

PENGARUH HIPNOSIS LIMA JARI DAN PEMBERIAN EDUKASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL

Ranida Arsi¹, Eka Rora Wisudawati², Lina Fitri Lestari³

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Kader Bangsa Palembang^{1,2,3}

Email: ranidaarsi21@gmail.com¹

rora.hafidza@gmail.com²

linafitrilestari03@gmail.com³

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan adalah masa krisis yang diakhiri dengan kelahiran seorang anak. Selama kehamilan, ibu biasanya mengalami perubahan baik fisik maupun psikis. Beberapa wanita mungkin mengalami kehamilan sebagai sumber kebahagiaan, pemenuhan dan kepuasan diri. Namun, orang lain mungkin mengalami perubahan kesehatan mental selama kehamilan, seperti kecemasan. Kecemasan sebagai respons terhadap stres sehingga dapat menyebabkan tubuh menjadi tidak rileks, karena otot menjadi tegang dan jantung berdetak lebih cepat, itulah yang menyebabkan ibu hamil sulit untuk rileks dan kemudian sulit tidur. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah terapi hipnosis 5 jari dan pemberian edukasi. **Tujuan:** Penelitian ini telah diketahui pengaruh terapi hipnosis 5 jari dan pemberian edukasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *Quasy exsperiment One Group Pre and Post test design*. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* menggunakan Rumus Slovin dengan populasi ibu hamil di Puskesmas 23 Ilir Palembang dengan jumlah sampel 19 orang. **Hasil:** Analisis bivariat dengan menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Z Test* menunjukkan bahwa p value $0,000 < (0,05)$ artinya ada perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi hipnosis 5 jari dan pemberian edukasi terhadap kecemasan ibu hamil. **Saran:** Penelitian ini juga banyak kekurangan sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya lebih memperhatikan faktor resiko yang dapat menyebabkan bias dan dapat membuat inovasi terbaru untuk mengobservasi intervensi selanjutnya

Kata Kunci : *Edukasi, Kecemasan, Kehamilan, Terapi Hipnosis 5 Jari.*

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a crisis period that ends with the birth of a child. During pregnancy, mothers usually experience changes both physically and psychologically. Some women may experience pregnancy as a source of happiness, fulfillment and self-satisfaction. However, other people may experience mental health changes during pregnancy, such as anxiety. Anxiety as a response to stress can cause the body to not relax, because the muscles become tense and the heart beats faster, which is what makes it difficult for pregnant women to relax and then have difficulty sleeping. One of the non-pharmacological therapies that can be done is 5 finger hypnosis therapy and providing education. **Purpose:** This study was to determine the effect of 5 finger hypnosis therapy and providing education on the anxiety level of pregnant women. **Methods:** This study used the Quasy experiment One Group Pre and Post test design method. The sampling technique was purposive sampling using the Slovin Formula with a population of pregnant women at Puskesmas 23 Ilir Palembang with a total sample of 19 people. **Results:** Bivariate analysis using the non-parametric Wilcoxon Z Test shows that the p value is $0.000 < (0.05)$ meaning that there is a difference in the average score before and after being given the intervention of 5 finger hypnosis therapy and providing education on the anxiety of pregnant women. **Suggestions:** There is an effect of 5 finger hypnosis and education on the anxiety level of pregnant women.

Keywords: *Education, Anxiety, Pregnancy, 5 Finger Hypnosis Therapy*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hal yang wajar yang biasa terjadi pada setiap wanita. Kehamilan adalah masa krisis yang diakhiri dengan kelahiran seorang anak. Selama kehamilan, ibu biasanya mengalami perubahan baik fisik maupun psikis, yang tampaknya berkaitan dengan perubahan biologis (hormonal) yang dialami. Emosi ibu hamil biasanya tidak stabil, reaksi kehamilan mudah berubah-ubah (Rahman, 2020).

Beberapa wanita mungkin mengalami kehamilan sebagai sumber kebahagiaan, pemenuhan dan kepuasan diri. Namun, orang lain mungkin mengalami perubahan kesehatan mental selama kehamilan, seperti kecemasan (Kartika et al., 2023).

World Health Organization Mencatat sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Cina menunjukkan bahwa 20,6% ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua 41% wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan 57% wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan 70% ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh ibu hamil 18% mengalami depresi dan 29% ibu hamil mengalami kecemasan (Bingan, 2019).

Di Indonesia 71,90% mengalami

kecemasan. Kecemasan sebagai respons terhadap stres sehingga dapat menyebabkan tubuh menjadi tidak rileks, karena otot menjadi tegang dan jantung berdetak lebih cepat, itulah yang menyebabkan ibu hamil sulit untuk rileks dan kemudian sulit tidur, (Bingan, 2019).

Kecemasan mengacu pada ketakutan akan sesuatu yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Kecemasan berbeda dengan ketakutan. Kecemasan adalah respons emosional seseorang terhadap sesuatu yang dianggap berbahaya dan penyebabnya tidak diketahui. Kecemasan dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu internal (jenis kelamin, usia, pendidikan, pengalaman kehamilan) dan eksternal (penyakit/diagnosis, akses informasi yang konstan, komunikasi terapeutik, lingkungan, fasilitas medis, pekerjaan). (Batu et al., 2021).

Kecemasan pada ibu hamil dapat berdampak buruk bagi janin dan dirinya sendiri. Akibat dari kondisi tersebut, tekanan darah ibu hamil bisa naik sedemikian rupa sehingga bisa memicu preeklampsia dan keguguran, kelahiran dengan berat badan lahir rendah (BBLR), bayi prematur, cepat lelah, stimulasi kontraksi rahim, meningkatnya nyeri saat persalinan, psikologis ibu dan bayi terganggu, dan bisa menyebabkan kematian ibu, (Dasri et al., 2021).

Jumlah kematian ibu yang

dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan meningkat setiap tahun. Pada tahun 2021 menunjukkan 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 kematian. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2021 terkait COVID-19 sebanyak 2.982 kasus, perdarahan sebanyak 1.330 kasus, dan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077 kasus, (Kemenkes RI, 2021). Salah satu penyebab terjadinya hipertensi adalah kecemasan yang di derita oleh seorang individu, hal ini disebabkan reaksi yang muncul terhadap stresor yakni tekanan darahnya meningkat. Di perparah lagi apabila cemas yang di alami tersebut mengganggu pola tidur atau istirahat seorang individu yang berdampak pada tekanan darah yang cenderung meningkat (Sukri, 2018). Kecemasan serta depresi pada awal-awal masa kehamilan berhubungan dengan resiko preeklamsia (Tama, 2019).

Pengobatan anti kecemasan dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi seperti diazepam, clobazam, bromazepam, lorazepam, meprobamate, alprazolam, oxazolam, chlordiazepoxide HCL, hidroxyzine HCL. Non farmakologi untuk mengurangi kecemasan, salah satunya dengan hipnosis lima jari dan pemberian

edukasi (Dasri et al., 2021).

Hipnosis lima jari adalah terapi dengan teknik pengalihan pikiran seseorang dengan cara menyentuh jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal menyenangkan atau yang disukai. (Tama, 2019). Hipnoterapi dapat memberikan efek relaksasi secara fisik dan secara psikologis. Secara psikologis, hasil penelitian yang dilakukan oleh Sartono et al., (2020) menunjukkan bahwa bahwa penggunaan hipnoterapi memberikan efek percaya diri, memberikan efek relaksasi, memberikan ketenangan dalam mengontrol emosi, serta mengubah perspektif seseorang terhadap kecemasan, (Agus et al., 2020).

Menurut Budiarti Indah (2018) pengetahuan ibu hamil perlu ditingkatkan dengan mengembangkan program penyuluhan/edukasi dan informasi tentang kehamilan berisiko tinggi. Oleh karena itu, deteksi dini kehamilan risiko tinggi perlu dilakukan di tingkat layanan kesehatan primer untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Edukasi bisa disebut juga pendidikan, adalah suatu proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat itu sendiri.

