

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan

Revita Susanti^{1*}, Sri Agnes Lexi²

^{1,2}Sarjana Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center, Pekanbaru, Indonesia

Email Korespondensi: revitasusanti17@gmail.com

Abstrak– Pada 2019, 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan angka kejadian yang lebih banyak dialami oleh wanita daripada pria. Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana dengan rasa takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang hipnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan selama kehamilan. Penelitian ini penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya di RS Pekanbaru Medical Center dan bersedia untuk mengisi kuesioner dan dilakukan wawancara yaitu 33 orang ibu hamil. Alat pengumpulan data adalah kuesioner tentang pengetahuan ibu hamil tentang hipnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan selama kehamilan. Analisis data deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 20-35 tahun yaitu 21 responden (63,64%), memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK yaitu 20 responden (60,61%) serta mayoritas Ibu Rumah Tangga yaitu 26 responden (78,79%). Mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan kurang tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan yaitu 21 responden (63,64%). Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan. Untuk itu perlu diberikan informasi tentang hipnosis lima jari ini sehingga dapat membantu ibu dalam mengatasi kecemasan yang dialami selama kehamilannya.

Kata Kunci: Pengetahuan, Ibu Hamil, Hipnosis Lima Jari, Kecemasan, Kehamilan

Abstract– In 2019, 301 million people worldwide experienced anxiety disorders, with the incidence being higher in women than men. Anxiety is a psychological condition of a person who is full of fear and worry, where with fear and worry about something that is not certain will happen. The purpose of this study was to determine the description of pregnant women's knowledge about five-finger hypnosis to overcome anxiety during pregnancy. This study is a descriptive study with a cross-sectional approach. The number of samples using the accidental sampling technique. Respondents in this study were pregnant women who came to check their pregnancy at the Pekanbaru Medical Center Hospital and were willing to fill out a questionnaire and be interviewed, namely 33 pregnant women. The data collection tool was a questionnaire about pregnant women's knowledge about five-finger hypnosis to overcome anxiety during pregnancy. Descriptive data analysis. The results showed that the majority of respondents were 20-35 years old, namely 21 respondents (63.64%), had a last education of high school / vocational school, namely 20 respondents (60.61%) and the majority were housewives, namely 26 respondents (78.79%). The majority of respondents have a lack of knowledge about Five Finger Hypnosis to Overcome Anxiety During Pregnancy, namely 21 respondents (63.64%). From the results of the study, it was found that the majority of pregnant women have less knowledge about Five Finger Hypnosis to Overcome Anxiety During Pregnancy. For that, it is necessary to provide information about this five finger hypnosis so that it can help mothers in overcoming anxiety experienced during their pregnancy.

Keywords: Knowledge, Pregnant Women, Five Finger Hypnosis, Anxiety, Pregnancy

1. PENDAHULUAN

Secara global, masalah kesehatan mental ibu dianggap sebagai tantangan besar bagi kesehatan masyarakat. Di dunia, sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu yang baru melahirkan mengalami gangguan mental. Angka ini bahkan lebih tinggi terjadi di Negara berkembang, yaitu 15,6% terjadi selama masa kehamilan [1]. Momen-momen saat kehamilan, persalinan dan menjadi orang tua di usia muda dapat menjadi stres bagi ibu dan suaminya. Akibatnya ibu dapat mengalami gangguan kesehatan mental yang buruk. Hampir 1 dari 5 wanita akan mengalami gangguan kesehatan mental selama kehamilan atau setahun setelah melahirkan [2].

Kehamilan merupakan suatu peristiwa penting yang dinantikan oleh semua perempuan pada fase kehidupannya. Kehamilan mengakibatkan banyak perubahan tidak hanya fisik tapi juga psikologis perempuan. Pada fase perubahan psikologis, seorang perempuan akan beradaptasi terhadap peran barunya untuk menerima kehamilan dan menyesuaikan diri terhadap peran barunya ke dalam kehidupan kesehariannya. Perubahan psikologis pada trimester I adalah timbulnya rasa cemas dan ragu sekaligus bahagia. Kecemasan dan rasa kebahagiaan bercampur keraguan dengan kehamilannya antara iya atau tidak, terjadi fluktuasi emosi sehingga berisiko tinggi untuk terjadinya pertengkaran atau rasa tidak

nyaman, adanya perubahan hormonal, dan *morning sickness*. Pada Trimester II, ibu hamil merasa nyaman dan bebas dari ketidaknyamanan yang normal dialami saat hamil. Sedangkan pada Trimester III, ibu mengalami periode menunggu dan waspada sebab merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Kadang-kadang ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu. Hal ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya tanda dan gejala akan terjadinya persalinan. Ibu seringkali merasa khawatir atau takut kalau bayi yang akan dilahirkan nanti tidak normal [3].

