

**PERBEDAAN METODE SEFT DENGAN HIPNOSIS LIMA  
JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS  
CILACAP UTARA II**

**SKRIPSI**



**OLEH :  
DIAN WAHYUNINGTYAS  
NIM. 108 119 065**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD  
CILACAP  
2023**

**PERBEDAAN METODE SEFT DENGAN HIPNOSIS LIMA  
JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS  
CILACAP UTARA II**

**SKRIPSI**



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

**OLEH :  
DIAN WAHYUNINGTYAS  
NIM. 108 119 065**


**PROGRAM STUDI S 1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD  
CILACAP  
2023**

**HALAMAN PERNYATAAN  
ORISINALITAS PENELITIAN**

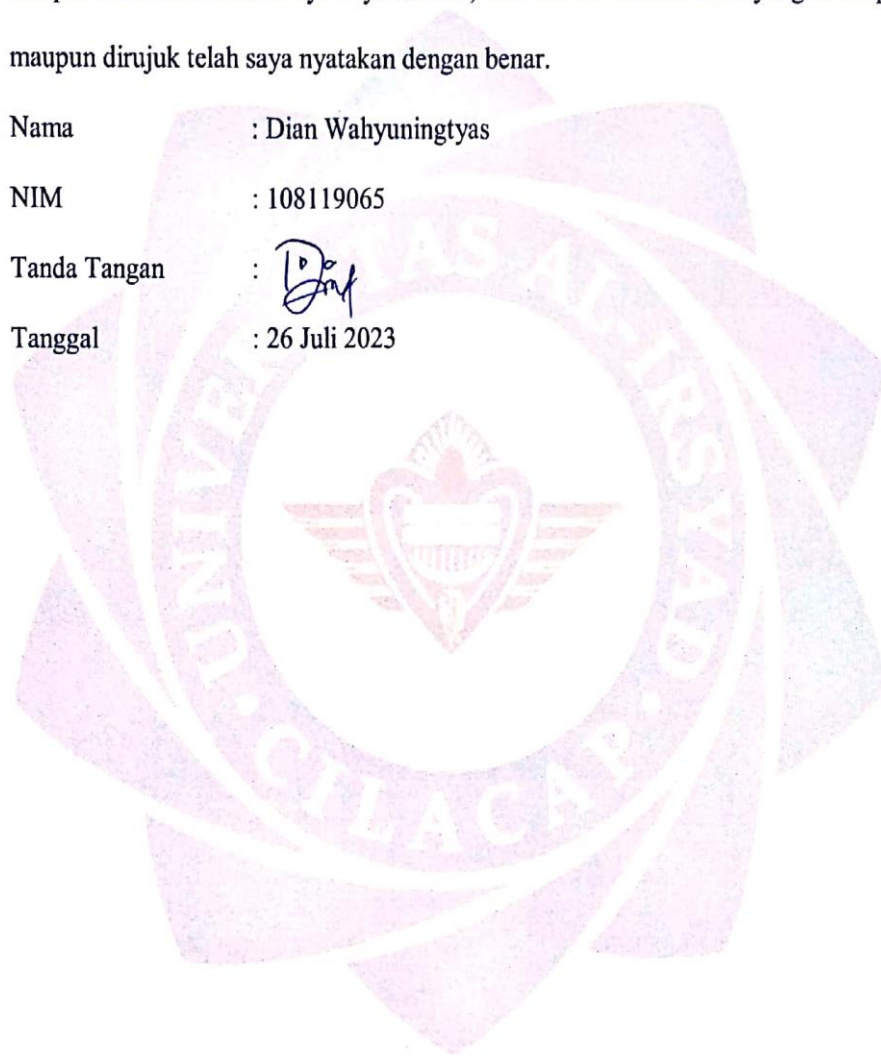
Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dian Wahyuningtyas

NIM : 108119065

Tanda Tangan : 

Tanggal : 26 Juli 2023



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PERBEDAAN METODE SEFT DENGAN HIPNOSIS LIMA  
JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CILACAP UTARA  
II**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh :**

**DIAN WAHYUNINGTYAS  
NIM. 108119065**

**Skripsi ini Telah Disetujui :  
Tanggal 24 Juli 2023**

**Pembimbing Utama : Evy Apriani, M. Kep., Ns**

**Pembimbing Anggota : Suko Pranowo, M. Kep., Ns**

**Mengetahui,  
Kctua Program Studi S1 Keperawatan**

**Evy Apriani, M. Kep., Ns  
NIP. 10310 95 158**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :  
Nama : Dian Wahyuningtyas  
NIM : 108119065  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul Skripsi : Perbedaan Metode SEFT dengan Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al – Irsyad Cilacap

### DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Kasron, M. Kep., Ns  
Penguji Anggota I : Evy Apriani, M. Kep., Ns  
Penguji Anggota II : Suko Pranowo, M. Kep., Ns

()  
()  
()

Ditetapkan di : Cilacap  
Tanggal :

Mengesahkan,  
Dekan Fikes  
  
Sohimah, M.Keb.

