



Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea (SC) Di Ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun

*Tanzilah Putri Rahayu^{1a}, Wahyudi Qorahman^{2b}, Ade Sucipto^{3b}, Lieni Lestari^{4c}

a Mahasiswa Stikes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun

b Prodi Keperawatan Stikes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun

c Prodi Kebidanan Stikes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun

tanzilah43@gmail.com

* corresponding author

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan merupakan respons psikologis yang dialami pasien sebelum prosedur bedah, termasuk operasi sectio caesarea. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang digunakan untuk meredakan kecemasan adalah teknik hipnosis lima jari, yang menggabungkan relaksasi dengan sugesti positif. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi sectio caesarea.

Metode : Desain penelitian ini adalah quasi-experimental dengan pendekatan two group pre-test and post-test with control group design. Sampel terdiri dari 50 responden yang dipilih secara purposive dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner APAIS (Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale). Kelompok eksperimen diberikan intervensi hipnosis lima jari selama 10 menit. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney.

Hasil : Sebelum intervensi, sebagian besar responden di kelompok eksperimen mengalami kecemasan tingkat sedang (60%), begitu pula dengan kelompok kontrol (64%). Setelah diberikan hipnosis lima jari, mayoritas peserta di kelompok eksperimen mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan (80%), sedangkan kelompok kontrol sebagian besar tetap berada pada tingkat kecemasan sedang (56%). Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen ($p = 0,000$), dan perbedaan tingkat kecemasan antara kedua kelompok juga signifikan ($p = 0,009$).

Kesimpulan : Terapi hipnosis lima jari terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi sectio caesarea. Pendekatan ini dapat dipertimbangkan sebagai alternatif nonfarmakologis dalam intervensi keperawatan untuk mengatasi kecemasan pre operasi.

Kata kunci: *Hipnosis Lima Jari, Kecemasan, Pre Operasi, Sectio Caesarea, Terapi Nonfarmakologis*

ABSTRACT

Background: Anxiety is a psychological response experienced by patients before undergoing surgery, including cesarean section. One of the non-pharmacological approaches used to relieve anxiety is the five-finger hypnosis technique that combines relaxation with positive suggestions.

Objective: This study aims to evaluate the effect of five-finger hypnosis therapy on anxiety levels in patients undergoing cesarean section.

Method: The design of this study was a quasi-experiment with a two-group pre-test and post-test with control group design approach. A sample of 50 respondents was selected purposively and divided into two groups, namely the experimental group and the control group. The measuring instrument used was the APAIS (Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale)

questionnaire. The experimental group was given a five-finger hypnosis intervention for 10 minutes. Data analysis was performed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

Results: Before the intervention, most respondents in the experimental group experienced moderate anxiety (60%), as did the control group (64%). After being given five-finger hypnosis, most participants in the experimental group experienced a decrease in anxiety to mild (80%), while in the control group most remained at a moderate level of anxiety (56%). The results of the analysis showed a significant decrease in anxiety in the experimental group ($p = 0.000$), and the difference in anxiety levels between the two groups was also significant ($p = 0.009$).

Conclusion: Five-finger hypnosis therapy has been proven effective in reducing anxiety levels in patients undergoing cesarean section. This approach can be considered as one of the non-pharmacological alternatives in nursing interventions to overcome preoperative anxiety..

Keywords: Five Finger Hypnosis, Anxiety, Pre-Operation, Sectio Caesarea, Non-pharmacological Therapy

1. Pendahuluan

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh ibu untuk mengeluarkan janin beserta plasenta setelah kehamilan mencapai usia cukup bulan, yakni antara 37 hingga 42 minggu, terdapat dua metode utama dalam proses persalinan yaitu persalinan pervaginam yang sering disebut sebagai persalinan normal atau alami, serta persalinan melalui tindakan bedah caesar (sectio caesarea), di mana bayi dilahirkan melalui pembedahan pada dinding abdomen (laparotomi) dan rahim (histerotomi) (Arda & Hartaty, 2021).

Tindakan operasi sectio caesarea umumnya dilakukan jika terdapat alasan medis tertentu, misalnya keadaan darurat pada janin, posisi janin yang tidak sesuai, plasenta previa total, panggul yang terlalu sempit, atau adanya perdarahan sebelum persalinan berlangsung (Prawirohardjo, 2016). Tindakan operasi ini berpotensi menimbulkan sejumlah efek samping seperti rasa sakit, infeksi, tubuh lemas, gangguan tidur, kerusakan pada integritas kulit, serta masalah terkait asupan nutrisi, meskipun terdapat berbagai keluhan pasca operasi, rasa nyeri akibat tindakan pembedahan merupakan keluhan yang paling umum dialami oleh pasien setelah menjalani operasi sectio caesarea (Pragholapati, 2020).

Berdasarkan Survei Global Kesehatan Ibu dan Perinatal oleh WHO tahun 2021, tercatat bahwa 46,1% proses kelahiran dilakukan melalui operasi sectio caesarea, meskipun WHO menyarankan bahwa hanya sekitar 5–15% kasus yang sebenarnya memerlukan prosedur tersebut (WHO, 2021). Apabila angka kelahiran melalui operasi sectio caesarea melebihi batas yang direkomendasikan, maka risiko komplikasi seperti kematian dan kecacatan pada ibu maupun bayi bisa meningkat, data menunjukkan adanya lonjakan jumlah tindakan sectio caesarea, yakni sebanyak 85 juta kasus pada 2019, 68 juta pada 2020, dan melonjak drastis menjadi 373 juta pada tahun 2021, salah satu penyebab utama kematian ibu pasca operasi sectio caesarea adalah infeksi, seperti infeksi pada luka operasi, rahim, maupun kandung kemih (Ikhlasih & Riska, 2017). Secara global, Amerika mencatat angka tertinggi operasi sectio caesarea sebesar 39,3%, disusul oleh Eropa sebesar 25,7%, dan Asia sebesar 23,1%, serta ini diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2030 (WHO, 2021).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, dari total 4.039.000 kelahiran, sekitar 927.000 di antaranya dilakukan melalui prosedur operasi sectio caesarea, proporsi persalinan melalui sectio caesarea di Indonesia diperkirakan berada di kisaran 30% hingga 80% dari keseluruhan angka kelahiran (Kemenkes RI, 2022). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), sekitar 17,6% persalinan pada tahun 2022 dilakukan dengan metode operasi sectio caesarea, provinsi-provinsi dengan persentase tertinggi persalinan sectio caesarea antara lain DKI Jakarta (31,1%), Bali (30,2%), Sumatera Utara (23,9%), Kepulauan Riau (23,7%), dan Sumatera Barat (23,6%). Sementara itu, Papua (6,7%) dan Kalimantan Tengah (7,6%) tercatat memiliki tingkat persalinan sectio caesarea terendah.

Berdasarkan hasil Survei SKI dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, tercatat bahwa sebanyak 25,9% ibu di Indonesia memilih menjalani persalinan melalui prosedur sectio caesarea, hal ini menunjukkan bahwa operasi sectio caesarea masih menjadi metode persalinan yang banyak dipilih, di Provinsi Kalimantan Tengah, angka persalinan normal mencapai 88,4%, sementara kasus persalinan melalui sectio caesarea tercatat sebesar 11,0%, jika dibandingkan dengan provinsi lain di wilayah Kalimantan, Kalimantan Tengah menempati urutan kelima, setelah Kalimantan Timur (22,1%), Kalimantan Selatan (19,8%), Kalimantan Utara (18,0%), dan Kalimantan Barat (14,4%) (SKI, 2023). Adapun di Ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin, selama periode Januari-September 2024, tercatat sebanyak 890 kasus persalinan melalui operasi sectio caesarea.

Dibandingkan dengan persalinan normal, proses kelahiran melalui operasi sectio caesarea memiliki risiko komplikasi yang mencapai lima kali lebih besar, walaupun teknik pembedahan dan penggunaan anestesi telah mengalami banyak kemajuan, sejumlah ibu masih menghadapi komplikasi serius, termasuk meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas selama maupun setelah tindakan operasi, salah satu komplikasi pasca operasi yang sering dijumpai adalah infeksi, yang disebut juga dengan morbiditas pasca bedah (Faujiah et al., 2018). Menjelang tindakan operasi, respon psikologis berupa kecemasan sering kali muncul pada pasien, perasaan cemas ini umumnya berkaitan dengan ketakutan terhadap injeksi, nyeri akibat luka operasi, kekhawatiran terhadap efek anestesi, serta kemungkinan mengalami kecacatan atau kematian, selain itu berbagai masalah lain juga dapat timbul pasca operasi, seperti rasa nyeri yang intens, gangguan nutrisi, terbukanya luka jahitan (wound dehiscence), hingga gangguan fungsi usus seperti ileus (Cevik & Baser, 2016).

Prosedur persalinan melalui operasi sectio caesarea yang memiliki potensi menimbulkan berbagai komplikasi sering kali menjadi faktor pemicu timbulnya kecemasan pada pasien sebelum melahirkan (Ahsan, 2017). Prosedur pembedahan kerap kali dianggap sebagai situasi yang mengancam, sehingga dapat memengaruhi kondisi fisik maupun emosional individu, baik secara langsung maupun tidak langsung, pandangan tersebut dapat memicu respons stres yang melibatkan aspek fisiologis dan psikologis, salah satu reaksi psikologis yang sering muncul pada pasien sebelum menjalani operasi adalah kecemasan, yang biasanya ditandai dengan perasaan tidak tenang, cemas, dan kekhawatiran (Apriansyah et al., 2015). Secara umum, kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang subjektif dan berkaitan dengan ketidakpastian terhadap suatu situasi atau objek, keadaan ini muncul sebagai respons terhadap kekhawatiran akan kemungkinan ancaman di masa depan, dan dapat mendorong individu untuk mengambil langkah dalam menghadapi risiko tersebut (PPNI, 2016).

Kecemasan yang dialami pasien sebelum menjalani persalinan dengan prosedur sectio caesarea umumnya dipicu oleh ketakutan terhadap proses yang akan dihadapi, seperti kekhawatiran terhadap suntikan, nyeri pasca operasi, risiko anestesi, hingga kemungkinan terjadinya kecacatan atau kematian akibat tindakan pembedahan, kecemasan yang dialami sebelum operasi dapat memberikan dampak yang cukup besar, seperti meningkatnya persepsi nyeri pascaoperasi, meningkatnya kebutuhan akan analgesik, lamanya masa rawat inap, serta meningkatnya risiko mengalami depresi setelah melahirkan (Ahsan, 2017).

Mekanisme munculnya kecemasan pada ibu yang akan menjalani persalinan terjadi ketika perasaan takut, cemas, dan stres mendominasi, sehingga tubuh secara otomatis masuk dalam kondisi pertahanan (defensif), dalam keadaan ini, tubuh melepaskan hormon stres seperti katekolamin dalam jumlah tinggi, baik sebelum maupun selama proses persalinan (Juwita et al., 2023). Kecemasan dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis, yang kemudian merangsang medula adrenal untuk mengeluarkan hormon-hormon stres seperti kortisol, katekolamin, epinefrin, dan norepinefrin, hormon epinefrin dan norepinefrin bertanggung jawab atas munculnya gejala seperti rasa lelah yang berlebihan, kulit pucat, peningkatan laju napas dan detak jantung, serta penurunan energi tubuh, reaksi-reaksi fisiologis ini berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesiapan dan keberhasilan tindakan pembedahan yang akan dijalani pasien (Feist & Feist, 2017).

Menurut, Meihartati (2018) menyatakan bahwa terdapat dua pendekatan utama dalam mengatasi kecemasan, yaitu dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis, pendekatan farmakologis dilakukan melalui pemberian obat-obatan, sedangkan pendekatan nonfarmakologis menggunakan metode tanpa melibatkan obat, terapi nonfarmakologis dianggap lebih aman karena memiliki risiko efek samping yang rendah. Selain itu metode ini relatif sederhana, mudah diaplikasikan, serta cukup efektif dalam mencegah gangguan kesehatan, beragam metode nonfarmakologis dapat dimanfaatkan untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan, antara lain teknik distraksi, penggunaan aromaterapi, hipnosis, terapi musik, meditasi, serta latihan relaksasi.

