

Nurul Hidayah : Program Studi Pendidikan Ners, STIKes Yarsi Pontianak. Jln Panglima A'im, No 1 Pontianak Timur, Kota Pontianak, Kalimantan Barat – 78232, E-mail : [nurulhidayah06ns@gmail.com](mailto:nurulhidayah06ns@gmail.com)

## STUDI KASUS PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS KLIEN HAMIL MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA PONTIANAK

Nurul Hidayah<sup>1</sup>, Wahyu Kirana<sup>2</sup>  
1.2 STIKes Yarsi Pontianak

### ABSTRAK

**Latar belakang :** Pandemi *Covid-19* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *coronavirus* yang baru ditemukan. Dampak yang ditimbulkan oleh adanya pandemi bukan hanya dari segi fisik dan perekonomian saja, tapi juga berdampak pada kesehatan mental seseorang diantaranya adalah ansietas. Ansietas di masa pandemi menyebabkan berbagai kalangan usia termasuk ibu hamil. Perubahan psikologis selama kehamilan yang paling menonjol adalah kecemasan terlebih di masa pandemi. Ada beberapa tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi ansietas yaitu hipnosis lima jari.

**Tujuan :** Menggambarkan hasil analisis penerapan intervensi teknik hipnosis 5 jari terhadap penurunan tingkat ansietas pada (Ny.S) di masa pandemi *Covid-19*.

**Metode :** Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah akhir menggunakan metode analisis kasus dengan penerapan *evidence based nursing practice*.

**Hasil :** Hasil analisis penerapan hipnosis 5 jari efektif dalam menurunkan tingkat ansietas yang dialami individu. Hipnosis 5 jari aman untuk diterapkan dengan secara mandiri ataupun terbimbing, efisien dan tidak memiliki efek samping.

**Kesimpulan :** setelah dilakukan studi kasus pada Ny. S dapat disimpulkan bahwa tindakan keperawatan dengan terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan tingkat ansietas yang dialaminya.

**Kata Kunci :** *Covid-19*, Ansietas, Hipnosis 5 Jari

### Abstract

**Background :** The *Covid-19* pandemic is an infectious disease caused by a newly discovered coronavirus. The impact caused by the pandemic is not only in terms of physical and economic, but also has an impact on a person's mental health, including anxiety. Anxiety in the pandemic period causes various ages including pregnant women. The most prominent psychological change during pregnancy is anxiety especially in pandemic times. There are several nursing actions that can be done to reduce anxiety, namely five-finger hypnosis.

**Purpose :** Describes the results of analysis of the application of 5-finger hypnosis technique interventions to decrease anxiety rates in (Ny.S) during the *Covid-19* pandemic.

**Method :** The method used in the writing of final scientific work uses the method of case analysis with the application of *evidence based nursing practice*.

**Results :** The results of the analysis of the application of 5-finger hypnosis are effective in lowering the level of anxiety experienced by individuals. 5-finger hypnosis is safe to apply independently or guided, efficient and has no side effects.

**Keyword :** *Covid-19*, Anxiety, Hypnosis 5 finger

## PENDAHULUAN

Pada Desember tahun 2019 dunia dihebohkan dengan adanya wabah pneumonia yang tidak diketahui sumber asalnya dilaporkan di Wuhan, China. Penyakit yang baru ditemukan ini disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-Cov-2)* dan merupakan keluarga dari virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu hingga yang lebih berat seperti *MERS-CoV dan SARS-CoV* (Ciotti M & Massimo et al, 2020; Kemenkes RI, 2020; Purnamasari & Rahayu, 2020).

Pandemi *Covid-19* memiliki implikasi lain yang mengkhawatirkan bagi kesehatan individu dan fungsi emosional dan sosial. Sehingga menyebabkan terjadinya gangguan psikososial seperti stres pasca trauma (PTSD), gangguan kecemasan bahkan depresi bisa terjadi. Dampak lain yang ditimbulkan karena adanya *Covid-19* ini adalah bukan hanya dari segi fisik dan ekonomi saja akan tetapi kesehatan mental yang menimbulkan gejala-gejala seperti migrain, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, depresi dan gangguan kecemasan (B Pfefferbaum et al, 2020; Pardede et al, 2021). Kecemasan yang muncul pada saat bencana termasuk *Covid-19* merupakan hal normal dan bersifat subyektif memiliki perasaan takut akan kondisi di lingkungan sekitar, pada saat individu mengalami kecemasan individu tersebut akan merasa sulit dalam membedakan hal yang realistis maupun tidak realistis dan hal ini merupakan perasaan yang tidak menyenangkan bagi individu tersebut (Hidayah et al., 2020).

Menurut Infodatin (2019) jumlah populasi dari perhitungan beban penyakit pada tahun 2017 terdapat beberapa jenis gangguan jiwa yang diprediksi dialami oleh penduduk Indonesia diantaranya adalah gangguan kecemasan, depresi, skizofrenia, bipolar, gangguan perilaku, gangguan makan, cacat intelektual, ADHD. Angka kejadian ansietas atau kecemasan dari tahun ke tahun mencapai peringkat ke dua.

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan dan merupakan suatu bentuk respon terhadap stimulus dari dalam maupun dari luar tanpa adanya objek tertentu. Ansietas memiliki berdebar dan lain-lain sesuai dengan tingkat ansietas yang dialami seseorang yaitu tingkat ringan hingga panik (Stuart, 2013; Keliat 2019; Azizah, 2016; Zaini 2019; Donsu, 2017). Ansietas dapat terjadi pada berbagai kalangan usia seperti ibu hamil, terlebih perubahan psikologis pada ibu hamil adalah kecemasan dan stress yang berlebih (Lubis & Pieter, 2013).

Dampak dari ansietas atau gangguan kecemasan dapat diberikan tindakan dengan beberapa metode untuk mengelola stres dan kecemasan itu sendiri. Salah satu cara mengelola stres adalah dengan terapi hipnosis lima jari yang dapat dilakukan pada seseorang yang mengalami ansietas ringan atau sedang untuk mengurangi kecemasan pada masa pandemi *Covid-19* (Arnoval et al, 2020; Volta G et al, 2021).

Teknik hipnosis 5 jari berpengaruh dan sangat efektif terhadap penurunan ansietas sesudah pemberian terapi yang terbukti memberikan rasa tenang atau rileks dan rasa nyaman sehingga responden merasakan dirinya lebih baik dari sebelumnya (Rizkiya et al 2017; Hikmawati, 2014).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode analisis penerapan dengan desain penelitian *pre dan post test* pada Ny. S yang mengalami ansietas akibat pandemi *Covid-19*. Sebelumnya peneliti telah mendapatkan izin dari pihak institusi STIKes Yarsi Pontianak dengan surat izin yang disampaikan ke Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas 1 Kota Pontianak, kemudian pihak puskesmas perumnas 1 memberikan data klien yang mengalami ansietas. Peneliti mencari klien

yang sesuai dengan kriteria inklusi agar tujuan penelitian ini dapat tercapai. Setelah peneliti menemukan klien yang sesuai, peneliti membina hubungan saling percaya dan menjelaskan terkait terapi yang akan dilakukan.

Perlakuan pada klien berupa pemberian terapi tindakan keperawatan Hipnosis Lima Jari oleh peneliti selama kurang lebih 15 menit selama lima kali pertemuan berturut-turut. Hal ini sejalan dengan teori (Nasir & Muhith, 2011). ; (Kusumawaty et al, 2021). yang mengatakan bahwa pemberian terapi dianjurkan dengan dilakukan sebanyak 5-20 kali sesi pertemuan dalam satu minggu dengan waktu 15-30 menit.

Peneliti memberikan kuesioner sebelum diberikan tindakan (*Pre Test*) dan sesudah diberikan tindakan (*Post Test*) keperawatan hipnosis lima jari. Kuesioner yang digunakan adalah *Zung Self Anxiety Scale* (ZSAS) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh (Firdaus, 2017). memiliki 14 pertanyaan dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya dan sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) (Azhari, 2018).

## HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan waktu kurang lebih 15 menit di dapatkan hasil bahwa tindakan yang diberikan memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Ny. S yang mengalami ansietas dibuktikan dengan hasil *post test* yang menunjukkan perubahan tanda-tanda ansietas di setiap pemberian terapi tindakan keperawatan hipnosis lima jari.

