

Penerapan terapi relaksasi hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan pada pasien *pre operasi sectio caesarea* (SC)

Siti Nurmala¹, Eko Mardiyansih²

Fakultas Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, Jawa Tengah, Indonesia

*Koresponden: nurmalasiti621@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kecemasan merupakan respon 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:** Mengevaluasi penerapan terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi *sectio caesarea*. **Metode:** Pendekatan studi kasus yang menggunakan metode penelitian desain deskriptif, melibatkan tiga (3) pasien yang mengalami kecemasan sebelum tindakan operasi *sectio caesarea*. Instrumen menggunakan SOP terapi hipnosis lima jari dan lembar observasi kecemasan. Hasil dianalisis secara deskriptif. **Hasil:** Terdapat perubahan secara signifikan yaitu penurunan tingkat ansietas setelah diberikan dalam waktu 1 hari selama 10 menit. Ny. N tingkat ansietas menjadi 67 kecemasan sedang, Ny. D tingkat ansietas menjadi 56 kecemasan ringan, Ny. S tingkat ansietas menjadi 60 kecemasan sedang. Terdapat penurunan tingkat ansietas setelah pemberian terapi hipnosis lima jari. Pada ke tiga pasien di Ruang Anyelir 2 RSUD Dr. Moewardi Surakarta. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi hipnosis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *pre operasi sectio caesarea*.

KATA KUNCI: Hipnosis Lima Jari; Kecemasan; *Sectio Caesarea*

ABSTRACT

Background: Anxiety is a psychological response experienced by patients before surgical procedures, including cesarean section. One non-pharmacological approach used to relieve anxiety is the five-finger hypnosis technique, which combines relaxation with positive suggestions. **Objective:** To evaluate the application of five-finger hypnosis therapy on anxiety levels in patients undergoing cesarean section. **Methods:** A case study approach using a descriptive research design, involving three (3) patients who experienced anxiety before cesarean section. The instrument used the five-finger hypnosis therapy SOP and anxiety observation sheet. The results were analyzed descriptively. **Results:** There was a significant change, namely a decrease in anxiety levels after 10 minutes of treatment for 1 day. Mrs. N's anxiety level became 67 (moderate anxiety), Mrs. D's anxiety level became 56 (mild anxiety), and Mrs. S's anxiety level became 60 (moderate anxiety). There was a decrease in anxiety levels after administering five-finger hypnosis therapy to the three patients in Room Anyelir 2 at Dr. Moewardi General Hospital in Surakarta. **Conclusion:** Five-finger hypnosis relaxation therapy can reduce anxiety levels in patients before cesarean section surgery.

KEYWORD: Anxiety; Cesarean Section; Five-Finger Hypnosis

Copyright © 2026 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

INTRODUCTION

Sectio Caesarea (SC) merupakan tindakan medis yang diperlukan untuk membantu persalinan dengan indikasi tertentu, baik akibat masalah kesehatan ibu atau kondisi janin. Persalinan *Sectio Caesarea* (SC) dilakukan ketika persalinan normal tidak bisa dilakukan lagi. Tindakan *Sectio Caesarea* (SC) saat ini dilakukan tidak lagi dengan pertimbangan medis, tetapi juga dengan permintaan pasien sendiri atau saran dokter yang menangani.

Hal tersebut yang menjadi faktor penyebab meningkatnya angka kejadian Ayuningtyas dkk (2018).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023) menunjukkan bahwa 70% ibu di Indonesia melahirkan secara normal, yang secara implisit berarti persentase SC lebih rendah dari 30%. Kemenkes RI, (2020) di Jawa Tengah angka kejadian melahirkan melalui operasi SC sebanyak 17,1%. Ada juga beberapa kelahiran cacat/komplikasi pada wanita usia 10-54 tahun di Indonesia mencapai 23,2% dengan rincian posisi janin melintang/sungsang 3,1%, perdarahan 2,4%, kejang 0,2%, ketuban pecah dini selaput ketuban 5,6%, persalinan lama 4,3%, belitan tali pusat 2,9%, plasenta previa 0,7%, retensio plasenta 0,8%, hipertensi 2,7%, dan lain-lain 4,6% (Kemenkes RI, 2018).

Tindakan persalinan melalui operasi *sectio caesarea* dengan berbagai komplikasinya dapat menimbulkan kecemasan pada pasien sebelum proses kelahiran. Munculnya perasaan cemas pada pasien sebelum dilakukan persalinan *sectio caesarea*. Tindakan operasi *sectio caesarea* merupakan salah satu bentuk intervensi medis terencana yang biasanya berlangsung lama, memerlukan pengendalian pernafasan, sehingga sangat beresiko terhadap keselamatan jiwa seseorang dan dapat menyebabkan pasien mengalami kecemasan. Perasaan takut terhadap prosedur asing yang akan dijalani, penyuntikan, nyeri luka post operasi, menjadi bergantung pada orang lain, ancaman kematian akibat prosedur pembedahan dan tindakan pembiusan, termasuk juga timbulnya kecacatan atau bahkan kematian. Dampak dari terjadinya kecemasan *pre* operasi dikaitkan dengan peningkatan rasa sakit pasca operasi, kebutuhan analgesik, peningkatan masa rawat inap di rumah sakit, serta kejadian depresi postpartum. Pada ibu *prima gravida* rasa cemas ini muncul karena belum pernah mengalami proses tersebut sebelumnya dan perasaan cemas dapat menambah nyeri, otot menjadi tegang sehingga sering terjadi kontraksi karena pada akhir kehamilan kadar progesteron menurun sehingga timbul his (Fitriana dan Widy, 2020). Adapun hasil survei pendahuluan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta pada tahun 2024 proporsi ibu yang mengalami persalinan dengan *sectio caesarea* 36,3 % yaitu 693 dari 1906 persalinan.

Kecemasan adalah perasaan cemas yang muncul akibat persepsi tentang ancaman terhadap kesehatan, kekhawatiran terkait kesehatan dan dampak psikologis ditimbulkannya adalah cukup besar (Hardiyanti, 2020). Dalam keadaan cemas, tubuh akan memproduksi hormon kortisol. Respons fisiologis saat cemas adalah: 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).

Dari hasil observasi dan wawancara pada pasien *pre* operasi *sectio caesarea* di RSUD Dr. Moewardi Surakarta dari tanggal 29 Juli 2025 didapatkan masalah pada pasien-pasien yang akan dilakukan tindakan operasi mengalami kecemasan, salah satunya ibu yang akan dilakukan *Sectio Caesarea* (SC). Pasien mengatakan merasa takut dan khawatir dengan tindakan pembedahan yang akan dilakukan di ruang IBS. Berdasarkan hasil penelitian Yanti (2023), yang menyatakan bahwa “ada pengaruh teknik relaksasi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien *pre* operasi *Sectio Caesarea* di Ruang Kebidanan RSU Puri Raharja. Peneliti ini bertujuan menganalisis perubahan tingkat ansietas pada ibu *pre* operasi *sectio caesarea* setelah diterapkan terapi relaksasi hipnosis lima jari pada pasien *pre* operasi *sectio caesarea* di Ruang Anyelir 2 RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

METHODS

Design

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang disusun dari hasil observasi dan wawancara terhadap pasien, yaitu menggambarkan bagaimana hasil penerapan relaksasi hipnosis lima jari terhadap kecemasan *pre* operasi pada pasien *sectio caesarea*

di Ruang Anyelir 2 RSUD Dr. Moewardi Surakarta untuk mengetahui hasil implementasi pemberian terapi hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan. Terapi relaksasi hipnosis lima jari diberikan 30 menit selama 1x10 menit sebelum pasien masuk ke ruang operasi. Penerapan terapi relaksasi hipnosis lima jari dilakukan sesuai *Standart Operational Procedure* (SOP). Data dikumpulkan dari hasil pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) adalah penilaian kecemasan pada pasien dewasa yang dirancang oleh *William WK Zung*, hasil pengukuran dikatakan normal atau tidak cemas apabila 20-40, kecemasan ringan 45-59, kecemasan sedang 60-74, kecemasan berat 75-80.

Research Questions

Bagaimanakah Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea*?

Sample and Settings

Pada studi kasus ini menggunakan subjek tiga pasien yang mengalami kecemasan sebelum tindakan operasi *sectio caesarea* di Ruang Anyelir 2 RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Variable

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi hipnosis lima jari, sedangkan variabel dependennya adalah mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*.

Instrument

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP terapi hipnosis lima jari untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi *sectio caesarea*. Lembar observasi mengontrol kecemasan, untuk mencatat hasil penurunan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

Data Collections

Proses penerapan terapi hipnosis lima jari dalam pelaksanaan 1 hari durasi 10 menit dengan waktu yang berbeda-beda setiap pasien.

Data Analysis

Analisis data dalam studi ini mencakup proses pengamatan, wawancara, dan analisis data. Analisis data kasus disajikan secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi. Menggambarkan bagaimana hasil penerapan relaksasi hipnosis lima jari terhadap kecemasan *pre* operasi pada *pasien sectio caesarea*, termasuk subjek dalam satu studi.

Ethical Consideration

Penelitian ini dilakukan pada pasien dengan kecemasan sebelum dilakukan tindakan pembedahan operasi *sectio caesarea* yang bersedia berpartisipasi sebagai responden dengan menerapkan prinsip-prinsip etika pada pasien seperti menghormati martabat manusia (respect for persons), berbuat baik (beneficence), dan tidak membahayakan (non-maleficence), keadilan (justice) serta Informed consent pada pasien memiliki kebebasan dalam membuat pilihan.

RESULTS

Tabel. 1 Analisa Data Fokus

Variabel	Ny.N	Ny.D	Ny.S
Data Fokus	Data Subjektif:	Data Subjektif:	Data Subjektif:
		1. Pasien mengatakan cemas dengan	1. Pasien mengatakan

	1. Pasien mengatakan cemas dengan rencana tindakan operasi	rencana tindakan operasi <i>sectio caesarea</i> yang ke 2	khawatir dengan kondisi sekarang dikarenakan kepala bayi berukuran besar
	Data Objektif:	Data Objektif:	Data Objektif:
	1. Pasien tampak tegang	1. Pasien tampak gelisah	1. Pasien tampak tegang
	2. Tingkat ansietas 70 kecemasan sedang	2. Tingkat ansietas 59 kecemasan ringan	2. Tingkat ansietas 65 kecemasan sedang
	3. TTV TD: 160/110mmHg Nadi: 80x/ menit RR: 18x/ menit	3. TTV TD: 126/86mmHg Nadi: 99x/ menit RR: 20x/ menit	3. TTV TD: 106/71 mmHg Nadi: 75x/ menit RR: 21x/menit
Etiologi	<i>Pre sectio caesarea</i>	<i>Pre sectio caesarea</i>	<i>Pre sectio caesarea</i>
	↓ Kecemasan ibu terhadap keselamatan	↓ Kecemasan ibu terhadap keselamatan	↓ Kecemasan ibu terhadap keselamatan
	↓ Ansietas	↓ Ansietas	↓ Ansietas
Masalah Keperawatan	Ansietas	Ansietas	Ansietas

Hasil pada tabel 1 didapatkan bahwa pasien Ny. N tingkat ansietas 70 kecemasan sedang, Ny. D tingkat ansietas 59 kecemasan ringan, Ny. S tingkat ansietas 65 kecemasan sedang.

Tabel. 2 Tingkat ansietas sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari

No	Inisial	Skor Sebelum	Kategori	Skor Sesudah	Kategori
1	Ny.N	70	Kecemasan sedang	67	Kecemasan ringan
2	Ny.D	59	Kecemasan ringan	56	Kecemasan ringan
3	Ny.S	65	Kecemasan sedanh	60	Kecemasan sedang

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum di berikan terapi hipnosis lima jari tingkat ansietas menurun, pasien mengatakan lebih tenang dan rasa cemas berkurang, data objektif pasien tampak bisa mendemostrasikan terapi hipnosis lima jari, pasien tampak rileks, pasien tampak ekspresi tegang berkurang, pasien tampak kooperatif dan mendengarkan seksama arahan dari perawat, nadi dalam batas normal.

DISCUSSION

Hasil pada ke 3 pasien diberikan dalam 1 hari yang berbeda- beda, yang mana setelah pemberian terapi hipnosis lima jari tingkat ansietas menurun, pasien mengatakan lebih tenang dan rasa cemas berkurang, data objektif pasien tampak bisa mendemostrasikan terapi hipnosis lima jari, pasien tampak rileks, pasien tampak ekspresi tegang berkurang, pasien tampak kooperatif dan mendengarkan seksama arahan dari perawat, nadi dalam batas normal. Menurut Meihartati (2019) menyatakan upaya yang dapat dilakukan untuk meredakan ansietas atau kecemasan terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis merupakan terapi dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan. Beberapa jenis terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah distraksi, aromaterapi, hipnosis,

terapi musik, meditasi, dan relaksasi. Salah satu dari terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi hipnosis lima jari.

