

Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas

Sutri Yani^{1*}, Yayan Kurniawan²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti

¹Sutrie201012@yahoo.com*, ²Yayansewar@gmail.com

corresponding author : *Sutri Yani

ABSTRAK

Salah satu masalah psikososial yang banyak dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari adalah ansietas. Ansietas adalah keadaan emosi dan pengalaman subyektif individu. Ansietas merupakan respons tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, dimana respons tubuh tersebut lebih bersifat negatif sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi klien. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Pre Experimental design dengan rancangan one group pre test and post test design. Sampel penelitian berjumlah 28 orang lansia yang mengalami ansietas. Didapatkan penurunan dimana sebelum dilakukan terapi nilai mean 17,7857 dengan standar deviasi 3,33730. Setelah dilakukan terapi nilai mean 12,2143 dengan standar deviasi 0,78680. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,000 yang berarti ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Terdapat penurunan ansietas sebelum dilakukan terapi dan setelah dilakukan terapi.

Kata Kunci: Ansietas, Hipnosis Lima Jari, Lansia

The Effect of Giving Five Fingers Hypnosis Therapy to the Elderly Experiencing Anxiety

ABSTRACT

One of the psychosocial problems that many people experience in their daily life is anxiety. Anxiety is an individual's emotional state and subjective experience. Anxiety is the body's response to events that occur, where the body's response is more negative, causing discomfort to the client. This study used a pre experimental design with a one group pre test and post test design. The research sample was 28 elderly people who experienced anxiety. There was a decrease where before treatment the mean value was 17.7857 with a standard deviation of 3.33730. After treatment, the mean value was 12.2143 with a standard deviation of 0.78680. The results of statistical tests obtained p value = 0.000 which means that there is a significant effect before and after therapy. There is a decrease in anxiety before and after therapy.

Keywords: Anxiety, Hypnosis five finger, elderly.

PENDAHULUAN

Salah satu masalah psikososial yang banyak dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari adalah ansietas. Ansietas adalah keadaan emosi dan pengalaman subyektif individu (Stuart, 2012). Ansietas merupakan respons tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, dimana respons tubuh tersebut lebih bersifat negatif sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi klien. Respons individu terhadap

ansietas mempunyai rentang adaptif dan maladaptif. Respons adaptif identik dengan reaksi yang bersifat konstruktif, sedangkan respons maladaptif identik dengan reaksi yang bersifat destruktif. Reaksi yang bersifat konstruktif menunjukkan sikap optimis dan berusaha memahami terhadap perubahan-perubahan yang terjadi baik perubahan fisik maupun afektif. Reaksi yang bersifat destruktif menunjukkan sikap pesimis dan seringnya diikuti perilaku maladaptif (Stuart, 2012; Zaini, 2019).

Tekanan secara terus menerus akan bisa menjadi stress, kemudian dari stress berlanjut menjadi perasaan cemas yang dapat terjadi pada keadaan kesehatan jiwa individu pada segi kesehatan fisik, psikologi, maupun keadaan sosial lingkungannya. Ansietas (Kecemasan) yang bisa berlanjut pada status kesehatan jiwa akibat dari rasa takut dan khawatir mengenai terjadinya sesuatu hal yang akan menimpa kehidupan serta bisa berlanjut secara terus menerus dalam diri individu tersebut (Stuart & Sundeen, 2012).

Penatalaksanaan gangguan kecemasan dapat dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologis seperti hipnosis lima jari dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemrograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf simpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, dan tekanan darah (Winengsi, Erlin & Jumiyah, 2019).

Menurut Setiawan (2014), manfaat dari terapi hipnosis lima jari antara lain memberikan ketenangan batin bagi individu, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi ketegangan, mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak.

Hipnosis lima jari yang dapat mengaktifkan sistem parasimpatis oleh melalui komunikasi dalam tubuh yang dapat menyumbuhkan kesehatan diri (Davis, 2008 Digital Repository Universitas Jember 3 dalam Widyanti,

2013). Teknik hipnosis lima jari dilakukan oleh individu dengan membayangkan hal yang menyenangkan, berkonsentrasi terhadap bayangan tersebut memotivasi diri untuk terbebas dari perhatiannya terhadap rasa nyeri. Perasaan dari luar yang menyenangkan dapat menstimulus yang dapat merangsang sekresi endorfin, sehingga pasien merasakan skala nyeri yang dirasakannya berkurang (Tamsuri, 2007). Pasien yang mempunyai kadar endorfin yang lebih baik akan bermanfaat menurunkan skala nyeri yang dirasakan dan banyak individu yang merasakan rileks pada pertama kali mencoba teknik berimajinasi (Smeltzer & Bare, 2010).

Hipnosis lima jari merupakan pemusatan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan dalam keadaan rileks (Hastuti, Retno Yuli & Arumsari, 2015). terapi hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan secara signifikan dari kecemasan berat menjadi sedang dan sedang menjadi ringan Menurut (A. D. Astuti & Dkk, 2017) dalam jurnal (Anisafitri, Nur, & Hidayati, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul Asuhan Keperawatan Psikososial dengan pemberberian Terapi Hipnosis Lima Jari pada Lansia yang mengalami Ansietas

Menurut World Health Organization (WHO) mencatat lebih dari 300.000 wanita meninggal setiap tahun karena komplikasi kehamilan dan persalinan. Penyebab utama kematian ibu yaitu perdarahan, penyakit hipertensi kehamilan (Preeklampsia dan Eklampsia)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan cara quasi experiment, metode penelitian yang digunakan eksperimen. Jenis desain dalam penelitian ini berbentuk pre tes dan post tes. Dengan menggunakan uji mann whitney.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil rata-rata frekuensi Ansietas sebelum dan sesudah terapi

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum Terapi	28	17,7857	3,33730	11,00	25,00
Sesudah Terapi	28	12,2143	,78680	11,00	14,00

Pada tabel 1. Diketahui bahwa penurunan frekuensi Depresi dimana sebelum dilakukan terapi nilai mean 17,7857 dengan standar deviasi 3,33730 nilai minimum 11.00 maksimum 25. Setelah dilakukan terapi nilai mean 12,2143 dengan standar deviasi ,78680 nilai minimum 11 maksimum 14.

