



EFEKTIVITAS FIVE FINGER HYPNOTIS DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI MASA PANDEMI COVID 19 DI KLINIK PERMATA BUNDA KOTA PADANG TAHUN 2021

THE EFFECTIVENESS OF FIVE FINGER HYPNOSIS IN OVERCOMING ANXIETY IN PREGNANT WOMEN DURING THE COVID 19 PANDEMIC AT PERMATA BUNDA CLINIC, PADANG CITY

Dian Rahmi*¹Rikayoni²

Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang
(dianrahmi284@gmail.com , 081363335038)

ABSTRAK

Persalinan pada ibu hamil akan mengakibatkan berbagai masalah psikologis bagi ibu hamil, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan pada ibu hamil jika tidak ditangani secara serius akan berdampak pada efek fisik dan psikis, baik pada ibu maupun pada janin. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat mengurangi kecemasan adalah hipnosis lima jari, dimana terapi ini dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memfokuskan perhatian dan mengurangi rasa takut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil. Metode dalam penelitian ini adalah Quasi Experimental Design menggunakan model desain One Group Pretest Posttest. Penelitian ini dilakukan di Klinik Permata Bunda. Yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan sebelum dan sesudah terapi hipnosis lima jari pada kecemasan ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling sebanyak 15 orang. Alat ukur menggunakan angket kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum menghasilkan nilai $p = 0,001$. Disarankan kepada pihak klinik untuk dapat memberikan informasi tentang tindakan terapi hipnotis lima jari dan dapat melatih ibu hamil yang akan melahirkan agar ibu dapat mengetahui manfaat dan cara yang tepat untuk menghilangkan kecemasan pada saat persalinan .

Kata kunci: Kecemasan; Ibu hamil; Hipnotis Lima Jari

ABSTRACT

Childbirth in pregnant women will result in various psychological problems for pregnant women, one of the problems is anxiety. Anxiety in pregnant women if not treated seriously will have an impact on physical and psychological effects, both on the mother and on the fetus. One of the non-pharmacological therapies that can reduce anxiety is five-finger hypnosis, where this therapy can reduce muscle focus, focus attention and reduce fear. The purpose of this study was to determine the effectiveness of five finger hypnosis therapy on the anxiety of pregnant women. The method in this research is Quasi Experimental Design using the One Group Pretest Posttest design model. This research was conducted at Permata Bunda Clinic. Which aims to determine the effectiveness before and before five-finger hypnosis therapy in pregnant women. The sampling technique used quota sampling as many as 15 people. The measuring

instrument uses the Hamilton Anxiety Rating Scale anxiety questionnaire. The results showed that the effectiveness of five-finger hypnosis on maternal anxiety before giving birth resulted in a p value of 0.001. It is recommended to the clinic to be able to provide information about five finger hypnosis therapy and to train pregnant women who are about to give birth so that mothers can know the benefits and the right way to relieve anxiety during childbirth .

Keywords: *Anxiety; Pregnant mother; Five Finger Hypnosis*

PENDAHULUAN

Pada pasangan yang baru menikah berita tentang kehamilan merupakan berita yang sangat menggembirakan (Hasim, 2018). Ibu saat hamil secara aktif mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan. Walaupun persalinan adalah sebuah proses alami bagi seorang ibu untuk menjalaninya, tetapi seringkali ibu hamil tidak dapat menghilangkan rasa khawatir dan takut dalam menghadapi proses persalinan tersebut. Rasa takut dan cemas berlebihan dengan sendirinya menyebabkan ibu sakit (Heriani, 2016).

Selama kehamilan ibu hamil banyak mengalami perubahan dari segi fisik maupun psikologis, Perubahan psikologis bagi ibu hamil yang salah satunya adalah kecemasan (Anggraeni, Ganti, & Nurvita, 2018). Kecemasan adalah gangguan dalam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Sukmadewi, 2016).

Menurut *World Health Organization* (2017) gangguan kecemasan merupakan masalah yang serius, dengan prevalensi 14,9% atau sekitar 264 juta orang mengalami kecemasan di dunia. Lebih dari 300 juta orang menderita depresi dan 260 juta orang yang mengalami gangguan kecemasan (WHO, 2012). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi gangguan jiwa karena depresi dan kecemasan di Indonesia sebesar 6,1% untuk penduduk berusia 15 tahun

ke atas, yang berarti lebih dari 14 juta jiwa penduduk Indonesia menderita gangguan mental emosional.