NIP. 10310 03 469

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarokaatuh*

Alhamdulillah puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang berjudul **“PERBEDAAN METODE SEFT DENGAN HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CILACAP UTARA II”**. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Peneliti menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Sohimah, M. Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap dan selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini
4. Suko Pranowo, M. Kep., Ns selaku dosen pembimbing anggota yang telah

menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini

5. Kasron, M. Kep., Ns selaku dosen penguji utama
6. Kepala Dinas Kesehatan Cilacap beserta staf dan jajarannya yang telah memberikan ijin penelitian
7. Kepala UPT Puskesmas Cilacap Tengah II yang telah memberikan ijin dan membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan untuk melakukan penelitian
8. Bapak Imam Fatoni dan Ibu Titi Sumarti serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, semangat dan do'a dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman S1 Keperawatan tingkat IV, terutama S1 Keperawatan tingkat IV B Universitas Al-Irsyad Cilacap angkatan 2019
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebut satu persatu.

Akhir kata, penulis berharap Allah Subhanallahu Wa Ta'ala berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Cilacap, 23 Mei 2023

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Wahyuningtyas  
NIM : 108119065  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al - Irsyad Cilacap **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“Perbedaan Metode SEFT dengan Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II”**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Al Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap  
Pada tanggal : 26 Juli 2023

Yang Menyatakan,

(Dian Wahyuningtyas)



**PERBEDAAN METODE SEFT DENGAN HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI PUSKESMAS CILACAP UTARA II**

*The Differences Of The SEFT Method With Five Finger Hypnosis On The Level Of  
Anxiety In The Third Trimester Pregnant Women At Puskesmas Cilacap Utara II*

Dian Wahyuningtyas<sup>1</sup>, Evy Apriani<sup>2</sup>, Suko Pranowo<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Health Science Faculty of Al-Irsyad Cilacap University  
Jl.Cerme No.24 Sidanegara Cilacap  
e-mail : [wahyuningtyasdian45@gmail.com](mailto:wahyuningtyasdian45@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kecemasan ibu hamil meningkat dialami oleh ibu hamil trimester III karena berbagai masalah akan menghadapi persalinan sehingga ibu hamil rawan mengalami komplikasi kehamilan yang berdampak pada meningkatnya angka kematian ibu. Intervensi yang dapat diterapkan perawat untuk mengatasi kecemasan adalah dengan memberikan terapi SEFT dan hipnosis lima jari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas terapi SEFT dan hipnosis lima jari untuk penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II. Metode penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan bentuk *two group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 16 orang dengan rumus Federer dan dibagi menjadi kelompok pemberian terapi SEFT dan kelompok terapi hipnosis lima jari. Analisis data menggunakan uji *Independent Sampel T test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III sesudah diberikan terapi SEFT di Puskesmas Cilacap Utara II mempunyai tingkat kecemasan rata-rata 15,81 dengan tingkat kecemasan terendah 10 dan tertinggi 22 dan sesudah diberikan hipnosis lima jari mempunyai tingkat kecemasan rata-rata 8,5 dengan tingkat kecemasan terendah 11 dan tertinggi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara efektifitas pemberian terapi SEFT dengan hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III ( $p = 0,014$ ;  $\alpha = 0,05$ ). Terapi SEFT lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II.

**Kata Kunci** : Efektifitas, Terapi SEFT, Hipnosis lima jari, Tingkat Kecemasan

**ABSTRACT**

*Anxiety of pregnant women increases experienced by third trimester pregnant women because of various problems will face childbirth so that pregnant women are prone to pregnancy complications which have an impact on increasing maternal mortality. Interventions that can be applied by nurses to overcome anxiety are by providing SEFT therapy and five-finger hypnosis. This study aims to determine the difference in the effectiveness of SEFT therapy and five-finger hypnosis to reduce anxiety in third trimester pregnant women at Puskesmas Cilacap Utara II. The research method used quasi experiment with the form of two group pre test-post test. The sample was 16 people with the Federer formula and divided into SEFT therapy groups and five-finger hypnosis therapy groups. Data analysis using the Independent Sample T test. The results showed that third trimester pregnant women after being given SEFT therapy at the Cilacap Utara II Community Health Centre had an average anxiety level of 15.81 with the lowest anxiety level of 10 and the highest was 22 and after being given five-finger hypnosis had an average anxiety level of 8.5 with the lowest anxiety level of 11 and the highest was 25. The results showed that there was a significant difference between the effectiveness of giving SEFT therapy and five-finger hypnosis on reducing anxiety in third trimester pregnant women ( $p = 0.014$ ;  $\alpha = 0.05$ ). SEFT therapy is more effective in reducing anxiety levels in third trimester pregnant women at Puskesmas Cilacap Utara II.*

**Keywords**: *Effectiveness, SEFT Therapy, Five-finger Hypnosis, Anxiety Levels*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	12
A. Tinjauan Pustaka .....	12
1. Kehamilan .....	12
2. Kecemasan .....	22
3. Terapi SEFT .....	34
4. Terapi Hipnosis Lima Jari.....	46
B. Kerangka Teori .....	54
BAB III METODE PENELITIAN .....	55
A. Kerangka Konsep .....	55
B. Hipotesis Penelitian.....	56
C. Variabel Penelitian .....	57
D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Dan Skala Pengukuran .....	57
E. Desain Penelitian.....	59
F. Populasi dan Sampel .....	60
G. Tempat Penelitian Dan Waktu Penelitian.....	63
H. Etika Penelitian .....	63
I. Teknik Pengumpulan Data .....	64
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	67
K. Analisa Data.....	70
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	76

A. Karakteristik Responden .....	76
B. Analisis Univariat.....	78
C. Analisis Bivariat.....	80
BAB V PEMBAHASAN .....	85
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	85
B. Keterbatasan Penelitian .....	102
C. Implikasi Keperawatan.....	103
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	104
A. Kesimpulan.....	104
B. Saran.....	105
DAFTAR PUSTAKA .....	106
LAMPIRAN .....	113



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Titik-titik Tapping .....	41
Tabel 3. 1 Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran.....	57
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik Usia Ibu Hamil Trimester III .....	77
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III .....	78
Tabel 4. 3 Deskripsi Statistik Skor Kecemasan pada Kelompok Terapi SEFT ....	79
Tabel 4. 4 Deskripsi Statistik Skor Kecemasan pada Kelompok Terapi Hipnosis Lima Jari.....	80
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Data menggunakan <i>Shapiro Wilk</i> .....	81
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas Varian.....	81
Tabel 4. 7 Perbedaan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi SEFT .....	82
Tabel 4. 8 Perbedaan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari.....	83
Tabel 4. 9 Perbedaan Efektifitas Pemberian Terapi SEFT dengan Terapi Hipnosis Lima Jari.....	84

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Rentang Respon Kecemasan.....	24
Bagan 2. 2 Kerangka Teori .....	54
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian.....	55
Bagan 3. 2 Desain Penelitian Eksperimen <i>Two Group Pretest Posttest</i> .....	59



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Set Up.....	40
Gambar 2. 2 Titik Crown .....	41
Gambar 2. 3 Titik Eye Brow .....	41
Gambar 2. 4 Side of the Eye.....	42
Gambar 2. 5 Titik Under the Eye.....	42
Gambar 2. 6 Titik Under the Nose.....	42
Gambar 2. 7 Titik Chin .....	42
Gambar 2. 8 Titik Colar Bone .....	42
Gambar 2. 9 Titik Under the Arm .....	42
Gambar 2. 10 Titik Below Nipple .....	43
Gambar 2. 11 Titik Thumb.....	43
Gambar 2. 12 Titik Indeks Finger.....	43
Gambar 2. 13 Titik Middle Finger.....	43
Gambar 2. 14 Titik Ring Finger .....	43
Gambar 2. 15 Titik Baby Finger.....	43
Gambar 2. 16 Titik Karate Chop .....	44
Gambar 2. 17 Titik Inside of Hand.....	44
Gambar 2. 18 Titik Outside of Hand .....	44
Gambar 2. 19 Titik Gamut Spot .....	44
Gambar 2. 20 Ibu Jari dengan Jari Telunjuk .....	49
Gambar 2. 21 Ibu Jari dengan Jari Tengah.....	50
Gambar 2. 22 Ibu Jari dengan Jari Manis .....	50
Gambar 2. 23 Ibu Jari dengan Jari Kelingking.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. Lembar Kuesioner
- Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 7. Lembar Checklist
- Lampiran 8. Tabulasi Data
- Lampiran 9. Hasil Analisa Data
- Lampiran 10. Sertifikat pelatihan SEFT
- Lampiran 11. Lembar konsultasi

