Karunia: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia
Volume 5, Nomor 3, September 2026
e-ISSN: 2963-5268; p-ISSN: 2963-5039, Hal. 367-379
DOI: https://doi.org/10.58192/karunia.v5i3.5511
Tersedia: https://journal.unimar-amni.ac.id/index.php/Karunia

Edukasi dan Implementasi Manajemen Nyeri dengan Hipnosis Lima Jari pada Pasien *Sectio Caesarea Post* Operasi di RSUD dr.R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga

Education and Implementation of Pain Management Using Five-Finger Hypnosis for Post-Operative Caesarean Section Patients at Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Regional General Hospital, Purbalingga

Nazwafa Fasihah[1*], Danang Tri Yudono[2], Martyarini Budi[3]
[1-3]Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia
**Penulis Korespondensi: nazwafafasiha@gmail.com*

Riwayat Artikel:
Naskah Masuk: 28 Juli 2026;
Revisi: 16 Agustus 2026;
Diterima: 18 September 2026;
Terbit: 23 September 2026

Keywords: *Complementary Therapy; Five-Finger Hypnosis; Pain Management; Postoperative Pain; Sectio Caesarea.*

Abstract. *Pain is a common issue experienced by patients following a Caesarean section, potentially compromising their comfort and ability to engage in daily activities. Five-finger hypnosis is a non-pharmacological method that can serve as a complementary therapy to help reduce pain perception. This community service initiative aimed to enhance patients' skills in performing five-finger hypnosis and to help reduce pain intensity in post-Caesarean section patients. The activity was conducted in the Bougainvillea inpatient ward of Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Regional General Hospital (RSUD) in Purbalingga from May 16 to June 5, 2026, involving 30 post-Caesarean section patients. The program included education via leaflets, demonstrations, hands-on practice, and pain intensity assessment using the Numeric Rating Scale (NRS). Results indicated that prior to the intervention, 21 participants (70%) experienced moderate pain and 9 participants (30%) experienced mild pain. Following the intervention, 22 participants (73.3%) reported mild pain, while 8 participants (26.7%) reported moderate pain. Skill evaluations showed that 20 participants (66.7%) fell into the "good" category, and 10 participants (33.3%) fell into the "fair" category. This activity demonstrates that educating patients on and implementing five-finger hypnosis can improve patient skills and support non-pharmacological pain management for those recovering from a Caesarean section.*

Abstrak

Nyeri merupakan salah satu masalah yang sering dialami pasien setelah menjalani *sectio caesarea* dan dapat mengganggu kenyamanan serta aktivitas pasien. Hipnosis lima jari merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam membantu mengurangi persepsi nyeri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pasien dalam melakukan hipnosis lima jari serta membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*. Kegiatan dilaksanakan di ruang rawat inap Bougainvillea RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga pada 16 Mei–5 Juni 2026 dengan melibatkan 30 pasien *post sectio caesarea*. Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi menggunakan *leaflet*, demonstrasi, praktik langsung, serta pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi terdapat 21 peserta (70%) dengan nyeri sedang dan 9 peserta (30%) dengan nyeri ringan. Setelah intervensi, 22 peserta (73,3%) mengalami nyeri ringan dan 8 peserta (26,7%) mengalami nyeri sedang. Evaluasi keterampilan menunjukkan 20 peserta (66,7%) berada dalam kategori baik dan 10 peserta (33,3%) kategori cukup. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan implementasi hipnosis lima jari dapat membantu meningkatkan keterampilan pasien serta mendukung manajemen nyeri secara nonfarmakologis pada pasien post *sectio caesarea*.

Kata Kunci: Hipnosis Lima Jari; Manajemen Nyeri; Nyeri Pascaoperasi; Sectio Caesarea; Terapi Komplementer.