Kecemasan selama kehamilan yang tidak ditangani secara serius akan membawa dampak fisik dan psikis pada ibu ataupun janinnya, Dampak dari kecemasan tersebut dapat membuat kontraksi otot rahim ibu terganggu pada saat akan melahirkan, berlanjutnya masalah psikologis ibu hingga setelah persalinan, dan kondisi psikologis bayi yang juga dapat mengalami gangguan, serta interaksi ibu dan anak tidak terjalin dengan baik (Fk & Andalas, 2016).

Kecemasan dan stress saat pandemic covid 19 pada ibu hamil mengalami peningkatan lebih dari 50,67% yang diantaranya terkait dengan kekhawatiran mereka tidak bisa control kerumah sakit, Proses melahirkan, dan perawatan bayi setelah proses persalinan (Corbett,et al,2020). Kecemasan dan depresi saat prenatal dapat meningkatkan resiko keguguran, kelahiran premature, berat badan bayi lahir yang rendah dan menurunkan skor Apgar saat lahir (Phoswa & Khalia,2020)

Terdapat berbagai cara untuk mengurangi kecemasan diantaranya seperti senam hamil, distraksi, biofed back, yoga, *acupressure*, terapi aroma, terapi uap dan hipnosis (Anggraeni et al., 2018). Cara untuk menurunkan tingkat kecemasan juga bisa dengan latihan relaksasi tarik nafas dalam dan pengalihan situasi seperti teknik hipnosis diri lima jari. Hipnosis merupakan metode alami yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang, dan tekanan-tekanan lain (Asmara et al,2017).

Hipnosis dengan menggunakan teknik 5 jari. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Rizkiya, Ph, & Susanti, 2018). Metode hipnotis lima jari dapat dilakukan ± 10 menit dengan konsentrasi dan rileks pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan mengenang saat ibu hamil merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat ibu hamil pertama kali mengalami kemesraan, ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat ibu hamil mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi (Hastuti & Arumsari, 2015)

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 RSUD Kendal. 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). Tujuan penelitian Untuk mengetahui keefektifan five finger hypnotis dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil dimasa pandemi covid 19. Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Efektivitas Five Finger

Hypnotis Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Masa Pandemi Covid 19 pada skema dosen pemula

Urgensi penelitian

Penelitian ini sangat penting dilaksanakan karena terkait dengan bagaimana mengatasi kecemasan pada ibu hamil dengan menggunakan five finger hypnotis. Kecemasan yang terlalu tinggi nantinya akan berdampak menjadi depresi atau stress yang bisa mengancam individu selama kehamilan atau menjelang persalinan

BAHAN DAN METODE

Instrumen Penelitian : instrumen penelitian menggunakan alat ukur berupa kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk menentukan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling sebanyak 15 orang. Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*Quasi Experimental*) *Desain* menggunakan model rancangan *One Grup Pretest Posttest* untuk melihat adanya perbedaan setelah dilakukannya five finger hypnotis

Teknik pengolahan data, data dikumpulkan melalui pengecekan isian lembar kuesioner HARS apakah lembar kuesioner sudah terisi lengkap, relevan dan konsisten. Editing dilakukan secara manual, dimana pengolahannya meliputi pengecekan lembar kuesioner. setelah data terkumpul peneliti melakukan pengkodean, entri data, tabulasi dan cleaning. Teknik analisa data, hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan analisa Univariat, dan analisa Bivariat.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan Responden Yang Berkunjung Di Klinik Permata Bunda Kota Padang

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

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 26-35 tahun sebanyak 73,3 %, Mayoritas responden

berpendidikan SMA 53,3 %. Mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 73,3%.

Tabel 2
Kemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah di Berikan Five Finger Hypnotis Di Klinik Permata Bunda Kota Padang

Variabel	Mean	Standar Deviasi (SD)	Min-Maks	n
Sebelum	27,87	4,454	21-34	15
Sesudah	12,73	4,166	7-20	15

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat selisih perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikan Five Finger Hypnotis. Dimana sebelum diberikan terapi tingkat kecemasan ibu hamil didapatkan nilai 21-34 yaitu berada diantara

kecemasan sedang dan berat, sedangkan sesudah diberikan terapi five finger hypnotis didapatkan nilai 7-20 yaitu berada diantara tidak ada kecemasan dan kecemasan ringan.

Tabel 3
Pengaruh Five Finger Hypnotis Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik Permata Bunda Kota Padang

	Sebelum-Sesudah
p-Value	0,001

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai p-Value =0,001 artinya terdapat efektivitas five finger hypnotis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi five finger hypnotis

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 hamil sesudah diberikan terapi five finger hypnotis

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 Andin (2004) tentang pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher Rahim merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hypnosis 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.

