



Penerapan Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Di Kelurahan Jagalan Surakarta

Melinda Ayu Anggraini

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Exda Hanung Lidiana

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Korespondensi penulis: Melindaayuanggraini17@gmail.com , exdahanung@gmail.com

Abstract. *Pregnancy is a physiological phenomenon that begins with fertilization and ends with the birth process. During pregnancy, pregnant women experience many physical and psychological changes that cause anxiety. Anxiety can be overcome with self-hypnosis techniques for relaxation, which are carried out independently at home by incorporating positive programs, namely Five-Finger Hypnosis Therapy. This implementation design uses the case study method. The number of samples is 2 pregnant women who experience moderate anxiety and live in Jagalan Village, and the study was carried out for 3 consecutive days with a duration of 5–10 minutes using the HARS measuring instrument (Hamilton Anxiety Rating Scale). The level of anxiety in both respondents before doing five-finger hypnosis on Mrs. T and Mrs. Y is included in the moderate anxiety category. After carrying out five-finger hypnosis therapy on Mrs. T and Mrs. Y, they are in the category of mild anxiety. The application of five-finger hypnosis therapy is effective in reducing anxiety levels in pregnant women in Jagalan Village.*

Keywords: Pregnancy, Anxiety, Five-Finger Hypnosis Therapy

Abstrak. Kehamilan merupakan suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan. Selama kehamilan ibu hamil banyak mengalami perubahan dari segi fisik dan psikologis yang menyebabkan kecemasan. Kecemasan dapat diatasi dengan Teknik *self - hypnosis* sebagai relaksasi yang dilakukan mandiri di rumah dengan memasukan program – program positif yaitu dengan Terapi Hipnosis 5 Jari. Rancangan penerapan ini menggunakan metode studi kasus. Jumlah sampel ini 2 ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang yang bertempat tinggal di Kelurahan Jagalan dan dilakukan selama 3 hari berturut- turut dengan durasi 5 – 10 menit menggunakan alat ukur HARS (*Hamilton Anxiety Ranting Scale*) Tingkat kecemasan pada kedua responden sebelum melakukan terapi hipnosis lima jari pada Ny. T dan Ny. Y termasuk kategori kecemasan sedang. Setelah di lakukan terapi hipnosis lima jari pada Ny. T dan Ny. Y menjadi kategori kecemasan ringan. Penerapan terapi hipnosis lima jari ini efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Kelurahan Jagalan

Kata kunci: Kehamilan, Kecemasan, Hipnosis lima jari

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan. Selama kehamilan ibu hamil banyak mengalami perubahan dari segi fisik maupun psikologis, perubahan psikologis bagi ibu hamil salah satunya adalah kecemasan (Anggraini *et al.*, 2018). Kadar hormone kortisol relatif rendah pada trimester I dan II. Namun pada trimester III mengalami kenaikan dan akan mengalami penurunan setelah melahirkan. Selama kehamilan, kortisol dapat mempengaruhi fungsi plasenta, aliran darah uterus dan iritabilitas uterus, secara tidak langsung mengendalikan pertumbuhan dan perkembangan janin atau timbulnya persalinan premature (Dwi *et al.*, 2023).

Menurut data WHO, prevalensi kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan dinegara berkembang sekitar lebih dari 20%. Kecemasan terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibuhamil dengan kesejahteraan diri dan janinnya (Dwi *et al.*, 2023). Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Sedangkan di pulau jawa jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 355.873 (52,3%) (Suciati *et al.*, 2020). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi jumlah ibu hamil di jawa tengah sebanyak 1.016, dan data yang didapat dari dinas kesehatan kota Surakarta pada tahun 2020 jumlah ibu hamil tercatat sebanyak 10.613 (Indra Martias, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Marbun *et al.*, 2019) bahwa penerapan hipnosis lima jari efektif mampu menurunkan tingkat kecemasan, sebelum penerapan dilakukan hipnosis lima jari dengan 15 responden mengalami tingkat kecemasan dengan nilai 21-34 berada di tingkat kecemasan sedang dan berat, setelah dilakukan penerapan hipnosis lima jari 15 responden mendapat nilai 7-20 mengalami kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian (Marbun *et al.*, 2019)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keefektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil. Hasil penelitian tersebut didukung oleh (Ariana *et al.*, 2020) dimana adanya pengaruh hipnosis lima jari disertai kombinasi instrument music pop efektif menurunkan kecemasan pada wanita produktif saat dimasa pandemic Covid-19 di Desa Bengkala, Kabupaten Buleleng Bali. Penelitian Afandi (2017) juga menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi stress dan ketakutan.

