

**EFEKTIVITAS TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP
KECEMASAN IBU PRE PARTUM DI KLINIK CHELSEA HUSADA
TANJUNG BERINGIN KABUPATEN SERDANG BEDAGAI**

Agnes Silvina Marbun¹, Jek Amidos Pardede², Surya Indah Perkasa³

*Program Studi Ners/Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia
Email: marbun.agnes@yahoo.co.id*

ABSTRACT

Labor in pregnant women will result in various psychological problems for pregnant women, one of which is anxiety. Anxiety in pregnant women if not handled seriously will have an impact on the physical and psychological effects, both on the mother and on the fetus. One non-pharmacological therapy that can reduce anxiety is five-finger hypnosis, where this therapy can reduce muscle tension, help focus attention and reduce fear. The purpose of this study was to determine the effectiveness of five-finger hypnosis therapy on pre-partum maternal anxiety. This study uses the one group pre and post test quasy experiment method which aims to determine the effectiveness of before and after five finger hypnosis therapy on pre-partum maternal anxiety. The population was in this study were all pre-partum mothers of 180 people. The sampling technique uses a quota sampling of 15 people. The measuring instrument uses an anxiety questionnaire, the Hamilton Anxiety Rating Scale. Analysis is using the Wilcoxon test with p value <0.005 . The results showed that the effectiveness of five-finger hypnosis therapy on pre-partum maternal anxiety resulted in p value = 0.001. It is recommended to the clinic to be able to provide information about the action of five-finger hypnosis therapy and can train pregnant women who will give birth so that the mother can know the benefits and the right way to eliminate anxiety at the time of delivery.

Keywords: Anxiety; Five finger hypnosis therapy; Pre Partum

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah yang terjadi pada wanita, hal ini menyebabkan terjadinya perubahan yang bersifat fisiologis pada ibu bukan patologis. Perilaku ibu selama masa kehamilan akan mempengaruhi kehamilannya, dimana penolong persalinan akan mempengaruhi kesehatan ibu dan janin yang dilahirkan. Petugas kesehatan harus mempertahankan kesehatan ibu dan janin serta mencegah komplikasi pada saat kehamilan dan persalinan (Oktarina, 2015).

Persalinan normal atau yang disebut partus spontan merupakan proses lahirnya bayi pada letak belakang kepala dengan tenaga ibu sendiri, tanpa bantuan alat-alat serta tidak melukai ibu dan bayi yang umumnya berlangsung kurang dari 24 jam (Oktarina, 2015). Proses persalinan seringkali mengakibatkan aspek-aspek psikologis sehingga menimbulkan berbagai permasalahan psikologis bagi ibu hamil yang salah satunya adalah kecemasan. Ibu hamil sering kali diliputi oleh kecemasan, terutama pada wanita yang baru pertama

kali hamil, dan menjelang proses persalinan (Rukiyah, 2013).

Menurut Bahiyatun (2009 dalam Rahmi L, 2010), rasa cemas dan khawatir pada trimester III semakin meningkat memasuki usia kehamilan tujuh bulan ke atas dan menjelang persalinan, dimana ibu mulai membayangkan proses persalinan yang menegangkan, rasa sakit yang dialami, bahkan kematian pada saat bersalin. Hal tersebut didorong pula dengan kondisi hormonal yang cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran, sehingga wanita yang sedang hamil menjadi lebih mudah panik-cemas, mudah tersinggung, jauh lebih sensitif, mudah terpengaruh, cepat marah, menjadi tidak rasional, dan sebagainya (Rukiyah, 2013).

Kecemasan (*anxiety*) merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama. Kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani secara serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun pada janin (Shodiqoh, 2014).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2013) menunjukkan kecemasan lebih banyak dialami pada ibu hamil

primigravida (kehamilan pertama) dibandingkan dengan kecemasan pada ibu hamil multigravida. Kecemasan (ansietas) ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (anxiolytic) dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan hipnotis lima jari Heriani, H. (2016). Hipnotis lima jari adalah pemberian perlakuan pada mahasiswa dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuhkan lima jari secara berurutan dengan membayangkan kenangan saat menikmati (Hastuti, 2015).

Hasil penelitian yang di lakukan Jenita (2008), menunjukkan hipnotis lima jari merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hipnotis lima jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada pasien kanker payudara dari ansietas tingkat sedang menjadi ansietas tingkat ringan. Hasil penelitian Kamilatur Rizkiya, Livana PH, Yulia Susanti (2017) menunjukkan ada pengaruh pemberian hipnotis lima jari terhadap tingkat stres keluarga dalam merawat anggota keluarga penderita gangguan jiwa berat di poliklinik RSU

Kendal. Teknik relaksasi nafas dalam dan lima jari merupakan salah satu cara dalam membantu klien dalam mengurangi ansietas yang di rasakan.

