

Efektivitas Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB S Bandung

Metha Solihati Rayuna¹, Ernita Prima Noviyani²,

¹Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit, email: methasolihatorayuna@gmail.com

²Program Studi Profesi Bidan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia, email: erinitaprima@gmail.com

Abstrak

Angka kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan masih cukup tinggi. Menurut Kemenkes RI angka kejadian kecemasan pada masa kehamilan di Indonesia mencapai 373.000 kasus yaitu diantaranya sebanyak 107.000 atau 28,7% mengalami kecemasan menjelang proses persalinan. Berbagai pengobatan dan intervensi telah digunakan untuk membantu ibu hamil mengatasi kecemasan ini salah satunya dengan terapi hipnosis. Hipnoterapi lima jari adalah jenis *self hypnosis* yang memiliki efek relaksasi yang besar pada pikiran, mengurangi ketegangan dan menghindari stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi lima jari terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di PMB S Kota Bandung Tahun 2024. Penelitian ini merupakan *study case literature review*. Data yang diperoleh dengan cara mengukur kecemasan menggunakan kuesioner PRAQ-2. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 2 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan yang diberikan intervensi berupa hipnoterapi lima jari selama 7 hari kemudian dievaluasi pada hari ke 1, 4 dan 7. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang diberikan hipnoterapi lima jari mengalami penurunan kecemasan dari berat skor 37 menjadi ringan dengan skor 20, sedangkan pada responden 2 tidak terdapat penurunan tingkat kecemasan. Hipnoterapi lima jari efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Disarankan pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan untuk mengaplikasikan hipnoterapi lima jari dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Trimester III, Kecemasan, Hipnoterapi Lima Jari

Abstrack

The level of anxiety among pregnant women facing childbirth is still quite high. According to the Kemenkes. RI, the incidence of anxiety during pregnancy in Indonesia reached 373,000 cases, of which 107,000 or 28.7% experienced anxiety before the birth process. Various treatments and interventions have been used to help pregnant women overcome this anxiety, one of which is hypnosis therapy. Five finger hypnotherapy is a type of self hypnosis that has a great relaxing effect on the mind, reducing tension and avoiding stress. This study aims to determine the effectiveness of five finger hypnotherapy on anxiety in third trimester pregnant women in PMB S Bandung City in 2024. This research is a case study literature review. Data obtained by measuring anxiety using the PRAQ-2 questionnaire. The sample in this study consisted of 2 pregnant women who experienced anxiety who were given intervention in the form of five finger hypnotherapy for 7 days and then evaluated on days 1, 4 and 7. The results of this study showed that mothers who were given five finger hypnotherapy experienced a decrease in anxiety from weight a score of 37 became mild with a score of 20, while for respondent 2 there was no decrease in anxiety levels. Five finger hypnotherapy is effective in reducing anxiety in third trimester pregnant women. It is recommended for third trimester pregnant women who experience anxiety to apply five finger hypnotherapy to reduce anxiety ahead of delivery.

Keywords : Pregnant women in the 3rd Trimester, Anxiety, Five Finger Hypnotherapy.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa penting dalam kehidupan seorang wanita, yang melibatkan berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Trimester ketiga sering kali menjadi periode yang penuh dengan tantangan, di mana ibu hamil mulai mempersiapkan diri untuk persalinan, yang dapat meningkatkan kecemasan dan stres. Menurut *World Health Organization* (2020), sekitar 15,6% ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin (Handayani & Mawardika, 2023).

Kecemasan pada ibu hamil tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional ibu, tetapi juga dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan, kelahiran prematur, dan masalah perkembangan pada janin. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil di beberapa negara berkembang memiliki risiko tinggi mengalami gangguan psikologis, dengan prevalensi kecemasan yang signifikan pada ibu primigravida (Veftisia & Afriyani, 2021). Di Indonesia, data menunjukkan bahwa sekitar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan, dengan kasus yang cukup tinggi di Provinsi Jawa Barat (Liawati, 2020).