Tabel 2. Pengaruh Terapi Hipnosis pada lansia yang mengalami ansietas.

	N	Mean	Std	P value
Sebelum	28	17,7857	3,33730	,000
Sesudah	28	12,2143	,78680	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan penurunan dimana sebelum dilakukan terapi nilai mean 17,7857 dengan standar deviasi 3,33730 Setelah dilakukan terapi nilai mean 12,2143 dengan standar deviasi ,78680. Hasil uji statistic didapatkan nilai p value =0,000 yang berarti ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

Pembahasan Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik ada

penurunan ansietas. Terjadi penurunan tingkat ansietas setelah diberikan terapi hipnosis lima jari. Responden dalam penelitian ini memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan karena merasa di jauhi oleh keluarganya. Tanda gejala ansietas yakni palpitasi, jantung berdebar, atau akselerasi frekuensi jantung, berkeringat, gemetar atau menggigil, perasaan sesak nafas dan tercekik, perasaan tersedak, nyeri atau ketidaknyamanan dada, bergantian kedinginan atau kepanasan. (Stuart,2012). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Endang,dkk (2014) tentang efektifitas terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas.

Pasien ansietas pada lansia yang menunjukkan bahwa kondisi pasien sebelum dilakukan terapi dan sesudah dilakukan terapi. Menurut Probowo (2014) penatalaksanaan ansietas pada tahap penegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (somatik), psikologik atau psikiatrik, psikososial dan psikorelegius, Gejala atau keluhan fisik (somatik) sering di jumpai sebagai gejala ikutan atau akibat dari kecemasan yang berkepanjangan. Untuk menghilangkan keluhan-keluhan somatik pada organ tubuh yang bersangkutan, sedangkan menurut Keliat, dkk (2011) menyatakan tindakan keperawatatan yang diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan dapat dilakukan dengan cara tehnik relaksasi nafas dalam, distraksi, hipnosis lima jari dan melakukan kegiatan spiritual.

Hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri. Hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang dengan tujuan Mengurangi stress, mengurangi kecemasan. Hipnotis

lima jari dilakukan selama 10 menit (Keliat, 2013). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden. Ciptakan lingkungan yang nyaman, bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring, latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan, minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali, minta klien untuk menutup mata agar rileks, dengan diiringi musik (jika klien mau), pandu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri. (Setiawan, 2014) Asumsi yang peneliti dapatkan bahwa terdapat efektifitas terapi hipnosis 5 jari terhadap ansietas dan tekanan darah karena terjadi terjadi relaksasi yang didapatkan ketika dilakukan terapi hipnosis lima jari tersebut.

Melalui teknik hipnosis lima jari dapat menurunkan ansietas karena didalam terapi tersebut terjadi kenyamanan dan rileks sehingga klien yang awalnya mengalami ansietas akan berkurang. Ansietas tersebut terjadi akibat tekanan darah tinggi yang meningkat yang membuat klien menjadi cemas. Selain itu setelah dilakukan evaluasi pasca tindakan terapi hipnosis lima jari, klien terlihat lebih rileks dan tidak terlihat tegang. Berdasarkan jurnal dan penelitian yang sudah pernah dilakukan bahwa terdapat pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis lima jari yang menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dilakukan seterusnya pada klien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 28 orang lansia yang mengalami ansietas Hasil uji statistic didapatkan nilai p value =0,000 yang berarti ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

SARAN

Terapi hypnosis lima jari dilakukan dengan baik sangat di perlukan untuk menurunkan kecemasan pada pada lansia. Terapi ini dapat dilakukan baik secara terstruktur maupun tidak terstruktur dalam kegiatan sehari-hari lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. A. (2017). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor I Kabupaten Kebumen. Jurnal Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.*
- Bare BG., Smeltzer SC (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta :EGC.*
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2019). *The relaxation and stress reduction workbook. Oakland: New Harbinger Publications.*
- Hastuti & Harumsari. 2015. *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 10 No 21 Hawari, D. 2008. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: FKUI*
- Hidayat, A. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Tehnik Analisis Data. Jakarta: Selemba Medika*
- Hidayat, A. 2011.
- Keliat, BA, et al. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas : CHMN. (Basic Course).*
- Keliat. 2013. *Ilmu Keperawatan Jiwa Komunitas. Jakarta: EGC*

- Keliat. 2016. *Prinsip Dan Praktek Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Jakarta: Elseiver
- Probowo. 2014. *Konsep Dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Stuart, Gail W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Edisi 5. Edisi Revisi*. Jakarta: EGC.
- Tamsuri, 2007, *Konsep Penatalaksanaan Nyeri EGC, Jakart*
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi. Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu. Wijayaningsih, Kartika.
- Winengsi, Erlin & Jumiyah, W. (2019). *Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis. Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas*