

HIPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SITADA TADA KABUPATEN TAPANULI UTARA

Marni Siregar^{1*}, Hetty Wa Panggabean², Amoster Simarmata³, Elfrida
Simangunsong⁴, Ayu Hutapea⁵, Melati Siregar⁶

¹⁻⁶Prodi Kebidanan Tapanuli Utara, Poltekkes Kemenkes Medan

Email Korespondensi: marnisiregar631@gmail.com

Disubmit: 22 September 2023

Diterima: 15 Oktober 2023

Diterbitkan: 01 November 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12315>

ABSTRAK

Hipnosis lima jari merupakan suatu salah satu metode dalam yang dapat dilakukan ibu hamil dalam mengurangi kecemasan. Kecemasan yang dialami ibu hamil diperkirakan dapat mempengaruhi 15% sampai 23% kehidupannya. Kecemasan ibu hamil paling banyak di trimester ke III, atau menjelang persalinan, takut merasakan nyeri saat bersalin, takut melahirkan dan takut akan gangguan perdarahan (Kiruthiga 2017). Peserta dalam kegiatan melakukan teknik hipnosis lima jari ini adalah ibu hamil yang ada di wilayah Puskesmas Sitada tada sebanyak 40 orang, yang diwawancarai sebanyak 10 orang dan semuanya mengalami kecemasan dalam proses kehamilannya saat ini, diperoleh data dari Pustu Hutaraja sebanyak 18 orang, Pustu Pagar batu sebanyak 12 orang. Sebelum pelaksanaan dilakukan pre dan sesudah itu dilakukan post test. Berdasarkan hasil Pre-test dan Post Test dapat dilihat bahwasanya pada saat pre test yang berpetahuan baik 13 orang (32 %) dan yang kurang 27 orang (675 %) setelah latihan dan melakukan lebih dari 5 kali ada penambahan jumlah ibu yang berpengetahuan baik dari 32 % menjadi bertambah sebanyak 23 orang ibu pada saat post test, sehingga jumlah yang dapat melakukan tehnik hipnosis meringankan kecemasan sebanyak 36 orang (90%). Hipnosis lima jari dapat dilakukan dengan menggunakan music yang soft, sehingga menambah rasa nyaman saat melakukan hipnosis. Diharapkan ibu hamil dapat melakukan dan melanjutkan kegiatan hipnosis mengurangi kecemasan, sehingga dapat bahagia dan senang menjalani kehamilan yang akhirnya dapat menghasilkan generasi yang sehat dan berkualitas.

Kata Kunci: Hipnosis Limajari, Ibu Hamil, Kecemasan

ABSTRACT

Five finger hypnosis is one method that pregnant women can use to reduce anxiety. It is estimated that anxiety experienced by pregnant women can affect 15% to 23% of their lives. Pregnant women's most anxiety is in the third trimester, or just before delivery, fear of feeling pain during labor, fear of giving birth and fear of bleeding disorders (Kiruthiga 2017). Participants in the activity of carrying out the five-finger hypnosis technique were 40 pregnant women in the Sitada Community Health Center area, 10 people were interviewed and all of them were experiencing anxiety during their current pregnancy process, 18 people obtained data from Pustu Hutaraja, Pustu Pagar

Batu as many as 12 people. Before implementation, a before and after test is carried out. Based on the results of the pre-test and post-test, it can be seen that during the pre-test, 13 people (32%) had good knowledge and 27 people (675%) had less knowledge. After practicing and doing it more than 5 times, there was an increase in the number of mothers who had good knowledge from 32 The percentage increased by 23 mothers during the post test, so that the number who could use hypnosis techniques to reduce anxiety was 36 people (90%). Five finger hypnosis can be done using soft music, thereby increasing the feeling of comfort when doing hypnosis. It is hoped that pregnant women can carry out and continue hypnosis activities to reduce anxiety, so that they can be happy and enjoy their pregnancy which can ultimately produce a healthy and high-quality generation.

