

Abstrak

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada, kecemasan tidak dapat dihindarkan dari kehidupan sehari-hari. Fenomena covid-19 menjadi sebuah bencana dan dibutuhkan adaptasi dalam merespon perubahan yang dapat mengatasi permasalahan kesehatan fisik dan mental terutama adaptasi ibu hamil dalam persiapan kehamilan dan persalinan di masa covid -19.

Self hypnosis adalah bentuk relaksasi pertolongan pertama yang paling radikal yang dapat digunakan untuk memperoleh kendali dan mental atas stress. Tujuan self hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam mempersiapkan kehamilan dan persalinan di masa pandemic covid-19, dengan jumlah sampel 3 responden.

Tingkat kecemasan diukur menggunakan HARS. Hasil : penurunan tingkat kecemasan ibu hamil responden 1 sebelum self hypnosis adalah 10,58 (kecemasan ringan) dan setelah hypnotherapy adalah 6,98 (tidak ada kecemasan), responden 2 sebelum self hypnosis 14,8 (kecemasan ringan) dan setelah self hypnotherapy adalah 9,80 (tidak ada kecemasan). Dan pada responden 3 sebelum self hypno yaitu 19,7 (kecemasan sedang) sesudah self hypno yaitu 15,98 (kecemasan ringan). Kesimpulannya: terdapat pengaruh self hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di masa pandemic covid-19.

Kata kunci : Kecemasan, Selfhypnotherapy, Hypnotherapy.

Sumber : 10 buku

5 Jurnal

Abstract

Anxiety is a feeling of fear that has no clear cause and is not supported by the existing situation, anxiety cannot be avoided from everyday life. The Covid-19 phenomenon has become a disaster and adaptation is needed in responding to changes that can overcome physical and mental health problems, especially the adaptation of pregnant women in preparation for pregnancy and childbirth during the COVID-19 period.

Self hypnosis is the most radical form of relaxation first aid that can be used to gain mental and control over stress. The purpose of self hypnosis on the level of anxiety of pregnant women in preparing for pregnancy and childbirth during the COVID-19 pandemic, with a sample of 3 respondents.

Anxiety levels were measured using HARS. Results: the decrease in anxiety level of pregnant women in respondent 1 before self hypnosis was 10.58 (mild anxiety) and after hypnotherapy was 6.98 (no anxiety), respondent 2 before self hypnosis was 14.8 (mild anxiety) and after self hypnotherapy was 9.80 (no anxiety). And in the third respondent before self hypno, it was 19.7 (moderate anxiety) after self hypno, namely 15.98 (mild anxiety). In conclusion: there is an effect of self hypnosis on the anxiety level of pregnant women during the covid-19 pandemic.

Keywords: Anxiety, Selfhypnotherapy, Hypnotherapy.

Source: 10 books

5 Journals