



IMPLEMENTASI TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA*

Teza Cahya Fitriani, Dwi Novitasari*, Surtiningsih

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran,
Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*dwinovitasari@uhb.ac.id

ABSTRAK

Preoperasi *Sectio caesarea* (SC) pasti akan mengalami perasaan cemas. Respon tersebut dapat mengakibatkan ketegangan yang muncul dengan perasaan khawatir yang berlebihan, rasa takut akan pikiran sendiri, otot yang terasa sakit, keringat dingin, perasaan tegang, kelelahan, dan kesulitan untuk beristirahat dengan tenang. Cemas bisa diatasi dengan penanganan farmakologi dan nonfarmakologi salah satu terapi nonfarmakologi yaitu dengan cara pemberian implementasi terapi hipnosis lima jari. Terapi hipnosis lima jari memiliki tujuan agar menciptakan tingkat ketenangan yang lebih tinggi, hal ini dapat meminimalisir tingkat ketegangan dan juga stres serta dapat menurunkan kecemasan. Mitra dalam kegiatan ini adalah RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara. Sasarannya yaitu wanita hamil yang akan menjalani operasi SC dengan jumlah 30 peserta. Metode Pengabdian kepada Masyarakat ini melibatkan pendekatan personal untuk memberikan edukasi kepada masing-masing peserta, menerapkan terapi hipnosis lima jari, dan mengukur tingkat kecemasan terhadap pasien sebelum proses operasi SC dilaksanakan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan perbandingan antara tingkat kecemasan sebelum menerapkan terapi hipnosis lima jari dan setelah menerapkan terapi hipnosis lima jari menggunakan *State and Trait Anxiety Inventory-Score* (STAI-S). Waktu yang dibutuhkan dalam melakukan terapi hipnosis 5 jari yaitu selama 10 menit. Hasil dari adanya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan rata-rata kecemasan pada pasien SC dengan persalinan elektif sebelum diberikan terapi 5,805 setelah dilakukan terapi menjadi 4,041 dan pasien SC dengan persalinan *emergency* sebelum terapi angka kecemasan adalah 6,716, setelah terapi menjadi 6,750, dan seluruh proses berlangsung dengan lancar.

Kata kunci: kecemasan; *sectio caesarea*; terapi hipnosis lima jari

IMPLEMENTATION OF FIVE-FINGER HYPNOSIS THERAPY TO REDUCE ANXIETY LEVELS OF PREOPERATIVE PATIENTS *SECTIO CAESAREA*

ABSTRACT

Preoperative Sectio caesarea (SC) will definitely experience feelings of anxiety. This response can result in tension that arises with excessive feelings of worry, fear of one's own thoughts, sore muscles, cold sweats, feelings of tension, fatigue, and difficulty resting calmly. Anxiety can be overcome by pharmacological and nonpharmacological treatment, one of the nonpharmacological therapies, namely by administering the implementation of five-finger hypnosis therapy. Five-finger hypnosis therapy aims to create a higher level of calm, this can minimize the level of tension and stress and can reduce anxiety. The partner in this activity is RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara. The target is pregnant women who will undergo SC surgery with a total of 30 participants. This Community Service method involves a personal approach to educate each participant, applying five-finger hypnosis therapy, and measuring the patient's anxiety level before the SC surgery process is carried out. Evaluation of activities was carried out by comparison between anxiety levels before applying five-finger hypnosis therapy and after applying five-finger hypnosis therapy using the *State and Trait Anxiety Inventory-Score* (STAI-S). The time needed to do 5-finger hypnosis therapy is for 10

minutes. The results of Community Service activities showed that the average anxiety in SC patients with elective labor before therapy was 5,805 after therapy to 4,041 and SC patients with emergency labor before therapy to 6,716, after therapy to 6,750, and the whole process went smoothly.

