

HIPNOTIS LIMA JARI PADA KLIEN ANSIETAS

Indah Mawarti¹, Yuliana²

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Jambi

Email: i.mawarti@yahoo.com

ABSTRACT

Background: Anxiety is a group of psychiatric disorders that is often found and is the impact of mental emotional disorders. The prevalence of mental emotional disorders in Indonesia is 6.0%. Currently > 450 million people in the world live with mental disorders and in Indonesia there is an increase in the prevalence of emotional anxiety disorders, from 6.1% in 2013 to 9.8% in 2018. Five-finger hypnosis therapy can be an alternative to reduce anxiety, that is a therapy using five-finger, where the client is helped to change the perception of anxiety, stress, and fear by accepting suggestions in a relaxed state by moving his fingers according to orders. **Objective:** To determine the effect of five-finger hypnosis therapy on anxiety patients at the Jambi Mental Hospital in 2020.

Methods: This research is a quantitative study with the type of True Experiment research with a pretest and posttest with Control Group. Total respondents is 12 respondents.

Results: The statistical test results obtained p -value = 0.000 (< 0.05) which means that there is an effect of five-finger hypnosis therapy on the level of anxiety in anxiety patients.

Conclusion: Five-finger hypnosis therapy affects the level of anxiety in patients before and after given therapy.

Keywords: Anxiety, Five-Finger Hypnosis Therapy.

ABSTRAK

Latar Belakang: Ansietas merupakan kelompok gangguan psikiatri yang sering ditemukan dan merupakan dampak dari gangguan mental emosional. Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia sebesar 6,0 %. Saat ini > 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa dan di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi gangguan emosional kecemasan, dari 6,1 % pada tahun 2013 menjadi 9,8 % pada tahun 2018. Terapi hipnotis lima jari dapat menjadi salah satu alternatif untuk menurunkan ansietas, yaitu suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan, dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, dan takut dengan menerima saran-saran dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari pada pasien ansietas di rumah sakit jiwa jambi Tahun 2020.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *True Experiment* dengan *pretest* dan *posttest with Control Group*. Jumlah responden yaitu sebanyak 12 responden.

Hasil: Hasil uji statistik didapatkan p -value = 0,000 ($< 0,05$) yang berarti ada pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien ansietas.

Kesimpulan: Terapi hipnotis lima jari berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien ansietas poli jiwa sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Kata Kunci : Ansietas, Terapi Hipnotis lima Jari.

PENDAHULUAN

Gangguan fisik dapat menimbulkan kondisi gawat darurat dimana individu tersebut akan pergi ke pelayanan kesehatan untuk pengobatan terkait penyakitnya dan sebagian klien mungkin ada yang mengalami nyeri dengan prosedur dan tindakan yang tidak dimengerti olehnya, sehingga klien dapat mengalami ansietas (kecemasan).¹

Penduduk di dunia ketika mengalami sakit mencari bantuan terutama karena mereka tidak mengetahui keadaan kondisi tubuhnya yang disebabkan oleh ansietas.² Ansietas (cemas) merupakan kelompok gangguan psikiatri yang paling sering ditemukan dan merupakan salah satu dampak dari gangguan mental emosional.³ Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia sebesar 6,0% (37.728 orang dari subyek yang dianalisis). Sedangkan, prevalensi cemas penduduk Indonesia diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7 % remaja merasa cemas.⁴ Saat ini lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa dan di Indonesia terjadi peningkatan gangguan cemas 6,1 % pada tahun 2013 dan meningkat 9,8 % pada tahun 2018.

Anxietas (cemas) merupakan salah satu faktor yang menyebabkan psikosomatis pada klien sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom (sumber seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya.⁵ Selain itu, cemas dapat juga diartikan sebagai perasaan yang berlebihan tentang sesuatu yang tidak jelas dan dianggap sebagai sesuatu ancaman.

Individu yang mengalami ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan

spiritual dan hipnoterapi.⁶ Salah satu hipnoterapi yang dapat dilakukan yaitu terapi hipnotis 5 jari yang mampu untuk menurunkan kecemasan pada klien. Terapi hipnotis 5 jari sendiri merupakan suatu terapi dengan menggunakan 5 jari tangan, klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah.⁷

Studi pendahuluan pada klien psikosomatis yang datang ke Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi khususnya ruang poli Rumah sakit Jiwa tercatat ada 8 pasien dengan gangguan psikosomatis yang berkunjung dalam 1 bulan, 2 diantaranya selama berkunjung mengalami 4 sampai 5 kali keluhan yang sama seperti keluhan yang sebelumnya. Klien yang berkunjung ke klinik/poli jiwa sudah diberikan terapi obat penenang dan obat untuk mengurangi gejala fisiknya.

Berdasarkan wawancara langsung dengan perawat poli Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi, mengatakan bahwa belum pernah dilakukan terapi hipnotis 5 jari pada pasien yang berkunjung. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk menerapkan terapi 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada pasien di poli Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi tahun 2020.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan jenis penelitian ini merupakan penelitian True Experiment dengan pretest dan posttest with Control Group dengan intervensi terapi hipnotis 5 jari.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang berkunjung ke poli RSJD Provinsi

Jambi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 12 responden yang sesuai dengan kriteria peneliti.

Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari 2 instrumen yaitu instrumen A dan B, dimana instrumen A berupa lembar kuisisioner yang berisi karakteristik responden berupa umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan status perkawinan. Sedangkan instrument B berisi kuisisioner mengenai tanda gejala ansietas yang terdiri dari 14 item penilaian dengan 4 kategori skor total yaitu jika skor total <14 (tidak ada kecemasan), 14-20 (kecemasan ringan), 21-27 (kecemasan sedang), 28-41

(kecemasan berat), dan skor total 42-56 (cemas panik).

Pada penelitian ini variabel yang dideskripsikan melalui analisis univariat yaitu karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk membandingkan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari melalui pretest dan posttest. Penelitian ini menggunakan uji t independen untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap perubahan tingkat kecemasan pasien poli RSJD Provinsi Jambi.

HASIL

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

<i>Variabel</i>	<i>Tingkatan</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
Jenis Kelamin	<i>Laki-laki</i>	4	33.3%
	<i>Perempuan</i>	8	66.7%
	Total	12	100%
Usia	<i>17-25 tahun</i>	4	33.3%
	<i>26-35 tahun</i>	5	41.7%
	<i>36-45 tahun</i>	2	16.7%
	<i>46-55 tahun</i>	1	8.3%
	Total	12	100%
Pekerjaan	<i>Tidak Bekerja</i>	7	58.3%
	<i>Bekerja</i>	5	41.7%
	Total	12	100%
Pendidikan	<i>SMP</i>	3	25.0%
	<i>SMA</i>	5	41.7%
	<i>Perguruan Tinggi</i>	4	33.3%
	Total	12	100%
Status Perkawinan	<i>Belum Menikah</i>	3	25.0%
	<i>Menikah</i>	9	75.0%
	Total	12	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan (66,7%). Sedangkan, usia yang terbanyak yaitu berada pada usia 26-35 tahun (41,7%) dan mayoritas

tidak bekerja (58,3%). Pendidikan terakhir terbanyak reponden yang terlibat dalam penelitian yaitu SMA (41,7%) dan mayoritas responden sudah menikah (75,0%).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari (Pre Test)

<i>Tingkat Kecemasan</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Kecemasan Sedang</i>	1	8.3%
<i>Kecemasan Berat</i>	11	91.7%

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan berat (91,7%) sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari.

Tabel 3 Gambaran Tingkat Kecemasan Setelah diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari (Post Test)

<i>Tingkat Kecemasan</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Tidak Ada Kecemasan</i>	3	25.0%
<i>Kecemasan Ringan</i>	7	58.3%
<i>Kecemasan Sedang</i>	2	16.7%

Berdasarkan tabel 3 mayoritas responden sudah mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu berada pada tingkat kecemasan ringan (58,3 %).

Tabel 4. Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Poli RSJD Provinsi Jambi Tahun 2020

<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>p-value</i>
<i>Pre Test</i>	31.75	4.555	12	0,000
<i>Post Test</i>	16.58	5.265	12	

Tabel 4. menunjukkan bahwa hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000$ artinya terdapat perubahan tingkat kecemasan yang sangat signifikan atau bermakna pada saat sebelum dan setelah diberikan hipnotis lima jari ($p\text{-value} < \alpha 0,05$).

Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hipnotis 5 jari. Kategori tingkat kecemasan yaitu jika skor < 14 artinya tidak ada kecemasan, skor 14-20 artinya kecemasan ringan, skor 21-27 artinya kecemasan sedang, skor 28-41 artinya

kecemasan berat, dan skor 42-56 artinya cemas panik.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah perempuan (66,7%). Hal ini disebabkan karena depresi dan stress lebih sering dialami perempuan daripada laki-laki. Berdasarkan teori kurang lebih 5% dari populasi, kecemasan pada perempuan dua kali lebih banyak dibanding laki-laki yang kemungkinan

disebabkan karena perempuan lebih mempunyai kepribadian yang labil, dan juga adanya peran hormon (estrogen dan

progesteron) yang mempengaruhi kondisi emosi perempuan sehingga mudah meledak, mudah cemas dan curiga.⁸

Tabel 5. Perubahan Skor Total Sebelum dan Setelah dilakukan Terapi Hipnotis 5 Jari

<i>Responden</i>	<i>Skor Pre Test</i>	<i>Skor Post Test</i>
1	28	25
2	31	17
3	22	14
4	34	14
5	38	11
6	36	20
7	36	15
8	32	12
9	28	16
10	34	10
11	34	18
12	28	27

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamilatur, Livana, Yulia pada tahun 2017 di RSUD Kendal menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden yang mengalami kecemasan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 19 responden dari 32 responden (59,4%).⁹

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden berada pada rentang usia 26-35 tahun (41,7%). Hal ini disebabkan karena usia menunjukkan ukuran waktu pertumbuhan dan perkembangan individu. Kematangan dalam proses berfikir pada individu yang berusia lebih dewasa lebih memungkinkan untuk menggunakan mekanisme koping yang baik dibandingkan kelompok usia anak-anak atau remaja.¹⁰

Sejalan dengan penelitian Agnes, Jek dan Surya pada tahun 2019, bahwa kelompok usia

yang paling banyak mengalami kecemasan yaitu responden yang berusia 26-35 tahun (86,7 %).¹¹

Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan terakhir dari responden adalah tamatan SMA/SMK (41,7 %). Tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan berfikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru. Pendidikan mampu mengubah pola pikir individu supaya menjadi lebih matang dalam mengambil keputusan. Sehingga dapat membentuk koping yang baik jika menghadapi stresor.¹³

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agnes, Jek dan Surya pada tahun 2019, bahwa mayoritas responden yang mengalami kecemasan berada pada tingkat

sekolah dasar (SD) yaitu sebanyak 17 responden (53,1%).¹¹

Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden tidak bekerja (58,3%). Pola gangguan psikiatrik juga berkaitan dengan status sosial ekonomi dari pasien. Berdasarkan penelitian Durham, dalam Qur'ana, 2012 diketahui bahwa masyarakat sosial ekonomi rendah memiliki prevalensi psikiatrik lebih banyak. Stasus ekonomi yang rendah terjadi karena pekerjaan yang dilakukan seseorang tidak memenuhi kebutuhan kesehariannya.¹²

Status Perkawinan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah menikah (75,0%). Kecemasan dapat dipengaruhi dari faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang dimaksud yaitu berupa ancaman terhadap integritas fisik yang dapat mempengaruhi harga diri, perubahan status dan peran, sosial budaya, hubungan dengan pasangan, dan kurangnya dukungan keluarga. Selain itu, adaptasi terhadap individu yang disebabkan oleh perubahan keadaan dalam kehidupan secara tiba-tiba seperti kehilangan orang yang dicintai, perceraian, tekanan kelompok dan sosial budaya dapat mempengaruhi individu dalam menghadapi kecemasan dan tergantung mekanisme koping individu itu sendiri.¹⁴

Pengaruh Terapi Hipnotis 5 jari

Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan hipnotis lima jari, dimana uji paired T-test menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Agnes, Jek dan Surya pada tahun

2019 yang menggunakan Uji mann whitney, diperoleh $p = 0,02$ ($p < 0,05$) hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik 5 jari terhadap tingkat ansietas yang dialami oleh klien gangguan fisik yang dirawat RSUD Kendal. Pemberian teknik 5 jari ini dapat memberikan efek positif pada responden, mereka akan merasakan rasa yang nyaman atau rileks disaat pemberian ataupun setelah dilakukan teknik 5 jari itu sendiri.¹¹

Salah satu terapi yang dapat menurunkan kecemasan (ansietas) adalah dengan pemberian terapi hipnotis lima jari yang merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan dan stress dari pikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang disukai. Terapi hipnotis lima jari juga mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stress.¹⁴

Fenomena yang terjadi dilapangan, terdapat 12 responden yang mengikuti terapi hipnotis lima jari yang menunjukkan respon yang berbeda-beda sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari. Namun, meskipun begitu seluruh responden yang mengikuti terapi tampak mengalami perubahan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi hipnotis lima jari.

