

Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Gangguan Haid Dan Kecemasan Santriwati Baru Di Pondok Pesantren Darul Ilmi Banjarbaru

Amelia Wulandari¹, Laurensia Yunita², Subhannur Rahman³, Fitri Yuliana⁴

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

³ Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

⁴ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

*E-mail: ameliawd28@gmail.com

Article History:

Received Nov 25th, 2024

Accepted Jan 14th, 2025

Published Jan 17th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Tidak teraturnya menstruasi mempengaruhi aktifitas dan kualitas hidup. Faktor terjadinya gangguan haid dapat di sebabkan karena kecemasan berlebih. Kecemasan berlebih menyebabkan perubahan sistematis tubuh, terutama sistem saraf di Hipotalamus perubahan ini dapat mempengaruhi peningkatan penurunan hormon Luteinisasi (LH) dan kortisol basal, yang dapat menyebabkan amenore (Sujarwo, 2023). Menurunkan kecemasan berlebih yang dialami seseorang dapat dilakukan dengan Terapi hipnosis lima jari. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Gangguann Haid dan Kecemasan pada santriwati baru di Pondok Pesantren Darul Ilmi Banjarbaru. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan metode korelasi. Populasi penelitian ini santriwati kelas VII di Pondok Pesantren Darul Ilmi Banjarbaru berjumlah 209 orang. Dengan menggunakan rumus slovin didapat jumlah sampel sebanyak 68 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling. Uji univariat dalam penelitian ini menggunakan Analisis Paired-sampels T Test dan uji Bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistic Wilcoxon Signed Rank. **Hasil:** Berdasarkan dari 68 responden diperoleh kecemasan normal sebanyak 17 orang, 14 orang diantaranya mengalami haid teratur. Responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 50 orang, 45 orang mengalami haid teratur 5 orang sisanya mengalami haid tidak teratur. santriwati yang mengalami kecemasan berat sebanyak 1 orang. Frekuensi Kecemasan setelah penerapan Hipnosis Lima Jari dengan hasil uji ($P=0,2$) $\geq \alpha$ (0,05) dan Frekuensi Gangguan haid setelah penerapan Hipnosis Lima jari dengan hasil uji ($P=0,12$) $\geq \alpha$ (0,05). **Simpulan:** Penelitian ini menjelaskan terdapat pengaruh yang signifikan antara hipnosis lima jari terhadap kecemasan maupun gangguan haid.

Kata Kunci: Gangguan Haid, Hipnosis Lima Jari, Kecemasan

Abstract

Background: Irregular menstruation affects activities and quality of life. Excessive anxiety causes changes the body, especially system in Hypothalamus. These changes can affect the increase in the decrease in Luteinizing Hormone (LH) basal cortisol, which can cause amenorrhea (Sujarwo, 2023). Reducing excessive anxiety experienced a person can be done with Five-finger hypnosis therapy. **Objective:** Analyzing the effect of Five Finger Hypnosis on Menstrual Disorders and Anxiety Levels in new female students at the Darul Ilmi Banjarbaru Islamic Boarding School. **Method:** This of research is quantitative, with a correlation method. Using the Slovin formula, number of samples was 68 people. The sampling technique this study used the accidental sampling technique. The univariate test in this study used the Paired-samples T Test Analysis and the Bivariate test in this study used the Wilcoxon Signed Rank statistical test. **Results:** Based on 68 respondents, 17 people had normal anxiety, 14 of whom experienced



*regular menstruation. Respondents experienced moderate anxiety as many as 50 people, 45 people experienced regular menstruation, the remaining 5 people experienced irregular menstruation. There was 1 female student who experienced severe anxiety. Frequency of Anxiety after the application of Five Finger Hypnosis with test results ($P = 0.2$) $\geq \alpha (0.05)$ and Frequency of Menstrual Disorders after the application of Five Finger Hypnosis with test results ($P = 0.12$) $\geq \alpha (0.05)$. **Conclusion:** This research explains that there is a significant influence between five finger hypnosis on anxiety and menstrual disorders.*

