

Penurunan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Dengan Intervensi Hipnosis Lima Jari Di Rumah Sakit Aura Syifa

Della Diva Nassyra^{1*}, Lingga Kusuma Wardani²

^{1,2}Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

*Corresponding author: delladiva05@gmail.com

ABSTRAK

Dalam persalinan sering kali juga timbul rasa cemas, panik dan takut rasa sakit yang luar biasa yang dirasakan ibu yang dapat mengganggu proses persalinan dan mengakibatkan lamanya proses persalinan. Kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani secara serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun pada janin. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental design* dengan jenis *one group pretest posttest*. Dengan teknik *purposive sampling* didapatkan sampel sebanyak 28 responden, variabel independen hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan menggunakan *skala zsas* dan variabel dependen ibu bersalin. Digunakan uji statistik wilcoxon. Hasil penelitian dari 28 responden didapatkan sebagian besar responden dengan kecemasan sedang dirasakan oleh responden dengan usia 20-30 tahun sebanyak 16 (57,1%) responden. Sedangkan pada persalinan sebagian besar yang mengalami kecemasan adalah persalinan pertama. Analisis menggunakan uji statistik *wilcoxon* didapatkan hasil “output “ test statistics” diketahui asymp.sig (2-tailed) atau nilai p bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “hipotesis diterima” yang artinya ada penurunan kecemasan pada ibu bersalin dengan intervensi hipnosis lima jari di rumah sakit Aura Syifa. Kecemasan tidak hanya bisa ditangani dengan terapi farmakologi saja namun bisa juga ditangani menggunakan terapi nonfarmakologi, Salah satu intervensi yang efektif dalam meringankan kecemasan adalah hipnosis lima jari.

Kata kunci : Kecemasan, Hipnosis lima jari, Ibu bersalin

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 seringkali diliputi oleh kecemasan, terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil, dan menjelang proses persalinan (Rukiyah, 2013).

Dalam persalinan sering kali juga timbul rasa cemas, panik dan takut rasa sakit yang luar biasa yang dirasakan ibu yang dapat mengganggu proses persalinan

dan mengakibatkan lamanya proses persalinan (Kurniasih, 2004). Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Struat, 2007).

Kecemasan 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 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). Kecemasan 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).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Rumah Sakit Umum Aura Syifa Kediri terdapat 30 ibu bersalin pada bulan juli dan banyak ibu yang cemas memikirkan persalinannya dan menyebabkan persalinan menjadi lama. Berdasarkan wawancara pada dua orang ibu bersalin mereka mengatakan cemas akan persalinannya dan setelah dilakukan pemeriksaan ttv meningkat. Perlakuan yang sudah dilakukan oleh tenaga Kesehatan yang berada di ruang bersalin untuk menurunkan kecemasan adalah pendampingan suami atau keluarga, terapi musik dan konseling. Dan berdasarkan wawancara langsung dengan tenaga medis di ruang bersalin RS Aura Syifa, mengatakan bahwa belum pernah dilakukan terapi hipnosis lima jari pada pasien yang berada di ruang bersalin. Maka dari itu peneliti melakukan intervensi yang baru yaitu hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan.

Hipnotis lima jari adalah pemberian perlakuan pada seseorang 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). Smelter dan Bare juga menyatakan bahwa teknik hipnosis lima jari berguna untuk menangani kecemasan karena proses dari imajinasi terbimbing akan menciptakan sebuah tujuan yang diterima oleh seluruh indera dan menciptakan pikiran yang rileks. Hipnosis lima jari merupakan metode alam yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang, dan tekanan-tekanan lain. Hipnosis dilakukan dengan alam bawah sadar, dengan memberi sugesti agar dapat membangun kondisi emosional positif (Andriana, 2007).

Berdasarkan uraian diatas, pentingnya perawat memahami konsep penanganan kecemasan pada ibu bersalin oleh karena itu diharapkan dapat meminimalkan akibat yang disebabkan oleh kecemasan pada ibu bersalin. Penyelesaian masalah yang membantu mengatasi kecemasan maka peneliti tertarik untuk mengetahui penurunan kecemasan pada ibu bersalin dengan intervensi hipnosis lima jari.

METODE

Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-eksperimental design* tipe *one group pretest-posttest* (tes awal-tes akhir kelompok tunggal). Rancangan ini tidak memiliki kelompok pembandingan (kontrol) akan tetapi dilakukan observasi pertama (pretest) yang

memungkinkan peneliti menguji perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test design*, yaitu kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan baru akan memberikan tes akhir (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin di rumah sakit aura syifa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa sebanyak 4 responden (14,3%) mengalami tingkat kecemasan berat, 17 responden (60,7%) mengalami tingkat kecemasan sedang, dan

7 responden (25%) mengalami tingkat kecemasan ringan sebelum dilakukan pemberian intervensi hipnosis lima jari pada ibu bersalin di rumah sakit Aura Syifa. Sebelum diberikan intervensi hipnosis lima jari, pada usia 20-30 tahun yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 3 responden, kecemasan sedang 16 responden dan kecemasan berat 4 responden. Usia 30-40 tahun, 3 responden mengalami kecemasan sedang dan 1 responden mengalami kecemasan sedang. Sedangkan pada usia lebih dari 40 tahun hanya 1 responden mengalami kecemasan ringan. Pada persalinan pertama atau primigravida sebanyak 1 responden mengalami kecemasan ringan, 11 responden mengalami kecemasan sedang dan 4 responden mengalami kecemasan berat. Sedangkan pada persalinan ke 2 atau lebih (multigravida) yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 6 responden dan kecemasan sedang 6 responden.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa kecemasan ibu bersalin yang sudah diberikan intervensi hipnosis lima jari menurun. Kecemasan sedang menjadi 4 responden (14,3%), kecemasan ringan bertambah menjadi 19 responden (67,8%) dan tidak ada kecemasan menjadi 5 orang (17,9%).

