

HIPNOSIS LIMA JARI DI KLINIK LMT SIREGAR TAHUN 2021

¹Agnes Silvina Marbun, ²Flora Sijabat, ³Lasma Rina Efrina Sinurat, Ilham Wahyu, Swasti
Telambanua, Resika Faulina Simbolon

^{1,3}Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

²Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : agnesmarbun434@gmail.com

ABSTRAK

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, serta khawatir terjadi komplikasi. Terapi hipnotis lima jari juga merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil dan dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress. Tingkat kecemasan ibu pre partum di peroleh dengan nilai 21-34 yaitu berada diantara kecemasan sedang sampai berat, sedangkan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan ibu pre partum diperoleh dengan nilai 7-20 yaitu berada diantara tidak ada kecemasan dan kecemasan ringan. Pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum diperoleh hasil $p.value = 0,001$ ($p.value < 0,005$).

Kata Kunci : hipnosis, lima jari, ibu hamil

ABSTRACT

Anxiety generally arises in mothers who are in the stage of waiting for birth because their minds are overcome by worries about their birth, such as worry about bleeding, deformed babies, and worry about complications. Five finger hypnosis therapy is also a way to deal with anxiety in pregnant women and can affect breathing, heart rate, pulse, blood pressure, reduce muscle tension and body coordination, strengthen memory, increase body temperature productivity and regulated related hormones with stress. The level of pre-partum maternal anxiety was obtained with a value of 21-34, which was between moderate to severe anxiety, while after being given five finger hypnosis therapy, the level of anxiety for pre partum mothers was obtained with a value of 7 – 20, namely between no anxiety and mild anxiety. The effect of five finger hypnosis therapy on pre partum maternal anxiety resulted $p-value = 0.001$ ($p-value < 0.005$).

Keywords : Hypnosis, pregnant, maternal

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari, saat seseorang berhadapan dengan ancaman kesehatan dan kesejahteraan reaksi yang muncul adalah kecemasan, perasaan cemas dapat disebabkan oleh rasa takut, frustrasi, konflik, atau sebagai respon umum terhadap tekanan dan ketidaktahuan, dan sumber perasaan ini bisa diketahui maupun tidak (Lestari, 2015).

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 (Nolan, 2011).

Untuk mengatasi kecemasan tersebut dilakukanlah Terapi hipnotis lima jari, yang merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormone yang dapat memacu timbulnya stress. Mahasiswa yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Mahoney, 2007).

Terapi hipnotis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress. Hasil penelitian Mu'afiro Adin (2007).

Terapi hipnosis 5 jari sendiri adalah salah bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi (Jenita, 2008) sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress, kecemasan dari pikiran seseorang. Pada dasarnya hipnosis 5 jari ini mirip dengan hipnosis pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) tetapi teknik lebih efektif untuk relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan bisa kurang dari 10 menit (Koelch, 2010).

ANALISA SITUASI

Beberapa hasil penelitian terdahulu terkait tingkat kecemasan diperoleh sebagai berikut: menurut penelitian Maki dkk (2018) di simpulkan bahwa terdapat tingkat kecemasan ibu hamil pada tingkat ringan sebanyak 6 orang, kecemasan sedang sebanyak 14 orang, dan tingkat kesemasan berat sebanyak 10 orang. Hasil penelitian lain (Heriani 2016) di peroleh data sebanyak 21 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian Agnes, 2020 di Klinik LMT Siregar temukan data sebagai berikut dari 10 orang responden, tingkat kecemasan ibu pre partum didapatkan pada nilai 21-34 yaitu berada diantara kecemasan sedang dan berat, Berdasarkan hal tersebut diatas maka perlu diadakan pemberian tarapi hipnosis lima jari pada ibu pre partum di klinik LMT Siregar.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat terapi hipnotis 5 jari dapat digunakan sebagai metode dalam menurunkan kelelahan fisik ataupun mental pada ibu post partum. Teknik lima jari yang diterapkan sangat berguna untuk mengrelaksasi ssstem pernafasan dan tekanan darah yang dirasakan (Pradani, 2009).Terapi hipnotis 5 jari juga bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat dll (Barbara, 2010).