Berdasarkan studi pendahuluan senin, 13 februari 2023 di Puskesmas Pucangsawit ada 41 ibu hamil yang terdiri dari bebrapa Kelurahan, yaitu di Kelurahan pucang sawit ada 10 ibu hamil, di Kelurahan sewu ada 9, di Kelurahan Jagalan ada 15 dan lain lain (luar daerah) ada 7 ibu hamil. Prevelensi terbanyak ada di keluarahan jagalan, ada 15 ibu hamil dengan kriteria inklusi. Setelah dilakukan wawancara dengan 15 ibu hamil di Kelurahan Jagalan, ditemukan sebanyak 6 ibu hamil yang mengatakan cemas hal ini dibuktikan dengan tanda tanda cemas yang mereka katakana seperti gelisah, perasaan tidak nyaman, ketakutan pada saat persalinan nanti, sedangkan 9 ibu hamil mengatakan pasrah dengan keadaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui keefektifan penerapan hipnosis lima jari dengan Judul “ Penerapan Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Di Kelurahan Jagalan Surakarta “

KAJIAN TEORITIS

Kehamilan merupakan suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan. Ibu hamil akan merasakan kegelisahan mengenai kelahiran bayi dan permulaan fase baru dalam hidup calon ibu. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil disebabkan karena meningkatnya hormone progesterone. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu cepat lelah (Siswanto, *et al.*, 2021).

Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari- jari tangan sambil membayangkan hal- hal yang disukai. Hipnosis lima jaarimerupakan salah satu bentuk self- hypnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi system limbik sesorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon- hormone yang dapat memicu timbulnya stress (Noviana, 2019).

METODE PENELITIAN

Rancangan penerapan dalam penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Subyek penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami kecemasan dan tidak tahu cara mengatasi kecemasan. Ibu hamil berjumlah 2 orang yang bertempat tinggal di Kelurahan Jagalan, sesuai dengan kriteria inklusi ibu hamil dari Trimester I, II, III yang mengalami kecemasan ringan dan kecemasan sedang, bersedia menjadi subyek untuk penelitian. Kriteria eksklusi mempunyai penyakit kronis, dengan kecemasan berat dan sangat berat. Penerapan dilakukan selama 3 hari berturut- turut dengan durasi 5 – 10 menit menggunakan alat ukur HARS (*Hamilton Anxiety Ranting Scale*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil pengukuran Nilai Kecemasan Sebelum dilakukan Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari

Tabel 4.1 Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari

Tanggal	Nama	Skor Tingkat Kecemasan Sebelum dilakukan Terapi Hipnosis Lima Jari	Kategori
24/07/2023	Ny. T	26	Kecemasan sedang
24/07/2023	Ny. Y	22	Kecemasan sedang

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1. Skor Tingkat Kecemasan pada kedua responden sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari pada Ny. T mendapatkan skor 26 dan pada Ny. Y mendapatkan Skor 22. berdasarkan hasil penerapan setelah dilakukan penerapan hipnosis lima jari kepada Ny. T dan Ny. Y termasuk dalam kategori kecemasan sedang.

b. Hasil Pengukuran Nilai Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Penerapan Hipnosis Lima Jari

Tabel 2. Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari pada Ny. T dan Ny. Y

Tanggal	Nama	Skor Tingkat Kecemasan Sesudah dilakukan Terapi Hipnosis Lima Jari	Kategori
26/07/2023	Ny. T	15	Kecemasan Ringan
26/07/2023	Ny. Y	15	Kecemasan Ringan

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2. hasil dari lembar lembar HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) tingkat kecemasan pada kedua responden sudah mengalami penurunan sesudah dilakukan tetapi hipnosis lima jari selama 3 kali penerapan. Kecemasan Ny. T sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari adalah 15 termasuk dalam kategori kecemasan ringan dan kecemasan Ny. Y sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari adalah 15 termasuk dalam kategori kecemasan ringan.

c. Perkembangan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Hipnosis Lima Jari