Efektivitas Five Finger Hypnotis Terhadap Kecemasan Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum. Hasil penelitian ini didukung oleh Marliana, 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

Kesimpulan

Rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum adalah 27,87 dengan standar deviasi 4,454 dan tingkat kecemasan minimal adalah 21 dan tingkat kecemasan maksimal adalah 34. Rata-rata tingkat kecemasan responden sesudah adalah 12,73 dengan standar deviasi 4,166 dan tingkat kecemasan minimal adalah 7 dan tingkat kecemasan maksimal adalah 20. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* di dapatkan nilai p-Value =0,001 artinya terdapat efektivitas *five finger hypnotis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil

Saran

Bagi Petugas Klinik Bersalin Permata Bunda

Bagi pihak klinik di sarankan agar melaksanakan dan memberikan penyuluhan tentang terapi *Five Finger Hypnotis* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil

Bagi Responden

Diharapkan bagi responden dapat melaksanakan *terapi five finger hypnotis* dan

dapat digunakan sebagai prosedur tetap dalam intervensi mandiri untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di masa pandemic covid 19.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneruskan penelitian ini dengan meneliti lebih lanjut kesimpulan dari penelitian ini untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan menggunakan atau meneliti terapi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Difarissa, R., Jendariah T., Didiek P. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Lama Partus Kala 1 Fase Aktif Pada Primigravida. Pontianak: Jurnal Cerebellum
- Fauziah dan Sutejo. (2012). Keperawatan Maternitas Kehamilan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Hurst, J. R., Elborn, J. S., & Soyza, A. D. (2015). COPD-relaxation overlaps, 310 - 313. <https://doi.org/10.1183/09031936.00170014>
- Keliat. (2016). Devisi Pulmonologi Alergi Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran RS. H. Adam Malik Medan
- Masruroh, N. (2020). Cemas Ibu Hamil Di Masa Pandemi, Apa Yang Harus Dilakukan?. <https://redaksi.duta.co/cemas-ibu-hamil-di-masa-pandemi-apa-yang-harus-dilakukan/>
- Millah, S. (2020). Pentingnya Mengurangi Kecemasan Ketika Hamil Saat Masa Pandemi. <https://lifestyle.bisnis.com/read/20200715/106/1266354/pentingnya-mengurangi-kecemasan-ketika-hamil-saat-di-masa-new-normal-pandemi-covid-19>
- Nursalam (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika.
- Novrika, B, Susanti, H, dan Putri, D. E. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasangan Infertil Yang Sedang Menjalani Pengobatan Infertilitas Di Rumah



- Sakit Kota Jambi Dan Padang Tahun 2016. Vol. 10 No 1 (2019), pp 128-134
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka
- Ranita, B dan Hendri. 2016. Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di BPM Ranting 3 Kota Semarang
- Smeltzer & Bare. (2013). Keperawatan Medical Bedah Brunner & Suddarth. Alih Bahasa, Devi Yulianti, Amelia Kimin, Editor edisi Bahasa Indonesia, Eka Anisa, Mardella – Ed 12. Jakarta : EGC
- Sukarni, I dan Margareth, Z. H. (2013). Kehamilan, Persalinan dan Nifas, Yogyakarta: Nuha Medika
- Sukarni, I dan Wahyu, P. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Yogyakarta: Nuha Medik¹⁴
- Stuart. (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Diterbitkan di Indonesia : Elsevier Singapore Pte Ltd
- Townsend, M. C. (2013). *Essentials Of Psychiatric Mental Health Nursing*. (3rd ed) Philadelphia : F. A. Davis Company
- VOAINONESIA. (2020). Kecemasan Ibu Hamil Meningkat Saat Pandemi Corona <https://www.voainonesia.com/amp/kecemasan-ibu-hamil--meningkat-saat-pandemi-corona/5390025.html>
- Victoria, M. (2011). *Psychiatric Nursing Certification Review Guide : For The Generalist And Advanced Practice Psychiatric And Mental Health Nurse*. United Kingdom : Jones And Barlett Publishers. L. L. C
- Yanti, E.M. (2020). Tips Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Di Masa New Normal Pandemi Covid - 19. <https://stikeshamzar.ac.id/tips-mengurangi-kecemasan-ibu-hamil-dimasa-pandemi>
- Yuli, A. (2017). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi NANDA, NIC dan NOC. Jakarta: Trans Info Media