Teknik relaksasi hipnosis lima jari bertujuan untuk memunculkan kembali kenangan positif dalam kehidupan individu, sehingga dapat menciptakan perasaan senang dan bahagia (Dewi, 2021). Menurut, Priyono (2021) menjelaskan bahwa metode ini memiliki keunggulan dalam meningkatkan motivasi serta menciptakan ketenangan batin, terapi ini dirancang untuk meredakan tekanan mental, mengurangi stres, dan menurunkan tingkat kecemasan, hipnosis lima jari termasuk dalam pendekatan terapi perilaku kognitif yang efektif, bebas efek samping, serta sangat bermanfaat terutama bagi pasien yang akan menjalani prosedur pembedahan. Proses pelaksanaannya pun cukup singkat, yakni hanya membutuhkan waktu sekitar 10 menit (Dewi, 2021). Teknik ini dilakukan dengan cara memberikan tekanan pada ujung jari sembari memvisualisasikan situasi yang membawa rasa nyaman dan kebahagiaan (Dewi, 2021).

Mekanisme kerja hipnosis lima jari dimulai dengan stimulasi pada thalamus, yang berperan dalam menyampaikan sugesti verbal ke otak, sugesti ini kemudian mempengaruhi aktivitas gelombang alfa, yang selanjutnya berinteraksi dengan sistem limbik, terutama bagian amigdala, informasi dari amigdala diteruskan oleh locus coeruleus ke hipotalamus, respons ini memicu penurunan kadar hormon stres seperti kortisol dan ACTH, karena hipotalamus akan mengatur pelepasan CRH serta merangsang produksi neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin, kedua zat ini berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan serta mengurangi intensitasnya (Chien et al., 2020).

Berdasarkan penelitian oleh Nofrida Saswati (2024) tentang Kombinasi Hipnotis Lima Jari dan Terapi Kognitif Terhadap Kecemasan Klien Luka Post Sectio Caesarea, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi antara teknik hipnosis lima jari dan terapi kognitif efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan pada pasien pasca operasi sectio caesarea. Sebelum intervensi dilakukan, tercatat sebanyak 14 responden (56%) tidak menunjukkan gejala kecemasan, dan jumlah tersebut meningkat menjadi 16 responden (64%) setelah diberikan terapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosliana Dewi, dkk (2024) tentang teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan dan Stres pada Pasien Stroke Non Hemoragik, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi lima jari secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres, pada kelompok yang menerima intervensi, terjadi penurunan kecemasan dan stres yang bermakna secara statistik ($p = 0,000$). Meski kelompok kontrol juga mengalami penurunan dengan tingkat signifikansi yang sama ($p = 0,000$), analisis komparatif antara kedua kelompok mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan. Temuan ini memperkuat bahwa teknik relaksasi lima jari efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres pada pasien stroke non-hemoragik.

Sementara itu, Penelitian yang dilakukan oleh Azizah, dkk (2023) tentang terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan keluarga tingkat, menunjukkan bahwa penerapan terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada keluarga pasien. Metode ini bekerja sebagai bentuk hipnosis mandiri (self-hypnosis) yang membantu mengalihkan perhatian individu, menciptakan kondisi relaksasi, serta meredakan stres, ketegangan, dan kecemasan, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan skor kecemasan secara signifikan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin menunjukkan bahwa dari 10 pasien yang akan menjalani operasi sectio caesarea, sebanyak 4 orang mengalami kecemasan pada tingkat sedang, sementara 6 lainnya berada pada tingkat kecemasan ringan, temuan ini mengindikasikan adanya masalah kecemasan pre operasi di kalangan pasien yang akan menjalani prosedur bedah tersebut. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti terdorong untuk menerapkan hasil temuan dari penelitian sebelumnya melalui pendekatan manajemen kasus, yang kemudian dituangkan dalam skripsi berjudul "Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea (SC)".

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental dengan pendekatan *two group pre-test and post-test with control group desain*, dengan teknik purposive sampling. Sampel penelitian terdiri dari 50 responden yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner APAIS (*Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale*). Intervensi hipnosis lima jari dilakukan selama 10 menit pada kelompok eksperimen. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitney (Setyawati, N. F., Yulawuri, H., Raudah, S., Pristina, N., kaisar, M. M. M., & Sucipto, A., dkk. 2023).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini menyajikan hasil dalam dua bentuk data, yaitu data umum dan data khusus. Data umum mencakup karakteristik responden yang meliputi variabel umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan riwayat pengalaman operasi sebelumnya. Sementara itu, data khusus berisi hasil analisis mengenai *pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea* yang dirawat di Ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun.

Data Umum

a. Usia

Tabel 1 Karakteristik Berdasarkan Usia Responden Pre Operasi *Section Caesarea* Di Ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, Mei 2025

Karakteristik Usia	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Jumlah(n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
<20 tahun	3	12	1	4
21-35 tahun	17	68	17	68
>35 tahun	5	20	7	28
Total	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden pada kelompok eksperimen pada rentang usia 21-35 tahun sebanyak 17 responden dengan *presentase* (68%) dan sebagian kecil pada rentang usia >35 tahun sebanyak 5 responden dengan *presentase* (20%), sedangkan sebagian besar responden pada kelompok kontrol pada rentang usia 21-35 tahun sebanyak 17 responden dengan *presentase* (68%) dan hampir setengahnya pada rentang usia >35 tahun sebanyak 7 responden dengan *presentase* (28%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 2 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Pre Operasi *Section Caesarea* Di Ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, Mei 2025

Karakteristik Jenis Kelamin	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Jumlah(n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
Perempuan	25	100	25	100
Total	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa responden pada kelompok eksperimen seluruhnya berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 25 responden dengan *presentase* (100%) dan pada kelompok kontrol seluruhnya berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 25 responden dengan *presentase* (100%).

c. Pendidikan

Tabel 3 Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Responden Pre Operasi *Section Caesarea* Di Ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, Mei 2025