Keywords: *Menstrual Disorders, Five Finger Hypnosis, Anxiety*

1. PENDAHULUAN

National comorbidity study melaporkan bahwa satu di antara empat orang memenuhi kriteria untuk sedikitnya satu gangguan kecemasan dan terdapat angka prevalensi dalam 12 bulan adalah 17,7%. Prevalensi kecemasan Perempuan sebesar 30,5% semasa hidupnya, sedangkan laki-laki sebesar 19,2 % semasa hidupnya, sedangkan laki-laki sebesar 19,2 % semasa hidupnya. Prevalensi gangguan kecemasan pada remaja Indonesia berkisar antara 65-78 % Prevalensi kelompok Perempuan lebih tinggi di bandingkan kelompok laki-laki (Juliana et al., 2019)

Wanita Indonesia dengan usia 12 sampai 24 tahun mengalami menstruasi tidak teratur dalam satu tahun terakhir sebanyak 13,7%. Wanita khususnya di Indonesia perlu mewaspadaai gangguan siklus menstruasi karena dapat menunjukkan adanya masalah ovulasi dan anemia. Terdapat beberapa faktor yang memicu munculnya gangguan siklus menstruasi yaitu tingkat kecemasan dan aktifitas fisik (Banaeipour et al., 2016)

Faktor psikologis memicu timbulnya gangguan menstruasi salah satunya kecemasan. Kecemasan terjadi pada orang yang mengalami beberapa gejala yaitu sulit berkonsentrasi, kekhawatiran tanpa sebab yang jelas, gelisah, mengalami gangguan tidak berkualitas, mudah lelah, pucat, mual, sering buang air kecil serta sesak nafas (Suwanto et al., 2020)

Peneliti bertujuan ingin mengetahui apakah Hipnosis Lima jari berpengaruh pada Gangguan Haid dan tingkat kecemasan santriwati baru . dengan menjadikan Hipnosis Lima jari sebagai sebuah perlakuan pada remaja untuk menurunkan tingkat kecemasan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimen, dengan desain *one group pretest posttest design*. desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. dengan demikian, dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan.

Penelitian ini menggunakan populasi yang berjumlah 209 santriwati yang terdiri dari santriwati baru dari VII H sampai dengan VII N yaitu sebanyak 209 santriwati baru. Rumus *Slovin* digunakan untuk menentukan jumlah minimum sampel yang harus didapatkan pada penelitian ini, dari 209 populasi 68 data responden

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Hasil Pre Test Dan Post Test Kecemasan Dan Gangguan Haid

Tabel 1 Kecemasan Gangguan Haid Santriwati

No	Variabel	Pre test		Post Test	
		n	%	n	%
1 Kecemasan					
	Normal	0	0	17	25
	Sedang	35	51,5	50	73,5
	Berat	33	48,5	1	1,5
	Sangat Berat	0	0	0	0
	Total	68	100	68	100
2 Gangguan Haid					
	Haid Teratur	11	18,2	59	86,8
	Haid Tidak Teratur	57	83,8	9	13,2
	Total	68	100	68	100

Dari sampel sebanyak 68 orang, pada data sebelum dilakukannya hipnosis lima jari yang Kecemasan Berat sebanyak 33 responden atau (48,5%). Responden yang memiliki tingkat haid yang tidak teratur sebanyak 57 responden atau 83,8%. Setelah dilakukan hipnosis lima jari, yang memiliki kecemasan berat sebanyak sebanyak 1 responden atau 1,5%. Responden yang memiliki tingkat haid yang tidak teratur sebanyak 9 responden atau 13,2%.

2. Uji Hipotesis (*Paired Sample T Test*)

Tujuan digunakan analisis ini dalah untuk membandingkan rata-rata dari dua variabel yang dihasilkan dari satu kelompok.

a. Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan

Tabel 2 Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Paired Difference

Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error	t	df	Sig.
Kecemasan	,721	,666	,081	8,926	67	,000

Nilai sig. 0,00 lebih kecil dari pada 0,05, hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan santriwati Darul Ilmi Banjarbaru.

b. Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Gangguan Haid

Tabel 3 Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Gangguan Haid Paired Difference

Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error	t	df	Sig.
Haid	,706	,520	,063	11,194	67	,000

Nilai sig. 0,00 lebih kecil dari pada 0,05, hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh hipnosis lima jari terhadap gangguan haid santriwati Darul Ilmi Banjarbaru.