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat diketahui bahwa sebanyak 4

(14,3%) responden mengalami tingkat kecemasan berat sebelum dilakukan intervensi hipnosis lima jari dengan keadaan responden yang selalu merasakan cemas dan takut akan keadaannya, sering mengalami sesak nafas, sering mengalami berdebar-debar dan mengalami gangguan tidur, sedangkan setelah diberikan intervensi hipnosis lima jari tingkat kecemasan responden menurun menjadi 0 (0,0%) responden yang mengalami kecemasan berat. Hasil uji Wilcoxon didapatkan Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari 0,05 yang artinya intervensi hipnosis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin di rumah sakit Aura Syifa. Upaya yang dilakukan untuk menangani kecemasan ada penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dapat berupa obat anti kecemasan sedangkan non farmakologi berupa teknik relaksasi, teknik distraksi, humor, terapi spiritual dan aroma terapi. Menurut Mawarti (2021) terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi nonfarmakologi dengan menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stress, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggunakan jari-jarinya sesuai perintah.

Teknik hipnosis lima jari merupakan salah satu cara untuk membantu klien dalam mengurangi ansietas atau kecemasan yang dirasakan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Evangelista dan Teofilus dkk, 2016), membuktikan bahwa ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi. Selain itu hasil penelitian (Agnes, Jek, Surya. 2019) membuktikan bahwa adanya efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan ibu prepartum dapat mengatasi rasa cemas sebelum proses persalinan berlangsung.

Dalam penelitian ini didapatkan jumlah sampel dalam penilaian

sebanyak 28 ibu bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa. Didapatkan juga sebagian besar tingkat kecemasan responden setelah diberikan intervensi hipnosis lima jari mengalami penurunan. Sebelum diberikan intervensi hipnosis lima jari, didapatkan 4 responden mengalami kecemasan berat, 17 responden mengalami kecemasan sedang dan 7 responden mengalami kecemasan ringan. Tetapi setelah diberikan intervensi hipnosis lima jari kecemasan

berat berkurang menjadi 0 responden, kecemasan sedang menjadi 4 responden, kecemasan ringan bertambah menjadi 19 responden dan tidak ada kecemasan menjadi 5 responden.

Sehingga intervensi hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada ibu bersalin. Hal ini dikarenakan hipnosis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon (adrenalin) yang dapat memicu timbulnya stress (Manhoy, 2007).

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan ada 16 (57,1%) responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan intervensi hipnosis lima jari.
2. Hasil penelitian menunjukkan ada 19 (67,8%) responden mengalami kecemasan ringan setelah diberikan intervensi hipnosis lima jari.
3. Pemberian intervensi hipnosis lima jari terbukti dapat menurunkan kecemasan ibu bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Ibnu Maulana. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Hipnosis 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
- Banon, Endang ., E. Dalami., & Noorkasiani. (2014). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi . *Jurnal Keperawatan* 2(3). *Bersalin Kala 1 Di Kamar Bersalin*
- Dasri, Z. A., Whyuningsih, M., & Mindarsih, E. (2021). Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 125-137.
- Diah, I., Ayu. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Cesarea di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(1), 30-34
- Evangelista, Teofilus dkk. (2016). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Jurnal Nursing News* 1(2).
- Heriani, H. (2016). Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1 (2), 01-08.
- Hidayat. S., Sumarni. S. (2013). Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan.
- Ilmi. F. (2019). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Preeklamsia di Kabupaten Lumajang*. Skripsi. Fakultas Keperawatan. UNEJ : Jember
- Indah, Kumalasari. (2013). *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia di Desa Beteng*.
- Jetis Yogyakarta. *Jurnal berkala epidemiologi* 2(1), 141-150. *Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan*. Klaten.
- L. R., Wahyu. I., Telambanua. S., & Simbolon. R. F. (2021). Hipnosis Lima Jari Di Klinik LMT Siregar. *Jurnal Abdimas Mutiara*, Vol 2.

- Marbun. A. S., Pardede. A. J., Perkasa. I. (2019). Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Berdagai.
- Marbun. A. S., Sijabat. F., Efrina Sinurat. L. R., Wahyu. I., Telambanua. S., & Simbolon. R. F. (2021). Hipnosis Lima Jari Di Klinik LMT Siregar. *Jurnal Abdimas Mutiara*, Vol 2
- Marliana, M. (2015). *Pengaruh Hypnobrithing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Pandanaran Kota Semarang (Doctoral dissertation, Progran Pascasarjana UNDIP)*
- Ni'mah. A. (2018). *Gambaran Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jetis Yogyakarta.*
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta
- Nurfaidah. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Bullying di SMP Wahyu Makassar. Skripsi. Fakultas Keperawatan. UNHAS: Makassar.*
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Saswati. N., Sutinah., & Dasuki. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan Pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, Vol 5.
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal berkala epidemiologi* 2(1), 141-150.
- Sukmadewi, M. (2016). Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* April 2016, 6-13.
- Syukurini, Dwi, Rahma. (2016). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Di Kamar Bersalin RSUD Kab. Tangerang
- Retno Yuli Hastuti, A. A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten