

Article

## Asuhan Keperawatan Dengan Terapi Hipnosis 5 Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Cattleya RSUD Dr. Gondo Suwarno Ungaran

Heny Widayanti<sup>1</sup>, Amrih Widiati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Ners, Universitas Karya Husada Semarang, Indonesia, 50276

### JALUR PENYERAHAN

Diterima: June 03, 2023  
Revisi Akhir: June 22, 2023  
Tersedia Online: June 24, 2023

### KATA KUNCI

Pre Operasi, Kecemasan, Hipnosis 5 Jari

### KORESPONDENSI

Telepon: 0895414912344  
Email: [henywida70@gmail.com](mailto:henywida70@gmail.com)  
[amrihwidiati@gmail.com](mailto:amrihwidiati@gmail.com)

### A B S T R A K

**Latar belakang:** Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan, perasaan isolasi, keterasingan, dan ketidakamanan juga hadir. Perasaan takut yang tidak didukung oleh situasi yang ada dan tidak jelas penyebabnya disebut dengan kecemasan. Mengurangi kecemasan melalui terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan terapi hipnosis 5 jari (*self-hipnosis*). **Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi hipnosis 5 jari terhadap kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Dr. Gondho Suwarno Ungaran Semarang. **Metode penelitian:** Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dalam bentuk review kasus. Jumlah sampel 1 orang. Teknik sampling menggunakan purposive *sampling*. Hasil Penelitian: Dari jumlah sample sebanyak 1 pasien pre yang cemas di Ruang Cattleya RSUD Dr. Gondho Suwarno Ungaran, setelah di berikan tindakan teknik hipnosis 5 jari di dapatkan hasil bahwa selama tindakan 1x1 jam pasien dengan keluhan cemas mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh hipnosis 5 jari terhadap kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Dr. Gondho Suwarno Ungaran Semarang.

## I. Latar Belakang

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan, perasaan isolasi, keterasingan, dan ketidakamanan juga hadir. Perasaan takut yang tidak didukung oleh situasi yang ada dan tidak jelas penyebabnya disebut dengan kecemasan. Jika seseorang mengalami perasaan mendalam dan tekanan yang menyebabkan masalah psikiatrik dimana dapat berkembang dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kecemasan yang terjadi pada setiap orang.

Pada masa pre operasi pasien menghadapi berbagai stresor yang menyebabkan kecemasan. Kecemasan pasien pada masa pre operasi antara lain dapat berupa khawatir terhadap nyeri setelah pembedahan, perubahan fisik (menjadi buruk rupa dan tidak berfungsi normal), keganasan (bila diagnosa yang ditegakkan belum pasti), operasi akan gagal, mati saat dilakukan anestesi, mengalami kondisi yang sama dengan orang lain yang mempunyai penyakit yang sama, menghadapi ruang operasi, peralatan bedah dan petugas.

Kini telah banyak dikembangkan terapi keperawatan untuk mengatasi kecemasan dan

nyeri, seperti relaksasi nafas dalam, imajinasi terbimbing, penafasan diafragma, relaksasi otot progresif, masase, yoga dan lainnya. Salah satu cara mengatasi kecemasan yaitu dengan cara latihan lima jari. Intervensi keperawatan ini dapat mereduksi stres yaitu dengan hipnotis diri sendiri (*self-hipnosis*). Latihan ini bermanfaat dalam penanganan kecemasan pada pasien karena merupakan pendekatan untuk mendorong proses kesadaran volunter untuk tujuan mempengaruhi pikiran seseorang, persepsi, perilaku, atau sensasi.

Latihan lima jari merupakan salah satu bagian dari teknik relaksasi. Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi. Seseorang dapat belajar kembali merasakan peristiwa dalam kehidupannya yang menyenangkan melalui bayangan yang dihadirkan kembali. Ketika seseorang dalam keadaan terhipnosis seseorang tersebut akan merasakan tingkat relaksasi yang tinggi. pikiran dan perasaan pasien terfokus pada suatu kondisi yang terpisah dari lingkungan. Ketegangan otot dan ketidaknyamanan akan dikeluarkan maka akan menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman.

