

**PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL
DI KELURAHAN JAGALAN**

Melinda Ayu Anggraini, Exda Hanung Lidiana

Melindaayuanggraini17@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan merupakan suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan. Selama kehamilan ibu hamil banyak mengalami perubahan dari segi fisik dan psikologis yang menyebabkan kecemasan. Kecemasan dapat diatasi dengan Teknik *self-hypnosis* sebagai relaksasi yang dilakukan mandiri di rumah dengan memasukan program – program positif yaitu dengan Terapi Hipnosis 5 Jari. **Metode:** Rancangan penerapan ini menggunakan metode studi kasus. Jumlah sampel ini 2 ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang yang bertempat tinggal di Kelurahan Jagalan dan dilakukan selama 3 hari berturut- turut dengan durasi 5 – 10 menit menggunakan alat ukur HARS (*Hamilton Anxiety Ranting Scale*) **Hasil:** Tingkat kecemasan pada kedua responden sebelum melakukan terapi hipnosis lima jari pada Ny. T dan Ny. Y termasuk kategori kecemasan sedang. Setelah di lakukan terapi hipnosis lima jari pada Ny. T dan Ny. Y menjadi kategori kecemasan ringan. **Kesimpulan:** Penerapan terapi hipnosis lima jari ini efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Kelurahan Jagalan

Kata kunci: Kehamilan, Kecemasan, Hipnosis lima jari