1. LATAR BELAKANG

Sectio Caesarea merupakan tindakan pembedahan untuk mengeluarkan janin dengan melakukan insisi pada dinding abdomen dan uterus. Tindakan ini dilakukan berdasarkan berbagai indikasi maternal maupun *fetal*, seperti komplikasi kehamilan, preeklamsia berat, plasenta previa, ketuban pecah dini, kelainan letak janin, persalinan lama, serta kondisi lain yang menyebabkan persalinan pervaginam tidak memungkinkan atau berisiko bagi ibu dan janin. Peningkatan penggunaan *Sectio Caesarea* menjadikan masalah pascaoperasi, khususnya nyeri, sebagai salah satu aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan Kesehatan (Juliathi et al., 2021; Sudarsih et al., 2023).

Nyeri merupakan salah satu keluhan yang sering dialami pasien setelah menjalani *Sectio Caesarea*. Nyeri pascaoperasi terjadi akibat trauma jaringan dan proses inflamasi pada daerah insisi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan, membatasi pergerakan, mengganggu tidur, menghambat mobilisasi dini, serta berpengaruh terhadap proses pemulihan pasien. Nyeri yang tidak ditangani secara optimal juga dapat meningkatkan respons fisiologis dan psikologis pasien sehingga diperlukan manajemen nyeri yang komprehensif (Ahmad et al., 2021; Arda et al., 2021). Sejalan dengan penelitian (Oktapia et al., 2022) nyeri merupakan salah satu keluhan yang sering muncul setelah tindakan *Sectio Caesarea* karena adanya luka pada abdomen. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan membatasi pergerakan pasien selama masa pemulihan, sehingga diperlukan upaya untuk membantu mengendalikan nyeri secara optimal.

Nyeri pascaoperasi *Sectio Caesarea* umumnya dapat dirasakan sejak beberapa jam setelah operasi, terutama ketika efek anestesi mulai mengalami regresi. Nyeri dapat semakin meningkat ketika pasien bergerak, mengubah posisi, batuk, atau melakukan aktivitas tertentu. Kondisi tersebut dapat menyebabkan pasien cenderung membatasi mobilisasi karena takut nyeri bertambah, sehingga pengelolaan nyeri menjadi bagian penting dalam mendukung proses pemulihan pascaoperasi (Ahmad et al., 2021; Khimayasari et al., 2023).

Nyeri pasca *Sectio Caesarea* merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang terjadi selama tindakan pembedahan. Trauma jaringan dan proses inflamasi menyebabkan rangsangan nosiseptif yang kemudian diteruskan melalui sistem saraf sehingga menghasilkan persepsi nyeri. Proses nyeri melibatkan transmisi, modulasi, dan persepsi yang dipengaruhi oleh kondisi fisiologis maupun psikologis individu (Ahmad et al., 2021; Despitasari et al., 2023).

Sejalan dengan penelitian Permata Sari et al. (2022) nyeri pasca *Sectio Caesarea* perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kenyamanan pasien selama masa pemulihan. Pengelolaan nyeri yang tepat diperlukan agar pasien dapat menjalani proses pemulihan dengan lebih nyaman dan mampu melakukan aktivitas secara bertahap setelah pembedahan.

Penilaian intensitas nyeri dapat dilakukan menggunakan beberapa instrumen, salah satunya *Numeric Rating Scale* (NRS). NRS menggunakan rentang angka untuk menggambarkan intensitas nyeri yang dirasakan pasien. Dalam kegiatan ini, NRS digunakan untuk menilai kondisi nyeri sebelum dan sesudah implementasi hipnosis lima jari sehingga perubahan intensitas nyeri dapat diamati.

Pengelolaan nyeri pada pasien *post Sectio Caesarea* dapat dilakukan dengan kombinasi intervensi farmakologis dan nonfarmakologis. Intervensi farmakologis tetap menjadi bagian penting dalam pengendalian nyeri, sedangkan intervensi nonfarmakologis dapat diberikan sebagai terapi pendamping untuk meningkatkan kenyamanan dan membantu pasien mengontrol persepsi nyeri (Ahmad et al., 2021; Munawaroh et al., 2024). Manajemen nyeri pasca *Sectio Caesarea* perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan multimodal, termasuk intervensi farmakologis dan nonfarmakologis, untuk meningkatkan kenyamanan, mobilisasi, proses menyusui, dan pemulihan ibu (Halawani et al., 2026).