Tabel 4.3 Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Ny. T Dan Ny. Y

NO	Nama	Tanggal	Skor tingkat kecemasan		Kategori
			Sebelum	Sesudah	
1	Ny. T	24 Juli 2023	26	23	Kecemasan sedang
	Ny. Y	24 Juli 2023	22	20	Kecemasan sedang
2	Ny. T	25 Juli 2023	22	19	Kecemasan ringan
	Ny. Y	25 Juli 2023	17	15	Kecemasan ringan
3.	Ny. T	26 Juli 2023	18	15	Kecemasan ringan
	Ny. Y	26 Juli 2023	17	15	Kecemasan ringan

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan hasil bahwa terjadi perubahan tingkat kecemasan pada Ny. T dan Ny. Y setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari 1 kali selama 3 hari berturut turut dengan durasi 5 – 10 menit diperoleh dari hari pertama Ny.T turun 3 skor dari skor 26 menjadi 23, Ny. Y turun 2 skor dari skor 22 menjadi 20. lalu hari kedua Ny. T turun 3 skor dari skor 22 menjadi 19, Ny. Y turun 2 skor dari skor 19 menjadi 17. selanjutnya hari ketiga Ny. T turun lagi 3 skor dari skor 18 menjadi 15 termasuk kategori kecemasan ringan , Ny. Y juga turun 2 skor dari 17 skor menjadi 15 skor termasuk kategori kecemasan ringan.

d. Hasil Akhir Perbandingan Tingkat Kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Hipnosis Lima Jari

Tabel 4. Perbandingan Hasil Akhir Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Penerapan Hipnosis Lima Jari Ny. T

NO	Nama	Tanggal	Skor tingkat kecemasan		Kategori kecemasan
			Sebelum	Sesudah	
1	Ny. T	24 Juli 2023	26	23	Kecemasan sedang
	Ny. Y	24 Juli 2023	22	20	Kecemasan sedang
2	Ny. T	26 Juli 2023	18	15	Kecemasan ringan
	Ny. Y	26 Juli 2023	17	15	Kecemasan ringan

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan hasil perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan hipnosis lima jari yang dilakukan 1 kali selama 3 kali berturut – turut dengan durasi 5 – 10 menit. Perbandingan didapatkan hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan lembar HARS sejak hari pertama sebelum dilakukan penerapan sampai hari terakhir setelah penerapan. Hasil perbandingan kedua responden yaitu Ny. T sebelum dilakukan penerapan mendapat skor 26 dan setelah dilakukan penerapan mendapat skor 15 ada penurunan.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari

Berdasarkan data hasil waancara sebelum dilakukan penerapan terapi hipnosis lima jadi pada Ny. T dan Ny. Y di Kelurahan Jagalan. Tingkat kecemasan sebelum di lakukan implementasi Pada Ny. T dan My. Y termasuk dalam keiteria kecemasan sedang. Berdasarkan hasil HARS yang termasuk tanda gejala kecemasan (Erika, *et al.*, 2019) cemas, khawatir, firasat buruk,takut akan pikirannya, sendiri dan mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang.

Faktor Kecemasan pada ibu hamil yang mempengaruhi ibu hamil yaitu usia, tingkat Pendidikan, status ekonomi, pekerjaan, Riwayat penyakit, kesiapan kehamilan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu faktor usia, tingkat Pendidikan, status ekonomi pekerjaan, Riwayat penyakit, kesiapan kehamilan (Nopiska Lilis *et al.*, 2021) . Pada kedua responden yaitu Ny. T dan Ny. Y terdapat beberapa faktor perbedaan, yaitu :

a. Usia

Pada kehamilan primigravida ibu hamil pada usia muda umur 18 – 25 memiliki tingkat kecemasan lebih sering terjadi. Pernyataan diatas sesuai dengan fakta bahwa responden penerapan hipnosis lima jari adalah Ny. T dan Ny. Y. Responden Ny. T berusia 25 dan Ny. Y berusia 29 tahun, faktor tersebut menunjukkan bahwa Ny. T mengalami kecemasan sedang dengan skor lebih tinggi dari Ny. Y dengan kecemasan sedang dengan skor 22.

b. Tingkat Pendidikan

Kecemasan terhadap ibu hamil seperti pendapat (Nopiska Lilis *et al.*, 2021) yang menyatakan bahwa tingkat Pendidikan seorang ibu rendah maka seorang ibu juga gagal dalam memahami sebuah informasi dan bisa juga kurang terpaparnya informasi. Fakta diatas sesuai dengan pengkajian pada responden dalam penerapan hipnosis lima jari adalah responden pertama Ny. T saat kunjungan ANC jarang bertanya kepada pihak Kesehatan tentang kondisi dirinya dan bayinya dikarenakan malu atau tidak percaya diri dan kurang terpaparnya informasi. Sedangkan Ny. Y sering bertanya mengenai kesehatannya dan bayinya kepada pihak Kesehatan atau pada saat pemeriksaan ANC. Pernyataan diatas menunjukkan bahwa Ny.T berpendidikan SMK malu bertanya dan Ny.Y berpendidikan Sarjanah selalu aktif bertanya.