Salah satu yang dapat dilakukan adalah pemberian edukasi terkait tanda bahaya kehamilan. Tanda bahaya kehamilan adalah tanda-tanda yang

mengindikasikan adanya bahaya yang dapat terjadi selama kehamilan yang apabila tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu, (Kemenkes, 2019). Pada masa kehamilan memungkinkan untuk ibu hamil mengalami kecemasan. Terdapat beberapa keadaan tertentu yang perlu ibu hamil waspadai tentang tanda bahaya kecemasan pada masa kehamilan.

Peneliti Fahma Ilmi Nawa Tama, 2019 yang berjudul Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Preeklamsia Di Kabupaten Lumajang menunjukkan hasil uji t independent ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan ibu hamil preeklamsia dengan nilai p-value < 0,018 < 0,05). Implikasi dari penelitian ini adalah terapi hipnosis lima jari dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dengan preeklamsia sebagai terapi komplementer. Terapi ini tidak memiliki efek berbahaya, namun dapat menekan tingkat kecemasan dan memiliki efek relaksasi, (Tama, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Made Kembarsari yang berjudul Pengaruh Edukasi Kehamilan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Uptd Puskesmas Mengwi III. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pemberian edukasi kehamilan

terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Mengwi III (p-value=0,048 < 0,05). proses kehamilan yang semakin berkembang dan persiapan persalinan yang semakin dekat. Kurangnya pemahaman terkait kehamilan dan proses persalinan menjadi salah satu faktor yang bisa mempengaruhi munculnya kecemasan sehingga penanganan yang tepat diperlukan guna mencegah munculnya komplikasi bagi kesehatan ibu dan janin, salah satunya dengan memberikan edukasi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pemberian edukasi kehamilan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Mengwi III. Pemberian edukasi kehamilan diharapkan dapat diterapkan dan diaplikasikan oleh seluruh instansi pelayanan kebidanan guna menekan angka kecemasan pada ibu hamil, (Kembarsari, 2023).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *Quasy exsperiment One Group Pre and Post test design* yang bertujuan untuk menilai pengaruh Terapi hipnosis lima jari dan pemberian edukasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Rancangan ini tidak memiliki kelompok pembanding

(kontrol) akan tetapi dilakukan observasi *pre test and post test* yang memungkinkan peneliti menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen.

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang, Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2023 s.d 7 Juli 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas 23 ilir sebanyak 52 ibu hamil.

Sampel pada penelitian ini sebanyak 19 sampel. Teknik sampling digunakan dalam penelitian yaitu purposive sampling yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri. Berdasarkan dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Untuk menentukan ukuran sampel yang dilakukan menggunakan teknik Slovin dengan pertimbangan *Droup out* sebesar 10% dari sampel (Toja, 2022). Penelitian ini memberikan aspek pertimbangan etik yang meliputi *Informed consent*, *Anonimity*, *Confidentially*, *Justice*, (Nabila, 2021).

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner PRAQ-R2 yang menilai kecemasan pada ibu hamil. Kuesioner ini sudah baku dan dinyatakan valid dan reliabilitas. Analisa data yang

digunakan pada penelitian ini menggunakan Uji Shapiro wilk. Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon Z test* dan uji t. Uji *Wilcoxon Z test* digunakan untuk menganalisis data yang tidak berdistribusi normal. Sedangkan uji t untuk data berdistribusi normal (Suhadi & Pratiwi, 2020).

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Analisis ini untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoadmodjo,2018). Data univariat dalam penelitian ini adalah nilai kecemasan ibu sebelum dan sesudah terapi hipnosis 5 jari dan pemberian edukasi. Adapun analisis univariat masing-masing variabel tersebut sebagai berikut:

Tabel 1.

Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Terapi Hipnosis 5 Jari Dan Pemberian Edukasi

Kelompok	N	Mean	Min	Max	SD
Intervensi	19	27,89	21	35	4,48

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata pretest kelompok intervensi 27,89. Skor kecemasan terkecil atau

minimum 21 dan skor kecemasan terbesar atau maksimal 35 standar deviasi (keragaman data) 4,48.

Tabel 2.