Karakteristik Pendidikan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Jumlah(n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
SD	6	24	6	24
SMP	6	24	7	28
SMA/SMK	10	40	10	40
S1	3	12	2	8
Total	25	100	25	100

Berdasarkan table 3 diatas dapat diketahui bahwa responden pada kelompok eksperimen hampir setengahnya berpendidikan SMA/SMK dengan

jumlah 10 responden dengan *presentase* (40%) dan Sebagian kecil berpendidikan S1 berjumlah 3 responden dengan *presentase* (12%) sedangkan pada kelompok control hampir setengahnya berpendidikan SMA/SMK dengan jumlah 10 responden dengan *presentase* (40%) dan Sebagian kecil berpendidikan S1 berjumlah 2 responden dengan *presentase* (8%).

d. Pengalaman Operasi

Tabel 4 Karakteristik Berdasarkan Pengalaman Operasi Responden Pre Operasi *Sectio Caesarea* Di Ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, Mei 2025

Karakteristik Pengalaman Operasi	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Jumlah(n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
Pernah	11	44	10	40
Belum Pernah	14	56	15	60
Total	25	100	25	100

Berdasarkan tabel4 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok eksperimen sebagian besar belum pernah operasi *sectio caesarea* dengan jumlah 14 responden dengan *presentase* (56%) dan hampir setengahnya pernah operasi *sectio caesarea* dengan jumlah 11 responden dengan *presentase* (44%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar belum pernah operasi *sectio caesarea* dengan jumlah 15 responden dengan *presentase* (60%) dan hampir setengahnya pernah operasi *sectio caesarea* dengan jumlah 10 responden dengan *presentase* (40%).

e. Riwayat Kehamilan

Tabel 5 Karakteristik Berdasarkan Riwayat Kehamilan Responden Pre Operasi *Sectio Caesarea* Di Ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, Mei 2025

Karakteristik Riwayat Kehamilan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Jumlah(n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
Primigravida	8	32	7	28
Multigravida	17	68	18	72
Total	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok eksperimen sebagian besar multigravida dengan jumlah 17 responden dengan *presentase* (68%) dan hampir setengahnya primigravida dengan jumlah 8 responden dengan *presentase* (32%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar multigravida dengan jumlah 18 responden dengan *presentase* (72%) dan hampir setengahnya primigravida dengan jumlah 7 responden dengan *presentase* (28%).

Data Khusus

a. Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Tabel 6 *Pre-Test* Kecemasan Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* Di Ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, Mei 2025

Karakteristik Kecemasan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Jumlah(n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
Cemas Ringan	6	24	3	12
Cemas Sedang	15	60	16	64
Cemas Berat	4	16	6	24
Total	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa kecemasan pada kelompok eksperimen sebagian besar adalah cemas sedang yang berjumlah 15 responden dengan *presentase* (60%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar adalah cemas sedang yang berjumlah 16 responden dengan *presentase* (64%).

- b. Kecemasan Sesudah Dilakukan Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Tabel 7 *Post-Test* Kecemasan Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* Di Ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, Mei 2025

Karakteristik Kecemasan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Jumlah(n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
Cemas Ringan	20	80	11	44
Cemas Sedang	5	20	14	56
Total	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa *post-test* kecemasan pada kelompok eksperimen hampir seluruhnya adalah cemas ringan yang berjumlah 20 responden dengan *presentase* (80%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar adalah cemas sedang yang berjumlah 14 responden dengan *presentase* (56%).

- c. Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea*.

Tabel 8 *Pre-Test* Dan *Post Test* Kecemasan Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* Di Ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, Mei 2025 Menggunakan Uji Wilcoxon

Pre-Test Dan Post-Test Kelompok		Cemas Ringan	Cemas Sedang	Cemas Berat	N	P
Eksperimen	Pre-Test	6	15	4	25	0.000
	Post-Test	20	5	0		
Kontrol	Pre-Test	3	16	6	25	0.000
	Post-Test	11	14	0		

Berdasarkan Tabel 9, hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat

signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) diterima, sementara hipotesis nol (H0) ditolak. Hasil ini menegaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa hipnosis lima jari. Sementara itu, pada kelompok kontrol juga diperoleh hasil yang serupa, di mana nilai p-value sebesar 0,000 menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pengukuran. Dengan kata lain, baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol, terjadi penurunan kecemasan, meskipun jenis intervensi yang diberikan berbeda.

- d. Perbedaan Kecemasan Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Menggunakan Uji Mann Whitney

Tabel 9 Perbedaan Kecemasan Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, Mei 2025 Menggunakan Mann Whitney.

Kelompok	Cemas Ringan	Cemas Sedang	Cemas Berat	Sig
Eksperimen	20	5	0	0.009
Kontrol	11	14	0	

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa setelah diberi eksperimen hipnosis lima jari, kecemasan pada kelompok eksperimen menunjukan banyak perubahan yang signifikan ke cemas ringan berjumlah 20 responden, sedangkan kelompok kontrol menunjukan perubahan yang sedikit signifikan ke cemas ringan dengan berjumlah 11 responden. Sehingga Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $P\text{ value} = 0.009$ maka $P\text{ value} \leq \alpha (0,05)$, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Pembahasan

1. Mengidentifikasi Kecemasan Sebelum Dilakukan Hipnosis Lima Jari Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea

Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 6 menunjukan hasil bahwa kecemasan sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari pada kelompok eksperimen sebagian besar adalah cemas sedang yang berjumlah 15 responden dengan *presentase* (60.0%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar adalah cemas sedang yang berjumlah 16 responden dengan *presentase* (64.0%). Peneliti juga menemukan hasil dari instrumen APAIS, yang diisi dari 50 responden, dengan 25 kelompok eksperimen dan 25 kelompok kontrol, pada kelompok eksperimen banyak jawaban dari responden dengan P4 “saya takut dioperasi” dengan nilai 69, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 2 pertanyaan yang membuat pasien pre operasi menjadi cemas yaitu pertanyaan P4 “saya takut dioperasi” dan P6 “saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi” yakni dengan total 69. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anita Novi Kristanti, dkk. 2022) dimana kecemasan pada ibu hamil yang akan menjalani operasi section

caesarea dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari 30 responden tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea paling banyak kategori sedang sebanyak 16 responden (53,3%), kecemasan ringan 11 responden (36,7%), kecemasan berat 1 responden (3,3%) dan tidak ada kecemasan 2 responden (6,7). Hal ini sejalan dengan penelitian (Astuti, dkk.2021) tingkat kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea di Instalasi Bedah Sentral dengan hasil dari 50 responden, didapatkan tingkat kecemasan dalam kategori cemas sedang yaitu 19 responden (38%) , cemas ringan 16 responden (32%) dan tidak cemas 15 responden (30%).