Keywords: *Limajari Hypnosis, Pregnant Women, Anxiety*

1. PENDAHULUAN

Hamil merupakan anugerah Tuhan yang paling indah yang dirasakan oleh seorang calon ibu. Kehamilan juga merupakan peristiwa penting yang dapat memberikan kebahagiaan sekaligus ketegangan sehingga menimbulkan krisis emosional. Banyak perubahan yang akan dialami ibu selama kehamilan yaitu perubahan fisik dan psikologis menimbulkan ketidaknyamanan. Selain masalah fisik karena berbagai perubahan pada ibu hamil, masalah psikologis juga memberikan sumbangsih seperti rasa cemas, rasa takut dan bahkan depresi. (Kiruthiga, 2017)

Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon esterogen, progesteron, adrenalin dan kortisol yang bermakna pada usia kehamilan 28-30 minggu sehingga menyebabkan ketidakseimbangan biokimia tubuh yang dapat menimbulkan gejala seperti perubahan emosi, gelisah, penurunan konsentrasi dan kenaikan tekanan darah sebesar 30 mmHg. Peningkatan hormon estrogen sebanyak 9 kali lipat dan progesteron sebanyak 20 kali lipat yang dihasilkan selama siklus normal menstruasi. Perubahan hormon yang terjadi menyebabkan emosi ibu hamil cenderung berubah-ubah, dan lebih sensitif. (Claesson et al., 2010)

Kecemasan yang dialami ibu hamil diperkirakan dapat mempengaruhi 15-23% kehidupannya dan memberikan pengaruh negatif pada ibu dan anak yang dilahirkan. (Sinesi et al., 2019) Hampir sama dengan penelitian yang terdahulu dilakukan oleh Claeson gejala depresi pada ibu hamil 19%-22%. (Claesson et al., 2010). Di Indonesia sendiri, dilaporkan 28,7% yang mengalami kecemasan pada ibu hamil trimester III. (Siregar et al., 2021)

Manifestasi dari rasa cemas ibu hamil adalah takut janinnya cacat, takut keguguran, takut kelak tidak dapat mengurus dengan baik, takut karena keadaan ekonomi yang rendah, takut tidak bisa menjadi ibu yang baik, dan lain-lain. Rasa cemas akan meningkat pada trimester III atau menjelang persalinan seperti takut merasakan nyeri saat bersalin, takut melahirkan, takut ada gangguan seperti perdarahan. (Kiruthiga, 2017)

Ketidakmampuan mengelola rasa cemas selama kehamilan yang apabila tidak dapat diatasi atau dikelola dengan baik dapat menimbulkan komplikasi pada ibu dan janin. Dampak untuk ibu memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga melahirkan premature, keguguran dan depresi. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga

mampu memicu terjadinya preeklampsia dan keguguran. (Yuliani et al., 2018)

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan rasa cemas pada ibu hamil. Mulai pengobatan secara medis maupun pengobatan atau berbagai terapi secara psikologis. Manajemen stress seperti teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan cara menekan sistem kerja dari saraf simpatis dan parasimpatis. (Sehmawati & Permatasari, 2020) Terapi farmakologi seperti obat anti cemas dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi termasuk dengan hipnosis jauh lebih aman. (Arianti & Susanti, 2022)

Hipnosis merupakan sebuah pendekatan yang dapat diterapkan ibu hamil untuk mengurangi kecemasan. Teknik yang digunakan berupa kombinasi rileksasi fisik dan merestrukturisasi kognitif. Seperti penanganan kecemasan dengan menggunakan disentisasi sistematis atau relaksasi otot progresif sehingga ibu hamil akan diperintahkan untuk rileks dari keluhan fisik serta mengabaikan rangsangan kecemasan. (Dewi, 2019) Terapi hipnosis dapat dilakukan dengan menggunakan lima jari. Hipnosis lima jari adalah pemusatan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan dalam keadaan tenang. (Nova Hardianti, 2021)

Pada survey awal di Puskesmas Sitada-tada yang dilakukan pada bulan Januari 2023, ibu hamil terdapat sebanyak 40 orang. Ibu hamil yang diwawancara sebanyak 10 orang, semuanya memiliki kecemasan dalam proses kehamilannya saat ini. Berdasarkan uraian di atas, Prodi DIII Kebidanan Tapanuli Utara melaksanakan salah satu Tri Darma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat untuk menurunkan kecemasan kepada ibu hamil dengan judul “Hipnosis Lima Jari Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada-tada Kabupaten Tapanuli Utara.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERATANYAAN

Pada survey awal di Puskesmas Sitada-tada yang dilakukan pada bulan Januari 2023, ibu hamil terdapat sebanyak 40 orang. Ibu hamil yang diwawancara sebanyak 10 orang, semuanya memiliki kecemasan dalam proses kehamilannya saat ini. Berdasarkan uraian di atas, Prodi DIII Kebidanan Tapanuli Utara melaksanakan salah satu Tri Darma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat untuk menurunkan kecemasan kepada ibu hamil dengan judul “Hipnosis Lima Jari Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada-tada Kabupaten Tapanuli Utara?.

3. TINJAUAN PUSTAKA

Keterkaitan Prodi D III Kebidanan Dengan Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Dalam Mengurangi Kecemasan Melalui Hipnosis Lima Jari

Kehamilan merupakan suatu proses yang terjadi antara perpaduan sel sperma dan ovum sehingga terjadi konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari atau 40 minggu dihitung dari haid pertama haid terakhir (HPHT). (Hendriani et al., 2021) Perubahan psikologis pada ibu hamil dibagi tiap trimester: (Purwaningsih, 2020)

a. Trimester I

Trimester pertama sering dikatakan sebagai masa penentuan. Penentuan untuk membuktikan bahwa wanita dalam keadaan hamil. Akibat dari peningkatan hormon estrogen dan progesteron pada tubuh ibu hamil, banyak ibu hamil yang merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, kekhawatiran, dan kesedihan.

b. Trimester II

Pada trimester ini ibu hamil sudah bisa menerima kehamilannya dan mulai dapat menggunakan energy dan pikirannya secara lebih konstruktif. Mulai merasakan kehadiran bayinya dari gerakan yang ditimbulkan sang bayi. Trimester kedua dibagi menjadi 2 fase yaitu pre quickening dan post quickening.

c. Trimester III

Trimester ketiga sering disebut sebagai periode penantian. Pada periode ini wanita menanti kehadiran bayinya sebagai bagian dari dirinya dan tidak sabar ingin cepat melihat bayinya.

Konsep Kecemasan

Menurut Gail W. Stuart, kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya: (Annisa & Ildil, 2016)

- a. Perilaku diantaranya: gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal.
- b. Kognitif, diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung.
- c. Afektif, diantaranya: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan.

Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut Spilberger menjelaskan kecemasan dalam dua (2) bentuk, yaitu: (Hayat, 2017)

a. Trait anxiety

Trait anxiety, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

b. State anxiety

State anxiety, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Ciri-Ciri Dan Gejala Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu: (Annisa & Ildil, 2016)

- a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat telapak tangan yang berkeringat,

pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas.

- b. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan, diantaranya: 1) perilaku menghindar, 2) perilaku melekat dan dependen, dan 3) perilaku terguncang
- c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya: 1) khawatir tentang sesuatu, 2) perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, 3) keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, 4) terpaku pada sensasi ke tubuh, 5) sangat waspada terhadap sensasi ke tubuh.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan (*Anxiety*)

Blacburn & Davidson menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya). (Annisa & Ildil, 2016) Selain itu terdapat dua (2) faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.

- b. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu:

- 1) Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
- 2) Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
- 3) Persetujuan
- 4) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Tingkat Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan (*Anxiety*) memiliki tingkatan, diantaranya ansietas ringan, sedang, berat dan tingkat panik. (Gumantan et al., 2020)

Konsep Dasar Hipnosis Lima Jari

Definisi Hipnosis Lima Jari

Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai. Hipnosis lima jari adalah suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. (Dekawaty, 2021) Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran

diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah. (Supinganto et al., 2021)

Indikasi Hipnosis Lima Jari

Tujuan hipnosis lima jari yaitu untuk membantu mengurangi ansietas, ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Menurut Badar indikasi pemberian terapi hipnosis lima jari antara lain adalah pasien dengan ansietas ringan, sedang, nyeri ringan dan sedang. (Rusmasari, 2022)

