

PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN KADER PADA MASA PANDEMI COVID-19

Putri Agustin, Rahayu Winarti *
Universitas Widy Husada Semarang
Email: rahayuwh57@gmail.com

ABSTRAK

Cemas (ansietas) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan adalah terapi hipnosis lima jari. Teknik terapi hipnosis lima jari merupakan kegiatan individu membuat bayangan menyenangkan, dan mengkonsentrasikan diri pada bayangan tersebut serta berangsur-angsur membebaskan diri dari perhatian terhadap cemas yang dialami. Diketahui dari 4 kader diketahui 2 orang mengalami kecemasan sedang dan 2 orang mengalami kecemasan ringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan kader pada masa pandemi COVID-19 di kelurahan Limbangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan kader pada masa pandemi COVID-19 di Kelurahan Limbangan tahun 2021. Jenis penelitian ini yaitu jenis penelitian studi kasus. Penelitian ini merupakan pengambilan data mengenai penerapan terapi hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan kader pada masa pandemi COVID-19 di Kelurahan Limbangan tahun 2021.

Hasil penelitian ini yaitu diperoleh hasil bahwa 4 responden mengalami penurunan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan tingkat kecemasan menurun setelah melakukan terapi hipnosis lima jari selama tujuh kali seminggu, dari skala kecemasan sedang menjadi skala kecemasan ringan dan kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan.

Kesimpulan studi kasus adalah Terdapat pengaruh penerapan terapi hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan kader pada masa pandemi COVID-19 di kelurahan Limbangan tahun 2021.

Kata Kunci : Kader, Kecemasan, Terapi Hipnosis lima jari, pandemi COVID-19

ABSTRACT

Anxiety (anxiety) is a feeling of fear that is not clear and is not supported by the situation. One of the relaxation techniques to reduce anxiety is five finger hypnosis therapy. Five-finger hypnosis therapy technique is an individual activity to create pleasant images, and concentrate on these images and gradually free themselves from attention to the anxiety experienced. It is known from 4 cadres, it is known that 2 people experience moderate anxiety and 2 people experience mild anxiety. This study aims to determine the application of five-finger hypnosis to reduce the anxiety of cadres during the COVID-19 pandemic in Limbangan village.

This study aims to determine the application of five-finger hypnosis to reduce the anxiety of cadres during the COVID-19 pandemic in the Limbangan village in 2021. This type of research is a case study research type. This study is a data collection regarding the application of five-finger hypnosis therapy to reduce cadre anxiety during COVID-19 pandemic in the Limbangan village in 2021.

The results of this study showed that 4 respondents experienced a decrease in anxiety before and after the anxiety level decreased after doing five finger hypnosis therapy for seven times a week, from moderate anxiety scale to mild anxiety scale and mild anxiety to no anxiety.

The conclusion of this case study there is an effect of applying five-finger hypnosis therapy to reduce cadre anxiety during the COVID-19 pandemic in Limbangan village in 2021.

Keyword : Cadre, Anxiety, Five-finger Hypnosis Therapy, COVID-19 pandemic

Pendahuluan

Menurut WHO (2018) Bencana (*disaster*) merupakan suatu kejadian yang mengakibatkan kerusakan, gangguan ekologis, hilangnya nyawa manusia, atau memburuknya derajat kesehatan atau pelayanan kesehatan pada skala tertentu yang memerlukan respon dari luar masyarakat atau wilayah yang terkena. Pada tanggal 31 Desember 2019, WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Pada tanggal 7 Januari 2020, China mengidentifikasi Pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya tersebut sebagai jenis baru dari coronavirus (novel corona virus). Pada awal tahun 2020 Covid-19 mulai menjadi pandemi global dan menjadi masalah kesehatan di beberapa negara di luar RRC. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) kasus pneumonia dengan penyebab yang tidak jelas di kota Wuhan telah menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia. Penyebaran epidemi ini terus berkembang hingga akhirnya diketahui bahwa penyebab kluster pneumonia ini adalah novel corona virus (WHO, 2020)

Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat. Jumlah kasus terkonfirmasi pada tanggal 1 Agustus 2021, di Dunia terdapat 202.580.030 kasus positif COVID-19 dengan jumlah penderita yang meninggal sebanyak 4.002.327 jiwa. Untuk Indonesia jumlah kasus terkonfirmasi positif COVID-19 sebanyak 3.380.051 jiwa, dengan angka kematian mencapai 104.002 jiwa. Untuk angka kejadian terkonfirmasi positif COVID-19 di Jawa Tengah sebanyak 40.230 kasus dengan angka kematian sebanyak 6.018 kasus. Di kabupaten Kendal kasus terkonfirmasi sebanyak 14.081 dan kasus suspek sebanyak 3.489 kasus. Data COVID-19 di puskesmas Limbangan kasus terkonfirmasi sebanyak 728 kasus (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2021).