Kecemasan merupakan gangguan kejiwaan yang paling umum terjadi selama kehamilan dan gejalanya dimulai dari gejala ringan hingga berat [4]. Gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum terjadi di dunia. Pada tahun 2019, 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan angka kejadian yang lebih banyak dialami oleh wanita daripada pria [5]. Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana dengan rasa takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi [6]. Kecemasan selama kehamilan dan setelah melahirkan berhubungan dengan beberapa konsekuensi bagi kesehatan ibu dan anak [7]. Konsekuensi yang parah diantaranya keguguran, preeklamsia, kelahiran prematur dan BBLR. Selain itu, kecemasan dapat menyebabkan kurangnya perhatian ibu terhadap perawatan kehamilan, nutrisi yang tidak memadai dan penyalahgunaan obat-obatan [8].

Faktor yang mempengaruhi kecemasan ada 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini adalah jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan dan pengalaman dirawat. Sedangkan faktor eksternalnya adalah diagnosis penyakit/kondisi medis, komunikasi terapeutik, akses informasi/pengetahuan, lingkungan dan fasilitas kesehatan [9]. Penelitian yang dilakukan oleh Magfiroh (2020), didapatkan hasil responden berpengetahuan kurang tentang dasar-dasar hypnosis 50 responden (64,9%), berpengetahuan kurang tentang tingkatan hypnosis 54 responden (70,1%), berpengetahuan kurang tentang manfaat hypnosis 57 responden (74,0%), berpengetahuan kurang tentang teknik-teknik hypnosis 59 responden (76,6%), berpengetahuan kurang tentang tahap-tahap hypnosis 63 responden (81,8%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang terkait hypnosis [10]. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umamah et al. (2022) menunjukan sebanyak 63,6% responden memiliki pengetahuan yang relative kurang, sebanyak 25,5% responden memiliki pengetahuan yang cukup dan hanya 6 orang responden atau 10,9% saja ibu hamil yang memiliki pengetahuan relative baik tentang hypnobirthing. Penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyaknya ibu yang belum memiliki pengetahuan tentang hypnobirthing maka para bidan khususnya yang mempunyai praktik mandiri, dapat memberikan pengetahuan pada ibu tentang teknik hypnobirthing agar ibu hamil dapat menjalani kehamilan dan persalinan dengan menyenangkan [11].

Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui informasi tentang hipnoterapi pada ibu hamil, terutama tentang hipnosis lima jari. Penelitian yang banyak dilakukan saat ini adalah mengenai gambaran pengetahuan ibu hamil tentang hipnoterapi pada ibu hamil secara umum. Akan tetapi belum ada penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang hipnosis lima jari. Padahal banyak sekali manfaat yang didapat dari mengetahui informasi tentang hipnosis lima jari ini terutama untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Dengan mengetahui informasi tentang hipnosis lima jari, maka ibu hamil dapat menerapkan hipnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya selama kehamilan. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Handayani & Mawardika (2023) yang menemukan bahwa skor rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol setelah penelitian adalah 83,5543. Rata-rata total skor kecemasan pada kelompok intervensi setelah mendapat hipnotis lima jari adalah 38,4361. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan kelompok kontrol dan kelompok intervensi berbeda. Hasil uji dependen t-test diperoleh nilai t hitung (25,556) > t tabel (1,306) dan nilai p value (0,000) < α (0,05), yang dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hipnosis lima jari pada ibu hamil trimester III primigravida di wilayah kerja Puskesmas Ungaran pada kelompok intervensi. Pada uji independen t-test diperoleh nilai t hitung (1,832) > t tabel (1,306) dan nilai p value sebesar (0,003) < α (0,05), sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan hipnosis lima jari pada tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III Primigravida [12].