Prosedur Hipnosis Lima Jari

Langkah-langkah melakukan terapi hipnosis lima jari menurut sebagai berikut: (Rusmasari, 2022)

a. Fase orientasi

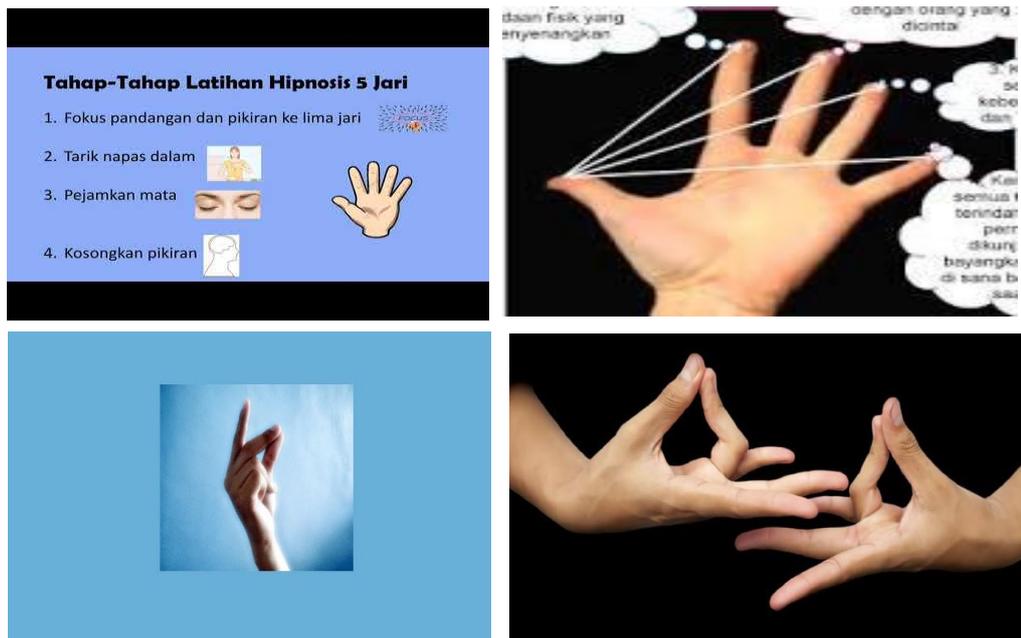
- 1) Ucapkan Salam Terapeutik
- 2) Buka pembicaraan dengan topik umum
- 3) Evaluasi/validasi pertemuan sebelumnya
- 4) Jelaskan tujuan interaksi
- 5) Tetapkan kontrak topik/waktu dan tempat

b. Fase Kerja

- 1) Ciptakan lingkungan yang nyaman
- 2) Bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring
- 3) Latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan
- 4) Minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali
- 5) Minta klien untuk menutup mata agar rileks
- 6) Dengan diiringi musik (jika klien mau)/ pandu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri dengan arahan berikut ini:
 - a) Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat Anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang Anda inginkan.
 - b) Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen-momen indah ketika Anda bersama dengan orang yang Anda cintai (orang tua/suami/istri/ataupun seseorang yang dianggap penting).
 - c) Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika Anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah Anda lakukan.
 - d) Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat Anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah Anda kunjungi. Luangkan waktu Anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu.
 - e) Minta klien untuk tarik nafas dalam 2-3 kali.
 - f) Minta klien untuk membuka mata secara perlahan.

c. Fase Terminasi

- 1) Evaluasi perasaan klien
- 2) Evaluasi tingkat ansietas
- 3) Terapkan rencana tindak lanjut klien
- 4) Kontrak topik/ waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya
- 5) Salam penutup



