. Arsip.



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN JEMBER
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jalan Letjen S Parman No. 89 ■ 337853 Jember

Kepada
Yth. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Jember
di -
J E M B E R

SURAT REKOMENDASI

Nomor : 072/229/415/2020

Tentang

PENELITIAN

- Dasar : 1. Permendagri RI Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Permendagri RI Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi penelitian
2. Peraturan Bupati Jember No. 46 Tahun 2014 tentang Pedoman Penerbitan Surat Rekomendasi Penelitian Kabupaten Jember
- Memperhatikan : Surat Ketua LP2M Universitas Jember tanggal 27 Januari 2020 Nomor : 366/UN25.3.1/LT/2020 perihal Permohonan Penelitian

MEREKOMENDASIKAN

- Nama / NIM. : Nunung Wadah Jamilah / 162310101048
Instansi : Fakultas Keperawatan Universitas Jember
Alamat : Kampus : Jl. Kalimantan 37 Jember
Keperluan : Mengadakan penelitian dengan judul :
"Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember"
Lokasi : Dinas Kesehatan dan Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember
Waktu Kegiatan : Pebruari s/d Maret 2020

Apabila tidak bertentangan dengan kewenangan dan ketentuan yang berlaku, diharapkan Saudara memberi bantuan tempat dan atau data seperlunya untuk kegiatan dimaksud.

1. Kegiatan dimaksud benar-benar untuk kepentingan Pendidikan
2. Tidak dibenarkan melakukan aktivitas politik
3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ditetapkan di : Jember
Tanggal : 29-01-2020
An. KEPALA BAKESBANG DAN POLITIK
KABUPATEN JEMBER
Kabid. Kajian Strategis dan Politis



- Tembusan :
Yth. Sdr. : 1. Ketua LP2M Universitas Jember;
2. Yang Bersangkutan.



**PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
DINAS KESEHATAN**

Jl.Srikoyo I/03 Jember Telp. (0331) 487577 Fax (0331) 426624 JSC FAI: (0331) 425222
Website : dinkes.jemberkab.go.id , E-mail : dinas.kesehatan@jemberkab.go.id
JEMBER

Kode Pos 68111

Jember, 03 Pebruari 2020

Nomor : 440 / 535 \ / 311/ 2020
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Penelitian

Kepada :
Yth. Sdr. Kepala Bidang Kesmas
Dinas Kesehatan Kab. Jember
Plt. Kepala Puskesmas Sumbersari
di -
Kabupaten Jember

Menindak Lanjuti Surat Badan Kesatuan Bangsa Politik dan Linmas Kabupaten
Jember Nomor: 072/229/2019 Tanggal 29 Januari 2020, Perihal Penelitian, dengan ini harap
Saudara dapat memberikan Data seperlunya kepada :

Nama / NIM : Nunung Wadah Jamilah / 162310101048
Alamat : Jl. Kalimantan No. 37 kampus Tegal Boto Jember
Fakultas : Fakultas Keperawatan Universitas Jember
Keperluan : ➤ Melaksanakan Penelitian Terkait, Pengaruh Hipnosis Lima
Jari terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III
di Wilayah Kerja Puskesmas sumbersari Kabupaten
jember.

Waktu Pelaksanaan : 03 Pebruari 2020 s/d 03 Maret 2020

Sehubungan dengan hal tersebut pada prinsipnya kami tidak keberatan, dengan catatan:

1. Kegiatan Penelitian ini benar-benar untuk kepentingan penelitian
2. Tidak dibenarkan melakukan aktifitas politik
3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan
4. **Menyerahkan hasil kegiatan studi terkait dalam bentuk Softcopy / CD ke Sub Bag Program dan Informasi Dinas Kesehatan Kab. Jember**

Selanjutnya Saudara dapat memberi bimbingan dan arahan kepada yang bersangkutan.