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya ibu hamil yang berpengetahuan kurang tentang hipnoterapi terutama tentang hipnosis lima jari. Penelitian sebelumnya hanya berfokus pada mengukur pengetahuan ibu hamil tentang hipnoterapi secara umum saja, akan tetapi belum ada yang spesifik meneliti pengetahuan ibu hamil tentang hipnosis lima jari. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan Tahun 2024. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang hipnosis lima jari untuk mengatasi

kecemasan selama kehamilan sehingga dapat diketahui seberapa besar kebutuhan ibu hamil akan informasi tentang hipnoterapi.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian dan bertujuan untuk memberikan deskripsi dan penjelasan mengenai fenomena yang tengah diteliti [13]. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Penentuan besar jumlah sampel penelitian menggunakan teknik *accidental sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya di RS Pekanbaru Medical Center. Jumlah ibu hamil yang bersedia untuk mengisi kuesioner dan diwawancara dalam penelitian ini adalah 33 orang ibu hamil. Alat pengumpulan data adalah kuesioner tentang pengetahuan ibu hamil tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan dan wawancara untuk mendapatkan informasi lain yang dibutuhkan terkait penelitian ini. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik di RS Pekanbaru Medical Center dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di RS Pekanbaru Medical Center

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
< 20	1	3,03
20-35	21	63,64
> 35	11	33,33
Total	33	100
Pendidikan		
SD	2	6,06
SMP	6	18,18
SMA/SMK	20	60,61
PT	5	15,15
Total	33	100
Pekerjaan		
IRT	26	78,79
Petani	1	3,03
Swasta	4	12,12
Wiraswasta	1	3,03
Mahasiswa	1	3,03
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, mayoritas responden berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 21 responden (63,64%). Berdasarkan pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK yaitu sebanyak 20 responden (60,61%). Serta berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden adalah Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 26 responden (78,79%).

3.2 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan Di RS Pekanbaru Medical Center

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	21	63,64
Cukup	7	21,21
Baik	5	15,15
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan kurang tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan yaitu sebanyak 21 responden (63,64%).

Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki pengetahuan yang kurang tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diterima oleh ibu tentang manfaat hipnosis untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini menyatakan bahwa hipnosis merupakan suatu kejahatan. Hal ini disebabkan karena informasi yang diterima oleh masyarakat saat ini adalah hipnosis digunakan oleh penjahat untuk melakukan penipuan kepada korbannya. Padahal, hipnosis bisa dimanfaatkan untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan seperti kecemasan, rasa takut atau rasa khawatir terutama saat trimester III yaitu saat mendekati hari perkiraan persalinan. Dari 14 pertanyaan yang dijawab oleh responden, mayoritas responden menyatakan bahwa hipnosis merupakan ilmu yang digunakan untuk memanipulasi dan menguasai pikiran orang lain sehingga orang tersebut mau melakukan apa saja yang diperintahkan.

Padahal menurut Aprillia (2010) dalam bukunya yang berjudul *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*, menyebutkan bahwa walaupun saat ini sudah banyak buku yang membahas mengenai hipnoterapi, masih banyak orang yang salah mengartikan 'hipnosis'. Bahkan tidak sedikit orang yang berpendapat bahwa hipnosis adalah ilmu *magic* yang digunakan untuk memanipulasi pikiran manusia, menguasai pikiran orang lain sehingga orang tersebut mau melakukan apa saja yang diperintahkan. Untuk bisa mengerti apa sebenarnya hipnosis/*hypnotism* dan bagaimana awal mulanya ilmu ini, ada baiknya kita mengetahui sekilas tentang sejarahnya. Hipnosis dalam bahasa Yunani berarti tidur, bukan benar-benar tidur, tapi suatu kondisi saat seseorang berada dalam alam bawah sadar. Seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis, meskipun tubuhnya beristirahat (selayaknya orang tidur), masih bisa mendengar dengan jelas dan merespons informasi yang diterimanya dari luar. Hal ini tentu berbeda dengan orang yang sedang tidur pulas dan tidak menyadari suara-suara di sekitarnya [14].