## II. METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dalam bentuk review kasus untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan dengan memfokuskan pada salah satu masalah penting dalam kasus yang diambil yaitu asuhan keperawatan pada pasien pre operasi dengan fokus studi pengelolaan kecemasan di ruang Cattleya RSUD Dr.Gondo Suwarno Ungaran.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien pre operasi usia 30 – 70 tahun yang mengalami *Kecemasan* dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden penelitian, pasien yang akan menjalani operasi, pasien yang memiliki jenis kelamin wanita atau laki- laki, berusia 30 – 70 tahun,

dan pasien yang mengalami kecemasan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, Jenis instrumen yang digunakan penulis berupa standar operasional prosedur (SOP) terapi hipnosis lima jari, lembar observasi/cek list prosedur hipnosis lima jari, lembar wawancara terstruktur dengan menggunakan instrumen format pengkajian asuhan keperawatan keluarga, dan format skala ansietas dengan menggunakan format HRSA (Hamilton Rating Scale for Anxiety) dengan masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0-4, lalu masing masing nilai angka (score) dari 14 kelompok gejala dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat ansietas seseorang, yaitu total nilai (score): kurang dari 14 = tidak ada ansietas, 14-20 ansietas ringan, 21-27 = ansietas sedang, 28-41 = ansietas berat, 42-56 = ansietas berat sekali. Selanjutnya data penelitian dilakukan menggunakan uji expert dan uji kalibrasi. Uji expert ke ahlinya yang meliputi uji SOP terapi hipnosis lima jari dan uji kalibrasi meliputi alat yang digunakan untuk mengukur kecemasan yaitu HRSA (Hamilton Rating Scale for Anxiety).

## III. HASIL

Hasil penulisan akan dijelaskan dengan table yang mencakup gambaran kasus yang dialami pasien.

**Table 1 Gambaran Kasus**

<b>KASUS 1</b>	
<b>Identitas</b>	
Nama	: Ny. S
Umur	: 63 Tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pendidikan Terakhir	: SLTP
Pekerjaan	: IRT
Alamat	: Ungaran Barat
<b>Keluhan utama</b>	
Mata kanan	terasa kabur ada bayangan hitam

Berdasarkan hasil penulisan table 1 di atas menunjukkan gambaran kasus yang dialami pasien. Pasien bernama Ny. S berusia 63 tahun berjenis kelamin perempuan. Mata kanan pasien terasa kabur ada bayangan hitam yang sudah dirasakan selama 2 hari. Setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan bahwa pasien mengalami katarak dan harus dioperasi.

**Table 2 Analisa Kasus**

NO	DATA (SIGN/ SYMPTOM)	INTERPRETASI (ETIOLOGI)	MASALAH (PROBLEM)
1.	<p><b>DS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasien mengatakan cemas dan khawatir menghadapi operasi</li> </ul> <p><b>DO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tampak cemas, gelisah</li> </ul>	ansietas	Kekhawatiran mengalami kegagalan

Berdasarkan penulisan table 2 di atas menunjukkan analisa kasus pasien. Hasil penulisan menunjukkan pasien mengalami kecemasan. Berdasarkan data tersebut ditentukan etiologi masalah tersebut yaitu ansietas. Sehingga dianalisa kembali masalah yang dialami pasien sesuai dengan data yang sudah ada yaitu Kekhawatiran mengalami kegagalan.

**Table 3 Kekuatan Otot Sebelum dan Sesudah Latihan ROM Terapi Cermin**

Jenis Pemeriksaan	Sebelum	Sesudah
Tingkat kecemasan	Sedang	Ringan

Berdasarkan penulisan table 3 diatas menunjukkan perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnosis 5 jari. Pemeriksaan pertama dilakukan saat

pasien masuk ruang perawatan di ruang cattleya. Setelah melakukan latihan selama 1x24 jam, kekuatan otot pasien diukur kembali dan diperoleh tingkat kecemasan ringan.