Demikian dan atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

An. KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN JEMBER
Sekretaris



TITIKSONO TITOT, SH, M.Si







Pembina Tk.I
NIP. 19620602 199203 1 006




Tembusan:
Yth. Sdr. Yang bersangkutan
di Tempat

Lembar G : Lembar Bimbingan

**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

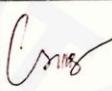

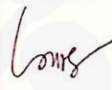

Nama : Nunung Wadah Jamilah
 NIM : 162310101048
 Dosen Pembimbing I : Ns. Dini Kurniawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat




Tanggal	Aktivitas	Rekomendasi	TTD
2 September 2019	Berkonsultasi tentang judul	- Perhatikan penulisan latar belakang - MSKS nya	
12 September 2019	Acc Judul	- Pelajari penulisan Mjcs - Penulisan kalimat & paragraf.	
17 September 2019	Konsultasi BAB 1 & 2	- atur penulisan SPOR, Hatt, CHAI - perhatikan ukuratur	
7 Oktober 2019	Konsultasi BAB 1.2. & 3	- Perbaiki penulisan kerangka teori & kerangka konsep - segera mengurus studi pendaftaruan	
			

Tanggal	Aktivitas	Rekomendasi	TTD
2 April 2020	Konsultasi Bab 1-6	1. opini, fakta, teori masih kurang perlu ditambahkan 2. memperbaiki implikasi dan keterbatasan penelitian	
6 Mei 2020	Konsultasi Bab 1-6 dan mengajukan revisian dari konsultasi sebelumnya	1. Perbaiki penulisan tidak boleh ada statistik di pembahasan	
10 Mei 2020	ACC Sidang		


LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER

Nama : Nunung Wadah Jamlah
NIM : 162310101048
Dosen Pembimbing II : Dr. Iis Rahmawati, S.Kep., M. Kes

Tanggal	Aktivitas	Rekomendasi	TTD
12 November 2019	Konsultasi Bab 1, 2	Pendahuluan etiologi & patologi pada kehamilan, Penulisan.	
18 November 2019	Konsultasi Bab 3.4	Tata cara penulisan Kuesioner versi Turnitin	
19 November 2019	Turnitin	Perbaiki spasi & aturan penulisan	
20 November 2019		Ace sempro	

Tanggal	Aktivitas	Rekomendasi	TTD
11 Mei 2020	Konsultasi Bab 1-6	1. Lengkapi pembahasan disesuaikan dengan tujuan 2. Rapikan penulisan	
20 Mei 2020	Konsultasi bab 1-6 dan mengajukan revisian dari konsultasi sebelumnya	1. Menyeragamkan penulisan narasi 2. Abstrak	
26 Mei 2020	Mengajukan turnitin		

Lampiran H : Surat Pernyataan Uji Kompetensi Penggunaan SOP



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN
TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

PERNYATAAN UJI KOMPETENSI PENGGUNAAN SOP

Yang bertanda tangan di bawah :

Nama : Ns. Yeni Fitria, S.Kep., M.Kep

NIP : 19840408 201903 2 013

Sebagai Penguji Kompetensi penggunaan SOP

Telah melakukan uji penggunaan SOP Hipnosis Lima Jari, yang dilakukan oleh :

Nama : Nunung Wadah Jamilah


NIM : 162310101048

Yang mengadakan penelitian dengan judul

Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Sari

Setelah dilakukan uji kemampuan penggunaan SOP Hipnosis Lima Jari, maka dinyatakan memenuhi syarat untuk menggunakan SOP tersebut dalam proses penelitian. Demikianlah surat pernyataan dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Jember, 11 Februari 2019
Penguji SOP



Ns. Yeni Fitria, S.Kep., M.Kep
NIP. 19840408 201903 2 013

Lampiran I : Lembar Uji Etik

	<p style="text-align: center;">KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI UNIVERSITAS JEMBER <i>(THE ETHICAL COMMITTEE OF MEDICAL RESEARCH</i> <i>FACULTY OF DENTISTRY UNIVERSITAS JEMBER)</i></p>
<p>ETHIC COMMITTEE APPROVAL No.818/UN25.8/KEPK/DL/2020</p>	
<p>Title of research protocol : "The Effect of Five Finger Hypnotis to Quality of Sleeping on Pregnant Women Trisemester III in Sumbersari Comminuty Health Center in Jember Regency"</p>	
Document Approved	: Research Protocol
Pincipal investigator	: Nunung Wadah Jamilah
Member of research	: 1. Ns. Dini Kurniawati, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat 2. Dr. Iis. Rahmawati, S.Kp.,M.Kes
Responsible Physician	: Nunung Wadah Jamilah
Date of approval	: Februari – Maret 2020
Place of research	: Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember
<p>The Research Ethic Committee Faculty of Dentistry Universitas Jember States That the above protocol meets the ethical principle outlined and therefore can be carried out.</p>	
<p>Jember, January 17th 2020</p>	
<p>Dean of Faculty of Dentistry Universitas Jember</p>	<p>Chairman of Research Ethics Committee Faculty of Dentistry Universitas Jember</p>
	
<p>(Prof. R. Panahyan P. M. Kes, Sp. Pros.)</p>	<p>(Prof. Dr. Ayu Ratna Dewanti, M.Si.)</p>

Lampiran J : Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS SUMBERSARI
Alamat : Jl. Letjen Panjaitan No.42 Telp.0331-337344
JEMBER



Kode Pos : 68122

SURAT KETERANGAN

No.440/ 556 /311.07/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : dr. Niluh Ketut Susi Andarini
NIP. : 19810111 201101 2 008
Jabatan : Plt. Kepala UPT. Puskesmas Sumbersari
Alamat : Jl. Letjen Panjaitan No.42, Kec.Sumbersari Jember
Telepon : 0331-337344

Menerangkan dengan sebenarnya, bahwa :

Nama : **NUNUNG WADAH JAMILAH**
NIM : 162310101048
Fakultas : Fakultas Keperawatan Universitas Jember
Alamat : Jl. Kalimantan No.37 - Sumbersari

Telah selesai melaksanakan Penelitian tentang :

Judul : "Melaksanakan Penelitian Terkait, Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember"

Waktu Pelaksanaan : 03 Februari 2020 s.d 03 Maret 2020

Demikian surat keterangan ini agar dapatnya dipergunakan sebagaimana mestinya.

Puskesmas Sumbersari

Jember, 23 Mei 2020
Plt. UPT. Puskesmas Sumbersari
Kabupaten Jember

dr. Niluh Ketut Susi Andarini
NIP. 8883021 201101 2 008

Lampiran K : Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Peneliti melakukan Terapi Hipnosis Lima Jari pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Responden



Gambar 2. Peneliti melakukan Terapi Hipnosis Lima Jari pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Responden

Lampiran L : Hasil Analisis Data SPSS

a. Karakteristik Responden

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-25 tahun	17	42,5	42,5	42,5
	26-35 tahun	22	55,0	55,0	97,5
	34-45 tahun	1	2,5	2,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Paritas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	primipara	12	30,0	30,0	30,0
	multipara	28	70,0	70,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	11	27,5	27,5	27,5
	SMP	10	25,0	25,0	52,5
	SMA/SMK	15	37,5	37,5	90,0
	perguruan tinggi	4	10,0	10,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ibu rumah tangga	35	87,5	87,5	87,5
	Swasta	5	12,5	12,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

b. Uji normalitas

Descriptives							
	Kelompok		Statistic	Std. Error			
hasil posttest	posttest eksperimen	Mean	5,25	,289			
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,65			
			Upper Bound	5,85			
		5% Trimmed Mean	5,28				
		Median	5,00				
		Variance	1,671				
		Std. Deviation	1,293				
		Minimum	3				
		Maximum	7				
		Range	4				
		Interquartile Range	3				
		Skewness	-,030	,512			
		Kurtosis	-,793	,992			
			posttest kontrol	Mean	8,00	,290	
				95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	7,39	
					Upper Bound	8,61	
5% Trimmed Mean	8,06						
Median	8,00						
Variance	1,684						
Std. Deviation	1,298						
Minimum	5						
Maximum	10						
Range	5						
Interquartile Range	2						
Skewness	-,321			,512			
Kurtosis	,332			,992			

Tests of Normality							
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil posttest	posttest eksperimen	,227	20	,008	,889	20	,026
posttest	posttest kontrol	,200	20	,035	,925	20	,126

a. Lilliefors Significance Correction

c. Uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

hasil posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,224	1	38	,639

d. Perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan uji Man Witney (n=40)

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
hasil posttest	posttest eksperimen	20	11,85	237,00
	posttest kontrol	20	29,15	583,00
	Total	40		

Test Statistics^a

	hasil posttest
Mann-Whitney U	27,000
Wilcoxon W	237,000
Z	-4,756
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.