

## Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri “E” Kota Padang Panjang Tahun 2022

Rini Amelia<sup>1\*</sup>, Syahla Priyanti<sup>2</sup>, Melda Safitri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Bukittinggi

\*email: riniamelia26@gmail.com

---

### Abstrak

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 parasimpatik kemudian menyalurkan respon relaksasi (*Trophotropic*) yang sistem kerjanya berbalik terhadap saraf simpatik, kemudian menyebabkan rileks serta nyaman. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di BPM “E” Kota Padang Panjang 2022. Desain 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 52 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. Berdasarkan Hasil penelitian uji Man Witney adalah *p value* 0,0001 artinya terdapat perbedaan yang bermakna kualitas tidur ibu hamil trimester III di BPM”E” Padang Panjang antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester III BPM ”E”. 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 serta merilekskan. Bagi tenaga kesehatan diharapkan lebih meningkatkan upaya penyuluhan yang baik kepada individu dan keluarga, khususnya ibu hamil untuk selalu berpikiran positif.

**Kata Kunci:** Kualitas tidur, hipnotis 5 jari, Ibu hamil

### PENDAHULUAN

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 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 di tempat tidur.

National Sleep Foudation merupakan organisasi bidang kesehatan dan keselamatan tidur yang mendedikasikan untuk peningkatan kesehatan dan 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 hormone dan ketidak nyamanan fisik sehingga pengaruhi kualitas tidur yang mana berpengaruh 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 ketidak nyamanan. 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).

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). 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 authohypnosis 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.

Studi pendahuluan melalui wawancara di BPM “E” Padang Panjang diperoleh bahwa terdapat 8 orang ibu hamil yang mengalami susah tidur dan merasa tidak tidur cukup selama kehamilan. Berdasarkan latar belakang dan fenomena tersebut, peneliti berminat melakukan penelitian tentang Pengaruh Hipnotis 5 jari terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

## METODE PENELITIAN

Desain 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 52 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.

Penelitian ini dilaksanakan pada Maret s/d Mei 2022. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Natoadmodjo, 2010) yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di BPM “E” Kota Kota Padang Panjang yang berjumlah 52 orang pada bulan Maret sampai Mei 2022. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan metode sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasinya kurang dari 100 orang. Sampel jenuh disebut juga dengan istilah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Istilah lain *total sampling* dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (sugiyono, 2016).

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran lokasi penelitian

Penelitian dilakukan di Bidan Praktek Mandiri "E" Kota Padang Panjang.

### 3.1.Kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III setelah diberikan terapi hypnosis lima jari 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 3.1**  
**Hasil Uji Normalitas Pengukuran Postes Hamil Trimester III di BPM E Hasil Uji Normalitas Pengukuran Postest Ibu pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen**

Kelompok	Eksperimen	Kontrol
P Value	0,26	0,126

Tabel 3.1 menunjukkan 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.

### 3.2.Gambaran hasil Posttes Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III di BPM"E"Padang Panjang Pada kelompok Eksperimen dan intervensi

**Tabel 3.2**

### Posttest Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III di BPM"E"Padang Panjang Pada kelompok Eksperimen dan intervensi

Kelompok	Eksperimen	Kontrol
Median	5.00	8,00
Min-Max	3-7	5-10

Berdasarkan tabel 3.2 menunjukkan nilai tengah atau median kelompok eksperimen yaitu 5 dan rentang nilai postes 3 sampai 7. Hasil analisis juga menunjukkan nilai mean pada kelompok kontrol yaitu 8 dan rentang nilai postests 5 samapi 10.

### 3.3.Gambaran Nilai Kualitas Tidur berdasarkan Indikator pada *Postest* Ibu Hamil Trimester III di BPM "E" pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Intervensi

**Tabel 3.3**

Indikator	Eksperimen	Kontrol
	Posttest	Postest
Kualitas Tidur	20	28
Litensi tidur	27	41
DurasiTidur	9	16
Efisiensi kebiasaan tdr	0	0
Gangguan Tidur	31	43
Penggunaan Obat tidur	0	0
Daytime Dysfuction	24	38

Tabel 3.3 menunjukkan perbedaan nilai *postest* kualitas tidur kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan indikator kualitas tidur. Indikator kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, dan *daytime dysfuction* 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.

### 3.4 Kualitas tidur Ibu hamil trimester III di BPM E 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 3.4 Hasil Uji Man Whitney Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM E pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.**

<u>Varibel</u>	<u>Kelompok P Value</u>
<u>Kualitas Tidur</u>	<u>Kontrol 0,000</u>
	<u>Eksperimen</u>

Tabel di atas menunjukkan hasil uji Man Whitney perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III di BPM E 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 BPM "E" antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan hipnosis lima jari.

## PEMBAHASAN

### 4.1 Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM "E" 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 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.

### 4.2 Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kualitas pada Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM "E" pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Trimester III pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan terdapat perbedaan pada hasil *posttest* eksperimen dan kelompok kontrol setelah dilakukan teknik hipnosis lima jari terdapat pengaruh. Ibu hamil . 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.)

## KESIMPULAN

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.

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 BPM “E” Padang Panjang

desa gedangsewu pare Kediri

## REFERENSI

- 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 : s there a re ationship ? 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
- 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
- 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.
- Wulandari, P. Y. 2006. Efektivitas senam hamil sebagai pelayanan prenatal dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama. *INSAN*. 8(2):136–145.