Gambar 1 Tahapan Hipnotis Lima Jari

4. METODOLOGI PENELITIAN

Sasaran utama dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat adalah ibu hamil Bersama dengan pihak Puskesmas Sitada tada melakukan kelas ibu hamil dilokasi pustu Hutaraja dan pustu Pagarbatu. Metode yang dilakukan dalam Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini adalah: Melaksanakan survey awal pada hari jumat tanggal 06 Juni 2023 untuk mengetahui gambaran pelaksanaan kelas ibu hamil, dan masalah yang sering didapatkan yang berkaitan dengan AKI di Wilayah kerja Puskesmas Sitada tada. Melakukan koordinasi kegiatan pengabdian masyarakat kepada Kepala Puskesmas, Bidan Koordinator, bidan desa dan kepala desa di wilayah kerja Puskesmas Sitada tada pada hari Rabu tanggal 28 Juni 2023 untuk pelaksanaan pengabdian yaitu Hipnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Pre test hypnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan memberikan penjelasan melalui metode ceramah & tanya jawab menggunakan media power point & Leafleat, serta memberikan melakukan praktek bersama tehnik hypnosis lima jari mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Melakukan Post test hypnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan dipertemuan sebelumnya. Cara evaluasi melakukan pre dan post test dengan kuesioner tentang Hipnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Pre test dilaksanakan sebelum kegiatan mengenai Hipnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Post test dilaksanakan pada pertemuan pada kelas ibu hamil pada bulan berikutnya. Kriteria evaluasi\Memberikan sebelum kegiatan mengenai Hipnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil, Post test dilaksanakan pada pertemuan pada kelas ibu hamil pada bulan berikutnya.

Tabel 1 Distribusi ibu hamil berdasarkan pengetahuan tentang hipnosis lima jari di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada tada

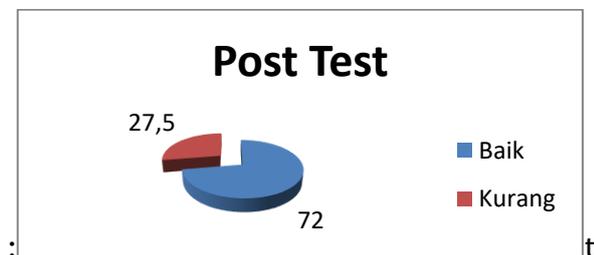
No	Berdasarkan Pustu	1	2	>2	Jumlah
1	Pustu Hutaraja	4	3	5	12
2	Pustu Pagarbatu	4	8	6	18
Jumlah					40

Berdasarkan tabel 1 didapatkan tabel pustu pagarbatu 19 orang dan pustu hutaraja berjumlah 12 orang.



Gambar 2. Distribusi hasil pre test berdasarkan pengetahuan

Hasil pre test didapatkan sebagai berikut pengetahuan baik 68% sedangkan pengetahuan kurang 32%.



Gambar 3. Distribusi Hasil Post Test Tentang Hipnosis Lima

Berdasarkan hasil pre test pada gambar 1 dan post test dan gambar 2 dapat dilihat bahwa ada penambahan jumlah ibu hamil yang berpengetahuan baik dari 23 (29,11%) ibu pada saat pre test menjadi 13 (32,5%) dan jumlah ibu yang memiliki yang pengetahuan pbaik pada saat post test menjadi 29 orang (72,5%).

Kegiatan post test ini bertujuan untuk melihat hasil pelaksanaan yang dilakukan apakah efektif sesuai dengan kegiatan penyuluhan yang dilakukan kepada ibu hamil.. Post test dilakukan sesuai jadwal pelaksanaan kelas ibu hamil pada bulan berikutnya. Kuesioner post test yang diberikan sama dengan pada pre test untuk mengukur pengetahuan tentang hypnosis lima jari dala mengurangi kecemasan pada ibu hamil, dengan membaca ulang leaflet dirumah masing-pada saat post test ada peningkatan dari awal 13 orang(32 %) menjadi 29 orang (72 %) baik dan 11 orang (27,5%) masih kurang.

5. PEMBAHASAN

Hipnosis lima jari mengurangi kecemasan merupakan salah satu aplikasi hypnosis untuk tujuan membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan dan stress pikiran ibu hamil. Hipnosis lima jari hanya dapat dilakukan untuk ibu hamil dengan kecemasan ringan dan sedang., dilakukan dengan mensugesti ibu hamil dengan kalimat- kalimat yang mampu membuat ibu percaya diri dan dengan kalimat positif, secara lembut diikuti irama musik yang klasik.

Pengertian lain mengenai hypnosis lima jari adalah menggunakan kekuatan diri dalam mengurangi kecemasan, dan penuh percaya diri.

Saat pemberian penyuluhan Hipnosis lima jari mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Sitaditada dihadiri ibu hamil yang berjumlah 40 orang .. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman atau kemampuan ibu hamil dalam melakukan teknik hypnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan sehingga ibu hamil bahagia dan nyaman di masa kehamilan. Dalam menindaklanjuti kegiatan ini diharapkan dukungan antara petugas kesehatan di lapangan, dosen ibu hamil sehingga dapat mengatasi masalah kecemasan dengan hypnosis lima jari, yang mana pelaksanaannya dapat dilakukan dirumah, saat menjelang tidur atau waktu senggang.