Kemudian mayoritas responden juga menyatakan bahwa hipnoterapi tidak dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dan kekhawatiran yang ibu alami selama kehamilan. Padahal hipnoterapi yaitu aplikasi hipnosis untuk terapi yang bertujuan menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Dan hipnosis merupakan suatu keadaan seseorang yang berada dalam keadaan rileks. Keadaan ini muncul dengan cara melakukan teknik untuk mencapai kondisi rileks yaitu dengan relaksasi [14]. Jawaban responden yang salah ini berkaitan dengan jawaban dari pertanyaan sebelumnya dalam wawancara yang dilakukan kepada responden yaitu responden beranggapan bahwa hipnosis merupakan suatu bentuk kejahatan. Padahal hipnosis juga dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu kondisi psikologis seseorang yang mengalami rasa takut, perasaan tegang, gelisah dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi [6]. Sesuai dengan hasil penelitian yang didapat dari Anantasari et al., (2012) yang menemukan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna tentang rasa cemas dan nyeri pada responden sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *hypnosis* ($p=0,0005$, $d=0,05$) artinya ada penurunan kecemasan dan rasa nyeri pada ibu antenatal setelah dilakukan pelatihan *hypnosis* [15]. Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amin & Nuriyah (2024) bahwa ada pengaruh *Hypnosis* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan, dengan nilai $p\text{-value} < 0.000$ (< 0.05) [16].

Mayoritas responden juga memberikan jawaban salah pada pernyataan Hipnosis lima jari merupakan metode yang dapat mengurangi ketegangan, kecemasan dan stres dari pikiran seseorang, padahal Hipnosis lima jari merupakan metode yang dapat mengurangi ketegangan, kecemasan dan stres dari pikiran seseorang dengan cara memberikan efek relaksasi yang tinggi [17]. Beberapa manfaat dari penerapan metode hipnosis lima jari ini adalah sebagai berikut: mengurangi ketegangan, meningkatkan semangat, menciptakan kedamaian di hati, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa khawatir dan gelisah, mengurangi ketegangan, memberikan ketenangan jiwa bagi individu dan membuat tidur menjadi lebih nyenyak [18] dalam [19], [20]. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2023) yang menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara dua responden sebelum dilakukan penerapan dalam kategori kecemasan sedang dan setelah dilakukan penerapan menjadi kategori kecemasan ringan [21].

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aeni & Mariyati (2022) tentang penerapan hipnosis 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Subjek penelitian 1 yaitu Ny. T tingkat kecemasan mengalami penurunan dari skor 22 (kecemasan sedang) menjadi 9 (kecemasan ringan). Subjek ke-2 Ny. Ty menurun dari skor 20 (Kecemasan sedang) menjadi skor 7 (kecemasan ringan). Subjek ke-3 Ny. F dari skor 14 menurun menjadi skor 4 (tidak ada kecemasan), sedangkan subjek ke-4 Ny. W juga mengalami penurunan dari skor 14 menjadi skor 3 (tidak ada kecemasan). Tingkat kecemasan pada keempat subjek penelitian setelah diberikan penerapan hipnosis lima jari selama 3 hari mengalami penurunan [22].

