



---

**PENERAPAN RELAKSASI HIPNOSIS 5 JARI PADA PASIEN DENGAN ANSIETAS**

**Indah Sulistiyani\*, Sumiarsih, Arni Nur Rahmawati**

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

\*[indahsulistiyani23@gmail.com](mailto:indahsulistiyani23@gmail.com)

**ABSTRAK**

Ansietas merupakan masalah kesehatan jiwa yang ditandai dengan rasa takut akan kondisi kesehatan yang dihadapi. Salah satu bentuk terapi nonfarmakologis untuk menurunkan ansietas adalah hipnosis 5 jari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi nonfarmakologi hipnosis 5 jari untuk menurunkan ansietas. Studi kasus melalui pengamatan, observasi, serta studi dokumentasi. Tn. P dengan ansietas di Puskesmas Padamara adalah peserta yang diterapkan untuk implementasi ini selama 3 hari mulai tanggal 18 November 2024 sampai 20 November 2024. Pasien mengatakan bahwa rasa cemas telah berkurang, dinilai dari observasi serta ungkapan pasien dengan nilai awal cukup meningkat, saat ini cukup menurun dan akhir cukup menurun. Perilaku gelisah awal cukup meningkat, saat ini cukup menurun dan akhir cukup menurun. Perilaku tegang awal cukup meningkat, saat ini cukup menurun dan akhir cukup menurun. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pasien bisa rileks setelah melakukan terapi relaksasi hypnosis 5 jari

Kata kunci: ansietas; relaksasi hypnosis 5 jari; terapi non farmakologi

***APPLICATION OF 5-FINGER HYPNOSIS RELAXATION IN PATIENTS WITH ANXIETY***

**ABSTRACT**

*Anxiety is a mental health problem characterized by fear of the health condition faced. One form of nonpharmacological therapy to reduce anxiety is 5-finger hypnosis. The purpose of this study is to determine the effectiveness of 5-finger hypnosis nonpharmacological therapy to reduce anxiety. Case studies through observation, observation, and documentation studies. Mr. P with enthusiasm at the Padamara Health Center is a participant who is applied for this implementation for 3 days from November 18, 2024 to November 20, 2024. The patient said that the anxiety had decreased, judging from the patient's observations and expressions with the initial score quite increased, currently it has decreased quite and the end has decreased quite a bit. Restless behavior is quite increased at the beginning, currently it is quite decreasing and the end is quite decreasing. The tense behavior is quite increased at the beginning, currently it is quite decreasing and the end is quite decreasing. The results of the case study showed that patients could relax after doing relaxation therapy .*

*Keywords: anxiety; non pharmacological therapy; 5 finger hypnosis relaxation*

**PENDAHULUAN**

Kesehatan jiwa masih merupakan masalah yang belum sepenuhnya diselesaikan, baik di tingkat internasional maupun nasional (Hidayat et al., 2024). Kesehatan jiwa menurut WHO (2021) dapat diartikan sebagai kondisi emosional, sosial, dan psikologis yang sehat yang memungkinkan orang untuk berfungsi dengan baik dan mengatasi stres normal dalam hidup (Hendrawati et al., 2024). Pada tahun 2021 76,2 juta kasus kecemasan dengan 51,8 juta kasus dialami oleh wanita dan 24,4 juta kasus dialami oleh pria (WHO, 2021) Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15

tahun mengalami depresi. Jumlah penderita gangguan jiwa tertinggi di Indonesia terdapat di provinsi DKI Jakarta (24,3%), Nagroe Aceh Darusalam (18,5%), Sumatera Barat (17,7%), NTB (10,9%), Sumatera Selatan (9,2%), dan Jawa Tengah (6,8%). Gangguan kecemasan adalah kondisi cemas yang berlebihan disertai dengan respon perilaku yang tidak nyaman dan tidak terkendali terhadap sesuatu yang tidak pasti. Orang dengan gangguan kecemasan akan menunjukkan perilaku yang tidak biasa, seperti panik tak terkendali atau bahkan bertindak tidak rasional dalam kehidupan sehari-hari (Rusdi & Subandi, 2019). World Health Organization (WHO) mendefinisikan gangguan kecemasan adalah gangguan kesehatan mental dengan prevalensi yang tinggi dan memberikan ancaman terhadap kesehatan (Oktavia et al., 2022).

Tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu: 1) cemas ringan yang mana berkaitan dengan terjadinya suatu peristiwa kehidupan. 2) cemas sedang yaitu persepsi terhadap lingkungan akan mengalami penurunan ataupun seseorang cenderung berfokus kepada hal yang penting atau utama pada saat itu dan mengesampingkan hal yang lain. 3) cemas berat yaitu persepsi pada kecemasan berat seseorang cenderung pemikiran lebih pada perihai yang kecil saja juga mengabaikan hal-hal yang lainnya. Seseorang membutuhkan banyak pengarahan ataupun tuntutan dan tidak mampu berfikir berat. 4) Panik merupakan hilangnya control individu ketika mengalami panik tidak memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu walupun dengan adanya pengarahan. Terapi farmakologi dan non-farmakologi merupakan beberapa cara untuk mengatasi kecemasan. Ada beberapa metode non-farmakologi untuk mengurangi tingkat kecemasan, seperti terapi non-farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif distraksi, relaksasi napas dalam, relaksasi progresif, atau terapi hipnosis lima jari (Marrbun et al., 2019) dalam (Setiawan & Imamah, 2023). Hipnoterapi lima jari merupakan metode terapi yang menggunakan lima jari untuk membantu klien mengubah persepsi mereka tentang kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan. Hal ini dilakukan dengan memberikan perintah melalui ambang alam bawah sadar atau keadaan santai dengan menyentuh titik-titik jari dengan ibu jari dengan posisi terpejam. Berdasarkan teori di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ansietas adalah rasa khawatir seseorang yang berlebihan dan juga diartikan sebagai suatu respons terhadap stimuli eksternal ataupun internal sehingga dapat menimbulkan gejala emosional, fisik, dan tingkah laku. Studi kasus ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana penggunaan terapi hypnosis 5 jari untuk menurunkan ansietas

## **METODE**

Penelitian ini menerapkan desain studi kasus dari Tn. P dengan masalah ansietas di wilayah Puskesmas Padamara, yang dilakukan sejak tanggal 18 November sampai 20 November 2024. Karya ilmiah ini menerapkan observasi diantaranya: (pemeriksaan fisik, pembicaraan, afek, alam perasaan, proses pikir dan aktivitas motorik, kemampuan penilaian, interaksi selama wawancara, serta keperluan), wawancara yaitu: (identitas pasien, alasan masuk rumah sakit, identitas penanggung jawab, faktor presipitasi, faktor predisposisi, persepsi dan harapan pasien, pola pengambilan keputusan, genogram, hubungan sosial, konsep diri, status mental, masalah budaya, dan mekanisme koping adalah semua hal yang ditanyakan kepada pasien saat wawancara), serta studi dokumentasi sebagai metode penelitian yang dimulai dengan pengkajian, penegakkan giagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Studi kasus ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana penggunaan terapi relaksasi hypnosis 5 jari untuk menurunkan ansietas

## HASIL

Pengkajian yang sistemis dalam asuhan keperawatan terbagi menjadi 3 tahap diantaranya meliputi pengumpulan data, pengelompokan data dan analisa data. Pada tahap pengkajian melakukan pengumpulan data dengan metode wawancara kepada pasien menggunakan format pengkajian yang telah ditetapkan sebelumnya (Salamah, 2024). Pengkajian pada Tn. P didapatkan data pasien Faktor predisposisi: Tn. P memiliki keluarga dengan riwayat penyakit hipertensi. Tn. P menderita hipertensi sejak 1 tahun yang lalu, Tn. P juga menderita diabetes mellitus sejak tahun 2016 Faktor presipitasi: pasien mengatakan lemas, pusing, mual, muntah sejak 3 hari yang lalu, pasien merasa cemas dengan apa yang di hadapi. Terapi farmakologi yang didapat yaitu Metformin 500 mg 2 kali sehari dan Amlodipin 5 mg 1 kali sehari. Data subjektif: Pasien mengatakan sering mendengar bisikan yang mengajaknya mengobrol. Data objektif: pasien tampak gelisah, RR 22x permenit, Nadi 105x permenit, Tekanan Darah 180/100 mmHg. Didapatkan hasil data sebagai berikut:

1. Wawancara

Identitas pasien, alasan masuk rumah sakit, identitas penanggung jawab, faktor presipitasi, faktor predisposisi, persepsi dan harapan pasien, pola pengambilan keputusan, genogram, hubungan sosial, konsep diri, status mental, masalah budaya, dan mekanisme koping adalah semua hal yang ditanyakan kepada pasien saat wawancara.

2. Observasi

Peneliti mengumpulkan data berdasarkan pemeriksaan fisik, pembicaraan, afek, alam perasaan, proses pikir dan aktivitas motorik, kemampuan penilaian, interaksi selama wawancara, serta keperluan pasien untuk pulang.

3. Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi yang diterapkan oleh peneliti dimulai dengan pengkajian, penegakkan giagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan.

## PEMBAHASAN

Gejala dari ansietas: 1) gejala fisik meliputi mengatakan sejak 3 hari yang lalu lemas, pusing, mual, muntah, dan tidak nafsu makan. 2) gejala behavioral yaitu mengatakan sejak 3 hari yang lalu lemas, pusing, mual, muntah, dan tidak nafsu makan. 3) gejala kognitif yaitu mengatakan sejak 3 hari yang lalu lemas, pusing, mual, muntah, dan tidak nafsu makan Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly (2015) dalam (Sari et al., 2021) Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan pasien tampak gelisah, nadi meningkat, pernapasan cepat. Pasien mengatakan merasa cemas dengan sakit yang di alami hal ini sesuai dengan (Sari et al., 2021) yang menyebutkan beberapa tanda dan gejala yang muncul pada pasien dengan ansietas, seperti: pasien tampak gelisah, nadi meningkat, pernapasan cepat, tekanan darah naik. Pasien mengatakan cemas dengan sakit yang di alaminya Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan selama 3 hari pada Tn. P dengan masalah kecemasan di temukan masalah keperawatan: ansietas. Implementasi yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan pasien dengan menggunakan terapi relaksasi hypnosis 5 jari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nowva, 2023) bahwa penatalaksanaan non farmakologis menggunakan terapi relaksasi hypnosis 5 jari dapat menurunkan ansietas.

Terapi relaksasi hypnosis 5 jari dimulai dngan tarik napas dalam lalu pejamkan mata dan mengikuti arahan yang diberikan. Satukan ujung ibu jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan. Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen-momen indah ketika anda bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/pasangan/anak/ataupun seseorang yang dianggap penting). Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha

keras yang telah anda lakukan. Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah anda kunjungi. Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah yang menyenangkan itu. Napas dalam dan buka mata (Badar et al., 2021). Terapi relaksasi hipnosis 5 jari yang dilakukan pada pertemuan hari pertama didapatkan pasien mampu melakukan terapi relaksasi hipnosis 5 jari dengan bimbingan dari peneliti. Pada pertemuan hari kedua pasien mampu melakukan terapi relaksasi hipnosis 5 jari secara mandiri dan pasien mulai tampak rileks. Pada pertemuan hari ketiga pasien mampu melakukan terapi relaksasi hipnosis 5 jari dan pasien mengatakan bahwa sudah rileks dan tidak cemas dengan sakit yang di hadapi.

## **SIMPULAN**

Penerapan relaksasi hipnosis 5 jari terbukti dapat menurunkan kecemasan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi, N. W. S., Mustika, I. W., & Sudiantara, K. (2021). Gambaran Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Buleleng 1. Repository Poltekkes Denpasar.
- Badar, M., Yayuk, N., & Rispiyadi. (2021). Efektifitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan cemas pasien leukimia yang menjalankan kemoterapi di RSUD A.W Sjahranie Samarinda. Karya Ilmiah, p28-29.
- Fariza, Y., Setyowati, W. E., & Febriana, B. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir dalam Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. Repository Universitas Islam Sultan Agung, 6.
- Hendrawati, H., Amira, I., Rosidin, U., & Sumarni, N. (2024). Pelatihan Kader Kesehatan Jiwa di Desa Padamukti Kecamatan Pasirwangi Kabupaten Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1120–1130. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13202>
- Hidayat, A. W., Riyantina, A. S., Hertini, R., Rofiah, R., & Dwi, S. (2024). Dukungan Sosial Pada Pasien Skizofrenia. 04(04), 280–284
- Nowva, Z. (2023). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Rusunawa Unissula. Unissula Repository. <http://repository.unissula.ac.id>.
- Oktavia, N., Nurhalimah, H., Alam, I., Adi, P., Arunita, Y., Hidayati, N. O., Nurhalimah, H., Alam, I., Kharisma, P. A., & Arunita, Y. (2022). Kecemasan Remaja selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 329–336.
- Riskesdas. (2018). Laporan RIskesdas 2018 Nasional.
- Sari, R. D. T., Santu, I. M., & Priyoto. (2021). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswi Keperawatan dan Mahasiswi Kesehatan Masyarakat dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi. Repository Stikes Bhakti Husada Mulia, 11.
- Savikri. (2021). Asuhan keperawatan dengan masalah ansietas pada klien hipertensi di puskesmas andalas kota padang karya tulis ilmiah. *Ilmu Kesehatan Padang*.
- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 80–94. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2395>