Keywords: *anxiety; five-finger hypnosis therapy; sectio caesarea.*

PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) mengacu pada prosedur kelahiran dimana janin lahir melalui sayatan pada bagian perut (laparatomi) dan juga sayatan pada dinding rahim (histerektomi) (Cunningham *et al.*, 2017). Operasi SC dikenal sebagai suatu tindakan yang mampu menyelamatkan baik ibu maupun bayi. Tindakan ini secara efektif berkontribusi dalam mencegah risiko kematian dan kecacatan pada ibu dan bayi yang baru saja dilahirkan (Pramono & Wiyati, 2021). Operasi persalinan melalui metode SC direkomendasikan berdasarkan indikasi medis yang spesifik, dapat dibagi menjadi dua kategori untuk ibu dan bayi, penting untuk memahami bahwa persalinan melalui SC harus dianggap sebagai alternatif ketika persalinan normal tidak lagi bisa dilakukan. Pelaksanaan persalinan SC dilaksanakan sesuai dengan kondisi medis yang tepat, bertujuan untuk menyelamatkan nyawa, mengurangi tingkat kesakitan, serta mengurangi angka kematian pada ibu dan bayi (Sitorus, 2021).

Proporsi operasi SC di berbagai wilayah di dunia telah mengalami peningkatan, naik dari sekitar 7% pada tahun 1990 menjadi sekitar 21% pada saat ini serta di prediksi peningkatan ini kemungkinan akan berlanjut dalam dekade-dekade mendatang apabila kecenderungan saat ini akan terus berlanjut. Perkiraan bahwa pada tahun 2030, tingkat operasi SC mungkin mencapai angka tertinggi di Asia Timur (63%), disusul oleh Amerika Latin dan Karibia (54%), Asia Barat (50%), Afrika Utara (48%), Eropa Selatan (47%), serta Australia dan Selandia Baru (45%). Tren penggunaan operasi SC terus berkembang secara global, saat ini sudah melibatkan lebih dari satu dari lima proses persalinan (21%). Model ini diharapkan akan terus meningkat sepanjang dekade yang akan datang, dengan potensi hampir sepertiga (29%) dari keseluruhan proses kelahiran dilakukan dengan cara operasi SC pada tahun 2030 (WHO, 2021).

Operasi pembedahan pada persalinan SC memiliki beberapa pilihan teknik anestesi. Teknik yang umum digunakan adalah regional anestesi terdiri dari spinal anestesi dan epidural anestesi. Para ahli anestesi (*anesthesiologist*) perlu memiliki pemahaman mendalam dan komprehensif terkait Ilmu tentang fungsi tubuh (fisiologi), gangguan fungsi tubuh (patofisiologi), dan farmakologi pada wanita hamil beserta janin (Bisri *et al.*, 2013). Regional anestesi merupakan pendekatan anestesi yang lebih condong kepada analgesia karena mampu menghilangkan sensasi nyeri sambil memungkinkan pasien dalam keadaan sadar (Gwinnutt, 2014). Prosedur pembedahan merupakan suatu hal yang menakutkan bagi kebanyakan orang sehingga menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah perasaan cemas yang muncul akibat persepsi tentang ancaman terhadap kesehatan, kekhawatiran terkait kesehatan dan dampak psikologis ditimbulkannya adalah cukup besar (Hardiyati, 2020). Tanda dan gejala serta dampak kecemasan jika tidak dikelola dengan baik dapat dilihat dalam respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, frekuensi pernafasan, munculnya keringat dingin tiba-tiba, tangan yang basah oleh keringat, sakit kepala, sensasi pusing, penglihatan yang kabur, masalah tidur, pernafasan yang berlebihan, penurunan nafsu makan, mual, muntah dan frekuensi buang air kecil yang lebih sering (Stuart, 2017).