Kecemasan Ibu Hamil Setelah Diberikan Terapi Hipnosis 5 Jari Dan Pemberian Edukasi

Kelompok	N	Mean	Min	Max	SD
Intervensi	19	12,57	8	17	2,77

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata posttest kelompok intervensi 12,57. Skor kecemasan terkecil

atau minimum 8 dan skor kecemasan terbesar atau maksimal 17 dan standar deviasi (keragaman data) 2,77.

Tabel 3.

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Diberikan Hipnosis 5 Jari Dan Pemberian Edukasi

Kategori	Kelompok Intervensi			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Frekuensi	Presentase %	Frekuensi	Presentase %
Ringan	5	26,3	19	100
Sedang	14	73,7	0	0
Berat	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 3 tingkat kecemasan pretest paling banyak pada kelompok intervensi kategori sedang sebanyak 14 ibu hamil (73,7%). Sedangkan tingkat kecemasan posttest pada kelompok intervensi sudah menurun menjadi kategori ringan 19 ibu hamil (100%).

Uji Normalitas Data

Berdasarkan Tabel di bawah ini dimana sampel yang dipergunakan adalah sebanyak 19 orang maka uji yang dipakai yaitu uji Shapiro Wilk.

Tabel 4.
Uji Normalitas Data

Shapiro Wilk	
Kecemasan Ibu Hamil	Sig.
<i>Pretest</i> kelompok intervensi	0,035
<i>Posttest</i> kelompok kontrol	0,044

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas data menggunakan shapiro wilk didapatkan nilai data berdistribusi normal jika p-value ($>0,05$) sedangkan data berdistribusi tidak normal jika p-value ($<0,05$), dikarenakan data tidak berdistribusi normal maka dilakukan transformasi data. Hasil Shapiro Wilk ini didapatkan nilai *pretest* kelompok intervensi p-value $0,035 < 0,05$ dan pada *posttest* kelompok intervensi p-value

$0,044 < 0,05$ yang artinya pada nilai *pretest* kelompok intervensi setelah dilakukan transformasi data tetap tidak berdistribusi normal.

Analisa Bivariat

Berdasarkan dari hasil uji normalitas data menggunakan shapiro wilk didapatkan nilai data tidak berdistribusi normal. dikarenakan data tidak berdistribusi normal maka uji pada bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon Z Test*.

Tabel 5.
Pengaruh Hipnosis 5 Jari Dan Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Puskesmas 23 Ilir Palembang.

Kelompok	Parameter	z	Sig. (2-tailed)
Intervensi	<i>Pretest</i>	-3,830	0,000
	<i>Posttest</i>		

Dari Tabel 5 di peroleh data dari *uji wilcoxon z. test* terdapat kelompok intervensi mengalami perubahan tingkat kecemasan yang signifikan setelah diberikan hipnosis 5 jari dan pemberian edukasi dengan nilai $Z_{hitung} -3,830 < 0,05$ dan nilai Sig. (2-tailed) p-value $0,000 < (0,05)$ Pada kelompok intervensi di Puskesmas 23 ilir Palembang Tahun 2023 .

PEMBAHASAN

Berdasarkan Uji *Wilcoxon Z Test* menunjukkan hasil $Z_{hitung} -3,830 < 0,05$ dan $pvalue = 0,000$ karena sig. $< 0,05$ maka hipotesis diterima, dengan demikian maka ada perbedaan antara *pretest* kelompok intervensi dengan *posttest* kelompok intervensi. Karena pada kelompok eksperimen $p < \alpha$ maka H_a di terima yang artinya terdapat pengaruh hipnosis 5 jari

dan pemberian edukasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di puskesmas 23 ilir Palembang tahun 2023. Penelitian yang dilakukan pada ibu hamil di puskesmas 23 ilir selama 1 hari yaitu memberikan penyuluhan/edukasi tentang kecemasan ibu hamil selama 30 menit dan dilanjutkan dengan pemberian terapi hipnosis 5 jari selama 15 menit yang dilakukan sesuai dengan SOP yang ada.