Kecemasan merupakan respon emosional terhadap situasi atau peristiwa yang dipersepsikan sebagai berbahaya, tidak pasti, atau berpotensi merugikan, emosi ini bersifat tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan perasaan subjektif yang dikenal sebagai kecemasan. Setiap orang dapat mengalami konflik yang memicu rasa cemas, selain itu, ancaman terhadap harga diri juga bisa menyebabkan kegelisahan (Shodiqoh, dkk. 2019). Menurut peneliti kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak nyaman yang ditandai dengan perasaan berdebar-debar yang muncul pada setiap individu apabila ada dilingkungan asing atau situasi yang pertama dihadapi, karena merasakan ada sesuatu yang mengancam pada diri individu tersebut.

Kecemasan yang dialami ibu menjelang persalinan sering kali ditandai dengan rasa takut, cemas, dan stres, yang membuat tubuh berada dalam kondisi waspada. Dalam situasi ini, tubuh mulai memproduksi hormon stres, yaitu katekolamin, dalam jumlah yang tinggi baik sebelum maupun selama proses persalinan (Juwita, dkk. 2023). Kecemasan yang terjadi pada pikiran pasien memicu aktivasi sistem saraf simpatis, yang kemudian merangsang medula adrenal untuk melepaskan hormon stres seperti kortisol, katekolamin, epinefrin, dan norepinefrin. Hormon epinefrin dan norepinefrin memiliki efek terhadap tubuh, seperti mengurangi rasa lelah, menyebabkan kulit menjadi pucat, meningkatkan frekuensi pernapasan serta detak jantung, dan menurunkan energi. Kondisi ini pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap pasien, terutama jika berhubungan dengan tindakan pembedahan (Feist & Feist, 2017). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan sebelum persalinan meliputi usia, dimana sebagian besar rentang usia responden pada penelitian ini 21-35 tahun dengan *persentase* (68%). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Ahsan, 2017) bahwa individu yang lebih muda atau yang berada pada rentang usia dengan risiko tinggi cenderung mengalami kecemasan lebih besar. Tingkat pendidikan juga berperan penting karena dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir dan menilai situasi, termasuk ketakutan terhadap kemungkinan bahaya (Sisca, Oktarini dkk., 2021). Selain itu, menurut (Leni Setyowati, 2022) pengalaman menjalani operasi turut memengaruhi kecemasan; individu yang belum pernah menjalani prosedur bedah sebelumnya cenderung merasa takut dan cemas. Hal ini sesuai dengan peneliti sebagian besar pada dua kelompok pada kelompok eksperimen dengan *presentase* (56%) dan pada kelompok kontrol *presentase* (60%) yang belum pernah operasi sectio caesarea.

Peneliti berpendapat bahwa ibu yang akan menjalani operasi *sectio caesarea* akan mengalami kecemasan yang berbeda-beda, mulai dari kecemasan ringan, kecemasan sedang dan kecemasan berat, serta banyak ibu cemas karena takut di operasi. Kecemasan bisa dirasakan pada setiap kelompok usia, pendidikan dan pengalaman operasi, menurut peneliti semakin muda usia seseorang semakin merasakan kecemasan karena klien yang belum mempunyai pengalaman operasi ataupun baru pertama kali akan menjalani operasi *sectio caesarea* dimana didapatkan dalam penelitian bahwa pada dua kelompok sebagian besar rentang usia 21-35 tahun, dan pengalaman operasi pada dua kelompok sebagian besar belum pernah operasi *sectio caesarea*.

2. Mengidentifikasi Kecemasan Sesudah Dilakukan Hipnosis Lima Jari Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea*

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum pada Tabel 7, diketahui bahwa hasil post-test tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen didominasi oleh kategori cemas ringan, yaitu sebanyak 20 responden (80%). Sebaliknya, pada kelompok kontrol mayoritas responden berada pada tingkat cemas sedang, dengan jumlah 14 orang (56%). Selain itu, berdasarkan instrumen APAIS yang diisi oleh total 50 responden terdiri dari 25 pada kelompok eksperimen dan 25 pada kelompok kontrol diketahui bahwa pada kelompok eksperimen, sebagian besar responden memberikan skor tinggi pada pernyataan P4 “saya takut dioperasi” dengan total skor mencapai 52. Sementara pada kelompok kontrol, dua pernyataan utama yang menimbulkan kecemasan adalah P1 “saya takut dibius” dan P4 “saya takut dioperasi,” dengan total skor gabungan sebesar 56. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siti Zumairoh, 2024) mengenai “Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pasien Fraktur Di IGD”, di mana sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (12 orang atau 60%) dan kecemasan berat (8 orang atau 40%). Setelah diberikan terapi, terjadi perubahan dengan mayoritas responden mengalami kecemasan ringan (11 orang atau 60%) dan kecemasan sedang (9 orang atau 45%). Hasil ini juga diperkuat oleh studi yang dilakukan oleh (Nofrida Saswati, dkk 2024) mengenai “Kecemasan Pada Pasien Dengan Luka Pasca *Sectio Caesarea*”, yang menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebanyak 14 responden (56%) tidak mengalami kecemasan, dan jumlah tersebut meningkat menjadi 16 responden (64%) setelah diberikan terapi. Kesimpulan dari penelitian tersebut menyatakan bahwa kombinasi antara hipnosis lima jari dan terapi kognitif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pasca operasi *sectio caesarea*.