Kecemasan dapat diatasi melalui metode farmakologis dan juga non-farmakologis. Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu strategi non-farmakologi yang terbukti efektif dalam meminimalisir kecemasan. Metode relaksasi lima jari adalah metode untuk mengalihkan perhatian individu dengan cara menekan jari-jari tangan sambil membayangkan situasi yang menghasilkan perasaan gembira atau kenikmatan (Dewi, 2021). Terapi hipnosis lima jari adalah bentuk terapi relaksasi yang sering melibatkan proses memunculkan lagi perjalanan hidup positif yang pernah dijalani oleh individu yang menghasilkan kenangan-kenangan menyenangkan. Metode relaksasi dengan lima jari merupakan salah satu *cognitive behaviour therapy system* yang efektif untuk mengurangi kecemasan tanpa efek samping dan mempunyai banyak manfaat terutama pada pasien yang mengalami pembedahan (Dewi, 2021). Kecemasan yang tinggi sering dialami oleh ibu hamil yang akan melakukan operasi SC di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara, ibu hamil yang akan melakukan operasi SC belum benar-benar memahami penggunaan terapi hipnosis lima jari untuk mengurangi tingkat kecemasan. Hingga saat ini, di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara belum pernah dilakukan metode terapi hipnosis dengan lima jari untuk mengurangi tingkat kecemasan terhadap pasien sebelum operasi SC. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah mengimplementasikan terapi hipnosis lima jari dan mengevaluasi rerata penurunan tingkat kecemasan pasien sebelum serta setelah menerima terapi hipnosis lima jari pada pasien preoperasi SC di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara.

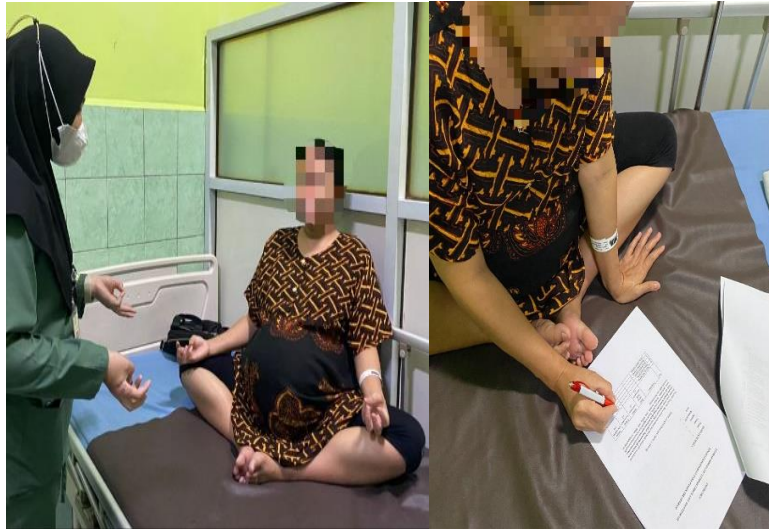
METODE

Metode dilaksanakan di bulan Agustus 2023 di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara dengan tahapan :

1. Tahap persiapan melibatkan koordinasi dan penanganan perizinan antara Universitas Harapan Bangsa dan RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara, KESBANGPOL, dan BAPERLITBANG.
2. Setelah memperoleh persetujuan resmi dan surat tugas, ketua tim berkomunikasi dengan staf kesehatan di ruang rawat teratai untuk mengidentifikasi jadwal pasien yang akan menjalani proses operasi SC.
3. Pelaksanaan tahap ini melibatkan pendekatan personal dalam memberikan edukasi kepada setiap individu secara individu satu per satu selanjutnya dilakukan pengukuran pemahaman pasien terhadap terapi hipnosis lima jari dilanjutkan dengan pengukuran kecemasan sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari menggunakan lembar kuesioner STAI-S, diberikan terapi hipnosis lima jari sebanyak 5 kali dalam waktu 1 jam , kemudian diukur kembali untuk melihat adanya penurunan tingkat kecemasan menggunakan lembar kuesioner STAI-S.
4. Kegiatan dilaksanakan 20 Juli sampai dengan 3 Agustus 2023 dengan jumlah peserta kegiatan berjumlah 30 peserta ibu hamil dengan 20 persalinan SC elektif dan 10 persalinan SC dengan *emergency* (komplikasi ringan).
5. Peserta Pengabdian kepada Masyarakat sangat antusias dan kooperatif pada saat pengisian pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skor STAI-S, melakukan implementasi hipnosis lima jari dengan baik sehingga skor atau tingkat kecemasan peserta mengalami penurunan dan pengisian lembar evaluasi pemahaman peserta memiliki nilai baik yang berarti peserta telah memahami tentang terapi hipnosis lima jari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat dalam tahap pelaksanaan dapat diamati melalui gambar dibawah ini



Gambar 1 Proses tahap pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Data peserta Pengabdian kepada Masyarakat telah diolah berdasarkan karakteristik usia, tingkat pendidikan terakhir, dan riwayat SC, gambar evaluasi pemahaman peserta terhadap terapi hipnosis lima jari, tingkat kecemasan sebelum serta sesudah penerapan terapi hipnosis lima jari dan penurunan rata-rata kecemasan peserta sebelum serta setelah penerapan terapi hipnosis lima jari terlihat pada tabel dibawah ini

Tabel 1.
Distribusi data peserta (n=30)

Karakteristik	f	%
Usia		
12-16	1	3.3
17-25	8	26.7
26-35	14	46.7
36-45	6	20.0
>45	1	3.3
Pendidikan Terakhir		
SD-SMP	12	40.0
SMA-Perguruan Tinggi	18	60.0
Riwayat SC		
Ada	20	66.7
Tidak Ada	10	33.3



Gambar 2. Hasil evaluasi pemahaman peserta Pengabdian kepada Masyarakat terhadap terapi hipnosis lima jari.

Tabel 2.
Distribusi penurunan tingkat kecemasan peserta (n=30)

Tingkat kecemasan	Sebelum implementasi		Setelah implementasi	
	f	%	f	%
Cemas ringan (20-37)	0	0	25	83,3
Cemas sedang (38-44)	12	40,2	4	13,2
Cemas berat (45-80)	18	59,8	1	3,3

Tabel 3.
Distribusi penurunan rata-rata kecemasan peserta sebelum serta sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari (n=30)

Perbedaan Kecemasan	Rata-rata		Penurunan	Std. Deviasi	
	Sebelum	Sesudah		Sebelum	Sesudah
Elektif	45,70	30,30	15,4	5,805	4,041
Emergency	51,00	36,30	14,7	6,716	6,750

Tabel 1 diperoleh data bahwa peserta Pengabdian kepada Masyarakat berdasarkan usia, rentang usia 26-35 tahun memiliki jumlah peserta yang paling banyak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 14 peserta (46,7%). Hasil analisis tersebut selaras dengan penelitian mengenai terapi hipnosis lima jari di klinik LMT Siregar menemukan bahwa sebagian besar peserta yang mengalami kecemasan ringan berusia antara 26 hingga 35 tahun, dengan jumlah sebanyak 13 orang (86,7%) (Marbun *et al.*, 2021). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian mengenai perbedaan tingkat kecemasan pada ibu preoperasi SC bahwa responden terbanyak yaitu dengan kategori usia 21-40 tahun sebanyak 27 orang (90%) (Pawatte *et al.*, 2013). Hasil dari penelitian tentang dampak pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan pada pasien sebelum operasi SC menunjukkan bahwa responden dengan kelompok sebagian besar berada pada usia 26 hingga 35 tahun, dengan partisipasi sebanyak 20 individu (64,5%) (Adhi *et al.*, 2020). Hasil penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien sebelum operasi SC di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 20 hingga 35 tahun, dengan sebanyak 19 responden atau sekitar 52,8% dari total peserta (Astitiningrat *et al.*, 2022). Usia

produktif dalam kehamilan cenderung masuk kedalam usia kategori dewasa awal yaitu 26-35 tahun, hal tersebut memiliki kecenderungan untuk melakukan operasi SC (Ritonga et al., 2019).