Peneliti Fahma Ilmi Nawa Tama, 2019 yang berjudul Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Preeklamsia Di Kabupaten Lumajang menunjukkan hasil uji t independent ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan ibu hamil preeklamsia dengan nilai p-value < a ($0,018 < 0,05$). Implikasi dari penelitian ini adalah terapi hipnosis lima jari dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dengan preeklampsia sebagai terapi komplementer. Terapi ini tidak memiliki efek berbahaya, namun dapat menekan tingkat kecemasan dan memiliki efek relaksasi.

Hipnosis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormone yang dapat memacu timbulnya stres diantaranya hormon adrenalin, hormon norepinephrine, hormon kortisol. Hipnosis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung,

denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormone-hormone yang berkaitan dengan stres. Manfaat hipnosis lima jari adalah dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati serta mengurangi ketegangan dan kecemasan (Tama, 2019).

Berdasarkan penelitian yang berjudul Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil menunjukkan hasil analisis bivariat nilai *post test* pada kelompok dzikir dan hipnosis lima jari p value= 0,246 ($p > 0,05$). Yang artinya ada penurunan kecemasan ibu hamil setelah diberikan hipnosis 5 jari dan relaksasi dzikir. Tetapi tidak terdapat perbedaan yang signifikan diantara kedua kelompok intervensi (Dasri et al., 2021).

Penelitian selanjutnya Aisyah dkk (2018) yang berjudul Edukasi Dalam Paket Caring Terhadap Pengetahuan Tentang Kecemasan Pada Ibu Hamil, hasil Uji T berpasangan menunjukkan bahwa ada pengaruh pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi cara mengatasi kecemasan ibu hamil dengan nilai p value sebesar $0,001 < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan tingginya prevalensi kecemasan pada kehamilan dapat dikaitkan dengan pengetahuan ibu hamil yang

rendah tentang kehamilan dan persalinan khususnya bagaimana mengatasi kecemasan. Skrining untuk ibu hamil, tindakan pencegahan dini seperti pemberian pendidikan kesehatan diperlukan oleh ibu hamil. Pendidikan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengatasi perubahan yang dialami selama kehamilan. Pendidikan kesehatan mengenai kecemasan ibu hamil akan memberikan pemahaman yang lebih pada ibu hamil juga untuk mencegah terjadinya stress, (Aisyah et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Made Kembarsari yang berjudul Pengaruh Edukasi Kehamilan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Uptd Puskesmas Mengwi III. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pemberian edukasi kehamilan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Mengwi III ($p\text{-value}=0,048 <0,05$). proses kehamilan yang semakin berkembang dan persiapan persalinan yang semakin dekat. Kurangnya pemahaman terkait kehamilan dan proses persalinan menjadi salah satu faktor yang bisa mempengaruhi munculnya kecemasan sehingga penanganan yang tepat diperlukan guna mencegah munculnya komplikasi bagi kesehatan ibu dan janin, salah satunya dengan memberikan edukasi. Hasil penelitian

menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pemberian edukasi kehamilan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Mengwi III. Pemberian edukasi kehamilan diharapkan dapat diterapkan dan diaplikasikan oleh seluruh instansi pelayanan kebidanan guna menekan angka kecemasan pada ibu hamil, (Kembarsari, 2023).

Adapun asumsi peneliti bahwa ada pengaruh hipnosis 5 jari dan pemberian edukasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil, terapi hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan, yang mana terapi hipnosis lima jari dapat memberikan tanggapan emosional, respon rileks serta efek yang menenangkan yang mempengaruhi respon fisik seseorang. Ibu hamil dengan kondisi rileks, dan tenang akan bekerja dengan merangsang sistem saraf otonom. Rangsangan ini membuat perasaan rileks dan tenang, sehingga tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin. Mekanisme ini lah yang membuat ansietas berkurang. Sedangkan Pendidikan kesehatan mengenai kecemasan ibu hamil akan memberikan pemahaman yang lebih pada ibu hamil juga untuk mencegah terjadinya stress. Pendekatan yang teliti selama kehamilan, mampu mengurangi faktor resiko yang ditimbulkan saat kehamilan, mengendalikan bila terjadi kecemasan dan mencegah terjadinya stress.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai Pengaruh Hipnosis Lima Jari Dan Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2023 maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan umur, sebanyak 15 orang (78,9 %) diusia 21-34 tahun, pekerjaan sebanyak 11 orang (57,9%) tidak bekerja, pendidikan terakhir paling banyak SMA 8 orang (42,1%), Status kehamilan paling banyak primipara sebanyak 12 orang (63,2%), dan Strees psikososial lainnya sebanyak 13 orang (68,4%) tidak ada atau tidak mengalami stress psikososial.
2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada pre test mayoritas berada di tingkat kecemasan sedang dengan jumlah 14 orang yaitu (73,7%) dan tingkat kecemasan ringan sebanyak 5 orang (26,3%). Sedangkan tingkat kecemasan pada post test rata-rata di tingkat kecemasan ringan yaitu 19 orang (100,0%).
3. Setelah diberikan hipnosis 5 jari dan pemberian edukasi pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata tingkat kecemasan yaitu 12,57. Ada perbedaan yang cukup signifikan