Pada bagian pertanyaan tentang tahapan-tahapan melakukan hipnosis lima jari, mayoritas responden juga banyak yang salah menjawab pertanyaan tersebut. Hal ini disebabkan responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang hipnosis lima jari tersebut. Padahal banyak sekali manfaat dari hipnosis lima jari tersebut. Hipnotis lima jari atau biasa dikenal dengan sebutan Teknik relaksasi lima jari merupakan teknik merilekskan tubuh dengan cara pembayangan atau imajinasi dengan menggunakan 5 jari sebagai penuntun atau alat bantu, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Manfaat hipnotis lima jari adalah dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan [18]. Pada saat melakukan hipnosis lima jari, dilakukan dengan menggunakan alat bantu lima jari yang tahapannya adalah sebagai berikut: pada saat ibu jari menyentuh jari telunjuk (bayangkan saat Anda memiliki tubuh yang sehat, rasakan dan bayangkan tubuh Anda adalah tubuh yang sehat, segar dan kuat); dilanjutkan ibu jari menyentuh jari tengah (bayangkan saat Anda bersama dengan orang yang Anda sayangi, orang yang menyayangi Anda dan orang-orang yang selalu memberikan perhatian kepada Anda serta bayangkan orang-orang tersebut hadir menemani dalam hati dan pikiran Anda). Kemudian ibu jari menyentuh jari manis (bayangkan saat Anda mendapatkan prestasi, penghargaan, pujian dan hadiah yang pernah Anda alami, bayangkan kembali semua kenangan itu sehingga membuat Anda merasa bangga dan menghargai diri Anda sendiri). Lalu ibu jari Anda menyentuh jari kelingking (bayangkan tempat indah yang pernah Anda kunjungi, contoh: gunung, pantai, wilayah negara Indonesia ataupun luar negeri, dan tempat-tempat lainnya; bayangkan suasana seperti apa, anginnya, udaranya seperti apa sehingga dapat memunculkan perasaan damai, tenang dan bahagia pada diri Anda). Kemudian tarik nafas dalam dan hembuskan. Lalu bukalah mata Anda [23], [24].

Hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai gambaran tingkat pengetahuan kurang tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan yaitu sebanyak 21 responden (63,64%) sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Magfiroh (2020) tentang Pengetahuan Ibu Hamil Tentang *Hypnosis* Dalam Kehamilan Diwilayah Kerja Puskesmas Bakunase Kota Kupang. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa mayoritas pengetahuan ibu hamil tentang *hypnosis* dalam kehamilan di Puskesmas Bakunase adalah berpengetahuan kurang yaitu sejumlah 64 orang (64,9%), berpengetahuan cukup sejumlah 11 orang (14,3%) sedangkan yang berpengetahuan baik hanya berjumlah 2 orang (2,6%) [10].

Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang hipnosis dalam penelitian ini dikarenakan banyaknya responden yang belum terpapar informasi tentang hipnosis, sehingga kurangnya informasi tersebut dapat mempengaruhi pengetahuan responden. Hal ini sesuai dengan teori dari Budiman & Riyanto (2013) yang menyatakan bahwa informasi mempengaruhi pengetahuan. Pengetahuan dan wawasan akan bertambah

bagi mereka yang sering menerima informasi tentang suatu pembelajaran, namun tidak bagi mereka yang jarang menerima informasi [25]. Oleh karena itu, perlu untuk dilakukan pemberian edukasi kepada para ibu hamil tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan, sehingga ibu hamil dapat menerapkan terapi hipnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan yang dialami selama kehamilan nantinya.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 21 responden (63,64%). Berdasarkan pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK yaitu sebanyak 20 responden (60,61%). Serta berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden adalah Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 26 responden (78,79%). Dan berdasarkan tingkat pengetahuan, mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan kurang tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan yaitu sebanyak 21 responden (63,64%). Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki pengetahuan yang kurang tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diterima oleh ibu tentang manfaat hipnosis untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Oleh karena itu, perlu untuk dilakukan pemberian edukasi kepada para ibu hamil tentang Hipnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Selama Kehamilan, sehingga ibu hamil dapat menerapkan terapi hipnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan yang dialami selama kehamilan nantinya.