Berdasarkan hasil tabel 1 diperoleh data bahwa peserta Pengabdian kepada Masyarakat dengan pendidikan terakhir yang mengalami kecemasan terbanyak adalah SMA-Perguruan Tinggi sejumlah 18 peserta (60%). Hasil analisis tersebut selaras dengan penelitian perbedaan tingkat kecemasan pada ibu preoperasi SC yang menunjukkan jika mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan terakhir yang berkisar dari tingkat SMA hingga perguruan tinggi, yang mencapai 25 orang (83,3%) (Pawatte et al., 2013). Hasil dari penelitian mengenai tingkat kecemasan ibu preoperasi SC menunjukkan persentase tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA-Perguruan Tinggi sebanyak 37 responden (53,6%), pendidikan merupakan hal yang paling penting untuk mengubah cara berpikir, bertindak, dan menentukan sebuah keputusan. Ibu dengan tingkat pendidikan tinggi akan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih banyak dibandingkan dengan ibu dengan pendidikan rendah, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin besar kemauan dalam menggali informasi mengenai persalinan SC dan ingin mendapatkan pelayanan kesehatan yang maksimal, berbeda dengan tingkat pendidikan rendah cenderung malas untuk menggali informasi mengenai persalinan SC. Pendidikan ibu hamil yang memadai akan lebih mudah untuk mengenali sumber stres dengan cara berpikir rasional sehingga lebih mudah dalam memecahkan masalah (Aisyiah et al., 2021)

Hasil tabel peserta Pengabdian kepada Masyarakat untuk riwayat SC, peserta yang memiliki riwayat SC memiliki kecemasan tertinggi sebanyak 20 peserta (66,7%). Hal ini selaras dengan penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kemandirian pada pasien post operasi SC di ruang obgyn yang menyatakan bahwa hasil dari penelitian responden dengan riwayat SC 1x berjumlah 14 (40,0%), responden dengan riwayat SC 2x berjumlah 13 (37,1%), dan responden dengan riwayat SC 3x berjumlah 7 (20,0%) (Nurhayati et al., 2022). Berdasarkan hasil wawancara singkat peserta PkM didapatkan hasil bahwa alasan peserta melakukan persalinan dengan SC dikarenakan cenderung banyak ibu yang memiliki indikasi sehingga apabila dilakukan secara normal dapat mengakibatkan kecacatan atau kelainan bahkan dapat kehilangan nyawa pada ibu dan bayi. Berdasarkan gambar 2 dapat diketahui bahwa, setelah diberikan lembar kuesioner evaluasi (pengukuran pemahaman peserta) didapatkan hasil 90% dari peserta memahami dengan baik mengenai terapi hipnosis lima jari dan 10% dari pasien cukup memahami terapi hipnosis lima jari. Secara umum peserta mampu memahami tahapan-tahapan implementasi terapi hipnosis lima jari yang dianjurkan oleh tim pelaksana secara mandiri, peserta dapat melakukan terapi hipnosis lima jari dengan benar sehingga dapat memberikan umpan balik yang baik terhadap penurunan tingkat kecemasan, dan peserta sudah memahami bahwa terapi hipnosis lima jari dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi dalam membantu mengatasi kecemasan preoperasi SC.

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis kecemasan peserta Pengabdian kepada Masyarakat preoperasi SC sebelum dilakukan implementasi terapi hipnosis lima jari persentase tertinggi adalah kecemasan berat berjumlah 18 peserta (59,8%) selanjutnya diikuti oleh kecemasan sedang berjumlah 12 orang (40,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian pengaruh dilakukannya terapi hipnosis lima jari pada tingkat kecemasan terhadap pasien sebelum operasi menunjukkan bahwa sebelum menerima terapi hipnosis lima jari, sebanyak 58 orang (40,8%) mengalami kecemasan berat, diikuti oleh 49 orang (34,5%) mengalami tingkat kecemasan sedang, sementara 15 orang (10,6%) mengalami tingkat kecemasan yang ringan (Pratiwi, 2020). Penelitian yang dilakukan mengenai terapi