Hasil penelitian Afandi (2017) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hypnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi stres dan ketakutan. Ansietas dapat di atasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan pada mahasiswa yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi karena di anggap sebagai relaksasi termudah.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. Pada tahun 2017 didapatkan ibu pada tahap pre partum berjumlah 243 orang sedangkan pada tahun 2018 didapatkan ibu pre partum berjumlah 180 orang. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 orang ibu pre partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai, ditemukan bahwa sebanyak 7 orang pasien mengatakan cemas hal ini dibuktikan dengan tanda-tanda cemas yang mereka katakan seperti gelisah, perasaan tidak nyaman, ketakutan pada saat persalinan nanti, sedangkan 3 orang

lainnya mengatakan pasrah dengan keadaannya.

Pemberian terapi hipnotis lima jari ialah membantu pasien menurunkan stres tanpa adanya bantuan farmakologi, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot tegang, menurunkan stres pada individu, mencegah manifestasi psikologis maupun fisiologis yang diakibatkan stress (Banon, 2014).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Quasy experiment One Group pre and Post test design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. Rancangan ini tidak memiliki kelompok pembanding (kontrol) akan tetapi dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pre partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai sebanyak 180 orang. Sampel dalam penelitian ini

diambil rata-rata perbulan sebanyak 15 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Quota sampling* dengan kriteria inklusi : seluruh ibu hamil Trisemester III (tiga). Pengambilan data dilakukan dengan membagikan lembar kuisisioner kepada responden. Kuesioner penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada ibu pre partum adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Kuisisioner diberikan kepada responden sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi hipnotis lima jari. Terapi hipnotis lima jari diberikan kepada ibu-ibu hamil yang akan melahirkan dan dilakukan selama 5 menit setelah ibu hamil merasa tenang, kemudian dilanjutkan kembali sampai 30 menit.

Etika penelitian diperoleh peneliti dengan cara melakukan keterangan lolos kaji etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, No: 115/KEPK/FKUMSU/2019.

Analisis data statistik yang digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat kecemasan ibu pre partum sebelum dan sesudah diberikan hipnotis lima jari, dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, dengan $\alpha < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan (n=15)

Kategori	(f)	(%)
Umur		
17-25 Tahun	2	13,3
26-35 Tahun	13	86,7
Pendidikan		
SMP	8	53,3
SMA	7	46,7
Pekerjaan		
Wiraswasta	4	26,7
IRT	11	73,3

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 26-35 tahun sebanyak 86,7 %, mayoritas responden yang berpendidikan SMP sebanyak 53,3 %, mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 73,3 %.

Kecemasan Ibu Pre Partum Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Tabel 2
Kecemasan Ibu Pre Partum Sebelum dan Sesudah di Berikan Terapi Hipnotis Lima Jari

	N	Mean	SD	Min	Max
Sebelum	15	27,87	4,454	21	34
Sesudah	15	12,73	4,166	7	20

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat selisih perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari, dimana sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan ibu

pre partum didapatkan nilai 21-34 yaitu berada diantara kecemasan sedang dan berat, sedangkan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan ibu pre partum didapatkan nilai 7-20 yaitu berada diantara tidak ada kecemasan dan kecemasan ringan.

Tabel 3
Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Partum

	Sebelum - Sesudah
p.value	0,001

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai p.value=0,001 artinya terdapat efektivitas hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre partum.

Tingkat Kecemasan Ibu Pre Partum Sebelum diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari adalah 21-34 atau berada diantara kecemasan sedang sampai kecemasan berat hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner ditemukan bahwa mayoritas ibu pre partum mengalami kecemasan, sulit konsentrasi dan gangguan pola tidur.

Kecemasan umumnya muncul pada ibu yang sedang dalam tahap menanti kelahiran karena dibenak mereka dihindangi oleh rasa khawatir akan kelahirannya, seperti khawatir pendarahan, bayi cacat, khawatir terjadi

komplikasi, bahkan hal yang tidak masuk akal pun muncul dibenak seorang ibu yang menanti kelahiran anaknya, yakni salah satunya khawatir saat bersalin nanti tidak ditemani oleh suaminya (Subagyo, 2015).