Pembahasan

1. Kecemasan Sebelum Penerapan Hipnosis Lima Jari

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dari 68 responden pada kategori kecemasan sedang adalah 35 (51,5%) dan pada kategori kecemasan berat adalah 33 (48,5%).

Khalid S. Al-Gelban (2009) 66,2% menjelaskan dari 545 responden di sekolah menengah di Abha, Arab Saudi, yang juga menggunakan kuesioner DASS 42 melaporkan mengalami kecemasan.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa pada umumnya mengalami kekhawatiran. Hal ini berlaku bagi siswa yang terdaftar di sekolah umum maupun mereka yang bersekolah di pesantren. Hal ini disebabkan oleh sejumlah hal, termasuk tekanan dari komunitas akademis, tekanan dari dunia luar, dan saat-saat ketika orang-orang mencari tahu siapa mereka. Dalam situasi tertentu, kecemasan juga disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri.

Selain faktor akademis, faktor biologis, faktor lingkungan (misalnya jarak antara keluarga dan pondok pesantren), dan beban belajar yang lebih berat daripada di sekolah reguler karena adanya tambahan pelajaran agama dan persyaratan hafalan, semuanya dapat berkontribusi terhadap kecemasan pada siswa pondok pesantren. Kecemasan lebih jarang terjadi pada anak-anak yang tinggal bersama keluarga mereka, menurut sebuah penelitian yang dilakukan terhadap murid-murid di Dezful, Iran, yang berusia antara 9 dan 12 tahun. (Pratiwi et al., 2022).

Hal ini selaras dengan teori mengenai faktor timbulnya kecemasan dikarenakan Orang tersebut berasumsi bahwa sesuatu yang negatif akan terjadi pada dirinya. Orang tersebut merasa tidak berdaya dan cemas, serta percaya bahwa dirinya tidak akan pernah mampu menyelesaikan kesulitannya. (Safitri, 2021)

2. Kecemasan Setelah Penerapan Hipnosis Lima Jari

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dari 68 responden pada kategori kecemasan sedang adalah 17 (25%), kecemasan sedang adalah 50 (73,5%) dan pada kategori kecemasan berat adalah 1 (1,5%).

Pada awalnya santriwati hanya tergolong pada kecemasan sedang dan berat, setelah penerapan, kecemasan berada pada normal yaitu sebanyak 25% dan berat menurun dari 48,5% menjadi 1,5%.

Zulfatun Nowva (2023) yang menyatakan, hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa baru.

3. Gangguan Haid Sebelum penerapan Hipnosis Lima Jari

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa sebanyak 68 orang, yang memiliki tingkat haid yang teratur sebanyak 11 (18,2%) responden, dan yang siswa dengan tingkat haid tidak teratur sebanyak 57 (83,8%) responden. Berdasarkan temuan penelitian, dua klasifikasi untuk siklus menstruasi ditetapkan normal (21–35 hari) dan abnormal (>35 hari dan tidak ada menstruasi selama tiga bulan berturut-turut). Gangguan haid dalam penelitian ini di ukur dengan perhitungan siklus haid menggunakan kuisisioner Siklus Haid yang di isi oleh responden dalam 6 bulan terakhir.

Berdasarkan penelitian Ranny (2021), terdapat sejumlah kemungkinan penyebab siklus menstruasi tidak teratur yang diamati dalam penelitian ini. Di antaranya adalah kecemasan, status gizi, lingkungan sekitar, dan aktivitas fisik. Hasil investigasi peneliti menunjukkan bahwa sejumlah faktor berkontribusi terhadap siklus menstruasi tidak teratur yang dialami oleh 57 partisipan penelitian. Pertama, mayoritas responden penelitian merupakan mahasiswi tahun pertama yang memiliki berbagai kekhawatiran baik terhadap keadaan diri sendiri maupun lingkungan sekitar. hal

lain mungkin berasal dari faktor Kecemasan karena dinamika dalam proses Pembelajaran di Pondok Pesantren, banyaknya pikiran terutama dalam proses pembelajaran, penghapalan, Kegiatan di pondok Pesantren sangat padat serta hal baru yang banyak dialami santriwati, hal ini berpengaruh pada waktu menstruasi dikarenakan Kecemasan berlebih berpengaruh pada hormon pengatur siklus Haid.

Penelitian Ilham et al., (2022) menjelaskan setiap wanita memiliki pola siklus Haid yang berbeda-beda setiap bulannya. Ada tiga jenis gangguan siklus menstruasi: siklus menstruasi yang terjadi lebih dari 35 hari yang disebut oligomenores, selama tiga bulan secara berurut tidak haid yang disebut amenorea, dan siklus menstruasi teratur (21–35 hari) untuk beberapa individu.

4. Gangguan Haid Sesudah Penerapan Hipnosis Lima Jari

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa sebanyak 59 (86,8%) responden, dan yang siswa dengan tingkat haid tidak teratur sebanyak 9 (13,2%).

Dibandingkan dengan gangguan haid sebelum penerapan hipnosis lima jari, gangguan haid setelah penerapan mengalami penurunan yang signifikan. Pada awalnya yang mengalami gangguan haid sebanyak 57 (83,8%) santriwati, setelah diterapkannya hipnosis lima jari, santriwati yang mengalami gangguan haid menjadi 9 (13,2%). Hasil ini menjelaskan signifikansi turunya angka gangguan haid pada santriwati.

Kecemasan dapat menyebabkan masalah pada proses metabolisme tubuh. Hal ini dapat terjadi karena wanita yang stres atau cemas sering kali mudah lelah, kehilangan banyak berat badan, jatuh sakit, dan mengubah metabolisme tubuh mereka. Karena dekatnya area pengaturan menstruasi dan area stres di otak, pola siklus menstruasi yang tidak normal atau penghentian sementara sering kali disebabkan oleh tekanan emosional. (Baadiyah et al., 2021)

(Baadiyah et al., 2021) yang menyatakan, kecemasan yang dialami mahasiswi memiliki hubungan yang bermakna dengan gangguan menstruasi yang mahasiswi.

5. Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan

Setelah dilakukannya hipnosis dapat terlihat perbedaan kecemasan yang dirasakan santriwati pondok pesantren Darul Ilmi, perbedaan kecemasan ini tergolong besar. Hasil analisis menyatakan $\text{sig.} < \alpha$ atau $0,00 < 0,05$.

Heni Setiyoningsih et al., (2023) Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien kanker dapat dikurangi secara signifikan dengan terapi hipnosis lima jari yang sangat sugestif dan terlaksana dengan baik. yang menyatakan Dengan mengatasi sumber stres, perawatan hipnosis akan memberikan efek menenangkan dan menenangkan. Pengurangan kecemasan akan lebih mudah terjadi pada tubuh yang rileks. Responden yang menerima hipnosis lima jari akan merasa rileks, yang akan memengaruhi sistem tubuh dan menghasilkan perasaan tenang dan nyaman. (Juhaeriah et al., 2018)

Teknik Lima Jari sangat bermanfaat khususnya pada pasien kanker dalam menurunkan tingkat kecemasan. Terdapat penurunan tingkat stres setelah menggunakan terapi ini, dengan nilai p sebesar 0,001, menurut penelitian Dewi et al. (2022).

6. Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Gangguan Haid

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample Test*, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,00 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara gangguan haid sebelum dan setelah perlakuan hipnosis lima jari yang artinya ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap gangguan haid santriwati Darul Ilmi Banjarbaru.