hipnosis lima jari di klinik LMT Siregar, sebelum menerima terapi tersebut, tingkat kecemasan pada ibu yang sedang hamil memiliki skor antara 21 hingga 34, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasannya berada dalam rentang dari sedang hingga berat (Marrbun *et al.*, 2019). Sebagian besar wanita hamil mengalami keadaan cemas berat. Hal tersebut dikarenakan ibu merasa cemas dan takut serta khawatir terhadap tindakan persalinan secara SC yang akan dijalankan. Hormon yang berubah merupakan dampak dari adanya adaptasi pada perkembangan janin dalam rahim yang dapat menyebabkan perubahan fisik dan psikologis, perubahan tersebut sepanjang waktu saat hamil dapat menjadi dampak stres yang dapat memicu timbulnya kecemasan pada ibu hamil (Sari *et al.*, 2023).

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis kecemasan peserta Pengabdian kepada Masyarakat menunjukan bahwa setelah diberikan implementasi hipnosis lima jari pada pasien preoperasi SC diperoleh hasil dengan adanya perubahan dalam tingkat kecemasan sebelum serta setelah penerapan terapi hipnosis lima jari. Persentase tertinggi adalah cemas ringan sebanyak 25 peserta (83,3%), diikuti dengan cemas sedang sebanyak 4 peserta (13,2%), dan yang terakhir cemas berat sebanyak 1 peserta (3,3%). Hasil penelitian tentang terapi hipnosis lima jari di klinik LMT Siregar juga mencerminkan penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi hipnosis lima jari, dengan perubahan tingkat kecemasan ibu yang sedang hamil menjadi skor antara 7 hingga 20, hal ini menandakan bahwa tidak ada tanda-tanda kecemasan atau tingkat kecemasan yang rendah (Marbun *et al.*, 2021). Hal tersebut menunjukan terapi hipnosis lima jari terbukti bisa membantu mengurangi tingkat kecemasan pasien preoperasi SC. Hal Ini konsisten dengan hasil penelitian tentang efek terapi hipnosis lima jari pada tingkat kecemasan pasien sebelum operasi SC yang melibatkan 142 individu, pada pasien yang belum menjalani terapi hipnosis lima jari, sebagian besar mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, dengan jumlah 58 orang (40,8%) sedangkan pada pasien yang telah menjalani terapi hipnosis lima jari, mayoritas mengalami tingkat kecemasan yang ringan, jumlahnya 58 orang (40,8%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon, terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan antara golongan pre-test serta post-test, dengan berdasarkan nilai p sebanyak 0,000 (Pratiwi, 2020). Hasil penelitian tentang efek terapi relaksasi lima jari dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu sebelum SC, berdasarkan uji Wilcoxon, menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,001, yang menyatakan jika terdapat perbedaan yang jelas atau signifikan dalam tingkat kecemasan dan nilai $p < 0,05$, terdapat dampak yang berarti dari adanya teknik terapi hipnosis lima jari pada tingkat kecemasan terhadap pasien sebelum operasi SC (Yanti *et al.*, 2023).

Berdasarkan tabel 3 diperoleh data bahwa kecemasan peserta Pengabdian kepada Masyarakat nilai rata-rata peserta dengan persalinan SC elektif sebelum penerapan terapi hipnosis lima jari tersebut adalah 45,70, dan setelah penerapan terapi hipnosis SC nilai rata-rata kecemasan peserta adalah 30,30. Peserta dengan persalinan SC *emergency* sebelum penerapan hipnosis lima jari adalah 51,00, dan setelah penerapan hipnosis lima jari nilai rata-rata kecemasan peserta adalah 36,30. Hal ini selaras dengan penelitian mengenai terapi hipnosis lima jari di klinik LMT Siregar mengindikasikan perbedaan nilai antara sebelum dan setelah penerapannya, Sebelum menerima terapi hipnosis lima jari, besar tingkat kecemasan terhadap ibu pre-partum berkisar antara 21 hingga 34, menandakan tingkat kecemasan yang berada pada tingkat sedang hingga berat. Namun, setelah mendapatkan terapi hipnosis lima jari, tingkat kecemasan terhadap ibu pre-partum berkisar antara 7 hingga 20, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan telah menurun menjadi tidak ada kecemasan hingga kecemasan ringan (Marrbun *et al.*, 2019). Cara kerja hipnosis yaitu kelima jari tangan memproduksi energi atau gelombang elektro magnetis atau aliran listrik di