Responden 1 dan 2 berada pada tingkat kecemasan sedang dengan rentang skor 21-27 setelah mengikuti terapi hipnotis lima jari dari yang sebelumnya berada pada tingkat kecemasan berat. Gejala yang masih ada saat post test yang menunjukkan skor terbanyak yaitu pada item gangguan

kecerdasan dimana responden kesulitan berkonsentrasi dan daya ingat yang buruk, rasa takut, perasaan depresi (kurang minat), gelisah saat wawancara serta gangguan tidur. Sedangkan 7 responden lainnya berada pada tingkat kecemasan ringan dengan rentang skor 14-20 setelah mengikuti terapi hipnotis lima jari diantaranya responden 2,3,4,6,7 dan 11 yang sebelum mengikuti terapi berada pada tingkat kecemasan sedang – berat. Gejala yang masih ada pada saat post test yaitu perasaan cemas dan gelisah. Sedangkan untuk permasalahan fisik lainnya tidak ditunjukkan atau tidak tampak dari responden. Dari 12 responden hanya 3 responden yang berada pada tingkatan tidak ada kecemasan dengan skor < 14 yang dimana ke-3 responden ini sebelum mengikuti terapi berada pada tingkat kecemasan berat.

Jadi, mayoritas responden yang mengikuti terapi hipnotis lima jari mengalami penurunan skor tingkat kecemasan yang artinya terapi ini berpengaruh terhadap tingkat kecemasan responden. Keberhasilan dari terapi hipnotis lima jari ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adanya kerjasama yang baik dari responden, suasana yang tenang dan kondusif, yang sebaiknya dilakukan pada jam istirahat/santai, sehingga responden dapat berkonsentrasi dan dapat melakukan teknik 5 jari dengan baik.

Hasil uji T Independent pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien poli Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi Tahun 2020 dengan p-value = 0,000 (<0,05).

KESIMPULAN

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan (66,7%), dengan usia 26-35 tahun (41,7%) dan mayoritas tidak bekerja (58,3%). Pendidikan terakhir terbanyak responden yang terlibat dalam penelitian yaitu SMA (41,7%) dan mayoritas responden sudah menikah (75,0%).
2. Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari mayoritas berada pada tingkat kecemasan berat dengan rata-rata (mean) 31,75.
3. Tingkat kecemasan setelah diberikan terapi hipnotis 5 jari mayoritas berada pada tingkat kecemasan ringan dengan rata-rata (mean) 16,58.
4. Terdapat pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien poli RSJD Provinsi Jambi dengan p-value = (0,000) < (α 0,05).

REFERENSI

1. Gunarsa, Singgih D. *Psikologi keperawatan*. Jakarta: PP BPK Gunung Mulia. Hakim. *Hipnoterapi: Cara Tepat dan Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma dan Gangguan Mental Lainnya*. Jakarta : Transmedia Pustaka; 2010.
2. Soetejo, dkk. *Penurunan Ansietas Melalui Looterapi Kelompok Pada Kelompok Pada Penduduk Pasca-Gempa Di Kabupaten Klaten*. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Yogyakarta: Jurnal Keperawatan Indonesia; 2011.
3. Stuart. *Buku Saku Keperawatan Jiwa, edisi 5*. Jakarta: EGC; 2006.
4. Zain, A.J. *Cara Mengatasi Stres dengan Hipnoterapi*; 2011.

5. Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1–9; 2017.
6. Council.T.C.Gilchrest. *Manajemen Stres Alih Bahasa*; 2004.
7. Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. *Pengaruh Hipnosis 5 Jari*; 2016.
8. Kaplan, H.I., Sadock B.J. and Grebb J.A. *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan. Perilaku Psikiatri Klinis. Edisi 2: Dr. I. Made Wiguna S. Jakarta. Bina Rupa*; 2010.
9. Kamilatur Rizkiya, Livana PH, Yulia Susanti. *Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 1 (2) ; 2017.*
10. Kuraesin, Dewi N. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Yang Akan Menjalani Operasi Mayor Elektif Di Ruang Rawat Bedah RSUD Fatmawati Jakarta Selatan: Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*; 2009.
11. Agnes Silvina, Jek Amidos dan Surya Indah. *Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. Universitas Sari Mutiara Indonesia. Vol 2 No 2, Juli 2009.*
12. Qur'ana, Wahyu. *Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Dirumah Sakit Daerah dr. Soebandi Jember*; 2012. <http://repository.unej.ac.id>.
13. Stuart dan Sundeen. *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Edisi 5. Jakarta. EGC*; 2005.
14. Keliat, B. A. *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas/ CMHN (Basic Course). EGC. Jakarta*; 2013.