Tabel 1. Hasil evaluasi *Zung Self-Anxiety Scale*

Sesi	Sebelum intervensi	Sesudah intervensi	Pengukuran
1	50	50	Skor ZSAS
	130/90	130/90	Tekanan Darah (mmHg)
	110	105	Nadi (x/menit)
2	50	47	Skor ZSAS
	120/90	120/95	Tekanan Darah
	94	88	Nadi
3	47	45	Skor ZSAS
	120/90	130/90	Tekanan Darah
	95	90	Nadi
4	45	33	Skor ZSAS
	120/96	120/90	Tekanan Darah
	90	88	Nadi
5	33	29	Skor ZSAS
	120/90	120/90	Tekanan Darah
	88	85	Nadi

Dari hasil tabel di atas menunjukkan bahwa pemberian terapi hipnosis lima jari yang diberikan pada Ny. S selama lima hari berturut-turut dengan waktu kurang lebih 15 menit adalah efektif dan memberikan pengaruh dalam penurunan tingkat kecemasan pada Ny. S.

Ny. S berumur 27 tahun yang sedang hamil anak pertama dengan usia kehamilan 12 minggu. Adanya perubahan psikologis selama kehamilan mengakibatkan adanya pertahanan diri dan kecemasan sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Lubis & Pieter, 2013). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat ansietas Ny. S saat pertama kali di berikan kuesioner Zsas dengan skor 50 atau berada pada tingkat ansietas sedang. Ansietas pada pasien menimbulkan terjadinya gangguan tidur, perasaan yang tidak tenang, tremor, wajah tegang, hingga jantung yang berdebar. Sehingga pemberian terapi hipnosis lima jari dapat dilakukan pada Ny. S.

## DISKUSI

Menurut Stuart yang menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan berlebihan akan menimbulkan perasaan takut, gugup dan menghambat bahkan menurunkan produktivitas individu. Jika tidak segera ditangani ansietas akan terus mengganggu aktifitas dan menimbulkan beberapa efek seperti penurunan nafsu makan, penurunan konsentrasi, serta menimbulkan gangguan tidur ((Stuart, 2016); (Videbeck, 2011)). Oleh karena itu, seseorang yang mengalami ansietas perlu mendapat intervensi dan penanganan yang maksimal untuk menurunkan tingkat ansietas.

Intervensi yang diberikan untuk menurunkan tingkat ansietas ada banyak sekali diantaranya yang digunakan oleh penulis adalah teknik hipnosis lima jari. Menurut (Keliat, 2011) menjelaskan bahwa tindakan yang dapat diberikan pada seseorang yang mengalami ansietas yaitu menggunakan tindakan keperawatan generalis berupa pemberian teknik relaksasi, distraksi, terapi spiritual, serta teknik hipnosis lima jari. Untuk itu penulis menggunakan terapi hipnosis lima jari sebagai salah satu intervensi yang diberikan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada Ny. S yang meningkat saat adanya pandemi *Covid-19*.

Pemilihan terapi generalis hipnosis lima jari ini juga di dukung oleh hasil beberapa penelitian dengan menggunakan metode *quasi eksperiment* didapatkan hasil bahwa terapi hipnosis lima jari yang diberikan pada seseorang yang mengalami ansietas akibat *Covid-19* mengalami penurunan dengan hasil yang signifikan ((Putra Jaya & Purwaningsih et al, 2021); (Pardede et al, 2020)).

Penelitian (Aisyah, 2019). yang dilakukan selama lima hari dengan durasi 10-15 menit dan berdasarkan hasil penelitiannya tentang prosedur hipnosis lima jari pada ansietas diperoleh hasil adanya perubahan skor ansietas antara sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan prosedur hipnosis lima jari.

Hari pertama diberikan tindakan dan kuesioner pada Ny. S di dapatkan hasil skor 50 atau berada pada ansietas sedang. Sedangkan di hari kedua pada *post test* didapatkan Ny. S mengalami penurunan angka skoring yaitu 47 atau masih pada tingkat ansietas sedang, klien mengatakan dirinya merasa nyaman setelah melakukan terapi hipnosis lima jari bersama penulis. Klien tampak lebih tenang dan rileks dengan Td 120/90 mmHg dan N : 88x/m, hal ini menandakan bahwa klien mengalami penurunan ansietas dari sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Ny. S dengan ansietas sedang dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi hipnosis lima jari yang diberikan selama lima berturut-turut dengan waktu kurang lebih selama 10-15 menit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan ansietas dibuktikan dengan hasil pada kuesioner ZSAS pada klien. Pemberian terapi hipnosis

lima jari dapat menurunkan tingkat ansietas dengan cara membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan menyatukan jari-jari tangan yang berpengaruh pada sistem kerja syaraf parasimpatis.