Hasil dari wawancara dengan beberapa kader kelurahan Limbangan mengatakan bahwa masih belum mengerti bagaimana pola hidup yang benar di era pandemi COVID-19 dan di era *New Normal*. Kader juga mengatakan cemas karena masih adanya penambahan kasus terkonfirmasi positif COVID-19. Pada saat dilakukan pengkajian kader sudah diberikan pencerahan tentang COVID-19 namun kader masih tetap merasa cemas sehingga peneliti tertarik untuk mengajarkan terapi hipnosis lima jari pada kader di kelurahan Limbangan. Kader

sebagai penggerak di masyarakat sehingga keberadaan kader sangat penting dan dibutuhkan di masyarakat untuk itu perlu diberikan edukasi mengenai kecemasan agar dapat di salurkan dalam masyarakat.

Masyarakat takut akan tertular dan juga khawatir akan kesehatan keluarganya. Dari hasil pengamatan penulis di kelurahan Limbangan masih banyak yang tidak menerapkan protokol kesehatan COVID-19, contohnya banyak masyarakat yang keluar rumah tidak menggunakan masker dan tidak menerapkan *physical distancing* (menjaga jarak).

Cemas (ansietas) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Merupakan afek atau perasaan yang tidak menyenangkan dan dapat berupa ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul akibat sesuatu yang mengecewakan serta ancaman terhadap keinginan pribadi. Beberapa keluhan yang sering dikemukakan juga ialah rasa sakit pada otot, tulang dan pendengaran berdenging (*tinnitus*) dan gangguan pola tidur. Kecemasan seseorang dapat diukur dengan menggunakan instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), *Analog Anxiety Scale*, *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), dan *Trait Anxiety Inventory Form Z- I* (STAI Form Z-I). (Sari, 2015).

Teknik relaksasi merupakan upaya untuk meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stres yang dirasakan. Salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan adalah terapi hipnosis lima jari. Teknik terapi hipnosis lima jari merupakan kegiatan individu membuat bayangan menyenangkan, dan mengkonsentrasikan diri pada bayangan tersebut serta berangsur-angsur membebaskan diri dari perhatian terhadap cemas yang dialami (Saswati, Nofrida, Sutinah Sutinah, 2020). Kegiatan ini merupakan upaya pengalihan perhatian yang dapat menurunkan nadi, tekanan darah dan pernafasan, adanya penurunan ketegangan otot dan kecepatan metabolisme serta ada perasaan damai, sejahtera dan santai (Muttaqin, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Endah Wahyuningsih dan Eni Hidayah yang berjudul Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas pada Pasien Diabetes Mellitus yang mengatakan hasil uji statistik pada kelompok intervensi hipnosis lima jari didapatkan hasil yaitu terdapat pengaruh penurunan cemas pada pasien diabetes mellitus dengan $p\text{-value}=0,000$ (Wahyuningsih, 2019)

Metode Studi Kasus

Jenis penelitian ini adalah studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit secara intensif, misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi. (Nursalam, 2016). Pada studi kasus tidak dikenal *populasi* dan *sampel*, namun lebih mengarah kepada istilah subyek studi kasus oleh karena itu yang menjadi subyek studi kasus sekurang-kurangnya 4 klien (individu, keluarga, atau masyarakat kelompok khusus) yang diamati secara mendalam. Fokus penelitian studi kasus di fokuskan pada kader yang mengalami kecemasan, untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada remaja.

Instrumen pada penelitian ini adalah lembar kuisoner skala HARS untuk menilai tingkatan nyeri sebelum dan sesudah diberikan

terapi hipnosis lima jari, dan lembar SOP hipnosis lima jari. Pada kader mengisi data demografi yang tertera di kuisoner sesuai dengan kondisi atau keadaan diri dengan cara mengisi kolom yang tersedia. (Gusnita, 2018)

Hasil Studi Kasus dan Pembahasan

Hasil pengkajian yang dilakukan pada empat klien didapatkan hasil keluhan utama yang dirasakan adalah kecemasan pada saat menghadapi pandemi COVID-19. Klien mengatakan sering mengalami kecemasan saat bersosialisasi dengan tetangga dan saat bepergian.

Berdasarkan tabel 4.1 Klien melakukan terapi hipnosis lima jari sebanyak 7 kali dalam satu minggu, terapi ini dilakukan saat satu minggu dihitung sejak hari pertama pengkajian. Klien mampu melakukan gerakan sesuai perintah.