Manajemen nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dapat berupa pemberian analgesik seperti paracetamol, obat antiinflamasi nonsteroid, maupun opioid sesuai dengan kondisi dan kebutuhan pasien. Meskipun demikian, pendekatan nonfarmakologis juga diperlukan sebagai terapi pendamping untuk membantu pasien mengontrol persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan selama masa pemulihan (Ahmad et al., 2021; Despitasari et al., 2023).

Berbagai intervensi nonfarmakologis dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri, antara lain distraksi, mobilisasi dini, pijat, relaksasi, dan hipnosis lima jari. Intervensi tersebut relatif mudah dilakukan dan dapat membantu pasien memperoleh kontrol yang lebih baik terhadap rasa nyeri. Edukasi mengenai manajemen nyeri nonfarmakologis juga dapat meningkatkan kemampuan pasien dan keluarga dalam melakukan perawatan secara mandiri (Afifah et al., 2024; Rahmawati et al., 2025). Intervensi nonfarmakologis dapat menjadi bagian dari manajemen nyeri postpartum karena berpotensi menurunkan intensitas nyeri sekaligus meningkatkan kenyamanan dan pemulihan fungsional pasien (Oliver, 2026). Sejalan dengan penelitian Son et al. (2026) intervensi nonfarmakologis yang melibatkan tenaga keperawatan dapat menjadi bagian penting dalam pengelolaan nyeri pascaoperasi karena dapat mendukung

pendekatan perawatan yang berpusat pada pasien.

Hipnosis lima jari merupakan salah satu teknik relaksasi dan distraksi yang dilakukan dengan mengarahkan pasien untuk memusatkan perhatian pada pengalaman atau bayangan yang menyenangkan melalui sentuhan ibu jari dengan jari-jari lainnya. Teknik tersebut dapat membantu mengalihkan perhatian dari sensasi nyeri menuju pikiran yang lebih positif dan menyenangkan sehingga pasien menjadi lebih rileks (Mukhtar et al., 2026; Sari et al., 2024). Hipnosis dapat membantu pasien mengendalikan persepsi terhadap rasa sakit melalui perubahan perhatian dan respons terhadap stimulus nyeri. Selain itu, hipnosis juga berpotensi membantu mengurangi distres yang berhubungan dengan proses perawatan sehingga dapat mendukung kenyamanan pasien (Zeng et al., 2022).

Hipnosis lima jari juga telah digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis pada pasien postoperasi. Beberapa hasil penelitian yang tercantum dalam PKM menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah pemberian hipnosis lima jari, termasuk pada pasien post *Sectio Caesarea*. Teknik tersebut dapat membantu pasien mengendalikan persepsi nyeri melalui relaksasi, distraksi, dan sugesti positif (Asmawariza, 2026; Fitrianingrum et al., 2018).

Hipnosis lima jari merupakan teknik yang menggabungkan relaksasi, konsentrasi, distraksi, dan sugesti positif. Pasien diarahkan untuk berada pada posisi nyaman, mengatur pernapasan, kemudian menghubungkan ibu jari dengan telunjuk sambil membayangkan kondisi tubuh yang sehat. Selanjutnya ibu jari dipertemukan dengan jari tengah sambil membayangkan orang yang menyayangi dan memberikan perhatian, dengan jari manis sambil mengingat prestasi atau penghargaan yang pernah diterima, dan dengan kelingking sambil membayangkan tempat yang indah atau menyenangkan. Teknik kemudian diakhiri dengan menarik dan menghembuskan napas secara perlahan sambil membuka mata (Sari et al., 2024).

