

MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL DENGAN TERAPI HIPNOTIS 5 JARI

Rini Amelia^{1*}, Debby Yolanda², Diana Putri³

^{1,2,3}Program StudiDIII Kebidanan,Universitas Mohamad Natsir Bukittinggi

*Email : riniamelia26@gmail.com¹, debbydiko@gmail.com², dianaputri270509@gmail.com³

Info Artikel

Masuk: 09 April 2022

Review: 16 April 2022

Diterima: 19 Mei 2022

Keyword: Anxiety,
Pregnancy, 5 finger
hypnosis

Katakunci: kecemasan,
kehamilan, hipnotis 5 jari

e- ISSN: 2775-2402

ABSTRACT

Anxiety during pregnancy that is not treated seriously will have a physical and psychological impact on the mother or fetus. The impact of this anxiety can disrupt the uterine muscle contractions at the time of delivery, the continuation of the mother's psychological problems until after delivery, and the psychological condition of the baby which can also affect the baby. experiencing disturbances, and the interaction between mother and child is not well established. Another impact of anxiety is increasing pain during delivery, muscles become tense and the mother gets tired quickly, so there is a risk of prolonged labor. The fatal complication that can occur from this is maternal death. Ways to reduce anxiety levels can also be with hypnosis using the 5 finger technique. Individuals or clients are helped to change perceptions of anxiety, stress, tension and fear by accepting suggestions on the subconscious threshold or in a relaxed state by moving their fingers on command.

ABSTRAK

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. Dampak kecemasan yang lain adalah meningkatkan nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu cepat lelah, sehingga beresiko pada persalinan memanjang. Komplikasi fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu. Cara untuk menurunkan tingkat kecemasan juga bisa dengan hipnosis dengan menggunakan teknik 5 jari. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas ,stres,tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah

PENDAHULUAN

Selama kehamilan ibu hamil banyak mengalami perubahan dari segi fisik maupun psikologis, Perubahan psikologis bagi ibu hamil yang salah satunya adalah kecemasan. 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.

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,berlanjutnyamasalah psikologis ibu hingga setelah persalinan,dan kondisi psikologis bayi yang jug adapat mengalami gangguan,serta interaksi ibu dan anak tidak terjalin dengan baik. Dampak kecemasan yang lainmenurutpenelitian adalah meningkatkan nyeri saat persalinan,otot-otot menjadi tegang dan ibu cepat lelah, sehingga beresiko pada persalinan memanjang.Komplikasi fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu.

Terdapat berbagai cara untuk mengurangi kecemasan diantaranya seperti senam hamil ,distraksi, biofeedback ,yoga, *acupressure*, terapiaroma, terapi uap dan hypnosis .Cara untuk menurunkan tingkat kecemasan juga bisa dengan latihan relaksasi tarik nafas dalam,mengerutkan dan mengendurkan otot-otot, terapi tertawa, mengajarkan klien teknik relaksasi untuk kontrol kecemasan salah satunya dengan pengalihan situasi seperti teknik hypnosis diri lima jari. Hipnosis merupakan metode alami yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang,dan tekanan-tekanan lain (Asmaraetal.,2017).

Ada beberapa jenis hypnosis yang bisa dilakukan salah satunya yaitu hipnosis dengan menggunakan teknik 5 jari. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas ,stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Rizkiya, Ph, &Susanti, 2018). Pernyataan ini juga didukung oleh hasil penelitian(Banon, Dalami, &Noorkasiani, 2014), menunjukkan ada pengaruh pemberian hipnotis 5jari terhadap tingkat kecemasan.

Permasalahan Mitra

Berdasarkan latar belakang diatas banyaknya ibu hamil baik trimester I,II dan III merasa cemas pada masa kehamilan. Untuk itu perlu diberikan edukasi pada ibu hamil bagaimana cara mengurangi kecemasan selama kehamilan dengan metode yang sederhana dan mudah dilakukan.

Solusi yang ditawarkan

Perlunya peningkatan informasi yang diberikan pada pada ibu hamil baik ibu

hamil Trimester I,II dan III demi menambah wawasan asuhan yang dapat dilakukan selama kehamilan dalam mengurangi rasa cemas pada saat kehamilan. Solusi yang ditawarkan pada permasalahan ini adalah dengan melakukan penyuluhan dan pelaksanaan cara "MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL DENGAN TERAPI HIPNOTIS 5 JARI "

METODE PELAKSANAAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang dilakukan dalam penyuluhan tentang "MENGURANGI KECEMASAN PADAIBU HAMIL DENGAN TERAPI HIPNOTIS 5JARI". Pelaksanaan tersebut adalah metode ceramah dan diskusi/ Tanya jawab, serta dilanjutkan dengan pelaksanaan hipnotis 5 jari lebih kurang 10 menit.

Program penyuluhan "MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL DENGAN TERAPI HIPNOTIS 5 JARI" melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Perizinan

1. Perizinan PKM "MENGURANGI KECEMASAN PADAIBUHAMIL DENGAN TERAPI HIPNOTIS5JARI" dilakukan setelah menentukan tempat sasaran pelaksanaan PKM yaitu Di BPM Netty Rustam M.Kes Kota Padang Panjang.

2. Persiapan Kegiatan

Persiapan penyuluhan "MENGURANGI KECEMASAN PADAIBUHAMIL DENGAN TERAPI HIPNOTIS 5 JARI" dimulai dengan menyiapkan bahan materi, serta alat- alat untuk peragaan hipnotis 5 jari berupa Leaflet dan suasana ruangan yang mendukung, membuat group whatsapp untuk memudahkan komunikasi dengan peserta penyuluhan yang terdiri dari ibu hamil Trimester I,II dan trimester III.

3. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada hari Selasa tanggal 29 Maret 2022, Untuk pelaksanaan PKM dilakukan secara tatap muka bertempat di ruang pertemuan BPM Netty Rustam Padang Panjang.

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:

- a. Pengisian daftar hadir dengan absensi yang disediakan

- b. Pembukaan
 - c. Penyampaian materi
 - d. Pelaksanaan Hipnotis 5 jari
 - e. Diskusi/Tanyajawab
 - f. Penutup
4. Evaluasi kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektifitas kegiatan penyuluhan. Evaluasi ini dilakukan dengan metode tanya balik dan diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sebelum Penyuluhan

Sebelum dilakukan penyuluhan tentang " MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL DENGAN TERAPI HIPNOTIS 5 JARI" didapatkan banyak ibu hamil dan tidak tahu bagaimana mengendalikan rasa cemas selama kehamilan. Alatukur kecemasan yang digunakan yaitu *Pittsburgh Sleep QualityIndex* (PSQI) atau kuesioner pengukur kualitas tidur

2. Setelah Penyuluhan

Setelah dilakukan penyuluhan dan pelaksanaan tentang " MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL DENGAN TERAPI HIPNOTIS 5 JARI" didapatkan sebagian besar ibu hamil mampu melakukan hipnotis 5 jari dengan arahan dari pemateri sesuai dengan standar.

3. Hambatan

Tidak ada hambatan yang berarti selama dilaksanakannya peningkatan tentang " MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL DENGAN TERAPI HIPNOTIS 5 JARI".

4. Target Luaran

Hasil dari implementasi ini akan dipublikasikan ke jurnal.

SIMPULAN

Kecemasan selama kehamilan yang tidak ditangani secara serius akan membawa dampak fisik dan psikis pada ibu atau pun 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. Dampak kecemasan yang lain menurut penelitian adalah meningkatkan nyeri saat persalinan, otot-otot menjadi tegang dan ibu cepat lelah, sehingga beresiko pada persalinan memanjang. Komplikasi fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu.

Oleh karena itu perlunya menambah wawasan mengenai hipnotis 5 jari untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Sehingga dapat disebarluaskan kepada masyarakat agar masyarakat khususnya ibu hamil mengetahui mengenai cara mencegah dan mengurangi kecemasan. Terapi yang direncanakan untuk klien dengan *ansietas* adalah dengan penggunaan inovasi dengan pemberian teknik relaksasi hipnotis 5 jari yang dilakukan sebanyak 3 kali pemberian untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh klien. Pelaksanaan yang dilakukan pemateri sesuai dengan kemampuan, kondisi, dan kebutuhan klien. Pemateri dalam pelaksanaan bekerjasama dengan peserta PKM untuk melakukan pemberian terapi hipnotis 5 jari.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, S. N. (2016). *Gambaran Tingkat kecemasan Pada Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasarakatan Kelas II.A Kota Kendari*.
- Al-halaj, Q. M. I. (2014). *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 Jakarta Timur*. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta. [http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25630/1/Qoys%0AMuhammad IqbalAl-Halaj-fkik.pdf%0A](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25630/1/Qoys%0AMuhammad%20IqbalAl-Halaj-fkik.pdf%0A)
- Banon, E., Dalami, E., N. (2014). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi (Effectiveness Of Lima Jari Hypnotherapy In Decreasing Hypertension Patient Anxiety Level In Kelurahan Pisangan Timur Jakarta Timur). *Poltekkes Kemenkes Jakarta III*, 2, 24-33.
- Budi, Y. (2017). *Strategi Koping Mengatasi Kecemasan*.
- Dermawan, D. (2012). *Proses Keperawatan*. EGC.
- Dian. (2018). Peran Dukungan Suami terhadap Perubahan Perilaku Kesehatan Pada Masa Kehamilan. *Kebidanan Unisa*, 4(2), 16. <https://unisa.ac.id>
- Fk, K., & Andalas, U. (2016). *Prodi S1 Kebidanan FK Universitas Andalas*.

- Handayani, R. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012*. 11(1), 62–71.
- Hasim, R. P. (2018). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil*.
- Hastuti, R. Y., Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik*, 10(21), 25–35.
- Herdman, T. T. (2018). *NANDA International nursing diagnoses : definitions Kebidanan Persalinan Normal*.
- Jannah, N. (2014). *Persalinan Normal*.
- Komalasari, D., Maryati, I., Koeryaman, T. M. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kebidanan*, 1, 1--16.
- Moorhead, S. (2013). *Nursing Outcomes Classification(NOC)5th edition*. Mocomedia.
- Muhtasor. (2013). *Model konseling berbasis penyembuhan spiritual yang efektif untuk mereduksi kecemasan pada ibu hamil pertama trimester tiga*.
- Nugroho, S. T. R. . (2016). *Pengaruh intervensi teknik relaksasi lima jari terhadap fatigue klien ca mammae di stugurejo semarang*.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia(1sted.)*.