**IV. DISKUSI**

Pengkajian digunakan untuk melakukan tahapan awal dan merupakan landasan utama dari proses keperawatan. Pengumpulan data saat melakukan pengkajian dilakukan secara sistematis untuk mencegah terjadinya hilang data secara signifikan, data yang didapat dalam pengkajian dapat digunakan untuk memberi gambaran perubahan kesehatan pada pasien. Perawat dalam pengumpulan data juga harus melihat riwayat masa lalu dan masalah saat ini. Misalnya, riwayat kesehatan pasien saat ini, seperti alergi terhadap obat dan pemeriksaan diagnostic. Hasil TTV : TD : 134/96 mmHg, S : 36 °C, Nadi : 110 x/menit, RR : 20 x/menit, SPO2 : 98 x/menit

Diagnosa keperawatan ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan ditegaskan penulis karena ditemukan data pasien mengatakan cemas dan khawatir menghadapi operasinya, 38 pasien mengatakan takut penglihatannya akan tetap kabur dan tidak jelas setelah dilakukan operasi, pasien mengeluh pusing. Secara objektif data yang didapatkan yaitu pasien terlihat cemas, gelisah, dan pasien tampak tegang Intervensi atau perencanaan yang ditetapkan oleh penulis untuk mengatasi masalah keperawatan tersebut yaitu melalui edukasi dan terapi relaksasi kepada pasien. Memberikan persiapan fisik dan juga mental merupakan hal yang penting dalam persiapan operasi. Perawat mempunyai pengaruh penuh dalam memberikan persiapan fisik pre operasi pada pasien, sedangkan untuk mempersiapkan psikis pasien dilakukan

oleh perawat dan keluarga atau orang terdekat pasien untuk mempersiapkan mental pasien sebelum menjalani tindakan operasi. Implementasi yang dilakukan penulis kepada pasien yaitu menjelaskan dan memberikan gambaran mengenai kejadian pra dan pasca operasi, memberikan pengertian mengenai manfaat operasi, membangun kepercayaan pada pasien dengan menciptakan suasana yang terapeutik bersama pasien, dan berusaha memahami kondisi yang menyebabkan pasien cemas. Untuk menurunkan tingkat kecemasan sebenarnya tidak bisa dipisahkan dari pemberian edukasi.

Memberikan pendidikan mengenai katarak dapat memberikan pengetahuan baru pada pasien.

Masalah keperawatan ini dapat teratasi dibuktikan dengan sebelum pasien menjalani program pembedahan katarak, penulis melakukan pengkajian ulang dan didapatkan data bahwa pasien mengatakan rasa cemas dan khawatir yang dirasakan berkurang, pasien mengatakan paham mengenai prosedur operasi katarak dan manfaat operasi, sedangkan secara objektif pasien tampak tenang dan rileks setelah diberikan komunikasi terapeutik dan edukasi mengenai operasi.

## V. KESIMPULAN

Dari jumlah sample sebanyak 1 pasien pre operasi yang cemas di Ruang Cattleya RSUD Dr.Gondo Suwarno Ungaran, setelah di berikan tindakan teknik hipnosis 5 jari di dapatkan hasil bahwa selama tindakan 1x1 jam pasien dengan keluhan cemas mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan.

Setelah implementasi dapat di simpulkan dari hasil pengkajian bahwa teknik hipnosis 5 jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi yang cemas di Ruang Cattley RSUD Dr.Gondo Suwarno Ungaran.

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu pilihan terapi yang dapat diterapkan bagi pasien pre operasi yang mengalami kecemasan dapat menggunakan terapi non farmakologi dengan terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat kecemasan.