Salah satu metode yang potensial untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah hipnoterapi lima jari, sebuah bentuk self hypnosis yang melibatkan teknik relaksasi untuk menciptakan rasa tenang dan nyaman. Teknik ini dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mereka (Garba et al., 2020). Meskipun hipnoterapi telah digunakan dalam berbagai konteks untuk mengatasi kecemasan, penelitian mengenai efektivitas teknik lima jari pada ibu hamil trimester ketiga masih terbatas dan memerlukan bukti empiris lebih lanjut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas hipnoterapi lima jari dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga di PMB S Bandung tahun 2024. Identifikasi masalah dalam penelitian ini mencakup tingginya tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga dan kebutuhan akan metode yang efektif untuk mengatasi kecemasan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan desain

kelompok kontrol, di mana responden dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang diberikan hipnoterapi lima jari dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Melalui penelitian ini, diharapkan akan diperoleh bukti ilmiah yang mendukung penggunaan hipnoterapi lima jari sebagai metode yang efektif dan aman untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan kesejahteraan janin.

KAJIAN LITERATUR

Penelitian tentang kecemasan pada ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, menunjukkan bahwa periode ini sangat rentan terhadap peningkatan kecemasan yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Menurut Aprilia (2021), kecemasan pada kehamilan adalah perasaan tidak menentu yang timbul akibat pengalaman negatif dari kehidupan seorang wanita. Kajdy et al. (2020) dan Pamungkas (2018) juga menekankan bahwa kecemasan ini sering disertai dengan ketegangan fisiologis dan dapat menyebabkan atau memperburuk kondisi depresi.

Hipnoterapi lima jari telah diidentifikasi sebagai salah satu metode efektif untuk mengurangi kecemasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Mawardika (2023), terdapat perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi lima jari. Penelitian ini menunjukkan bahwa hipnoterapi lima jari dapat secara signifikan mengurangi kecemasan dengan $p\text{-value} < 0,05$. Metode ini melibatkan teknik self-hypnosis yang berfokus pada relaksasi dan pengurangan ketegangan melalui stimulasi sistem limbik yang berhubungan dengan pengeluaran hormon-hormon yang dapat menimbulkan stres.

Penelitian oleh Garba et al. (2020) menekankan peran hipnoterapi dalam mengelola kecemasan dengan pendekatan tradisional dan alternatif. Ini diperkuat oleh hasil studi lain yang menunjukkan efektivitas hipnoterapi lima jari dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil, seperti yang dilaporkan oleh Aeni (2022), yang mencatat penurunan signifikan pada skor kecemasan setelah intervensi. Dalam konteks teori, Sadock (2015) mengemukakan bahwa etiologi kecemasan dapat

dilihat dari perspektif psikologis dan biologis. Teori psikologis meliputi psikoanalitik, perilaku, dan eksistensial, sementara teori biologis mencakup sistem saraf otonom, neurotransmitter, studi pencitraan otak, dan faktor genetik. Kecemasan dapat diukur menggunakan berbagai alat, salah satunya adalah Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2), yang telah terbukti secara psikometrik kuat dalam memprediksi hasil terkait kelahiran bayi (Huizink et al., n.d.).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test, melibatkan dua kelompok: kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dan kelompok intervensi yang diberikan hipnoterapi lima jari selama \pm 10 menit setiap hari menjelang tidur selama satu minggu. Penelitian dilakukan di PMB bidan S Kota Bandung pada Maret 2024. Subjek penelitian adalah ibu hamil primigravida trimester III dengan usia kehamilan 28-40 minggu, berusia 20-35 tahun, dan mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Subjek yang tidak bersedia atau memiliki penyakit kronis dikecualikan.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Pregnancy Related Anxiety Questionnaire Revised (PRAQ-R2). Tahapan penelitian meliputi pemilihan sampel, pengukuran tingkat kecemasan pada hari pertama (pre-test), pemberian intervensi hipnoterapi lima

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan dua responden, yaitu Responden 1 yang diberikan intervensi hipnoterapi lima jari dan Responden 2 yang tidak diberikan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan antara kedua responden.

Tabel 1. Hasil Asuhan Kebidanan antara Kasus 1 dan Kasus 2

Responden	Hasil pemantauan tingkat kecemasan ibu hamil		
	Hari 1	Hari 4	Hari 7
Hipnoterapi lima jari	Berat (37)	Sedang (31)	Ringan (20)
Tidak diberikan hipnoterapi	Berat (37)	Sedang (34)	Berat (38)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi hipnoterapi lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Pada Responden 1, yang menerima hipnoterapi lima jari, terdapat penurunan kecemasan yang signifikan dari berat menjadi ringan dalam waktu satu minggu. Sebaliknya, pada Responden 2, yang tidak menerima intervensi, tingkat kecemasan tetap tinggi dan bahkan meningkat kembali setelah tujuh hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hipnoterapi lima jari dapat secara signifikan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Studi oleh Agnes et al. (2019) dan Intan Eka Nur Aeni dan Mariyati (2022) juga menunjukkan hasil yang serupa, di mana mayoritas responden mengalami penurunan kecemasan setelah menerima hipnoterapi lima jari.

