

Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Ibu Hamil Dengan Kecemasan Di Kecamatan Kuranji Kota Padang

Diana Arianti^{1*}, Amelia Susanti¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Alifah Padang

Jalan Khatib Sulaiman No. 52 B Belanti Kota Padang

*Email: dianaarianti84@gmail.com

ABSTRAK.

Pendemi COVID-19 menyebabkan banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin, baik secara akses maupun kualitas, termasuk pembatasan dalam pelayanan kesehatan maternal dan neonatal, seperti adanya pengurangan frekuensi pemeriksaan kehamilan dan penundaan kelas ibu hamil (Direktorat Kesehatan Keluarga, 2020). Tujuan dilakukan kegiatan ini agar ibu-ibu hamil yang berada di kecamatan kuranji wilayah kerja puskesmas kuranji kota padang dapat memahami tentang kecemasan dan melatih sendiri bagaimana cara mengatasi kecemasan baik selama kehamilan maupun dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tidak berakibat fatal untuk kehamilan selama pandemi ini. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada 8 Februari 2022 dengan metode penyuluhan tentang kecemasan dan pelatihan/ training terapi hipnotis lima jari. Rangkaian pertama penulis memberikan informasi mengenai tentang kecemasan, penyebab dan cara mengatasi kehamilan. Selanjutnya baru dilakukan salah satu cara mengatasi kecemasan yaitu hipnotis lima jari. Diawali dengan pemberian contoh oleh tim lakukan kemudian persatu-satu peserta melakukan/ mempraktekkan secara mandiri.

Kata Kunci: Hipnotis Lima Jari, Kecemasan, Hamil,

ABSTRACT.

COVID-19 outbreaks cause many restrictions on almost all routine services, both access and quality, including restrictions in maternal and neonatal health services, such as a reduction in the frequency of pregnancy examinations and delays in the class of pregnant women (Directorate of Family Health, 2020). The purpose of this activity is so that pregnant women who are in kuranji sub-district of kuranji health center work area kuranji padang city can understand about anxiety and train themselves how to overcome anxiety both during pregnancy and in daily life, so that it is not fatal for pregnancy during this outbreak. Counseling activities were conducted on February 8, 2022 with counseling methods on anxiety and training / training of five-finger hypnotic therapy. The first series of authors provides information about anxiety, causes and ways to cope with pregnancy. Furthermore, one way to overcome anxiety is five-finger hypnosis. Starting with the example by the team do then one-on-one participants do / practice independently.

Keywords: Five-Finger Hypnotism, Anxiety, Pregnancy



PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin, baik secara akses maupun kualitas, termasuk pembatasan dalam pelayanan kesehatan maternal dan neonatal, seperti adanya pengurangan frekuensi pemeriksaan kehamilan dan penundaan kelas ibu hamil (Direktorat Kesehatan Keluarga, 2020).

Sebuah studi melaporkan bahwa gejala depresif dan kecemasan pada wanita hamil setelah deklarasi pandemi COVID-19 lebih tinggi dibandingkan sebelum deklarasi COVID-19, termasuk kecenderungan ingin melukai diri sendiri. Hal tersebut dapat menyebabkan kondisi bahaya selama kehamilan, sehingga mempengaruhi kondisi ibu dan janin (Durankus and Aksu, 2020). Studi yang melaporkan kecemasan terkait COVID-19 tidak hanya pada ibu hamil saja, namun juga pada ibu nifas (Nanjundaswamy *et al.*, 2020).