Pemberian penyuluhan dan pendidikan kesehatan adalah sebuah upaya yang baik untuk pendekatan pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya. Hasil dari pendidikan kesehatan adalah bertambahnya pengetahuan atau berubahnya pola pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui indra yang dimilikinya sehingga menghasilkan pengetahuan (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan responden diukur dengan menggunakan kuesioner sebelum dilakukan penyuluhan (pre test) dan sesudah penyuluhan (post test). Menurut Notoatmodjo (2010) pre test dan post test dilakukan untuk menguji adanya perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya pelaksanaan kegiatan.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Hipnosis lima jari mengurangi kecemasan pada ibu hamil bertujuan untuk membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan dan stress pada ibu hamil dan menambah pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang tehnik hipnosis *lima jari* sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan yang dialami ibu hamil Kesimpulan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Ibu hamil dapat mengurangi kecemasan dengan dengan kekuatan diri sendiri dengan menggunakan lima jari, bagi ibu hamil yang cemas ringan dan sedang.
2. Masih ada ibu hamil yang masih kurang melakukan hypnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan

SARAN

Ibu hamil dapat melanjutkan dan melakukan hypnosis lima jari mengurangi kecemasan ringan dan sedang, dalam masa kehamilan sehingga

ibu hamil nyaman dalam kehamilan , persalinan sampai masa pasca salin, mendapat generasi yang sehat dan berkualitas.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Arianti, D., & Susanti, A. (2022). Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Ibu Hamil Dengan Kecemasan Di Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 163-167.
- Claesson, I.-M., Josefsson, A., & Sydsjö, G. (2010). Prevalence Of Anxiety And Depressive Symptoms Among Obese Pregnant And Postpartum Women: An Intervention Study. *Bmc Public Health*, 10(1), 1-10.
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Palembang. *Media Bina Ilmiah*, 15(11), 5613-5624.
- Dewi, N. N. A. I. (2019). Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(2).
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science And Education Journal*, 1(2).
- Hayat, A. (2017). Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Hendriani, D., Widyastuti, H. P., Putri, R. A., & Puspitaningsih, R. (2021). Peran Suami Dalam Gangguan Kecemasan Dan Stress Pada Ibu Hamil Selama Pandemi Covid-19. *Mmj (Mahakam Midwifery Journal)*, 6(1), 28-36.
- Kiruthiga, V. (2017). Emotive Whims Distressing Pregnant Women. *Irjet*, 4(8), 2194-2196.
- Mf, I. (2015). Gangguan Anxietas Menyeluruh (Gam). *Kesehatan*, 1, 4-12.
- Nova Hardianti, N. H. (2021). *Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Bhayangkara M Hasan Palembang Tahun 2021*. Stik Bina Husada Palembang.
- Purwaningsih, H. (2020). Analisis Masalah Psikologis Pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19: Literature Review. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 1(1), 9-15.
- Rusmasari, L. P. (2022). *Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Mengurangi Ansietas Pada Pasien Operasi Lasik Yang Akan Dilakukan Swab Antigen Di Rumah Sakit Mata Bali Mandara Provinsi Bali Tahun 2022*. Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2022.
- Sehmawati, S., & Permatasari, A. S. (2020). Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic Covid-19. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 1(1), 58-65.
- Sinesi, A., Maxwell, M., O'carroll, R., & Cheyne, H. (2019). Anxiety Scales Used In Pregnancy: Systematic Review. *Bjpsych Open*, 5(1).
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii

Dalam Menghadapi Persalinan: Anxiety Levels Of Third Trimester Of Pregnant In Facing Childbirth. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18-24.

Supinganto, A., Kuswanto, K., Darmawan, D., Paula, V., Marlina, T., Nasution, R. A., Mukarromah, I., Agustine, U., Florensa, M. V. A., & Nampo, R. S. (2021). *Keperawatan Jiwa Dasar*. Yayasan Kita Menulis.

Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2018). Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia: Literature Review Dilengkapi Studi Kasus. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 79-98.