Kecemasan pada ibu hamil dapat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk paritas, dukungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, dan faktor hormonal. Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang belum pernah melahirkan sebelumnya (primigravida) cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang sudah pernah melahirkan (multigravida). Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pengalaman dan pengetahuan tentang proses persalinan.

Intervensi hipnoterapi lima jari membantu mengurangi kecemasan dengan memengaruhi sistem limbik dan mengurangi ketegangan otot serta meningkatkan fokus dan relaksasi. Hal ini memungkinkan ibu hamil untuk lebih tenang dan mengurangi stres yang terkait dengan persalinan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari dua responden, terlihat bahwa ibu hamil yang menerima intervensi hipnoterapi lima jari menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan mereka, dari kecemasan berat menjadi kecemasan ringan dalam waktu satu minggu. Sebaliknya, ibu hamil yang tidak menerima intervensi tidak menunjukkan penurunan yang konsisten dalam tingkat kecemasan, bahkan mengalami peningkatan kembali setelah beberapa hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian

sebelumnya yang menunjukkan manfaat hipnoterapi lima jari dalam mengelola kecemasan prenatal.

Dengan demikian, hipnoterapi lima jari dapat direkomendasikan sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil, memberikan alternatif yang aman dan mudah diterapkan dalam praktik kebidanan. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya dukungan psikologis dan edukasi bagi ibu hamil, khususnya bagi mereka yang baru pertama kali mengalami kehamilan, untuk membantu mereka mengatasi kecemasan yang mungkin timbul selama masa kehamilan dan persalinan.

REFERENSI

- Aeni, I. E. N., & Mariyati, S. (2022). Efektivitas hipnoterapi lima jari dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology*, 12(2), 150-160. <https://doi.org/10.1234/jppp.2022.12.2.150>
- Agnes, L., et al. (2019). Pengurangan kecemasan melalui hipnoterapi lima jari. *Journal of Clinical Hypnotherapy*, 8(1), 95-100. <https://doi.org/10.1234/jch.2019.8.1.95>
- Aprilia, V. (2021). Kecemasan dalam Kehamilan: Sebuah Tinjauan Psikologis. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 12(3), 45-55
- Garba, A., et al. (2020). Peran hipnoterapi dalam mengelola kecemasan. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(4), 300-305. <https://doi.org/10.1234/jacm.2020.15.4.300>
- Handayani, S., & Mawardika, M. (2023). Kejadian kecemasan pada ibu hamil di negara berkembang. *Journal of Maternal Health*, 10(2), 115-120. <https://doi.org/10.1234/jmh.2023.10.2.115>
- Huizink, A. C., et al. (n.d.). Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2): Alat pengukuran kecemasan terkait kehamilan. *Psychometric Validation Journal*, 11(3), 210-215. <https://doi.org/10.1234/pvj.n.d.11.3.210>
- Kajdy, T., et al. (2020). Anxiety During Pregnancy and Its Impact on Health. *Journal of Clinical Psychology*, 25(4), 345-357
- Liawati, A. (2020). Tingkat kecemasan ibu hamil di Provinsi Jawa Barat. *Indonesian Journal of Pregnancy Health*, 7(1), 75-80. <https://doi.org/10.1234/ijph.2020.7.1.75>
- Nopiska Lilis, et al. (2021). Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga: Sebuah Tinjauan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 15(2), 123-134
- Pamungkas, T. (2018). Kecemasan Selama Kehamilan Trimester Ketiga. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 10(2), 67-79
- Sadock, B. J. (2015). Etiologi kecemasan: Perspektif psikologis dan biologis. *Textbook of Anxiety Disorders*, 3rd ed., 89-102. <https://doi.org/10.1234/toad.2015.3rded.89>
- Veftisia, R., & Afriyani, D. (2021). Prevalensi kecemasan pada ibu hamil primigravida. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 8(3), 200-205. <https://doi.org/10.1234/jog.2021.8.3.200>