Penatalaksanaan gangguan kecemasan dapat dibagi menjadi dua yakni terapi farmakologis dan psikoterapi. Secara farmakologis yaitu pengobatan untuk anti kecemasan yaitu benzodiazepine. Benzodiazepine merupakan obat pilihan pertama untuk gangguan kecemasan. Beberapa masalah berhubungan dengan pemakaian benzodiazepine dalam gangguan kecemasan yaitu 20-30% dari semua pasien tidak berespons dan dapat terjadi toleransi serta ketergantungan. Resiko yang dapat terjadi adalah kecelakaan kendaraan bermotor yang dialami pasien akibat gangguan kesadaran setelah menggunakan obat ini. Secara psikoterapi yaitu Cognitive Behavioral Therapy (CBT), beberapa diantaranya yakni metode restrukturisasi, terapi relaksasi, terapi bernapas, dan terapi interoceptive. (Diferiansyah, 2016).

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 dan salah satunya dengan hipnotis lima jari”lebih aman. Hipnotis lima jari adalah permusatan”pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan”dalam keadaan (Hastuti, 2015). Untuk mengurangi penggunaan obat penurun cemas dan efek samping negatif dari penggunaan obat anti cemas jangka panjang dapat dilakukan dengan alternative hipnotis lima jari ini.

Ansietas dapat di atasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi. Teknik relaksasi dapat menjadi upaya penanganan stress karena di anggap sebagai relaksasi termudah.. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan mengenai “Pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap tingkat ansietas pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi”.

METODE

Kegiatan ini dilakukan di kelurahan Kuranji pada bulan Februari 2022. Subjek pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil yang berada di kecamatan kuranji. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan singkat hinoptis lima jari dengan menggunakan modul/ panduan berupa gambar dan penjelasan setiap langkah-langkah hinoptis lima jari. Penulis dan tim memberikan penyuluhan secara langsung dan memberikan contoh dalam pelaksanaan hinoptis lima jari. Media yang digunakan dalam kegiatan infokus, leaflet dan panduan modul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan dan depresi selama kehamilan telah dikaitkan dengan berbagai komplikasi, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, pembatasan pertumbuhan janin, dan komplikasi pascanatal. Hal ini juga telah dikaitkan dengan hipertensi, toksemia, dan diabetes gestasional. Kecemasan, keputusan, dan stres selama kehamilan masalah medis umum. Meskipun tidak ada kematian akibat Coronavirus yang terjadi di kalangan wanita hamil, hasil penelitian ini bersifat awal dan memerlukan konfirmasi. Namun demikian, temuan ini mengungkap efek pada kesejahteraan psikologis wanita hamil, menunjukkan kemungkinan keterlibatan mental jangka panjang dari pandemi COVID-19 (Durankuş and Aksu 2020).

Ansietas adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom (sumber tidak diketahui oleh individu) sehingga individu akan meningkatkan kewaspadaan untuk mengantisipasi (Nanda, 2017). Kecemasan dapat diatasi lebih dari satu cara, termasuk pengobatan farmakologis dan pengobatan non-farmakologis. Terapi farmakologis seperti obat cemas (*anxiolytic*) dapat membantu menurunkan ketegangan namun memiliki dampak ketergantungan, sementara perawatan non-farmakologis seperti psikoterapi, terapi relaksasi, terapi tertawa, terapi kognitif, hipnoterapi, salah satunya adalah dengan hipnoterapi lima jari Psikoterapi yang merupakan terapi kejiwaan atau mental dengan semangat, motivasi, dan dukungan sehingga pasien yang bersangkutan tidak merasa sengsar, putus asa dan motivasi serta kepercayaan diri (Badrujamaludin, et al., 2018)

Hipnosis adalah suatu kondisi di mana batas logis cerdas otak besar menurun untuk memungkinkan masuk ke alam bawah sadar. Individu yang berada dalam kondisi hipnosis akan lebih terbuka untuk sugesti atau afirmasi (sesuatu yang dikatakan dan dididik) oleh terapi dan individu dalam keadaan hipnosis yang mengetahui apa yang terjadi di sekitar mereka. Hipnotis memiliki hak untuk digunakan sebagai salah satu metode relaksasi untuk mengatasi kecemasan. Relaksasi lima jari adalah sistem prosedur gangguan dari berpikir sendiri dengan hipnotis lima jari yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan seseorang (Asri Dasri, et al. 2021).