Terapi hipnotis lima jari yang diterapkan juga bertujuan untuk dapat mengurangi ketegangan dan stress, kecemasan dari pikiran seseorang dengan cara menutup mata dan mulai mempraktekkan sesuai dengan prakteknya (Jenita, 2008).

Ibu hamil yang megalami stress berkepanjangan selama kehamilannya akan mempunyai resiko keguguran janin (abortus) yang lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalaminya. Karena pada masing-masing kehamilan ibi mempunyai daya tahan dan manajemen yang berbeda ketika menghadapi stress. Berdasarkan sebuah penelitian, stress pada pre partum akan berdampak buruk pada janinnya. Salah satunya akan terjadi kematian janin apabila stress terjadi pada kandungan usia trimester tiga.

Terapi hipnosis 5 jari sendiri adalah salah bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi (Jenita, 2008) sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress, kecemasan dari pikiran seseorang. Pada dasarnya hipnosis 5 jari ini mirip dengan hipnosis pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) tetapi teknik lebih efektif untuk relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan bisa kurang dari 10 menit (Koelch, 2010).

Menurut Long (2010) dalam Rizkiya dkk, (2017) terapi hipnotis 5 jari tangan dapat membantu merubah persepsi ansietas, stress, tegang dan takut, dengan menerima saran-saran ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah.

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan akan diperoleh manfaat sebagai berikut mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi hypnosis lima jari dan menurunkan ketegangan otot mengurangi tingkat kecemasan, masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit atau nyeri, insomnia.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini berupa rangkaian kegiatan yang dilakukan mengenai pentingnya Terapi hipnotis lima jari yang merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormone yang dapat memacu timbulnya stress.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pada Hari Senin tanggal 12 Agustus 2020. Waktu kegiatan berlangsung selama 2 jam. Dalam Pelaksanaannya kegiatan ini dilakukan oleh 1 orang dosen dari prodi DIII Keperawatan, 1 orang dosen dari prodi S1 Keperawatan, 2 orang mahasiswa dari prodi DIII Keperawatan dan 2 mahasiswa dari prodi S1 Keperawatan. Sasaran utama pada kegiatan pengabdian masyarakat ini akan di hadiri oleh Ibu-ibu hamil di wilayah kerja klinik LMT Siregar.

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh Tim Prodi DIII Keperawatan dan prodi S1 Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia, dengan pelaksanaan kegiatan meliputi :

Mengukur Kecemasan pada responden dengan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah pemberian terapi hypnosis lima jari

Target kegiatan ini adalah 15 orang Ibu hamil di wilayah kerja klinik LMT Siregar.

Adapun langkah-langkap dalam melakukan terapi hipnotis 5 jari menurut Isaacs (2007) :

1. Persiapan
 - a. Klien
 - 1) Kontrak waktu, topik dan tempat dengan klien

2) Jelaskan tujuan yang ingin dicapai setelah melakukan teknik relaksasi lima jari.

b. Lingkungan

Modifikasi lingkungan senyaman mungkin bagi klien termasuk pengontrolan suasana ruangan agar jauh terhindar dari kebisingan saat mempraktekkan teknik relaksasi lima jari.

