



## Efektivitas Hypnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Preoperasi di Rumah Sakit Dik Pusdikkes

Sinta Fresia<sup>1,\*</sup>, Nur Afni W<sup>2</sup>, Dwi Ambarwati<sup>3</sup>, Marina<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan  
Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p><b>Histori Artikel:</b> Diajukan: 2 April 2024 Direvisi: 3 April 2024 Diterima: 5 April 2024</p>	<p>Prosedur pembedahan merupakan salah satu bentuk terapi medis yang dapat menimbulkan rasa takut, cemas, dan stress. Pada tindakan pembedahan, perawat mempunyai peran yang untuk membantu pasien mendapatkan informasi tentang tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa cemas tersebut. Pada pengamatan yang dilakukan pada 2 orang pasien dengan rencana operasi dan telah di berikan informed consent, didapati pasien tersebut tampak kurang tenang merasa gelisah, cemas selama menunggu jam operasi. Gangguan kecemasan atau ansietas merupakan kelompok gangguan psikiatri yang paling sering ditemukan. Hypnosis lima jari telah terbukti efektif dalam mempengaruhi sistem limbik seseorang serta memengaruhi pelepasan hormon (hormon adrenalin) yang merupakan salah satu penyebab stress dan kecemasan. Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi nilai kecemasan sebelum dan sesudah diajarkan teknik Hypnosis lima jari. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan metode komparatif. teknik yang digunakan pemberian teknik hypnosis lima jari pada 2 subjek. Instrumen yang digunakan yaitu video terapi hypnosis lima jari dan lembar kuesioner skala kecemasan menurut <i>The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale</i> (APAIS). Hasil dari penelitian yang dilakukan sebelum tindakan pembedahan pada subyek A dan subyek B menunjukkan adanya perubahan skala kecemasan sedang menjadi skala kecemasan ringan. Teknik hypnosis lima jari terbukti efektif menurunkan skala kecemasan.</p>
<p><b>Kata kunci:</b> Tindakan Pembedahan Kecemasan Hypnosis lima jari</p>	<p><i>Surgical procedures are a form of medical therapy that can cause fear, anxiety, stress, and can threaten the integrity of the body, soul and can cause pain. In surgery, nurses have a role to help patients get information about actions that can be taken to reduce anxiety. In observations made on 2 patients with surgery plans and have been given informed consent, it was found that these patients seemed less calm, feeling restless, anxious while waiting for surgery hours. Anxiety disorders are the most common group of psychiatric disorders. Five-finger hypnosis has been shown to be effective in influencing a person's limbic system and affecting the release of hormones (adrenaline hormone) which is one of the causes of stress and anxiety. The purpose of the study was to identify the value of anxiety before and after being taught the five-finger Hypnosis technique. The research method used is a descriptive case study with a comparative method. the technique used is giving the five-finger hypnosis technique to 2 subjects. The instruments used were the five-finger hypnosis therapy video and the anxiety scale questionnaire sheet according to <i>The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale</i> (APAIS). The results of the research conducted before surgery on subject A and subject B showed a change in the moderate anxiety scale to a mild anxiety scale. The five-finger hypnosis technique proved effective in reducing the anxiety scale.</i></p>
<p><b>Keywords:</b> Surgery Anxiety Five-finger hypnosis</p>	<p>Copyright © 2024 Author(s). All rights reserved</p>
<p><b>Penulis Korespondensi:</b> Sinta Fresia Email: <a href="mailto:sinta.fresia@yahoo.com">sinta.fresia@yahoo.com</a></p>	

## I. PENDAHULUAN

Tindakan Operasi atau pembedahan merupakan suatu penanganan medis yang dilakukan secara *invasive* untuk mendeteksi, mendiagnosa atau mengobati suatu penyakit, injuri, atau kelainan pada tubuh. Tindakan pembedahan dilakukan dengan cara mencederai jaringan sehingga menimbulkan perubahan fisiologis tubuh dan mempengaruhi organ tubuh lainnya. Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO), terdapat jumlah pasien dengan pembedahan atau operasi mencapai angka peningkatan yang sangat signifikan setiap tahun. Pada tahun 2011 terdapat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit di dunia, sedangkan pada tahun 2012 data mengalami peningkatan sebesar 148 juta jiwa. Tindakan operasi atau pembedahan di Indonesia pada tahun 2012 mencapai 1,2 juta jiwa. Berdasarkan Data Tabulasi Nasional Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2009, tindakan bedah menempati urutan ke-11 dari 50 pertama penanganan pola penyakit di rumah sakit se-Indonesia yang diperkirakan 32% dan yang terbanyak adalah tindakan bedah laparotomi (Hartoyo, 2015)