Tabel 4.1
Tahapan Cara Kerja Hipnosis Lima Jari

Hari ke-	Mengikuti gerakan hipnosis lima jari			
	Nn.C	In.S	In.L	Nn.D
Hari-1	√	√	√	√
Hari-2	√	√	√	√
Hari-3	√	√	√	√
Hari-4	√	√	√	√
Hari-5	√	√	√	√
Hari-6	√	√	√	√
Hari-7	√	√	√	√

Tabel 4.2
Skor Kecemasan (HARS)

Hari ke-	Skor Tingkat Kecemasan							
	Sebelum				Sesudah			
	Nn.C	Nn.S	Nn.L	Nn.D	Nn.C	Nn.S	Nn.L	Nn.D
Hari-1	27	18	27	16	20	13	20	13
Hari-2	27	18	27	15	20	13	20	13
Hari-3	25	17	25	15	18	12	19	12
Hari-4	23	16	22	15	28	12	18	12
Hari-5	22	16	21	14	17	12	17	11
Hari-6	21	15	21	14	26	12	16	8
Hari-7	21	14	21	14	15	10	15	8

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa kecemasan yang dirasakan keempat klien dari kecemasan sedang menjadi ringan dan dari kecemasan ringan menjadi tidak merasakan kecemasan.

Pembahasan

Penelitian ini membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari pada kader mengalami kecemasan di Kelurahan Limbangan. Proses pengumpulan data dengan cara mencari kader sesuai dengan kriteria, setelah itu memberikan lembar persetujuan menjadi responden dan peneliti menjelaskan tujuan dari penelitian. Setelah itu klien di ajarkan terapi hipnosis lima jari dan melakukan terapi hipnosis lima jari selama 3x dalam seminggu, dan menilai skor kecemasan klien menggunakan lembar observasi kecemasan HARS.

Anxietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Noorkasiani, Endang Banon, n.d.)

Masing masing responden memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Pada Ny.C mengalami tingkat kecemasan sedang di hari ke 1-7 pada saat diukur menggunakan skala HARS sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari. Setelah diberikan terapi hipnosis lima jari responden di ukur kembali menggunakan alat ukur HARS dan didapatkan hasil tingkat kecemasan berkurang menjadi ringan dengan batas skor 14-20. Pada Ny. S mengalami tingkat kecemasan ringan di hari 1-7 saat dilakukan penelitian. Setelah diberikan terapi hipnosis lima jari responden diukur kembali menggunakan alat ukur dan didapatkan hasil tingkat kecemasan menjadi tidak ada dengan skor dibawah 14.

Pada Ny. L mengalami tingkat kecemasan sedang di hari ke 1-7 pada saat diukur menggunakan skala HARS sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari. Setelah diberikan terapi hipnosis lima jari responden di ukur kembali menggunakan alat ukur dan didapatkan hasil tingkat kecemasan berkurang menjadi ringan dengan jumlah skor 15-20.. Pada Ny. D mengalami tingkat kecemasan ringan di

hari 1-7 saat dilakukan penelitian. Setelah diberikan terapi hipnosis lima jari responden diukur kembali menggunakan alat ukur dan didapatkan hasil tingkat kecemasan menjadi tidak ada dengan skor dibawah 14.

Pada masing-masing klien mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda pada masa pandemi COVID-19 sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari . Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ira Kusumawaty yang menjelaskan bahwa hipnosis lima jari berdaya ungkit besar dalam mengelola cemas, sehingga kader bagian dari masyarakat perlu dibekali kemampuannya dalam melakukan terapi hipnosis lima jari. Kegiatan hipnosis lima jari yang telah dilakukan selama 7 hari ini bertujuan untuk mengoptimalkan pengetahuan serta kemampuan kader dalam melakukan terapi hipnosis lima jari (Ira Kusumawaty, 2021)

Keempat kader di kelurahan Limbangan sangat termotivasi dan antusias mengikuti kegiatan pelatihan hipnosis lima jari guna mengatasi kecemasan yang di alami oleh kader. Setelah dilaksanakan pemberian terapi hipnosis lima jari kader mampu melaksanakan dengan baik dan mengalami penurunan tingkat kecemasan. Keterlibatan kader sangat penting guna percepatan warga dalam mengatasi kecemasan di masa pandemi COVID-19.