Teknik hipnosis lima jari merupakan metode untuk mengalihkan fokus seseorang dengan menyentuh jari-jari sambil membayangkan pengalaman yang menyenangkan atau menenangkan. Teknik ini termasuk dalam bentuk relaksasi yang memanfaatkan kekuatan pikiran untuk membantu tubuh berinteraksi dengan seluruh indera seperti sentuhan, penciuman, penglihatan, dan pendengaran, dengan tujuan memperbaiki kondisi diri, menjaga

kesehatan, atau sekadar meredakan stres. Konsep dasar dari hipnosis lima jari memiliki kesamaan dengan reiki, yaitu terapi melalui sentuhan tangan atau jari (Audhia dkk., 2021). Relaksasi ini mampu menciptakan kondisi tenang yang merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon corticotropin-releasing hormone (CRH), sementara kelenjar hipofisis anterior mengeluarkan enkephalin dan endorfin, yaitu neurotransmitter yang berperan dalam menimbulkan rasa tenang dan nyaman. Selain itu, aktivitas hipofisis anterior dalam menghasilkan hormon adrenokortikotropik (ACTH) menurun, yang kemudian memengaruhi korteks adrenal dalam mengatur pelepasan hormon kortisol. Penurunan kadar ACTH dan kortisol ini turut berkontribusi dalam meredakan stres, kecemasan, dan gejala depresi (Setiawan & Imamah, 2023). Pemberian terapi hipnosis lima jari sebelum pasien menjalani operasi section caesarea yang dilakukan dengan waktu 10 menit (Dewi.2021).

Peneliti menyimpulkan bahwa pemberian terapi hipnosis lima jari dapat membawa klien pada suasana imajinatif seolah berada di alam bebas bersama keluarga, yang berdampak pada meningkatnya rasa relaksasi. Beberapa pasien yang menerima terapi ini mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang, santai, dan siap menghadapi tindakan operasi. Hal ini menunjukkan bahwa teknik hipnosis lima jari memberikan pengaruh positif dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami pasien.

3. Menganalisis Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea

Berdasarkan hasil Analisa data terhadap 50 responden yang dibagi ke dalam dua kelompok, diketahui bahwa pada kelompok eksperimen yang terdiri dari 25 orang, sebelum diberikan intervensi hipnosis lima jari, tingkat kecemasan pre operasi sectio caesarea didominasi oleh kategori cemas sedang sebanyak 15 responden (60%). Setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari selama 10 menit, terjadi perubahan yang signifikan, di mana 20 responden (80%) mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori cemas ringan. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai P sebesar 0,000, yang berarti $P \leq \alpha$ (0,05), sehingga hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian terapi hipnosis lima jari selama 10 menit efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien praoperasi sectio caesarea di ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun.

Analisis data pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebanyak 16 responden (64%) berada pada kategori cemas sedang. Setelah edukasi diberikan, jumlah responden dengan kecemasan sedang menurun menjadi 14 orang (56%). Berdasarkan uji Wilcoxon, diperoleh nilai P sebesar 0,000, yang berarti $P \leq \alpha$ (0,05). Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak, yang mengindikasikan adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian edukasi pada kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan memberikan pengaruh terhadap

penurunan kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea di ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Rosliana Dewi, dkk. 2024) mengenai “Efektivitas Teknik Relaksasi Lima Jari Dalam Menurunkan Kecemasan Dan Stres Pada Pasien Stroke Non-Hemoragik Di Instalasi Rawat Inap RSUD Cimaan, Kabupaten Cianjur”. Hasil menunjukkan bahwa setelah intervensi diberikan pada kelompok perlakuan, terjadi penurunan signifikan tingkat kecemasan ($p = 0,000$) dan stres ($p = 0,000$). Sementara pada kelompok kontrol, meskipun juga menunjukkan penurunan kecemasan ($p = 0,000$) dan stres ($p = 0,000$), terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol pada kedua variabel tersebut. Penelitian ini juga didukung oleh hasil studi dari (Lilik Ma'rifatul Azizah, dkk 2023) yang mengevaluasi “Efektivitas Hipnosis Lima Jari Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Keluarga Pasien Di Ruang Perawatan Intensif”. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan keluarga pasien di IGD RSUD RA Basoeni Mojokerto.

Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi yang seringkali melibatkan proses mengembalikan perjalanan hidup positif yang pernah dialami individu sehingga menghasilkan kenangan yang menyenangkan (Dewi, 2021). Hipnosis lima jari ini, dengan menstimulasi thalamus yang bertanggung jawab mengirimkan kata-kata sugesti yang akan mempengaruhi gelombang alpha, sistem limbik khususnya amigdala, akan dipengaruhi oleh gelombang alfa. Locus coeruleus kemudian akan meneruskan informasi tersebut ke hipotalamus dari amigdala, untuk menurunkan kortisol dan hormon ACTH, hipotalamus akan mengatur CRH dan melepaskan neurotransmitter endorfin dan serotonin, yang akan mengurangi kecemasan dan intensitas (Chien dkk., 2020).

Terapi hipnosis lima jari diharapkan dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani tindakan operasi sectio caesarea, khususnya di ruang Bengkirai RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun. Teknik ini dilakukan dengan memberikan sugesti positif melalui stimulasi pada ujung jari, sembari membayangkan situasi yang menenangkan dan menyenangkan, sehingga fokus pasien dapat teralihkan dari rasa cemas terhadap prosedur operasi. Berdasarkan hasil penelitian, pemberian terapi ini mampu menurunkan kadar hormon stres, terutama hormon ACTH yang berperan dalam merangsang produksi kortisol oleh kelenjar adrenal. Penurunan hormon tersebut turut berkontribusi dalam meredam respons fisiologis yang muncul akibat kecemasan.

Terapi yang diberikan selama 10 menit sebelum tindakan operasi ini mampu membuat pasien lebih tenang, dengan membayangkan suasana positif, seperti sedang berada di alam terbuka bersama keluarga, pasien cenderung mengalami peningkatan produksi endorfin yang berfungsi sebagai hormon

penenang alami. Hal ini berdampak pada stabilitas denyut nadi dan peningkatan kemampuan klien dalam mengendalikan rasa cemas.