REFERENCES

- [1] WHO, "Mental Health, Brain Health and Substance Use." [Online]. Available: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>
- [2] WHO, "Launch of the WHO guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services." [Online]. Available: <https://www.who.int/news/item/19-09-2022-launch-of-the-who-guide-for-integration-of-perinatal-mental-health>
- [3] eka M. Yanti and B. D. Fatmasari, *Buku Psikologi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2023.
- [4] Z. Alipour, M. Lamyian, and E. Hajizadeh, "Anxiety and fear of childbirth as predictors of postnatal depression in nulliparous women," *Women and Birth*, vol. 25, no. 3, pp. e37–e43, 2012, doi: 10.1016/j.wombi.2011.09.002.
- [5] WHO, "Anxiety disorders." [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- [6] H. Muyasaroh, "Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19," *LP2M UNUGHA Cilacap*, p. 3, 2020, [Online]. Available: <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- [7] H. Bayrampour, A. Vinturache, E. Hetherington, D. L. Lorenzetti, and T. Suzanne, "Risk factors for antenatal anxiety: A systematic review of the literature," *J Reprod Infant Psychol*, vol. 36, no. 5, pp. 476–503, 2018, [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30293441/#:~:text=Results%3A Factors associated with greater, stress and adverse life events.>
- [8] E. Mahini, S. Hakimi, H. Shahrokhi, B. Salahi, K. O. Baniadam, and F. Ranjbar, "Evaluation of factors related to maternal anxiety during pregnancy among women referred to Tabriz primary care centers," *BMC Psychiatry*, vol. 23, no. 1, pp. 1–8, 2023, doi: 10.1186/s12888-023-04823-8.
- [9] Kaplan & Sadock, *Buku Ajar Keperawatan Psikatri Klinis*, 2nd ed. Jakarta: Salemba Medika, 1997.
- [10] E. A. Magfiroh, "Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hypnosis Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo Tahun 2020," *15 Maret 2021*, 2020.
- [11] S. Umamah, Ayuni, T. Tanuadike, I. Anisah, A. Prihantingsih, and D. Raidanti, "Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hypnobirthing," *J. JKFT*, vol. 7, no. 1, 2022.
- [12] I. W. Handayani and T. Mawardika, "Pengaruh Hypnosis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 11, no. 2, pp. 395–404, 2023,

- [Online]. Available: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/11708>
- [13] M. Ramdhan, *METODE PENELITIAN*. Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2021.
- [14] Y. Aprillia, *Hipnotetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta Selatan: GagasMedia, 2010.
- [15] R. Anantasari, N. W. Dwi R, and Gunawan, "Hipnosis Dalam Mengurangi Cemas dan Nyeri Antenatal," *Hipn. Dalam Mengurangi Rasa Cemas Dan Nyeri Antenatal*, vol. 3, no. 2, pp. 189–196, 2012, [Online]. Available: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiF0eXMIpj1AhV2IbcAHaTKDHcQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Fmedia.neliti.com%2Fmedia%2Fpublications%2F138638-ID-hipnosis-dalam-mengurangi-rasa-cemas-dan.pdf&usg=AOvVaw3nrw>
- [16] D. R. Amin and Nuriyah, "Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III dalam Menghadapi Persalinan Di TPMB Nuriyah Pada Tahun 2023," *Innov. J. Soc. Sci. ...*, vol. 4, pp. 1833–1841, 2024, [Online]. Available: <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/9512%0Ahttp://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/9512/6609>
- [17] A. Marbun, "Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai," *J. Keperawatan Prior.*, vol. 2, no. 2, p. 92, 2019, doi: 10.34012/jukep.v2i2.568.
- [18] B. A. Keliat, Akemat, N. Helena, and H. Nurhaeni, *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas CMHN (Basic Course)*. Jakarta: EGC, 2011.
- [19] R. Y. Hastuti and A. Arumsari, "Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten," *Mot. J. Ilmu Kesehat. (JOurnal Heal. Sci.*, vol. 10, no. 21, pp. 25–35, 2015.
- [20] M. Syukri, "Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017," *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 19, no. 2, p. 353, 2019, doi: 10.33087/jiubj.v19i2.678.
- [21] M. A. Anggraini, "Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Di Kelurahan Jagalan Surakarta," *J. Ilmu Kesehat. dan Keperawatan*, vol. 1, no. 4, pp. 14–25, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.59581/diagnosa-idyakarya.v1i2.1151>
- [22] I. E. N. Aeni and Mariyati, "Penerapan Hipnosis 5 Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil," *J. Keperawatan*, vol. 14, no. S4, pp. 1119–1126, 2022, [Online]. Available: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- [23] N. Laubo, M. Tombokan, and M. AR, *HIPNOTIS LIMA JARI Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Keluarga dalam Merawat Orang dengan Gangguan Jiwa*. Jawa Tengah: NEM, 2023.
- [24] A. Syarifah and A. Juwita, *Mengatasi Kecemasan dengan Terapi Hipnotis Lima Jari*. Jawa Tengah: NEM, 2023.
- [25] Budiman and A. Riyanto, *Kapita selekta kuisisioner pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2013.