Prosedur Pembedahan di ruang instalasi bedah sentral merupakan salah satu bentuk terapi medis yang dapat menimbulkan rasa takut, cemas hingga stress, serta dapat mengancam integritas tubuh, jiwa dan dapat menimbulkan rasa nyeri. Pada Tindakan pembedahan, perawat mempunyai peran yang sangat penting salah satunya untuk membantu pasien mendapatkan informasi tentang tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa cemas yang dialami pasien. Pada Pengamatan yang dilakukan pada 2 orang pasien dengan rencana operasi dan telah di berikan *informed consent*, didapati pasien tersebut tampak kurang tenang merasa gelisah, cemas selama menunggu jam operasi. Gangguan kecemasan atau ansietas merupakan kelompok gangguan psikiatri yang paling sering ditemukan. *National Comorbidity Study* melaporkan bahwa satu dari empat orang memenuhi kriteria atau sedikitnya satu gangguan kecemasan serta terdapat angka prevalensi dalam setahun sebanyak 17,7 % pasien pre operasi yang mengalami kecemasan.

Hipnosis lima jari adalah jenis *self-hypnosis* adalah Tindakan mempengaruhi diri yang dapat memberikan efek relaksasi yang signifikan ke dalam pikiran, sehingga mengurangi ketegangan dan stres. Hipnotis lima jari dapat memengaruhi sistem limbik seseorang serta memengaruhi pelepasan hormon (hormon adrenalin) yang merupakan salah satu penyebab stress (Dekawaty, 2021). Berdasarkan fenomena banyaknya kecemasan yang muncul pada pasien pre operasi tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian efektivitas Hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien preoperasi di Rumah Sakit Dik Pusdikkes Jakarta.

## II. METODE

Studi kasus adalah metode yang bertujuan untuk mempelajari dan menyelidiki suatu kejadian atau fenomena mengenai individu, seperti riwayat hidup seseorang yang menjadi objek penelitian (Walgito, 2010). Studi kasus ini memberikan gambaran penerapan pemberian teknik terapi Hypnosis lima jari penurunan skala kecemasan pada pasien yang mengalami kecemasan sebelum tindakan operasi di Instalasi bedah sentral.

Pasien A dan Pasien B mengalami kecemasan diberikan kuesioner APAIS untuk menilai skala kecemasan kemudian diberikan video teknik hypnosis lima jari dan diajarkan teknik hypnosis lima jari selama 10 menit. Setelah 5 menit pasien diberikan kembali kuesioner skala kecemasan. Penyajian data disajikan secara terstruktur dengan narasi, tabel dan diagram hasil skala kecemasan sebelum dan sesudah diajarkan Teknik terapi Hypnosis lima jari. Prinsip etika yang diterapkan pada studi kasus ini adalah Informasi untuk klien (*Informed Consent*), Asas menghormati otonomi klien (*autonomy*), Asas manfaat (*beneficence*), dan Asas tidak merugikan (*non-maleficence*).

## III. HASIL DAN DISKUSI

### 3.1 Hasil

Diagnosa keperawatan utama yang muncul berdasarkan hasil analisa data pada subyek A dan subyek B preoperasi adalah Ansietas (kecemasan) berhubungan dengan prosedur tindakan pembedahan. Distribusi responden dan hasil nilai skala kecemasan ditunjukkan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

