

ABSTRAK

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN WANITA MENOPAUSE SEBELUM DAN SESUDAH HIPNOTERAPI

Febrina

Menopause merupakan suatu proses peralihan dari masa produktif menuju non produktif yang disebabkan kurangnya hormon estrogen dan progesteron. Menopause biasanya diikuti dengan berbagai gejala meliputi aspek fisik dan psikologis. Salah satu penanganan pada keluhan tersebut adalah pengelolaan diri. Bentuk pengelolaan diri dapat ditempuh salah satunya dengan menggunakan metode hipnosis/ hipnoterapi. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan wanita menopause sebelum dan sesudah hipnoterapi.

Penelitian ini merupakan *quasy eksperimen* dengan desain *one group pretest and posttest*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Air Tawar dan Puskesmas Air Dingin pada bulan Maret-Mei 2016 terhadap 54 wanita menopause yang terbagi atas kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden pada kelompok perlakuan dan kontrol sebelum dilakukan hipnoterapi berada pada kategori tingkat kecemasan ringan (59,3%) dan (66,7%). Setelah dilakukan hipnoterapi terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan dimana 25,9% responden berada pada kategori tingkat kecemasan ringan. Penurunan tingkat kecemasan responden pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dengan rerata penurunan tingkat kecemasan secara berturut-turut adalah $7,07 \pm 1,94$ dan $2,22 \pm 2,01$ ($p=0,001$).

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan penurunan tingkat kecemasan sesudah hipnoterapi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Kata kunci : Menopause, Tingkat Kecemasan, Hipnoterapi

ABSTRACT

THE DIFFERENCE OF ANXIETY LEVEL OF MENOPAUSAL WOMEN BEFORE AND AFTER HYPNOTHERAPY

Menopause was a transition from reproductive phase to non-reproductive phase caused by decline of estrogen and progesterone level. Menopause followed by physical and psychological changes. One of therapy to reduce the change is self-management. Self-management can be built by doing hypnotherapy. The purpose of this study was to find the difference of anxiety level of menopausal women before and after hypnotherapy.

This study was quasi-experiments study with one group pretest and posttest design. It had been conducted in work area of Air Tawar and Air Dingin Health Care Center in March-April 2016 to 54 menopausal women which is divided into experimental group and control group.

Result of the study showed most of respondent in experimental group and control group before hypnotherapy were in low level anxiety (59,3%) and (66,7%). After doing hypnotherapy, respondent of experimental group in low level anxiety was decrease to 25,9%. Decrease of anxiety level in experimental group was higher than control group with mean of decrease were $7,07 \pm 1,94$ and $2,22 \pm 2,01$ ($p=0,001$).

It can be concluded that there is difference in decrease of anxiety level after hypnotherapy between experimental group and control group.

Kata kunci : Menopause, Anxiety Level, Hypnotherapy.