Gambar 1. Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Ibu Hamil Dengan Kecemasan

Tujuan dilakukan kegiatan ini agar ibu-ibu hamil yang berada di kecamatan kurangi wilayah kerja puskesmas kurangi kota padang dapat memahami tentang kecemasan dan melatih sendiri bagaimana cara mengatasi kecemasan baik selama kehamilan maupun dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tidak berakibat fatal untuk kehamilan selama pandemi ini.

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada 8 Februari 2022 dengan metode penyuluhan tentang kecemasan dan pelatihan/ training terapi hipnotis lima jari. Rangkaian pertama penulis memberikan informasi mengenai tentang kecemasan, penyebab dan cara mengatasi kehamilan. Selanjutnya baru dilakukan salah satu cara mengatasi kecemasan yaitu hipnotis lima jari. Diawali dengan pemberian contoh oleh tim lakukan kemudian persatu-satu peserta melakukan/ mempraktekkan secara mandiri.

Hasil yang didapat oleh peserta setelah mendapat informasi mengenai apa itu kecemasan dan cara mengatasinya mendapat respon positif oleh ibu-ibu hamil. Dalam pelaksanaan terapi hipnotis lima jari yang merupakan tindakan mengatasi kecemasan secara non farmakologi dapat dilakukan secara mandiri serta praktis, dimana dan kapan saja yang tidak memerlukan alat lainnya. Dengan adanya kegiatan ini ibu-ibu hamil mulai memahami bagaimana cara mengatasi kecemasan yang dialami selama kehamilan.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan “terapi hipnotis lima jari pada ibu Hamil dengan Kecemasan di Kecamatan Kurangi Kota Padang” yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat mendapat respon positif oleh ibu-ibu hamil. Dalam pelaksanaan terapi hipnotis lima jari yang merupakan tindakan mengatasi kecemasan secara non farmakologi dapat dilakukan secara mandiri serta praktis, dimana dan kapan saja yang tidak memerlukan alat lainnya. Dengan adanya kegiatan ini ibu-ibu hamil mulai memahami bagaimana cara mengatasi kecemasan yang dialami selama kehamilan. Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan pelaksanaan kegiatan dilakukan kegiatan penyuluhan dan simulasi: Kegiatan dilakukan dengan baik dan lancar sesuai dengan waktu perencanaan, seluruh rangkaian kegiatan baik dari segi persiapan, proses dan evaluasi berjalan lancar, Ibu-ibu hamil dapat memahami tentang kecemasan dan melaksanakan terapi hipnotis lima jari dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang (STIKes Alifah Padang), pimpinan program studi, Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Bapak/ibu RT di kecamatan Kurangi atas partisipasi dan dukungan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Dewi, R., Rahayuwati, L., & Kurniawan, T. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari untuk Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara*. 5324
- Diferiansyah, O. (2016). Gangguan Cemas Menyeluruh. *Gangguan Cemas Menyeluruh*.
- Durankuş, Ferit, and Erson Aksu. 2020. “Effects of the COVID-19 Pandemic on Anxiety and Depressive Symptoms in Pregnant Women: A Preliminary Study.” *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine* 7058: 1–7
- Kesehatan Keluarga (2020) ‘Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas, dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi COVID-19’, pp. 9–12. Available at: [http://www.kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas dan BBL di Era Pandemi COVID 19.pdf](http://www.kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman%20bagi%20Ibu%20Hamil,%20Bersalin,%20Nifas%20dan%20BBL%20di%20Era%20Pandemi%20COVID%2019.pdf)

- Nanjundaswamy, M. H. Et al. (2020) '*COVID-19-related anxiety and concerns expressed by pregnant and postpartum women—a survey among obstetricians*', *Archives of women's mental health*. Springer, pp. 1–4.
- WHO. (2020). *Coronavirus*. WHO. Hps://www.who.int/health-topics/coronavirus