c. Status Ekonomi

Kecemasan juga menjadi faktor pada status ekonomi yang rendah memiliki gejala depresi dibandingkan Wanita berpenghasilan tinggi atau Pendidikan tinggi. Pendapatan keluarga yang cukup memadai membuat ibu hamil siap menghadapi kehamilan karena kehamilan membutuhkan anggaran khusus seperti biaya Antenatal Care (ANC), makanan bergizi untuk ibu dan janin, biaya persalinan dan kebutuhan bayi setelah lahir.

Fakta tersebut sesuai dengan pengkajian pada responden dalam penerapan hipnosis lima jari, yaitu responden satu Ny.T mengatakan biaya untuk kunjungan ANC dan di biaya untuk kehamilan masih kurang, sedangkan Ny. Y berpenghasilan cukup untuk kunjungan ANC dan kebutuhan kehamilan lainnya.pernyataan tersebut sesuai dengan faktor status ekonomi juga berpengaruh pada tingkat kecemasan ibu hamil.

d. Pekerjaan

Menurut(Nopiska Lilis *et al.*, 2021)menyebutkan bahwa dengan bekerja bekerja dapat mengalihkan perasaan cemas bagi ibu hamil, karena bekerja adalah aktivitas menyita waktu dan ibu hamil akan fokus ke pekerjaannya. Ibu hamil yang bekerja dapat berinteraksi dengan masyarakat sehingga dapat menambah penghasilan keluarga untuk mencukupi kebutuhan selama kehamilan. Pernyataan tersebut sesuai dengan pengkajian yang diperoleh pada dua responden dalam penerapan hipnosis lima jari ini, yaitu responden Ny. T mengatakan kesehariannya hanya ibu rumah tangga hanya mengerjakan pekerjaan rumah saja, responden kedua Ny. Y mengatakan kesehariannya menjadi admin di salah satu bank swasta dari pagi hingga sore sehingga memiliki aktivitas dan punya rekan kerja yang dapat diajak diskusi. Maka dari itu, pekerjaan sangatlah berpengaruh kepada tingkat kecemasan ibu hamil dikarenakan rentan terhadap kecemasan apabila tidak ada kegiatan atau kesibukan diluar rumah seperti halnya bekerja.

Berdasarkan Pernyataan diatas Sebelum di lakukan penerapan hipnosis lima jari kepada 2 responden yaitu Ny. T dan Ny. Y dalam kategori Kecemasan Sedang.

2. Gambaran Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Penerapan Hipnosis Lima Jari

Berdasarkan data yang diperoleh, setelah dilakukan penerapan hipnosis lima jari pada Ny. T dan Ny. Y di Rt 04 Rw 05 di Kelurahan Jagalan selama 3 hari berturut – turut pada tanggal 24 juli – 26 juli 2023, didapatkan hasil tingkat kecemasan mengalami penurunan. Didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan Pada Ny.T dan Ny. Y sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari menjadi kategori kecemasan ringan.

Berdasarkan hasil penerapan hipnosis lima jari pada Ny. T dan Ny. Y mengalami penurunan menjadi kategori kecemasan ringan sesudah melakukan terapi hipnosis lima jaari yang dilakukan sebnyak 1 hari sekali setiap sore selama 5 – 10 menit dalam waktu 3 hari berturut turut yang bermanfaat menurunkan tingkat kecemasan.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Marbun *et al.*, 2019) bahwa penerapan hipnosis lima jari memiliki efektif mampu menurunkan tingkat kecemasan, sebelum dilakukan penerapan hipnosis lima jari dengan 15 responden mengalami kecemasan dengan nilai 21 – 34 berada pada kecemasan sedang dan berat, setelah dilakukan penerapan hipnosis lima jari 15 responden mendapat nilai 7-20 mengalami kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian (Marbun, *et al.*, 2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektivitas terapi hipnosis lima jari.

Berdasarkan pernyataan diatas setelah dilakukan penerapan Hipnosia Lima Jari kepada 2 responden yaitu Ny. T dan Ny. Y dalam kategori kecemasan menjadi Kecemasan Ringan.

3. Hasil Perkembangan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Penerapan Hipnosis Lima Jari

Hasil perkembangan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penerapan hipnosis lima jari yang telah dilakukan di Rt 04 Rw 05 di Kelurahan Jagalan selama 3 hari berturut – turut pada Ny. T dan Ny. Y termasuk dalam kategori kecemasan sedang sedangkan setelah diberikan penerapan terapi hipnosis lima jari termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada Ny. T dan Ny. Y dengan nilai skor turun 2 – 3. Setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari penulis menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan hipnosis lima jari.

Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon – hormon yang dapat memicu timbulnya stress. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aeni dan Maryati, 2022) bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor 3

Berdasarkan pernyataan diatas hasil perkembangan tingkat kecemasan 2 responden yaitu Ny. T dan Ny. Y mengalami penurunan 2 -3 skor.

4. Hasil Akhir Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Hipnosis Lima Jari

Hasil perbandingan 2 responden yaitu Ny. T dan Ny. Y sebelum dan sesudah dilakukan penerapan hipnosis lima jari menunjukkan bahwa skor tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan hipnosis lima jari kepada Ny. T sebesar skor 26 dan setelah dilakukan penerapan hipnosis lima jari skor 15 sedangkan skor tingkat kecemasan Ny. Y sebelum dilakukan penerapan hipnosis lima jari sebesar skor 22 dan setelah dilakukan penerapan hipnosis lima jari skor 15. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan Ny.T lebih besar dibandingkan Ny. Y yaitu Ny. T mengalami penurunan kecemasan turun 11 sedangkan Ny. Y penurunan tingkat kecemasan 7.

Penurunan tingkat kecemasan pada Ny. T lebih besar karena responden baru memasuki umur kehamilan di TM I, sedangkan Ny. Y memasuki umur kehamilan di TM III yang merupakan perubahan adaptasi perubahan psikologis (Yuliani, *et al.*, 2021). Penerapan yang peneliti lakukan di Kelurahan Jagalan pada ibu hamil dengan hipnosis lima jari memiliki keefektifan dalam menurunkan kecemasan, rata – rata yang diberikan penerapan hipnosis lima jari mengalami penurunan kecemasan sampai 3 skor. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aeni dan Maryati, 2022)bahwa hipnosis lima jari dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil dari tiga ibu hamil yang mengalami kecemasan kategori kecemasan sedang dengan skor 22 menjadi kategori tingkat kecemasan ringan 9 hasil penelitian tersebut di dukung dengan hasil penelitian (Marbun *et al.*, 2019)bahwa hipnosis lima jari mampu menurunkan tingkat kecemasan, sebelum dilakukan penerapan hipnosis lima jari dengan 15 responden mengalami tingkat kecemasan dengan nilai 21 -34 berada di tingkat kecemasan sedang dan berat, setelah dilakukan penerapan pada 15 responden mendapat nilai 7-20 mengalami kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan. Hasil Penelitian nya didukung (Ariana *et al.*, 2020) bahwa adanya pengaruh hipnosis lima jari disertai kombinasi instrument music pop efektif menurunkan kecemasan pada wanita. Hasil penelitian tersebut di dukung (Kuntjoro *et al.*, 2016)dimana ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan, tekanan darah dan denyut nadi pada ibu hamil. *Hypnobirthing* juga merupakan Teknik relaksasi yang mudah dan gampang di lakukan untuk mengurangi kecemasan.