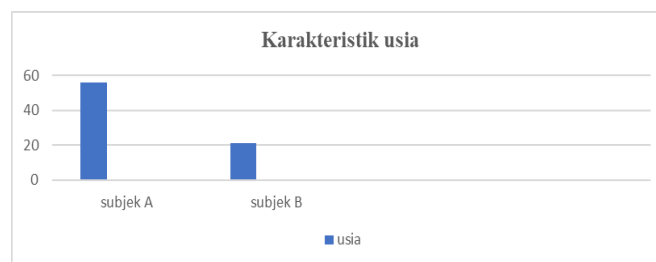
**Tabel 1** Distribusi Responden berdasarkan jenis kelamin (n=2)

No	Jenis Kelamin	Usia	Frekuensi	Presentase
1	Perempuan	56	-	-
2	Perempuan	21	-	-
Total			2	100%

**Tabel 2** Hasil Score skala kecemasan sebelum hypnosis lima jari

Responden	Skala kecemasan sebelum	Skala kecemasan sesudah
Subjek A	25 (sedang)	18 (ringan)
Subjek B	23 (sedang)	12 (ringan)

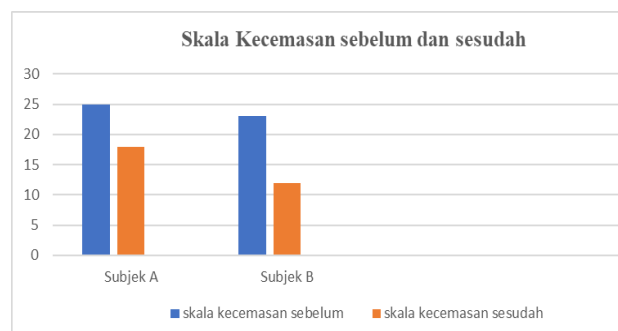
Hasil Pengkajian terhadap kecemasan pada pasien pre operasi sebelum dan sesudah diberikan terapi hypnosis lima jari terdapat penurunan skala kecemasan yang signifikan, pada subjek A usia 56 tahun dengan pre operasi Tindakan debridemen skala kecemasan sebelum terapi hypnosis lima jari adalah 25 (kecemasan sedang) sedangkan setelah diberikan terapi hypnosis lima jari turun menjadi 18 (kecemasan ringan), sedangkan pada subjek B usia 21 tahun pre operasi Tindakan bedah SNNT skala kecemasan sebelum adalah 23 (kecemasan sedang) setelah diberikan terapi hypnosis lima jari mengalami penurunan skala kecemasan menjadi 12 (kecemasan ringan).



**Gambar 1** Diagram karakteristik usia responden



**Gambar 2** Diagram karakteristik jenis kelamin responden



**Gambar 3** Diagram Pemantauan skala kecemasan sebelum dan sesudah terapi hypnosis lima jari

### 3.2 Pembahasan

Hasil Pengkajian terhadap kecemasan pada pasien pre operasi sebelum dan sesudah diberikan terapi hypnosis lima jari terdapat penurunan skala kecemasan yang signifikan, pada subjek A usia 56 tahun dengan pre operasi Tindakan debridemen skala kecemasan sebelum terapi hypnosis lima jari adalah 25 (kecemasan sedang) sedangkan setelah diberikan terapi hypnosis lima jari turun menjadi 18 (kecemasan ringan), sedangkan pada subjek B usia 21 tahun pre operasi Tindakan badan SNNT skala kecemasan sebelum adalah 23 (kecemasan sedang) setelah diberikan terapi hypnosis lima jari mengalami penurunan skala kecemasan menjadi 12 (kecemasan ringan). Kedua subjek sama-sama baru pertama kali akan dilakukan Tindakan operasi dengan bius total. Terdapat penurunan skala kecemasan pada Subjek B hal ini dikarenakan factor usia subjek B lebih muda sehingga lebih mudah diberikan terapi dan lebih cepat merasa relaksasi, sedangkan pada subjek A usia sudah diatas 50 tahun sehingga sudah agak lama untuk berelaksasi. akan tetapi kedua subjek sama-sama mengalami penurunan skala kecemasan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.

Anxietas (Kecemasan ) merupakan salah satu faktor yang menyebabkan efek psikosomatis pada klien sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom atau tidak disadari oleh klien. Kecemasan muncul akibat adanya perasaan takut yang disebabkan olehantisipasi terhadap bahaya. cemas dapat juga diartikan sebagai perasaan yang berlebihan tentang sesuatu yang tidak jelas dan dianggap sebagai sesuatu ancaman. Individu yang mengalami kecemasan dapat diberikan beberapa terapi yaitu teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi.