## REFERENSI

- Rahayu F, Keb S, Tusya H, Sst D. Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Hibrida Rsu Sembiring Delitua Tahun 2021 the Effect of Five Finger Relaxation Techniques on Reducing Anxiety Level of Pre- Sectio Caesarea Patients in the Hybrid Room of Sembiring Delitua Rsu 2021. 2021;70–6.
- Studi Pendidikan Profesi Ners P, Profesi P, Widya Husada Semarang U, Subali Raya No J, Barat S, Semarang K, et al. Penerapan Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pada Santri Baru. 2023;13:77–82. Available from: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Verawati. Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Bhayangkara M Hasan Palembang. J Kesehat. 2021;
- Pardede JA, Darto Eli Syah Putra Hulu, Sirait A. Tingkat Kecemasan Menurun Setelah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Pasien Preoperatif. J Keperawatan Kebidanan J Keperawatan Kebidanan. 2021;13(1):213–26.
- Anis, Atika, Maulidiyah, zainal H. Kecemasan Pasien COVID-19: J Penelit Kesehat Suara Forikes. 2020;11(2):33–7.
- Gumantan A, Mahfud I, Yuliandra R. Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. Sport Sci Educ J. 2020;1(2):18–27.
- Setiawan Herno, Mukhlis Hamid, Wahyudi Dian Arif, Rika D. Kualitas Hidup Ditinjau dari Tingkat Kecemasan Pasien Penderita Ulkus Diabetikum. Maj Kesehat Indones. 2020;1(2):33–8.
- Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks J, Alifah Padang JI Khatib Stik. Warta Pengabdian Andalas Efektivitas Terapi Hipnotis 5 Jari dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi Edo Gusdiansyah\* dan Welly. J Kesehat Med Saintika. 2022;29(3):285–90.
- Simanjuntak GV, Pardede JA, Sinaga J, Simamora M. Mengelola stres di masa pandemi COVID-19 dengan hipnotis lima jari (Manage stress during the COVID-19 pandemic with five finger hypnosis). J Community Engagem Heal. 2021;4(1):54–7.
- Mawarti I, Yuliana. Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. J Kedokt dan Kesehat. 2021;9(3):297–304.
- Febtrina R. Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Heart Failure. J Ipteks Terap. 2019;12(4):250.
- Eka Putri K, Wiranti K. Kecemasan Masyarakat akan Vaksinasi Covid-19. J Keperawatan Jiwa [Internet]. 2021;9(3):539–48. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/7794>
- Rusminah, Siswanto SA. LITERATURE REVIEW : TEKNIK PURSED LIPS BREATHING (PLB) TERHADAP SATURASI OKSIGEN PADA PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK (PPOK). J Keperawatan. 2021;7(1):83–98.

- Amira Permata Sari Tarigan, Juliandi. Pernafasan Pursed Lip Breathing Meningkatkan Saturasi Oksigen Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis (Ppok) Derajat Ii. *J Keperawatan Indones*. 2018;1(2):39–46.
- Milasari NM, Triana K. The Effect of Semi Fowler Positioning and Pursed Lips Breathing Technique on Oxygen Saturation of Patients with COPD in HCU Ward Mangusada Hospital Badung Regency. *Angew Chemie Int Ed*. 2021;6(11):951–2.
- Yuliani DR, Aini FN. Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden. *J Sains Kebidanan*. 2020;2(2):11–4.
- Insani SD, Ariani P, Sari H. Edukasi Tentang Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Sectio Caesarea. *J Pengabd Masy Putri Hijau*. 2022;2(2):9–11.
- Sari YP, Barat PIKFK dan MUMS. Pengaruh Latihan Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi Di Irna Bedah. 2019;XIII(10):107–14.
- Suhadi dan Ayu. *Jurnal Health Sains* , Vol . 1 No . 6 , Desember 2020. *J Heal Sains*. 2021;2(1):414–26.
- Diah I ayu. Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesarea di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja. *J Cent Res Publ Midwifery Nurs*. 2022;6(1):30–4.
- Fitria L, Ildil I. Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *J Educ J Pendidik Indones*. 2020;6(1):1.

#### **BIOGRAFI**

**Penulis Pertama** Heny Widayanti adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Karya Husada Semarang. Menyelesaikan Sarjana Keperawatan dari Universitas Karya Husada Semarang pada tahun 2022.

**Auto Kedua** Ns. Amrih Widiati, M.Kep adalah dosen Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Karya Husada Semarang.