4. Menganalisis Perbedaan Kecemasan Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea

Berdasarkan hasil analisis data di Tabel 10, ditemukan adanya perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan serta kelompok kontrol. kelompok perlakuan diberikan intervensi hipnosis lima jari selama 10 mnt, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan tadi. Uji statistik Mann Whitney yg digunakan buat membandingkan yang akan terjadi posttest ke 2 kelompok memberikan nilai P sebesar 0,009. karena nilai $P \leq \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, sehingga hipotesis cara lain (H1) diterima serta hipotesis nol (H0) ditolak.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan studi yg dilakukan oleh (Nooruliah, dkk. 2024) yang meneliti “Pengaruh Teknik Relaksasi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Praoperasi Pada Ruang Alamanda Dua RSUD Sleman”. Melalui analisis uji t-test, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 yang lebih mungil dari 0,05, sebagai akibatnya menunjukkan bahwa pemberian terapi hipnosis 5 jari secara signifikan mampu menurunkan kecemasan pasien menjelang tindakan operasi. sang sebab itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Rosliana Dewi, dkk. 2024) tentang “Efektivitas Teknik Relaksasi Lima Jari Pada Mengurangi Kecemasan Serta Stres Pada Pasien Stroke Non-Hemoragik Pada RSUD Cimaan, Kabupaten Cianjur”. Penelitian ini juga membagikan perbedaan yg signifikan dalam tingkat kecemasan ($p = 0,000$) dan stres ($p = 0,000$) antara grup yg mendapatkan perlakuan dan kelompok yang tak mendapatkan intervensi.

Hipnosis lima jari merupakan teknik relaksasi yang berfokus pada membangkitkan kembali pengalaman positif dalam kehidupan individu, sehingga menciptakan kenangan yang menyenangkan (Dewi, 2021). Menurut Priyono (2021), teknik ini kemampuannya dalam meningkatkan semangat dan menciptakan rasa damai, tujuan utama dari hipnosis lima jari adalah untuk meredakan tekanan mental, ketegangan, dan kecemasan, teknik ini termasuk dalam pendekatan terapi kognitif perilaku yang efektif untuk menurunkan kecemasan tanpa menimbulkan efek samping, serta memberikan banyak manfaat, terutama bagi pasien yang akan menjalani prosedur bedah, proses terapinya pun cukup singkat, hanya memerlukan waktu sekitar 10 menit (Dewi, 2021). Metode ini bekerja dengan cara mengalihkan fokus individu melalui tekanan pada ujung jari sambil membayangkan situasi yang membangkitkan rasa bahagia atau senang (Dewi, 2021).

Pemberian terapi hipnosis lima jari sebelum tindakan operasi section caesarea yang diberikan selama 10 menit yang menunjukkan bahwa adanya penurunan kecemasan dari cemas sedang dengan cemas ringan. Dan hipnosis lima jari relaksasi dengan sugesti dengan mengirimkan kata kata yang akan

mempengaruhi gelombang alpha kemudian akan meneruskan informasi ke hipotalamus dari amigdala, untuk menurunkan kortisol dan hormon ACTH, hipotalamus akan mengatur CRH dan melepaskan neurotransmitter endorfin dan serotonin, yang akan mengurangi kecemasan dan bahagia, maka pasien yang merasa cemas akan semakin rileks dan semakin tenang. Pasien dengan kelompok eksperimen dapat keduanya yaitu edukasi dari bidan dan terapi hipnosis lima jari dan kelompok kontrol hanya diberi edukasi, bahwa orang yang diberikan edukasi ditambah dengan terapi hipnosis lima jari di ruang Bengkirai lebih baik pada penurunan kecemasan dari pada pasien yang hanya diberikan edukasi saja.

4. Kesimpulan

- a. Kecemasan sebelum intervensi Sebelum kelompok eksperimen mendapatkan terapi hipnosis lima jari, sebagian besar mereka sudah berada dalam kategori kecemasan sedang, tepatnya 15 responden atau 60,0%. Pada kelompok kontrol, kecemasan sedang juga mendominasi dengan 16 orang atau 64,0%.
- b. Kecemasan setelah intervensi Setelah sesi hipnosis lima jari, kelompok eksperimen menunjukkan hampir semua responden, yaitu 20 orang atau 80,0%, kini masuk kategori kecemasan ringan. Sebaliknya, kelompok kontrol sebagian besar masih berada di kategori sedang, sebanyak 14 orang atau 56,0%.
- c. Ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea, menunjukkan hasil Uji Wilcoxon nilai $P \text{ value} = 0.000$ maka $P \text{ value} \leq \alpha (0,05)$, sehingga diputuskan H_1 diterima.
- d. Ada perbedaan kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pasien pre operasi sectio caesarea menggunakan Uji Mann Whitney, dengan nilai $P \text{ value} = 0.009$ maka $P \text{ value} \leq \alpha (0,05)$, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

5. Saran

- a. Bagi RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun
Peneliti merekomendasikan bahwa tindakan hipnosis lima jari bisa dilakukan di ruang bengkirai untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea, dimana setiap pasien yang akan dilakukan tindakan operasi diberikan intervensi hipnosis lima jari selama 10 menit. Bagi tenaga kesehatan yang ada di ruang Bengkirai dapat memperhatikan bahwa banyak pasien pre operasi sectio caesarea “takut dioperasi” sehingga edukasi tentang operasi dan hipnosis lima jari dapat diterapkan.
- b. Bagi Institusi STIKES Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan tambahan bahan pustaka dan sebagai referensi bagi penelitian yang akan datang, memberikan informasi terkait variabel hipnosis lima jari dan variabel kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan menjadi bahan penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya dapat mengaplikasikan

variabel hipnosis lima jari dan mengganti variabel dependen (tingkat nyeri post operasi, atau kualitas tidur pre operasi)

d. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat diterapkan bahwa hipnosis lima jari dapat mengatasi kecemasan pre operasi *sectio caesarea*. Tindakan tersebut, dengan harapan mengurangi kecemasan terutama ketika pasien mengatakan takut di operasi.

6. Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dengan sabar sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar, terimakasih juga kepada STIKES Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun. Dan tidak lupa pula saya mengucapkan terimakasih kepada responden yang berada di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, dan kepada direktur RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian di Rumah Sakit, tak lupa juga saya ucapkan terimakasih kepada STIKES Yahya Bima yang sudah mengizinkan saya untuk publis artikel ini.

Referensi

- Abiyoga, A., & Safitri, K. H. (2021). Gambaran Karakteristik , Pengetahuan , Dan Tingkat Kecemasan Pasien Pre. 2.
- Ahsan. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pre Kabupaten Malang. Ejournal Umm, 8(1), 1–12. <https://Ejournal.Umm.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan/Article/View/4010/4371>
- Anita Novi Kristanti, N. F. (2022). Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus Anita. 5(2).
- Apriansyah, A., Romadoni, S., & Andrianovita, D. (2015). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pre-Operasi Dengan Derajat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2014. 2(2355), 1–9.
- Arda, D., & Hartaty, H. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Post Op Section Caesarea Dalam Indikasi Preeklampsia Berat. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10(2), 447–451. <https://doi.org/10.35816/jiskh.V10i2.631>
- Audhia, V., Mulia, M., & Damayanti, D. (2021). Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (Jiksi), 2(1), 11–15. <https://doi.org/10.57084/jiksi.V2i1.538>
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2023). The Effectiveness Of Five-Finger Hypnosis Therapy To Decrease On Family's Anxiety Levels In The Intensive Care Unit. Journal Of Scientific Research, Education, And Technology (Jsret), 2(1), 42–52. <https://doi.org/10.58526/jsret.V2i1.38>
- Cevik, S. A., & Baser, M. (2016). The Effect Of Gum Chewing On Bowel Sounds, Passing Intestinal Gas, And Early Discharge From Hospital In Early Post-Caesarean Period: A Systematic Review. First Author Name: International Journal Of

- Chien, A. J., Tripathy, D., Albain, K. S., Symmans, W. F., Rugo, H. S., Melisko, M. E., Wallace, A. M., Schwab, R., Helsten, T., Forero-Torres, A., Stringer-Reasor, E., Ellis, E. D., Kaplan, H. G., Nanda, R., Jaskowiak, N., Murthy, R., Godellas, C., Boughey, J. C., Elias, A. D., ... Esserman, L. J. (2020). Mk-2206 And Standard Neoadjuvant Chemotherapy Improves Response In Patients With Human Epidermal Growth Factor Receptor 2–Positive And/Or Hormone Receptor–Negative Breast Cancers In The I-Spy 2 Trial. *Journal Of Clinical Oncology*, 38(10), 1059–1069. <https://doi.org/10.1200/Jco.19.01027>
- Dewi, N. P. D. J. S. (2021). Gambaran Perawatan Ibu Post Partum Pada Masa Pandemi Covid19 Di Puskesmas Tambanan Iii Tahun 2021. *Poltekkes Denpasar Repository*, 7–21.
- Faujiah, I. N., Herliani, Y., & Diana, H. (2018). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Primigravida Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Rajapolah Tahun 2018, 4(2).
- Feist, J., & Feist, G. J. (2017). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ikhlasiah, M., & Riska, S. (2017). Hubungan Antara Komplikasi Kehamilan Dan Riwayat Persalinan Dengan Tindakan Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Fatimah Serang. *Jkft:Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 2, 1–7.
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration Of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/Aohj.V1i2.104>
- Kemenkes.Ri. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Leni Setyowati, E. I. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparatomi Di Rsud Cileungsi. 7(12).
- Meihartati, T. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan Stikes Darul Azhar Batulicin*, 6,(1).
- Nofrida Saswati, D. (2024). Kombinasi Hipnotis Lima Jari Dan Terapi Kognitif Terhadap Kecemasan Klien Luka Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Kota Jambi. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Noorulia, dkk. 2024. Pengaruh Teknik Relaksasi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Alamanda 2 Rsud Sleman
- Ppni. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Ppni. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Ppni.
- Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2), 112–122. <https://doi.org/10.36858/Jkds.V8i2.216>

- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan (S.(K) Prof. Dr. Abdul Bari Saifuddin, Mph. Pt Bina Pustaka Sarwono
- Prawirohardjo. Ilmu Kebidanan (S.(K) Prof. Dr. Abdul Bari Saifuddin, Mph. Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Priyono. (2021). Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Sedang Pada Ny. F Dengan Hipertensi Karya. 28.
- Roslina Dewi, D. (2024). Comprehensive Nursing Journal. Jurnal Keperawatan Komprehensif, 8(April), 203–211.
- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran, 1(4), 80–94. <https://doi.org/10.55606/termometer.V1i4.2395>
- Setyawati, N. F., Yulawuri, H., Raudah, S., Pristina, N., kaisar, M. M. M., & Sucipto, A., dkk. (2023). Metologi Riset. In *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*. [https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Riset_Kesehatan_Teknologi_Lab/2c2EDwAAQBAJ?hl=jv&gbpv=1&dq=\(Agus+Joko+Praptomo,+2017\)&pg=PR4&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Riset_Kesehatan_Teknologi_Lab/2c2EDwAAQBAJ?hl=jv&gbpv=1&dq=(Agus+Joko+Praptomo,+2017)&pg=PR4&printsec=frontcover)
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2019). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida Dan Multigravida. 141–150.
- Sisca Oktarini, R. P. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Fraktur Pre Operasi. 10(1), 54–62.
- Siti Zumairoh. (2024). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pasien Fraktur Di IGD RSI Sultan Agung Semarang
- Ski. (2023). <https://data.goodstats.id/statistic/survei-ski-2023-70-ibu-di-indonesia-melahirkan-secara-normal-26fjv>.
j<https://data.goodstats.id/statistic/survei-ski-2023-70-ibu-di-indonesia-melahirkan-secara-normal-26fjv>
- Who. (2021). Caesarean Section Rates Continue To Rise, Amid Growing Inequalities In Access. Caesarean Section Rates Continue To Rise, Amid Growing Inequalities In Access. <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-ratescontinue-to-rise-amid-growinginequalities-in-access>