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Arifin (2015) dimana hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinan menunjukkan bahwa ansietas berat, dengan tanda dan gejala klien tidak bisa tidur, gelisah dan bingung dengan keadaan yang akan dihadapi pada proses persalinan nanti. Salah satu upaya yang di lakukan perawat untuk mengurangi ansietas dengan cara relaksasi atau distraksi dengan teknik lima jari belum pernah di lakukan.

Tingkat Kecemasan Ibu Pre Partum Sesudah diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas tingkat kecemasan responden sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari adalah 7-20 atau berada diantara tidak ada kecemasan sampai kecemasan ringan hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner bahwa ibu mengatakan kecemasan sudah berkurang, dan sudah bisa tidur nyenyak.

Hasil penelitian Muafiro dan Adin (2004) tentang pengaruh hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher rahim jari merupakan

salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hipnosis lima jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada pasien kanker leher rahim dari ansietas tingkat sedang menjadi ansietas tingkat ringan.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Evangelista, Teofilus dkk (2016) bahwa ada pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi. Teknik lima jari merupakan salah satu cara dalam membantu klien dalam mengurangi ansietas yang di rasakan. Hasil penelitian Banon, Endang., E. Dalami., & Noorkasiani (2014) menunjukkan bahwa pemberian terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi sangat efektif, oleh karena teknik hipnotis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi ketakutan.

Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum. Hasil penelitian ini didukung oleh Marlina, M (2015) dimana ada pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan, tekanan darah dan denyut nadi pada ibu hamil primigravida trimester III. Hypnobirthing juga

merupakan tehnik relaksasi yang mudah dan gampang dilakukan untuk mengurangi ansietas.

Terapi hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stres. Mahasiswa yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap sistem tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Hastuti, 2015).

Penelitian Afandi (2017) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hypnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi stres dan ketakutan. Ansietas dapat di atasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum, menyebabkan ibu pre partum dapat mengatasi rasa cemas sebelum proses persalinan.

Disarankan kepada para ibu pre partum agar dapat menggunakan tindakan terapi hipnotis lima jari untuk mengatasi tingkat kecemasan sesuai dengan cara yang telah diajarkan secara mandiri sehingga proses persalinan dapat berjalan dengan lancar tanpa ada hambatan.

Bagi pihak klinik disarankan agar melaksanakan dan memberikan penyuluhan tentang tindakan terapi hipnotis lima jari yang belum mengetahui manfaat dan cara yang tepat untuk menghilangkan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Ibnu Maulana. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*
- Arifin, A., Kundre, R., & Rompas, S. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Budilatama Kecamatan Gadung Kabupaten Buol Propinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Banon, Endang., E. Dalami., & Noorkasiani. (2014). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan* 2(3): 24-33.
- Evangelista, Teofilus dkk. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Jurnal Nursing Mews* 1(2): 63-74
- Hastuti, R. Y., Ayu. Arumsari. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik* 10(21): 25-35
- Heriani, H. (2016). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 01-08.
- Indah, Kumalasari. 2013. *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia di Desa Beteng*
- Janita. D.T. Donsu., dkk. (2008). Five Finger On The Effect Of Hypnosis Anxiety Reduction In Breast Cancer Patients.
- Kamilatur Rizkiya , Livana PH , Yulia Susanti. (2017). *Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1 (2)
- Marliana, M. (2015). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Pandanaran Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Program Pascasarjana UNDIP).
- Muafiro., & Adin. (2004). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kanker Leher Rahim*. (<http://etd.ugm.ac.id/>)
- Novitasari, T. (2013). Keefektifan konseling kelompok pra-persalinan untuk menurunkan tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2).
- Oktarina, M. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Deepublish.
- Rahmi, L. (2010). Hubungan usia, tingkat pendidikan, dukungan suami, dan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu primigravida trimester III di poliklinik kebidanan RSUP dr. M.

- Djamil padang tahun
2009. *Penelitian, Fakultas
Keperawatan.*
- Rukiyah. (2013). *Asuhan Kebidanan 4
patologi kebidanan.* Jakarta: Trans
Info Media
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014).
*Perbedaan tingkat kecemasan dalam
menghadapi persalinan antara
primigravida dan multi-
gravida. Jurnal berkala
epidemiologi*, 2(1), 141-150.
- Sholihah. (2010). *Panduan Lengkap
Hamil Sehat.* Yogyakarta: Diva Pres
- Subagyo, W., & Wahyuningsih, D.
(2015). Hubungan Antara Dukungan
Suami Dengan Tingkat Kecemasan
pada Ibu Primigravida Trimester III
dalam Menghadapi Persalinan.
Jurnal Keperawatan Soedirman,
10(1), 53-60.