c. Pelaksanaan

1. Anjurkan klien untuk mengatur posisi senyaman mungkin.

2. Instruksikan klien melakukan relaksasi nafas dalam terlebih dahulu (Kurang lebih satu menit saja) dengan menutup mata.
3. Tuntun klien melakukan relaksasi lima jari dengan kalimat berikut (Langkah 4-13).
4. Bayangkan bahwa anda dalam keadaan sehat (sambil menyentuh ibu jari dan jari telunjuk).
5. Rasakan keadaan sehat anda pada saat ini dan nikmatilah keadaan sehat anda.
6. Bayangkan orang-orang yang anda cintai berada disamping anda (sambil menyentuh ujung jari tengah ke ujung ibu jari).
7. Nikmati kebahagiaan yang anda rasakan, ucapkan dalam hati “betapa bahagianya saya saat ini”
8. Bayangkan bahwa orang yang anda cintai tersebut memberikan pujian yang paling indah untuk anda (sambil menyentuhkan ujung jari manis ke ujung ibu jari)
9. Rasakan betapa bahagianya anda, nikmati kebahagiaan itu sambil tersenyum. Katakan lagi dalam hati “betapa bahagianya saya saat ini”.
10. Bayangkan tempat yang paling indah (sambil menyentuhkan ujung jari kelingking dengan ujung ibu jari).
11. Rasakan betapa bahagianya anda saat ini dan ucapkan lagi dalam hati sambil tersenyum “saya semakin bahagia...saya sangat bahagia”.
12. Baiklah, saya akan memberikan anda waktu untuk beristirahat dan terus menikmati kebahagiaan, ketenangan dan kenyamanan tersebut selama 5 menit (tunggu sampai 5 menit).
13. Bagus sekali, kini anda benar-benar telah menikmati suasana rileks, nyaman, tenang dan penuh kebahagiaan. Saatnya anda bangun dalam kondisi yang sangat segar. Saya akan menghitung maju dari 1 - 3. Pada hitungan ketiga, anda akan terbangun dalam kondisi yang sangat segar, lebih segar dari sebelumnya. Satu...dua...lebih segar dari sebelumnya...tiga... bangun dan buka mata anda.
14. Bila klien ingin melanjutkan untuk tidur, biarkan klien beristirahat sampai klien memutuskan sendiri untuk terbangun.
15. Tanyakan perasaan klien setelah melakukan relaksasi lima jari.
16. Dokumentasikan hasil dari intervensi
17. Lakukan selama 30 menit.

Praktek/mendemonstrasikan hypnosis lima jari dilakukan dengan didampingi

oleh fasilitator dari mahasiswa.

HASIL KEGIATAN

Hasil Pengabdian Masyarakat

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Data Demografi Berdasarkan Umur Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Tahun 2019

Karakteristik	(f)	(%)
Umur		
17-25	2	13,3
26-35	13	86,7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 4.1, dapat dilihat mayoritas responden berusia antara 26-35 tahun sebanyak 86,7 % atau sebanyak 13 orang.

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Data Demografi Berdasarkan Pendidikan Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Tahun 2019

Karakteristik	(f)	(%)
Pendidikan		
SMP	8	53,3
SMA	7	46,7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 4.2, dapat dilihat mayoritas responden yang berpendidikan SMP sebanyak 53,3 % atau sebanyak 8 orang.

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Data Demografi Berdasarkan Pekerjaan Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Tahun 2019

Karakteristik	(f)	(%)
Pekerjaan		
Wiraswata	4	26,7
IRT	11	73,3
Total	15	100

Berdasarkan tabel 4.3, dapat dilihat mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 73,3 % atau sebanyak 11 orang.

Tabel 4.4

Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi hypnosis lima jari

	N	Mean	SD	Minimum	Maximum
Sebelum	15	27,87	4,454	21	34
Sesudah	15	12,73	4,166	7	20

Berdasarkan tabel 4.4, dapat dilihat selisi perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari, dimana sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan ibu pre partum didapatkan nilai 21-34 yaitu berada diantara kecemasan sedang dan berat, sedangkan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan ibu pre partum didapatkan nilai 7-20 yaitu berada diantara tidak ada kecemasan dan kecemasan ringan.

Tabel 4.5

Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Partum di Klinik LMT Siregar

	Sebelum – sesudah
p.value	0,001

Berdasarkan table 4.5 dapat dilihat hasil uji statistic menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p.value sebesar 0,001 (p.value), maka Ho di tolak artinya terdapat Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Partum Diklinik LMT Siregar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan diketahui bahwa 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 observasi yang diperoleh dari ibu pre partum pada kuesioner Hamilton Rating For Axiety.

Kecemasan umumnya muncul pada ibu yang sedang dalam tahap menanti kelahiran karena dibenak mereka dihinggap 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 (Nolan, 2011).