Pada analisa data keempat klien memiliki masalah yang sama yaitu ansietas berhubungan dengan terjadinya penularan penyakit dan perilaku cenderung beresiko berhubungan dengan kurangnya pengetahuan. Menurut (Nugroho et al., 2014) salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan terapi hipnosis lima jari, maka pada tahap perencanaan pada keempat klien akan diajarkan terapi hipnosis lima jari. Alasan peneliti memilih terapi hipnosis lima jari adalah karena larian terapi hipnosis lima jari mampu memberikan banyak manfaat diantaranya adalah menghilangkan kecemasan pada kader di masa pandemi COVID-19 (Ira Kusumawaty, 2021)

Berdasarkan observasi masih banyak masyarakat di kelurahan Limbangan yang belum menerapkan protokol kesehatan, masih banyak masyarakat yang belum menerapkan cuci tangan dengan benar, belum menerapkan dan mengetahui etika batuk, masih ada yang tidak menggunakan masker serta masih banyak yang tidak menerapkan Sosial Distancing dan Physical Distancing.

Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian, dan pembahasan tentang penerapan terapi hipnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan pada kader pada masa pandemi di kelurahan Limbangan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan olehantisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadidalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi terapi hipnosis lima jari : penerapan terapi hipnosis lima jari setelah diberikan intervensi mengalami penurunan

Saran

1. Bagi Masyarakat

Agar masyarakat lebih sadar akan penerapan gaya hidup di era Pandemi COVID-19 disesuaikan dengan protokol kesehatan. serta selalu menerapkan terapi hipnosis lima jari guna mengurangi kecemasan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Setelah terlaksananya karya ilmiah akhir Ners ini diharapkan Institusi dapat meningkatkan atau menyediakan Referensi yang cukup dalam mata ajar Keperawatan Disaster agar dapat mempermudah mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuan pada mata ajar tersebut.

3. Bagi Penulis

Diharapkan penulis dapat lebih meningkatkan ilmu pengetahuan tentang bencana dan mampu menerapkan apa yang sudah didapatkan di lingkungan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anissa, Lisa Mutiara, Suryani Suryani, and R. M. 2018. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset , Teori Dan Praktik*. Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2021). *Data COVID-19 di puskesmas Limbangan*.
- Gusnita, E. 2018. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Seksio Sesarea Di Ruangn Kebidanan Igd Rsud Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi Tahun 2018.”. *Keperawatan*.
- Herdman, T. H. (Ed) and S. (Ed) K. 2014. (2015). *NANDA International Nursing Diagnoses: Definitions and Classification 2012-2014.” Nursing Diagnoses 2015-2017 : Definitions and Classification*.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus*. Jakarta : Salemba Medika.
- IDAI. 2020. (2020). *Panduan Klinis Tata Laksana COVID-19 Pada Anak*.
- Ira Kusumawaty. (2021). Optimalisasi Kemampuan Kader Kesehatan Dalam Melaksanakan Hipnosis Lima Jari Pada Masa Adaptasi COVID-19. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 14–21.
- Muttaqin. (2018). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Pernapasan*.
- Noorkasiani, Endang Banon, and D. E. 2014. (n.d.). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.
- Nugroho, Taufan, & Utomo, B. I. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Edisi 4*. Pemerintah Republik Indonesia. 2017. (n.d.). “*Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana.*” *Pemerintah Republik Indonesia*.
- Putra, A. 2015. J. S. (2020). PERAN DAN KEPEMIMPINAN PERAWAT DALAM MANAJEMEN BENCANA PADA FASE TANGGAP DARURAT Nurses’Role and Leadership in Disaster Management at the Emergency Response. Ratu, Dian, Ayu Uswatun, and Hascaryo Pramudibyanto. 2020. “Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-1. *Jurnal Sinestesia*.
- Rusmiyati, C. and E. H. (2016). “Penanganan Dampak Psikologis Korban Bencana Merapi (Sosial Impact of Psychological Treatment Merapi Disaster Victims).” *Jurnal Informasi*.
- Sari, A. D. K. and S. 2015. P. P. (2015). “Pelatihan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Primary

- Caregiver Penderita Kanker Payudara.
Journal of Professional Psychology.
- Saswati, Nofrida, Ponaria Citra Riski, and S.
(2018). *Efektivitas Terapi Hipnosis Lima
Jari Terhadap Ansietas Klien Di Puskesmas
Rawa Sari Jambi.*
- Saswati, Nofrida, Sutinah Sutinah, and D. D.
2020. (2020). . "Pengaruh Penerapan
Hipnosis Lima Jari Untuk Penurunan
Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus."
Jurnal Endurance.
- Stuart and Sundeen. (2017). *Buku Saku
Keperawatan Jiwa.* edisi 3.
- Wahyuningsih, E. and E. H. (2019). "HIPNOSIS
LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN
CEMAS PADA PASIEN DIABETUS
MELLITUS." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal
Ilmiah STIKES Kendal.*
- WHO. (2020). "Coronavirus Disease (COVID-
2019) Situation Reports." *World Health
Organisation.*
- Yuantari, C. and E. H. (2018). "Manajemen
Bencana." " *Journal of Chemical
Information and Modeling.*