

# Analisis Asuhan Keperawatan Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas dengan Kehamilan. = Analysis of nursing care application of deep breathing and guided imagery for reducing anxiety with pregnancy

Maynia Meigas Gumbardania, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20510583&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

**ABSTRAK**

Nama : Maynia Meigas Gumbardania

Program Studi : Profesi Ners Ilmu Keperawatan

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas dengan Kehamilan.

Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang terjadi karena kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan dalam diri terhadap suatu ancaman yang tidak spesifik yang mempengaruhi kehidupan individu. Ancaman yang terjadi pada individu dapat berupa perubahan status atau peran baru. Kehamilan menjadi perubahan dalam kehidupan wanita yang dapat memicu perasaan takut dan menimbulkan kecemasan tersendiri. Kecemasan yang terjadi terus menerus pada ibu hamil akan mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Sehingga perlu penanganan asuhan keperawatan psikososial untuk mengurangi ansietas klien. Maka penulisan ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan ansietas pada ibu hamil yang diberikan selama lima hari. Hasil menunjukkan bahwa asuhan keperawatan ansietas dengan menerapkan teknik relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari dapat menurunkan tingkat ansietas klien dari ansietas sedang menjadi ringan. Penulis merekomendasikan agar dilakukan terapi lain seperti relaksasi otot progresif untuk mengurangi ansietas pada ibu hamil.

**Kata Kunci : Ansietas, Hipnotis Lima Jari, Kehamilan, Relaksasi Napas Dalam**

**ABSTRACT**

Nama : Maynia Meigas Gumbardania

Program Studi : Profesi Ners Ilmu Keperawatan

Judul : Analysis of nursing care application of deep breathing and guided imagery for reducing anxiety with pregnancy

Anxiety is an uncomfortable feeling that occurs due to anxiety, worry, and fear in themselves to an unspecified threat that affects an individuals life. Threats that occur to individuals can be in the form of status changes or new roles. Pregnancy becomes a change in a womans life that can trigger feelings of fear and cause anxiety itself. The anxiety that occurs continuously in pregnant women will affect the health of the mother and fetus. So we need to handle psychosocial nursing care to reduce client anxiety. This paper aims to analyze the nursing care of anxiety in pregnant women given for five days. The results show that anxiety nursing care by applying deep breathing and five-finger hypnosis techniques can reduce the level of client anxiety from moderate anxiety. The author recommends that other therapies such as progressive muscle relaxation be used to reduce anxiety in pregnant women.

**Keywords; anxiety; deep breathing; five-finger hypnosis; pregnancy**