Kasus 1 Setelah dilakukan penerapan hipnosis lima jari, dengan respon data subjektif pasien mengatakan lebih tenang dan rasa cemas berkurang, data objektif pasien tampak bisa mendemostrasikan terapi hipnosis lima jari, pasien tampak rileks, pasien tampak ekspresi tegang berkurang, pasien tampak kooperatif dan mendengarkan seksama arahan dari perawat, tekanan darah tinggi 145/90 nadi dalam batas normal 80x/menit, frekuensi napas dalam batas normal 19x/menit, pasien mengalami penurunan skor tingkat kecemasan yaitu dari 70 menjadi 67 Kecemasan sedang, sebelumnya pasien mendapatkan terapi MsGO4. Kasus 2 Setelah dilakukan implementasi hipnosis lima jari respon data subjektif pasien mengatakan rasa takut untuk mengalami kegagalan berkurang, pasien mengatakan merasa tenang, data objektif pasien tampak rileks dan tampak ekspresi tegang berkurang, nadi dalam batas normal 75x/menit, frekuensi napas dalam batas normal 20x/menit, pasien mengalami penurunan skor tingkat kecemasan yaitu dari 59 menjadi 56 Kecemasan ringan. Didapatkan hasil setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari pasien tampak cemas berkurang dan nilai tingkat ansietas menurun pada Ny. D.

Kasus 3 Setelah dilakukan penerapan hipnosis lima jari, dengan respon data subjektif pasien mengatakan sudah merasa nyaman dan tenang, perasaan khawatir yang dirasakan sudah berkurang dan mengharapkan agar persalinannya berjalan dengan lancar, data objektif pasien tampak tenang, dan tampak wajah tegang menurun, nadi dalam batas normal 78x/menit, frekuensi napas dalam batas normal 19x/menit skor tingkat kecemasan 65 menjadi 60 Kecemasan sedang. 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". Dengan membayangkan hal yang menyenangkan dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami ibu Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawarti & Yuliana (2021), yang menyatakan bahwa pengaruh teknik relaksasi lima jari merupakan salah satu tehnik relaksasi generalis dengan cara mengingat kembali pengalaman pengalaman menyenangkan yang pernah dialami oleh seseorang. Dengan demikian, di alam bawah sadarnya seseorang digiring kembali kepada pengalaman yang menyenangkan, sehingga timbul perasaan nyaman, rileks, kecemasan dan masalah emosi lainnya menjadi turun. 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".

Strengths and Limitations

Dalam melakukan penerapan pada studi kasus ini terapi relaksasi hipnosis lima jari mudah dilakukan, minim risiko, dan nantinya dapat diterapkan secara mandiri oleh para pasien *pre operasi sectio caesarea*, melakukan terapi hipnosis lima jari dapat menjadikan keadaan umum membaik dan menjadikan rileks. Namun terapi ini hanya bersifat nonfarmakologis dan tidak menangani kecemasan.

Implications for Practice

Terapi relaksasi hipnosis lima jari dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *pre operasi sectio caesarea*.

CONCLUSIONS

Terapi relaksasi hipnosis lima jari dapat menurunkan tingkat ansietas setelah dilakukan pemberian teknik non farmakologi terapi hipnosis lima jari sangat efektif untuk mengurangi ansietas pada pasien *pre operasi sectio caesarea*.

Conflict of Interest Statement

Tidak ada

Funding Source

Tidak ada

Author Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing, pihak rumah sakit, dan responden yang telah membantu dalam proses penelitian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman kami atas dukungan mereka. Kami berharap penelitian ini akan bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat.

REFERENSI

- Ahsan, L. R. (2017). Sriati. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pre Operasi Pada Pasien Sectio Caesarea Di Ruang Instalasi Bedah Sentral Rsud Kanjuruhan Kepanjen Kabupaten Malang. *J Keperawatan*, 8(1), 1-12.
- Ayuningtyas, D. Dkk. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Prodi Kesehatan Masyarakat UI*. 9(1). 1-10
- Fitriani, T. C., Dwi Novitasari, & Surtiningsih. (2023). Implementasi Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Sectio Caesarea. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), 1011–1020.
- Hardianti R, Annis Nauli F, Keperawatan Universitas Riau Fakultas Keperawatan Universitas Riau Jalan Pattimura No F, Pekanbaru Riau GG. HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMA NEGERI 8 PEKANBARU. Vol. x No.x, *Jurnal Ners Indonesia*. 2019.
- Kemendes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 297-304
- Meihartati, T. (2017). Hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan asi (engorgement) pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 19-24.
- Rahayu, F., Keb, S., Tusya, H., & Sst, D. (2021). *PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA HIBRIDA RSU SEMBIRING DELITUA TAHUN 2021 THE EFFECT OF FIVE FINGER RELAXATION TECHNIQUES ON REDUCING ANXIETY LEVEL OF PRE- SECTIO CAESAREA PATIENTS IN THE HYBRID ROOM OF SEMBIRING DELITUA RSU 2021*. 70–76.
- Roslina Dewi, D. (2024). *Comprehensive Nursing Journal*. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 8(April), 203–211.
- Stuart G.W, Sundeen J.S. (2017). *Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.