Tingkat Kecemasan Ibu Pre Partum Sesudah diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Berdasarkan hasil pemberian terapi hypnosis lima jari diketahui bahwa 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 observasi yang diperoleh dari ibu pre partum pada kuesioner Hamilton Rating For Axiety. Mayoritas ibu pre partum 13 dari 15 ibu mengatakan kecemasan sudah berkurang, dan sudah bisa tidur nyenyak. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasil penelitian lain yang di lakukan Jenita (2008), menunjukkan hypnosis lima jari merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hypnosis lima jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada pasien kanker payudara dari ansietas tingkat sedang menjadi ansietas tingkat ringan. Hasil penelitian Hikmawati, Mubin, Livana, 2014 menunjukkan ada pengaruh pemberian hipnotis lima jari terhadap tingkat stress keluarga dalam merawat anggota keluarga penderita gangguan jiwa berat di pliklinik RSUD Kendal. Teknik relaksasi nafas dalam dan lima jari merupakan salah satu cara dalam membantu klien dalam mengurangi ansietas yang di rasakan. Hasil penelitian Juliana (2013) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hypnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi ketakutan.

Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p.value sebesar 0,001 (p.value <0,005), maka Ho ditolak artinya hasil ini menunjukkan ada pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum.

Hasil pengukuran ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Jenita (2008),

menunjukkan hypnosis lima jari merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hypnosis lima jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada pasien kanker payudara dari ansietas tingkat sedang menjadi ansietas tingkat ringan. Hasil penelitian Hikmawati, Mubin, Livana, 2014 menunjukkan ada pengaruh pemberian hipnotis lima jari terhadap tingkat stress keluarga dalam merawat anggota keluarga penderita gangguan jiwa berat di pliklinik RSUD Kendal. Teknik relaksasi nafas dalam dan lima jari merupakan salah satu cara dalam membantu klien dalam mengurangi ansietas yang di rasakan. Hasil penelitian Juliana (2013) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hypnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi ketakutan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut : Tingkat kecemasan ibu pre partum sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari berada diantara kecemasan sedang sampai berat, tingkat kecemasan ibu pre partum sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari berada diantara tidak ada kecemasan sampai kecemasan ringan, dan pngaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum diperoleh hasil $p.value = 0,001$ ($p.value < 0,005$).

Diharapakan para ibu pre partum yang mengalami kecemasan agar dapat melakukan terapi hipnotis lima jari untuk mengatasi tingkat kecemasan secara mandiri dan kepada pihak klinik untuk dapat melanjutkan pemberian terapi hypnosis lima jari pada ibu hamil yang mengalami kecemasan agar dapat membantu ibu hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhuur, KRH., Pratama, A., Yuniarti, E. (2020) Kualitas cara penyimpanan telur yang baik dalam upaya menjaga asupan gizi optimal di masa pandemi. *Farmer Jurnal of community service*, Vol.1, No.1: 24-28
- Direktorat Kesehatan Lingkungan Dirjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Pencegahan Penularan COVID-19 di Tempat dan Fasilitas Umum*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). *Pedoman Penanganan Cepat Media dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia*. Jakarta: Gugus Tugas COVID-19.

Kementrian Dalam Negeri (2020). Pedoman Umum menghadapi Pandemi covid 19 bagi pemerintah daerah : pencegahan, pengendalian, diagnosis dan manajemen. https://www.kemendagri.go.id/documents/covid-19/BUKU_PEDOMAN_COVID-19_KEMENDAGRI.pdf

Pramunik (2020), Dampak Bantuan Paket Sembako Dan Bantuan Langsung Tunai Terhadap Kelangsungan Hidup Masyarakat Padalarang Pada Masa Pandemi Covid 19. Intelektiva: Jurnal ekonomi, sosial dan humaniora. Vol.1, No.12

Respati, T., Rathomi, HS(2020). Kopidpedia Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Corona. http://repository.unisba.ac.id:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/26733/fulltext_bc_06_suganda_kopid

Shofiana, A. (2020). Implementasi Program Afiliasi Berbasis Virtual Team Dalam Umkm Sebagai Upaya Peningkatan Perekonomian Pada Masa Pandemi Covid-19 (Implementation Of Virtual Team-Based Affiliation Programs In Msmes As Efforts For Increasing The Economy In The COVID-19 Pand. *Economics And Business Journal*, 1

Website Resmi Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. <https://covid19.go.id>

Website COVID-19 Pemerintah Provinsi Sumatera Utara. <http://covid19.sumutprov.go.id/>

WHO. Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation report-1. Januari 21, 2020