rata-rata kecemasan ibu hamil setelah diberikan intervensi hipnosis 5 jari dan pemberian edukasi yang mana diperoleh bahwa p value $0,000 < 0,05$ yang artinya didapatkan hasil bahwa hipnosis 5 jari dan pemberian edukasi berpengaruh terhadap penurunan angka kecemasan yang dialami ibu hamil di Puskesmas 23 ilir palembang

SARAN

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dalam memberikan terapi hipnosis 5 jari sebagai pengobatan alternatif non farmakologi bagi kecemasan ibu hamil. Diharapkan dari pihak puskesmas dan tenaga kesehatan lainnya bekerja sama untuk mengembangkan kompetensi ini seperti mengikuti pelatihan tentang hipnosis 5 jari serta memberikan intervensi tambahan berupa kombinasi edukasi/konseling. Sehingga dari intervensi yang telah diberikan

dapat menjadi sebuah solusi terapi untuk mengurangi kecemasan ibu hamil.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan keterampilan perawat sebagai tenaga kesehatan untuk memberikan terapi alternatif. Serta dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan dengan mengimplementasikan hipnosis 5 jari dan pemberian edukasi terhadap

penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Penelitian ini dapat memberikan informasi khususnya bagi ibu hamil tentang pengaruh terapi hipnosis lima jari dan pemberian edukasi terhadap tingkat

kecemasan pada ibu hamil. Sehingga ibu hamil mampu meningkatkan wawasan dan keterampilan mengenai tata cara tindakan hipnosis lima jari dengan baik dan benar sesuai SOP yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, P., Indah, P., & Rismawati, D. A. (2020). Hipnosis Lima Jari Kombinasi Instrumen Musik Pop Menurunkan Kecemasan Wanita Produktif di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(9), 231–238.
- Aisyah, R. D., Suparni, S., & Fitriyani, F. (2018). Edukasi Dalam Paket Caring Terhadap Pengetahuan Tentang Kecemasan pada Ibu Hamil. *The 8 Th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 346–349.
- Bingan, E. C. S. (2019). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. 10(November), 466–472.
- Dasri, Z. A., Wahyuningsih, M., & Mindarsih, E. (2021). *Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Hipnosis Lima Jarai Terhadap Kecemasan Ibu Hamil*. 125–137.
- Kembarsari, M. (2023). *Pengaruh edukasi kehamilan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di uptd puskesmas mengwi III*.
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- Nabila, C. (2021). *Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Penanganan Pada Remaja Tunagrahita Di Kota Padang Tahun 2021*.
- Suhadi, & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Perawatan Bedah RSUD Pakuhaji. *Jurnal Health Sains*, 1(1), 414–426.
- Sukri, M. (2018). Hubungan Antara Riwayat Hipertensi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Pontianak. *Energies*, 6(1), 1–8.
- Tama, F. I. N. (2019). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasa Ibu Hamil Dengan Preklamsia Di Kabupaten Lumajang. *Skripsi*, 1–99. repository.unej.ac.id
- Toja, I. B. (2022). *Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Insomnia Pada Remaja Akibat Kecanduan Gadget Di Sma Bina Warga 1 Palembang Tahun 2022*.