Berdasarkan pernyataan diatas Hasil Perbedaan Tingkat Kecemasan kepada 2 responden yaitu, Ny. T dan Ny. Y sebelum dilakukan penerapan hipnosis lima jari tingkat kecemasan dalam kategori Kecemasan Sedang, setelah dilakukan penerapan Hipnosis Lima jari kepada Ny. T dan Ny. Y tingkat kecemasan menjadi Kategori Ringan, tetapi tingkat penurunan skor Ny. T lebih banyak dari pada Ny. Y.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan dan pembahasan mengenai Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk mengurangi kecemasan pada Ibu Hamil di Kelurahan Jagalan dengan jumlah 2 responden dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara dua responden yaitu pada Ny. T dan Ny. Y sebelum dilakukan penerapan dalam kategori kecemasan sedang dan setelah dilakukan penerapan menjadi kategori kecemasan ringan. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengaplikasikan terapi hipnosis lima jari pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, V. I., dan Ikraman, R. A. S. 2022. *Monograf Penanganan Kecemasan Pada Ibu Hamil Menggunakan Teknik Relaksasi Autogenik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Aeni, I. E. N. 2022. Penerapan Hipnosis 5 Jari untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1119-1126.
- Anggraini, D. D., Purnomo, W., dan Trijanto, B. 2018. Interaksi ibu hamil dengan tenaga kesehatan dan pengaruhnya terhadap kepatuhan ibu hamil mengonsumsi tablet besi (Fe) dan anemia di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(2), 89–92.
- Ariana, P. A., Dewi, P. I. S., dan Rismayanti, I. D. A. 2020. Hipnosis Lima Jari Kombinasi Instrumen Musik Pop Menurunkan Kecemasan Wanita Produktif Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 231–238.
- Ariana, P. A., Dewi, P. I. S., dan Rismayanti, I. D. A. 2020. Hipnosis Lima Jari Kombinasi Instrumen Musik Pop Menurunkan Kecemasan Wanita Produktif Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 231–238.
- Arioen, R., Ahmaludin, A., Junaidi, J., Indriyani, I., dan Wisnaningsih, W. 2023. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*.
- Bülez, A., Çeber Turfan, E., dan Soğukpınar, N. 2018. Evaluation of the effect of hypnobirthing education during antenatal period on fear of childbirth. *The European Research Journal*. <https://doi.org/10.18621/eurj.371102>
- Donsu, J. 2017. *Psikologi Keperawatan*. Klaten: Pustaka Baru Pres

- Dwi, M., Aswitami, N. G. A. P., dan Widiastini, L. P. 2023. Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas Kuta Ii. *Midwinerslion: Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 8(1), 80-87.
- Elsera, C., Risti, P., Ramadhani, T. P., Rusminingsih, E., dan Rochana, 2022. Kecemasan Berat Masa Kehamilan. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 5.
- Febriati, L. D., dan Zakiyah, Z. 2022. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1).
- Handayani, S. R. I. U. 2022. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Bidan Sukriyah Desa Hutabargot Kecamatan Hutabargot Tahun 2021*.
- Indra Martias, S. K. M. 2021. *Kumpulan Artikel dan Publikasi Penelitian*. CV. Mitra Cendekia Media.
- Islamara, R., Dewi, E. U., Widuri, S. K., dan Widagdo, A. H. 2022. *Modul praktikum Keperawatan Jiwa 1*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera. *Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 8(1), 80–87.
- Kuntjoro, T., Wahyuni, S., Kesehatan Paser, D., Timur, K., Sakit Ken Saras Semarang, R., dan Kebidanan Politeknik Kesehatan kementerian Kesehatan Semarang, J. R. 2016. Pengaruh Hypnobirthing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, dan Denyut Nadi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*: Vol. 9(1).
- Rudiyanti, Novita, dan Erika Raidartiwi. "Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Kejadian Preeklampsia di Sebuah RS Provinsi Lampung." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 13.2 (2019): 173-179.
- Lilis, D. N., dan Lovita, E. 2021. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115-125.
- Lima, M. A. E. T. H., dan Partum, J. T. K. I. P. 2019. Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *J Keperawatan Prior*, 2(2), 92.
- Marbun, A., Pardede, J. A., dan Perkasa, S. I. 2019. Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.
- Pratiwi A.M dan Fatimah. 2019. *Patologi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru ress.
- Rusitah A., Risnasari, N., dan Prihananto, D. I. 2022. Penerapan Hipnosis 5 Jari untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Remaja yang Mengalami epresi di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 2(1), 340– 345.
- Siswanto, A., Susaldi, S., Batu, YA. C., Wulandari, F. K., Mistiana, I., Juliska, L., dan Resnawati, R. 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil menjelang Persalinan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 49–56.
- Siswanto, A., Susaldi, S., Carolina Batu, A., Khafifah Wulandari, F., Mistiana, I., Juliska, L., dan Resnawati, R. 2021. Faktor- Faktor yang Berhubungandengan Kecemasan Ibu Hamil menjelang Persalinan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 49–56. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.22>

- Suciati, L., Maternity, D., dan Susilawati, D. Y. 2020. Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 155–160.
- Usman, F. R., Kundre, R. M., dan Onibala, F. 2016. Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan kepatuhan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Bahukota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 4 (1).