Hypnotherapy berupa hypnosis lima jari terbukti efektif dan efisien untuk membimbing klien agar dapat memiliki perubahan positif untuk mengurangi kecemasan. ketika klien menjalankan relaksasi mendalam, dimana keadaan tersebut memiliki potensi tingkat tinggi untuk masuknya sugesti, keadaan tersebut disebut trance (Santoso, 2014) Pemberian terapi hypnotis lima jari yang merupakan salah satu bentuk mensugesti diri atau self hypnosis yang dapat memberikan efek relaksasi, sehingga dapat mengurangi kecemasan, ketegangan dan stress dari pikiran seseorang dengan cara menyentuhkan 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.

Teknik dalam pelaksanaan relaksasi yang pertama yaitu dengan deep breathing merupakan cara menganjurkan klien untuk menutup mata dalam keadaan rileks dan tenang kemudian menarik napas sebanyak tiga kali kemudian dihembuskan, langkah tersebut diulang sebanyak tiga kali. Dengan adanya pernyataan pada pemikiran positif terhadap pribadi, integritas diri, mekanisme coping dan tanggapan emosi positif, pertahanan diri dan rasa ketenangan hal ini dapat menurunkan fungsi kerja saraf simpatis sehingga terjadi penurunan sekresi hormon norepinefrin, katecolamin, vasodilatasi dan vaskularisasi pada pembuluh darah selain itu juga membuat emosi semakin menurun. Hipnosis lima jari dapat dilakukan dengan mempengaruhi diri dengan menciptakan pemikiran positif, perasaan berserah diri, lingkungan yang tenang dan posisi yang rileks (Wijayanti, 2016)

## IV. KESIMPULAN

Penerapan prosedur hypnosis lima jari dirasakan efektif dalam penurunan skala kecemasan pada pasien pre operasi. Implementasi terapi hypnosis lima jari mengalami perbedaan penurunan lebih signifikan pada Subjek B karena factor usia lebih muda. Berdasarkan penerapan terapi Hypnosis lima jari subjek A dan B sama-sama mengalami penurunan skala kecemasan dan merasa lebih rileks serta tenang dalam menghadapi Tindakan operasi

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih sebesar-sebesarnya kepada para pihak yang mendukung penelitian ini yaitu para dosen pembimbing, rumah sakit, hingga para pasien yang suka rela menjadi volunteer dalam penelitian ini. Khususnya terimakasih banyak kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang menjadi tempat studi penulis dalam menyelesaikan pendidikan di program studi D3 Keperawatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal Of Holistic Nursing Science*
- Endah Wahyuningsih, Eni Hidayati.(2019) Hipnosis lima jari terhadap penurunan cemas pada passion Diabetes Melitus .*Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*
- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E.(2016).Pengaruh Hipnosis 5 Jari
- Hartoyo, E. P. (2015). Karakteristik Demografi dengan Pengetahuan Mobilisasi Dini pada Pasien Post Operasi Laparotomi di RS PKU Muhammadiyah Bantul *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*
- Lidiana, E. H., Wijayanti, F. E., & Pradana, K. A. (2022). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dalam Menghadapi Vaksin Booster. *ASJN: Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*.
- Nurindra, Y. (2015). *Basic Hypnotherapy*. Jakarta. Retrieved from The Indonesian Board Of Hypnotherapy
- Reza Maghfirotn Nisa, Livana PH , Triana Arisdiani.(2018). Hubungan dukungan keluarga dengan Tingkat ansietas pasien pre operasi mayor. *Jurnal Keperawatan Jiwa, FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang*
- Santoso W, D. K. D. (2014). Efektifitas Hypnotherapy Teknik Direct Suggestion Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Skripsi
- Saswati, N., Sutinah, & Dasuki. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*
- Wahyu Handayani, Tina Mawardika (2023).Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III primigravida. *Jurnal Keperawatan Jiwa PPNI*
- Wawan Rismawan, Fikri Muhammad Rizal , Anih Kurnia.(2022). Tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*