tubuh disebut aura. Jari jemari tangan dapat mengalirkan energi atau gelombang elektromagnetis, pada saat satu jari yang mewakili suatu elemen menyentuh ibu jari, terjadilah keseimbangan elemen. Penggunaan teknik relaksasi lima jari dan kata-kata yang sudah disugestikan itu akan membawa gelombang pikiran menuju trance (gelombang alfa atau theta). Gelombang alfa yaitu gelombang otak, terjadi pada saat seseorang yang mengalami relaksasi atau mulai istirahat ditandai dengan mata mulai menutup. Keadaan pikiran yang sangat fokus disaat kita mendengar, melihat dan berpikir satu hal dalam satu waktu, hal tersebut yang dinamakan konsentrasi terfokus. Alpha membuka pikiran kita menuju kemampuan kreatif untuk memecahkan suatu masalah. Alpha juga menandakan seseorang dalam kondisi hipnosis yang ringan. Gelombang alfa membuat sugesti menjadi lebih mudah masuk. Terjadi perubahan dari gelombang alfa ke beta yang mempengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis mengaktifkan aktivitas saraf parasimpatis menyebabkan terjadinya penurunan pada perasaan kecemasan (Dewi, 2021).

Tingkat kecemasan pada pasien *emergency* berbeda dengan pasien preoperasi SC yang dilakukan secara elektif, situasi yang kurang memungkinkan dan waktu yang digunakan dalam implementasi terapi hipnosis lima jari kurang efektif jika dibandingkan dengan pasien preoperasi SC yang dilakukan secara elektif, salah satu dari sepuluh peserta dengan kondisi darurat tidak mengalami pengurangan tingkat kecemasan setelah menerima terapi hipnosis lima jari, dikarenakan peserta tersebut tidak kooperatif, tidak dapat mendengarkan arahan terapi hipnosis lima jari dengan baik dan benar sehingga tetap mengalami kecemasan tinggi. Berdasarkan hasil Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan menunjukkan bahwa 99% mengalami penurunan terhadap tingkat kecemasan sesudah mendapatkan terapi hipnosis lima jari. Hal tersebut sesuai dengan hasil dari penelitian pengaruh teknik hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien sebelum operasi SC. Berdasarkan dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji t-dependent menyatakan jika ada perbedaan yang signifikan antara nilai awal serta nilai akhir pada tingkat kecemasan terhadap pasien sebelum SC, dengan hasil nilai p sebesar 0,001 yang lebih kecil atau sama dengan α (0,05), Dalam kata lain, hasil ini mengindikasikan jika hipotesis alternatif (H_a) terbukti, Hal ini menyiratkan bahwa penerapan teknik hipnosis lima jari memberikan dampak dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien sebelum menjalani operasi SC. Melalui analisis, ditemukan bahwa terjadi penurunan yang sangat signifikan dalam tingkat kecemasan pada pasien sebelum operasi SC (Badrujamaludin *et al.*, 2018).

SIMPULAN

Tahap akhir pelaksanaan, semua kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berjalan lancar, dan peserta sangat antusias dalam berpartisipasi, tidak ada peserta yang menolak untuk berpartisipasi, dan mereka memberikan respons positif terhadap kegiatan PkM ini. Rata-rata kecemasan pada pasien SC dengan persalinan elektif sebelum diberikan terapi 5,805 setelah dilakukan terapi menjadi 4,041 dan pasien SC dengan persalinan emergency sebelum diberikan terapi 6,716 setelah dilakukan terapi berubah 6,750. Hasil analisis kegiatan PkM dapat disimpulkan bahwa dengan signifikan, terapi hipnosis lima jari dapat mengurangi tingkat kecemasan pada pasien sebelum operasi SC.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, I. G. A. M., Zarkasyi, T. G., Wijaya, A., & Santosa, I. M. E. (2020). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di RSUD dr. Soedjono Selong. *Prima Jurnal*, 7(2), 33–48. <http://repository.radenintan.ac.id>
- Aisyiah, Sukamti, N., & Rutiani, C. E. A. (2021). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Bersalin Sectio Caesarea Pada Era Pandemi di Rumah Sakit Restu Kasih Jakarta Tahun 2021. *Journal for Quality in Women Health*, 4(1), 131–137. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.81>
- Astitiningrat, I. A. D., Widiastini, L. P., & Purnamayanthi, P. P. I. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesarea di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(1), 30–34. <https://doi.org/10.36474/caring.v6i1.235>
- Badrujamaludin, A., R, A. S., & A, N. (2018). Pengaruh Teknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Op Sectio Caesarea di Ruang Burangrang RS Dustira Cimahi Tahun 2017. 1(1), 158–168. <http://repository2.stikesayani.ac.id>
- Bisri, T., Wahjoeningsih, S., & Suwondo, B. S. (2013). Anestesi Obstetri (T. Basri (ed.)). Kolegium Anestesiologi dan Terapi Intensif Indonesia (KATI). <https://library.uhb.ac.id>
- Cunningham, Leveno, Hauth, B., Rouse, & Spong. (2017). *Obstetri Williams* (R. Setia (ed.); 23rd ed.). Buku Kedokteran EGC. <https://library.uhb.ac.id>
- Dewi, R. (2021). Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri pada Pasien Kanker payudara (A. Y. Wati (ed.); 1st ed.). Deepublish. <https://www.deepublish.co.id>
- Gwinnutt, C. L. (2014). *Anestesi Klinis* (K. Wisurya & N. S. I. Hippy (eds.); 3rd ed.). EGC. <https://library.uhb.ac.id>
- Hardiyati. (2020). *Kecemasan Saat Pandemi COVID 19* (M. G. Pratama (ed.); 1st ed.). Jariah Publishing Intermedia. <https://jariahpublishing.co.id>
- Marbun, A. S., Sijabat, F., Sinurat, L. R. E., Wahyu, I., Telambanua, S., & Simbolon, R. F. (2021). Hipnosis Lima Jari di Klinik LMT Siregar. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(1), 69–78. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id>
- Marrbun, A. S., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.568>

- Nurhayati, R., Mustikarani, I. K., & Ekacahyaningtyas, M. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kemandirian Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Obgyn RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Kota Surakarta. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2773>
- Pawatte, I., Pali, C., & Opod, H. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Seksio Caesarea di RSIA Kasih Ibu dan RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 1(3), 128. <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/view/3326>
- Pramono, M. B. A., & Wiyati, P. S. (2021). Obstetri Patologi. In *Obstetri Patologi* (Issue 28). Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. <https://doc-pak.undip.ac.id>
- Pratiwi, S. dan A. (2020). Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Perawatan Bedah RSUD Pakuhaji. 1(5), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v1i5.54>
- Ritonga, N. A., Rozalina, & Putri, E. A. (2019). Hubungan Antara Usia Ibu terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperasi Sectio Caesarea (Sc) yang Pertama di Rumah Sakit Bersalin Nabasa, Mulia, dan Anugrah. *Jurnal Kesehatan*, 5, 1. <https://jurnal.untan.ac.id>
- Sari, N. L. P. M. R., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294>
- Sitorus, S. (2021). Pemberdayaan Ibu Hamil Untuk Perilaku Pemilihan Persalinan Upaya Menurunkan Sectio Caesarea Indikasi Non Medis (J. Simarmata (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis. <https://kitamenulis.id/2021/04/07>
- Stuart, G. W. (2017). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (P. E. Karyuni (ed.); 5th ed.). Buku Ajar Kedokteran. <https://library.uhb.ac.id>
- WHO. (2021). Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities in access. *Departemental News*. <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access>
- Yanti, F., Matnur, A., & Nurvinanda, R. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(2), 37–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/ijnhs.v4i2.2095>