## KESIMPULAN

Hal ini sejalan dengan penelitian (Rizkiya et al, 2017). yang mengatakan bahwa manfaat dari hipnosis 5 jari adalah mampu menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi stress emosional, menurunkan ketegangan, pikiran menjadi lebih relaks, sehingga klien akan merasakan dirinya lebih baik dari pada sebelumnya, karena hipnosis 5 jari mempengaruhi sistem limbik dan saraf parasimpatis seseorang sehingga berpengaruh dalam pengeluaran hormon-hormon yang dapat memicu timbulnya stres dan merubahnya menjadi perasaan relaksasi.

## REFERENSI

- Azizah, Lilik Makrifatul., dkk.(2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa : teori dan Aplikasi Praktik Klinik*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Aisyah. (2019). *Penerapan Prosedur Lima Jari Terhadap Klien Dengan Ansietas Dalam Konteks Keluarga*. <http://repository.poltekkesjakarta3.ac.id>
- Annoval, B.. (2021). *Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Sapiran Kota Bukittinggi Tahun 2020*. <http://repo.stikesperintis.ac.id/1172/>
- Azhari. (2018). Satuan Operasional Prosedur Relaksasi Hipnosis Lima jari.
- B Pfefferbaum & CS Utara et al. (2020). *Mental Helath And The Covid-19 Pandemic*. <http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32283003/>
- Ciotti M & Massimo C et al. (2020). *The COVID-19 Pandemic*. <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408363.2020.1783198>.
- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Hikmawati, Mubin, Livina. (2014). Pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat stres pada keluarga dalam merawat anggota keluarga penderita gangguan jiwa di RSUD.H. Soewondo Kendal. <http://jurnal.unimas.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/898>
- Hidayah, N., Rahmawati, N., & Nisma. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Relawan Medis Selama Memberikan Pelayanan Kesehatan Di Lokasi Bencana. *Khatulistiwa Nursing Journal, December 2019*, 42. <https://ejournalyarsi.ac.id/index.php/KNJ/article/view/38-47/27>
- Keliat, Budi Anna., dkk. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Keliat, dkk. (2011). *Modul BC Community Mental Health Nursing (CMHN)*. Jakarta: WHO FIK UI.
- Kusumawaty & Yunike. (2021). *Optimalisasi kemampuan kader kesehatan dalam melaksanakan hipnosis lima jari pada masa Covid-19*. Vol 4 No 1. <http://www.jceh.org/index.php/JCEH/article/view/100>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*.
- Lubis, Lumongga & Pieter. (2013). *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Nasir, Abdul & Muhith, Abdul. (2011). *Dasar- Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar Teori*. Jakarta: Salemba Medika.

- Infodatin. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia.
- Purnamasari & Raharyani. (2020). *Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Wonosobo Tentang Covid-19*
- Putra Jaya & Purwaningsih et al. (2021). *The Effect Guide Imagery (five finger hypnosis) Toward Decreasing Of Anxiety To The Quarantine Isolation Patient In Covid-19*. <http://stikesks-kendari.e-journal.id/K/article/view/493>
- Rizkiya, Kamilatur., dkk. (2017). *Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik yang dirawat di RSUD Kendal*. Diakses tanggal 12 Juli 2020 dari <https://www.researchgate.net/>
- Stuart, Gail W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Stuart, Gail W. (2016). *Prinsip dan Praktik: Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*, Buku 1. Singapore: Elsevier
- Videbeck, Sheila L. (2011). *Psychiatric- Mental Health Nursing, Fifth Edition*. China. Wolters Kluwer Health/Lippincott William & Wilkins.
- Volta, G & Amidos, P., dkk. (2021). *Mengelola Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnosis Lima Jari*.
- Yanti D, Nugraha P, dkk. (2020). *Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Covid-19 Dan Perilaku Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Kepeerawatan Jiwa Volume 8 Nomor 3. P-ISSN2338-2090. E-ISSN 2655-8106.
- Zaini, Mad. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa: Masalah Psikososial di Pelayanan Klinis dan Komunitas*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.