Mekanisme hipnosis lima jari dalam membantu menurunkan nyeri berkaitan dengan pengalihan perhatian pasien dari rangsangan nyeri menuju pengalaman yang menyenangkan. Kondisi relaksasi juga dapat membantu menurunkan ketegangan dan respons stres sehingga pasien merasa lebih tenang dan nyaman. Dengan demikian, hipnosis lima jari dapat digunakan sebagai salah satu teknik pendamping dalam manajemen nyeri pascaoperasi (Asmawariza, 2026; Sari et al., 2024).

Hasil penelitian yang tercantum dalam PKM menunjukkan bahwa hipnosis lima jari dapat memberikan manfaat terhadap penurunan nyeri. Penerapan pada pasien *post Sectio Caesarea* dilaporkan dapat menurunkan intensitas nyeri, sedangkan penelitian pada pasien postoperasi lainnya juga menunjukkan adanya pengaruh terhadap intensitas nyeri. Temuan tersebut mendukung penggunaan hipnosis lima jari sebagai intervensi nonfarmakologis

pendamping dalam manajemen nyeri (Asmawariza, 2026; Fitrianingrum et al., 2018; Vaniya Pratama et al., 2024).

Berdasarkan hasil pra-survei di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga, terdapat sekitar 700 pasien yang menjalani pembedahan *Sectio Caesarea* setiap tahun dengan rata-rata sekitar 60 pasien setiap bulan. Hasil wawancara dengan perawat juga menunjukkan bahwa penerapan hipnosis lima jari untuk membantu mengurangi nyeri pasien *post Sectio Caesarea* masih jarang dilakukan. Kondisi tersebut menjadi dasar dilaksanakannya kegiatan edukasi dan implementasi hipnosis lima jari pada pasien *post Sectio Caesarea*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi dan implementasi hipnosis lima jari kepada pasien post *Sectio Caesarea* sehingga pasien mampu memahami dan mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri sebagai salah satu metode pendamping dalam manajemen nyeri pascaoperasi. Tujuan tersebut juga diarahkan untuk meningkatkan keterampilan pasien dalam melakukan teknik hipnosis lima jari dengan benar (Mukhtar et al., 2026; Rahmawati et al., 2025).

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode edukasi dan implementasi langsung teknik hipnosis lima jari kepada pasien post *Sectio Caesarea*. Kegiatan dilaksanakan di ruang rawat inap Bougainvillea RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga pada tanggal 16 Mei–5 Juni 2026. Peserta kegiatan berjumlah 30 pasien post *Sectio Caesarea*.

Sasaran kegiatan adalah pasien yang telah menjalani tindakan *Sectio Caesarea* dengan anestesi spinal, baik pada tindakan elektif maupun CITO, yang berada dalam rentang 2–12 jam setelah operasi, bersedia menjadi peserta dengan menandatangani *informed consent*, dan berada dalam kondisi kooperatif di ruang rawat inap.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan persiapan dan koordinasi dengan pihak rumah sakit. Tahapan persiapan meliputi pengurusan perizinan, pelaksanaan pra-survei, koordinasi teknis, penyiapan media edukasi, instrumen penilaian, serta persiapan pelaksana untuk memberikan edukasi dan demonstrasi teknik hipnosis lima jari.

Tahap berikutnya adalah skrining peserta dan pengkajian awal. Setelah peserta menyatakan kesediaan mengikuti kegiatan, dilakukan pengukuran tingkat nyeri menggunakan NRS sebelum intervensi. Selanjutnya peserta diberikan edukasi mengenai tujuan, manfaat, dan langkah-langkah hipnosis lima jari menggunakan *leaflet* serta demonstrasi langsung.

Implementasi hipnosis lima jari dilakukan dengan memposisikan pasien senyaman mungkin dan mengarahkan pasien untuk menarik napas serta menghembuskannya secara perlahan. Pasien kemudian melakukan tahapan sentuhan ibu jari dengan telunjuk, jari tengah, jari manis, dan kelingking sambil memusatkan perhatian pada sugesti positif sesuai tahapan yang telah diajarkan. Intervensi dilakukan selama kurang lebih 15 menit, kemudian pasien diarahkan untuk membuka mata secara perlahan.

Evaluasi dilakukan dengan menilai kembali intensitas nyeri menggunakan NRS setelah implementasi serta menilai kemampuan peserta dalam melakukan teknik hipnosis lima jari menggunakan lembar observasi keterampilan. Penilaian keterampilan terdiri atas 10 langkah, dengan skor 1 untuk setiap langkah yang dilakukan dengan benar dan skor 0 apabila langkah tidak dilakukan. Keterampilan dikategorikan menjadi baik apabila memperoleh nilai 76–100%, cukup 56–75%, dan kurang ≤55%.

3. HASIL

Karakteristik Responden

Kegiatan diikuti oleh 30 pasien *post Sectio Caesarea*. Karakteristik peserta berdasarkan pendidikan, usia, dan riwayat operasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan, Usia, dan Riwayat Operasi (N=30).

Karakteristik	f	%
Pendidikan		
SMP	5	16.7
SMA	17	56.7
Perguruan Tinggi	8	26.7
Umur		
17-25 Tahun	4	13.3
26-35 Tahun	17	56.7
36-46 Tahun	9	30.0
Riwayat Operasi		
Pernah	19	63.3
Belum Pernah	11	36.7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta memiliki pendidikan SMA sebanyak 17 orang (56,7%), sedangkan peserta dengan pendidikan perguruan tinggi sebanyak 8 orang (26,7%) dan SMP sebanyak 5 orang (16,7%). Berdasarkan usia, kelompok terbesar adalah usia 26–35 tahun sebanyak 17 orang (56,7%). Berdasarkan riwayat operasi, sebanyak 19 orang (63,3%) pernah menjalani operasi sebelumnya dan 11 orang (36,7%) belum pernah menjalani operasi. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kelompok usia dewasa dan memiliki pengalaman pembedahan sebelumnya.

Gambaran Skala Nyeri Responden Sebelum dan Setelah diberikan Implementasi Hipnosis Lima Jari

Perubahan distribusi intensitas nyeri sebelum dan setelah implementasi hipnosis lima jari disajikan pada Tabel 2:

Tabel 2. Gambaran Skalan Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Implementasi Hipnosis Lima Jari.

Skala Nyeri	Sebelum Implementasi		Sesudah Implementasi	
	f	%	f	%
Nyeri Ringan (1-3)	9	30.0	22	73.3
Nyeri Sedang (4-6	21	70.0	8	26.7
Total	30	100	30	100

Sebelum diberikan implementasi hipnosis lima jari, sebanyak 21 peserta (70,0%) mengalami nyeri sedang dan 9 peserta (30,0%) mengalami nyeri ringan. Setelah diberikan implementasi, jumlah peserta dengan nyeri ringan meningkat menjadi 22 orang (73,3%), sedangkan peserta dengan nyeri sedang menurun menjadi 8 orang (26,7%). Dengan demikian, terlihat adanya perubahan distribusi intensitas nyeri ke arah kategori yang lebih ringan setelah pelaksanaan hipnosis lima jari.

Gambaran Tingkat Keterampilan Setelah diberikan Edukasi Hipnosis Lima Jari pada Pasien *Post Sectio Caesarea*

Berdasarkan hasil evaluasi setelah diberikan edukasi dan demonstrasi hipnosis lima jari, diperoleh gambaran tingkat keterampilan peserta dalam melakukan teknik hipnosis lima jari secara mandiri. Hasil penilaian keterampilan peserta disajikan pada Tabel 3:

Tabel 3. Gambaran Tingkat Keterampilan Setelah diberikan Edukasi Hipnosis Lima Jari pada Pasien *Post Sectio Caesarea.*

Keterampilan Pasien	f	%
Baik (76-100)	20	66.7
Cukup (56-75)	10	33.3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 3, sebanyak 20 peserta (66,7%) memiliki keterampilan baik dalam melakukan hipnosis lima jari, sedangkan 10 peserta (33,3%) memiliki keterampilan cukup. Tidak terdapat peserta yang berada pada kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami dan mempraktikkan teknik hipnosis lima jari setelah mendapatkan edukasi dan demonstrasi langsung.

4. DISKUSI

Pendidikan dapat berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Edukasi yang diberikan melalui penjelasan, leaflet, dan demonstrasi memungkinkan pasien memperoleh informasi yang lebih konkret mengenai tahapan hipnosis lima jari sehingga pasien dapat mempraktikkannya secara langsung. Pengalaman operasi sebelumnya juga dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi respons pasien terhadap nyeri dan pemahaman terhadap proses pemulihan pascaoperasi (Despitasari et al., 2023; Rahmawati et al., 2025).

Sebelum intervensi, nyeri pada sebagian besar peserta mulai dirasakan sekitar dua jam setelah operasi dan meningkat ketika bergerak, mengubah posisi, batuk, atau melakukan aktivitas. Nyeri umumnya berlokasi pada daerah bekas insisi abdomen dan digambarkan sebagai nyeri berdenyut, tertarik, atau seperti tersayat. Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik nyeri pascaoperasi yang berkaitan dengan kerusakan jaringan dan proses inflamasi pada daerah pembedahan (Ahmad et al., 2021; Khimayasari et al., 2023).

Setelah implementasi hipnosis lima jari, sebagian besar peserta mengalami nyeri ringan. Pasien juga melaporkan kondisi yang lebih nyaman dan rileks serta merasa lebih mampu mengendalikan rasa nyeri. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa hipnosis lima jari dapat membantu pasien mengalihkan perhatian dari sensasi nyeri menuju pengalaman yang lebih menyenangkan melalui proses relaksasi dan sugesti positif (Asmawariza, 2026; Sari et al., 2024).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Asmawariza et al. (2026) yang menunjukkan adanya pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap intensitas nyeri pada pasien postoperasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai p=0,000 sehingga hipnosis lima jari dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri pascaoperasi (Asmawariza, 2026).

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian pada pasien *post Sectio Caesarea* yang menunjukkan bahwa hipnosis lima jari dapat membantu menurunkan intensitas nyeri. Teknik tersebut memberikan stimulus berupa sugesti positif dan pengalihan perhatian sehingga pasien lebih fokus pada pengalaman yang menyenangkan dan tidak terlalu berfokus pada sensasi nyeri (Fitrianingrum et al., 2018).

Meskipun terjadi perubahan ke arah kategori nyeri yang lebih ringan, masih terdapat 8 peserta (26,7%) yang mengalami nyeri sedang setelah intervensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa respons pasien terhadap hipnosis lima jari tidak sepenuhnya sama. Kondisi fisik pascaoperasi, tingkat kelelahan, kecemasan, kemampuan berkonsentrasi, pengalaman terhadap

nyeri, serta kemampuan menerima sugesti dapat memengaruhi respons pasien terhadap intervensi (Asmawariza, 2026).

Hipnosis lima jari tidak dimaksudkan sebagai pengganti terapi analgesik, tetapi sebagai terapi pendamping dalam manajemen nyeri. Penggunaan intervensi nonfarmakologis secara bersama-sama dengan terapi farmakologis dapat membantu memberikan pendekatan manajemen nyeri yang lebih komprehensif sesuai kondisi pasien (Ahmad et al., 2021; Munawaroh et al., 2024).

Peningkatan keterampilan merupakan salah satu capaian penting dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat karena tujuan kegiatan tidak hanya memberikan intervensi sesaat, tetapi juga membekali pasien agar mampu melakukan teknik tersebut secara mandiri. Edukasi melalui *leaflet* yang disertai demonstrasi dan praktik langsung membantu peserta memahami urutan tindakan mulai dari relaksasi, pengaturan napas, pemberian sugesti positif, hingga mengakhiri teknik hypnosis (Mukhtar et al., 2026).

Sebanyak 10 peserta (33,3%) masih berada pada kategori keterampilan cukup. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh nyeri yang masih dirasakan, kondisi fisik yang belum sepenuhnya pulih, keterbatasan konsentrasi, serta perbedaan kemampuan peserta dalam memahami instruksi. Peserta yang baru pertama kali memperoleh edukasi mengenai hipnosis lima jari juga dapat memerlukan latihan berulang agar seluruh tahapan dapat dilakukan secara tepat (Asmawariza, 2026).

Keterampilan yang baik dalam melakukan hipnosis lima jari penting karena keberhasilan teknik dipengaruhi kemampuan pasien dalam mengikuti instruksi dan memusatkan perhatian terhadap sugesti yang diberikan. Ketika pasien mampu melakukan teknik secara benar, kondisi relaksasi dan pengalihan perhatian dapat berlangsung lebih optimal sehingga dapat mendukung pengendalian persepsi nyeri (Asmawariza, 2026; Sari et al., 2024).



Gambar 1. Penandatangan *Informed Consent.*



Gambar 2. Penilaian Skala Nyeri Sebelum diberikan Implementasi Hipnosis Lima Jari.



Gambar 3. Implementasi Hipnosis Lima Jari.



Gambar 4. Penilaian Skala Nyeri Setelah diberikan Implementasi Hipnosis Lima Jari.

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan implementasi hipnosis lima jari pada 30 pasien *post Sectio Caesarea* di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata menunjukkan hasil positif terhadap keterampilan pasien dan intensitas nyeri. Sebagian besar peserta berpendidikan SMA (56,7%), berusia 26–35 tahun (56,7%), dan pernah menjalani operasi sebelumnya (63,3%). Setelah diberikan edukasi dan implementasi hipnosis lima jari, sebanyak 20 peserta (66,7%) memiliki keterampilan baik dan 10 peserta (33,3%) memiliki keterampilan cukup. Intensitas nyeri juga mengalami perubahan, yaitu kategori nyeri ringan meningkat dari 30,0% menjadi 73,3%, sedangkan kategori nyeri sedang menurun dari 70,0% menjadi 26,7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipnosis lima jari dapat membantu pasien mengendalikan persepsi nyeri melalui relaksasi, distraksi, dan sugesti positif.

PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Harapan Bangsa dan RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pasien dan tenaga kesehatan yang telah berpartisipasi dan membantu pelaksanaan kegiatan edukasi serta implementasi hipnosis lima jari sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

Afifah, A. V., Cahyarini, L. L., & Juliandari, D. (2024). Pengaruh teknik distraksi 5 jari terhadap tingkat nyeri pasien post operasi di bangsal rawat inap RSU Mulia Hati Wonogiri. *Jurnal Cakrawala Keperawatan, 1*(2), 144–146. https://doi.org/10.35872/jck.v1i2.765

Ahmad, M. R., & Hardiyanti, R. (2021). Manajemen nyeri terkini pada pasien pasca seksio sesarea. *Jurnal Anestesi Obstetri Indonesia*, 65–78. https://doi.org/10.47507/obstetri.v4i1.53

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

Asmawariza, L. H. (2026). Efektivitas terapi hipnosis 5 jari terhadap intensitas nyeri pasien post operasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 8*, 73–78. http://jurnal2.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

Despitasari, L., Alisa, W. F., Amelia, W., Desnita, R., Sastra, L., Andika, M., … Sari, F. R. (2023). Manajemen nyeri pada pasien post operasi dengan pemberian terapi hipnotis lima jari di ruang bedah RSUD M. Natsir Solok. *Jurnal Abdi Mercusuar, 3*(2), 1–7. https://doi.org/10.36984/jam.v3i2.382

Fitrianingrum, D. E., Rohmayanti, R., & Mareta, R. (2018). Hipnosis 5 jari berpengaruh pada penurunan nyeri post sectio caesarea. *Jurnal Menara Medika, 1*, 1–2.

Halawani, R. K. El, Elmokadem, E. M., Ismael, K. S., & Ateyya, H. (2026). Adjuvant therapies for postoperative pain management in cesarean section: A comprehensive review of clinical evidence. *Future Journal of Pharmaceutical Sciences, 12*(1). https://doi.org/10.1186/s43094-026-00956-1

Juliathi, N. L. P., Marhaeni, G. A., & Mahayati, N. M. D. (2021). Gambaran persalinan dengan sectio caesarea di instalasi gawat darurat kebidanan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9*(1), 7–19. https://doi.org/10.33992/jik.v9i1.1475

Mukhtar, M., Khatimah, N. K., & Ashar, M. U. (2026). Terapi hipnosis lima jari sebagai manajemen nyeri nonfarmakologi. *Journal of Community Engagement in Nursing, 3*.

Munawaroh, M., Prassetyo, G. N., Suryanah, A., & Kencana, U. B. (2024). Gambaran tatalaksana pengurangan rasa nyeri pasien pasca operasi bedah mayor dengan anestesi umum. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS, 7*, 145–153.

Nor Khimayasari, I., Mualifah, L., & Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, K. (2023). Penerapan mobilisasi dini terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post sectio caesarea. *Borobudur Nursing Review, 3*(2). https://doi.org/10.31603/bnur.10670

Oktapia, M., Iskandar, S., Nafratilova, M., & Lasmadasari, N. (2022). Asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman: Nyeri pada pasien post sectio caesarea dengan pemberian terapi sujok di ruang rawat inap kebidanan RSUD HD Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 1*, 12–20. https://journal-mandiracendikia.com/jik-mc

Oliver, M. (2026). Nonpharmacological management of postpartum pain after cesarean and vaginal delivery: A systematic review. *Sriwijaya Journal of Medicine, 9*(1), 56–68. https://doi.org/10.32539/sjm.v9i1.376

Permata Sari, D., Elsera, C., & Sulistyowati, A. D. (2022). Hubungan tingkat nyeri post sectio caesarea dengan kualitas tidur pasien postpartum. *Triage: Jurnal Ilmu Keperawatan, 9*(2), 6–13. https://doi.org/10.61902/triage.v9i2.599

Rahmawati, R., Sudirman, A. A., & Hasanuddin, F. (2025). Pendidikan kesehatan manajemen nyeri sebagai upaya terapi non farmakologi pada pasien dan keluarga di Rumah Sakit Pelamonia Makassar. *Omni Pengabdian Kepada Masyarakat, 2*, 6–14. https://doi.org/10.65277/opm.v2i1.63

Sari, A., & Ningsih, N. F. (2024). Asuhan keperawatan pada Ny. S dengan penerapan teknik hipnosis lima jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 3*(1). https://doi.org/10.31004/jiik.v3i1.39484

Son, J., Na, S., & Lee, H. J. (2026). Optimizing nurse-involved non-pharmacological interventions for postoperative pain: A scoping review. *Journal of Clinical Nursing*. https://doi.org/10.1111/jocn.70408

Sudarsih, I., & Agustin, A. (2023). Hubungan antara komplikasi kehamilan dan riwayat persalinan terhadap tindakan sectio caesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5*, 1567–1576. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

Vaniya Pratama, S., & Punjastuti, B. (2024). Application of five-finger hypnosis to reduce pain in postoperative patients with appendectomy. *Global Health Science Group, 5*, 613–618. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PICNHS

Zeng, J., Wang, L., Cai, Q., Wu, J., & Zhou, C. (2022). Effect of hypnosis before general anesthesia on postoperative outcomes in patients undergoing minor surgery for breast cancer: A systematic review and meta-analysis. *Gland Surgery, 11*(3), 588–598. https://doi.org/10.21037/gs-22-114