Secara Teori memang belum ada yang menyatakan langsung jika hipnosis Lima Jari Mempengaruhi Gangguan Siklus Haid. Namun Peneliti berpendapat bahwa kecemasan dapat mempengaruhi siklus Haid pada santriwati baru di Pondok Pesantren Darul Ilmi Banjarbaru dikarenakan Kecemasan merupakan salah satu unsur psikologis yang secara teori menyebabkan

perbedaan siklus haid. Hormon serotonin yang tidak seimbang menyebabkan hal tersebut terjadi. Zat ini merupakan salah satu zat yang berada di dalam tubuh guna membantu mengatur suasana hati serta emosi. Apabila di dalam tubuh kurang akan zat serotonin ini pun dapat mengakibatkan suasana hati tidak stabil seperti depresi dan kecemasan. Gejala kecemasan antara lain khawatir akan masa depan, sulit berkonsentrasi, gelisah, sulit beristirahat, gampang lelah, badan panas, napas tidak stabil (Yolandiani et al., 2021).

Hasil penelitian, Frekuensi Kecemasan setelah Penerapan Hipnosis Lima jari dari jumlah Sampel 68 orang yang menjadi responden, mengalami Kecemasan Normal meningkat yaitu sebesar 17 (25%) responden dan mengalami Kecemasan sedang yaitu sebanyak 50 (73,5%) responden, yang mengalami kecemasan Berat sebanyak 1 (1,5%) responden.

Hasil penelitian yang dilakukan selaras dengan hasil penelitian (Nowva, 2023) responden dengan tingkat kecemasan yang tinggi, atau 55 siswi (78,6), adalah mereka yang melaporkan mengalami kesulitan menstruasi. kecemasan dan ketidaknormalan siklus haid yang dialami remaja remaja menunjukkan angkat $(0,000) < \alpha (0,05)$, yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua kondisi tersebut pada remaja putri.

Saswati et al (2020) yang menemukan bahwa kecemasan dan kelainan siklus menstruasi berhubungan pada mahasiswi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2020. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kecemasan dan kelainan siklus menstruasi saling berhubungan baik pada mahasiswi maupun mahasiswi.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menjelaskan terdapat pengaruh yang signifikan antara hipnosis lima jari terhadap kecemasan maupun gangguan haid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Laurensia Yunita, SST., M.Kes dan Subhannur Rahman, S. Kep., Ns., M.Kep yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Wiwit Suwanto. 2020. Efektivitas Relaksasi Beson dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal For Health Sciences*. Vol.4 No.2
- Baadiah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(3), 338–343. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i3.29340>
- Banaeipour, Z., Rostami, S., Zarea, K., & Cheraqian, B. (2016). Serial No.30. *Original Article*, 4(6), 2019–2025. <http://ijp.mums.ac.ir>
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Mustika, I. W. (2021). Effect of self-hypnosis therapy with positive self-talk on stress levels of COVID-19 mutual cooperation task force. *International Journal of*

Health Sciences, 5(3), 441–448. <https://doi.org/10.53730/IJHS.V5N3.1802>

- Heni Setiyoningsih, Rinda Intan Sari, & Dwi Fitriyanti. (2023). Pengaruh Terapi Kombinasi Hipnosis Lima Jari dan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Pasien Kanker Ovarium. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(1), 39–49. <https://doi.org/10.31965/jks.v2i1.1297>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Juhaeria, J., Tajulfikri, M., & Apriany, D. (2018). Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada anak usia sekolah kelas v (lima) di SDN Melong mandiri. *Pin-Litamas*, 2(1), 124–134. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/PLT/article/view/24>
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>
- Nowva, Z. (2023). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Rusunawa Unissula. *Unissula Repository*. <http://repository.unissula.ac.id>.
- Pratiwi, I., Anggraeni, R., PH, L., & Mubin, M. F. (2022). Reducing Five Finger Hypnotic Therapy on the Anxiety Level of Communities Affected by Phoneing. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 3(1), 57–64. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v3i1.1124>
- Safitri, D. E. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Menstruasi pada Wanita Usia Subur. *Tirtayasa Medical Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.52742/tmj.v1i1.12880>
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Sujarwo. (2023). Relaksasi Dengan Teknik Hipnosis 5 Jari. *RSJ Prof HB Saanin Padang, April*, 2–4.
- Suwanto, A. W., Sugiyorini, E., & Wiratmoko, H. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2309>
- Yolandiani, R., Fajria, L., & Putri, Z. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakaturan Siklus menstruasi pada remaja Literature Review. *E-Skripsi Universitas Andalas*, 68, 1–11.