

# NURSING UPDATE

Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan

## PENGARUH HYPNOSIS 5 JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA KELUARGA PASIEN SKIZOFRENIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR TIMUR

### *The Effect of 5 Finger Hypnosis on Decreasing Stress Levels in the Family of Schizophrenia Patients in Puskesmas II Denpasar Timur*

Ni Wayan Sukmawati<sup>1</sup>, Desak Made Ari Dwi Jayanti<sup>2</sup>, Dewa Putu Arwidiana<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan STIKes Wira Medika Bali, Indonesia

<sup>2</sup>Staff Dosen Program Sarjana Keperawatan STIKes Wira Medika Bali, Indonesia

<sup>3</sup>Staff Dosen Program Sarjana Keperawatan STIKes Wira Medika Bali, Indonesia

[Wayansukmawati24@gmail.com](mailto:Wayansukmawati24@gmail.com)

#### LAGU PENGAJUAN

Received: Jan 28, 2021

Final Revision: March 03, 2021

Available Online: March 25, 2021

#### KATA KUNCI

Hypnosis 5 Jari, Keluarga Pasien Skizofrenia, Tingkat Stress

#### KORESPONDENSI

Telepon : 082144888250

Email : [Wayansukmawati24@gmail.com](mailto:Wayansukmawati24@gmail.com)

#### A B S T R A K

Stress merupakan reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imaginer* yang disertai dengan perubahan pada system saraf. Dampak dari stress yang dialami seseorang adalah was-was, khawatir tidak tenang, frustrasi, marah, atau gugup. Salah satu upaya untuk mengurangi stress pada seseorang dengan memberikan terapi hypnosis 5 jari yang merupakan bentuk *self hypnosis* Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hipnosis 5 jari terhadap penurunan tingkat stress pada keluarga pasien skizofrenia di Puskesmas II Denpasar Timur. Penelitian ini merupakan jenis *pre-eksperiment* dengan rancangan *One-grup Pre tes Post test Desain* dengan sampel adalah 21 responden, tehnik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Pada hasil *pre-test* diperoleh data sebanyak 19,05% yang mengalami tingkat stress ringan dan sebanyak 80,95% yang mengalami tingkat stress sedang. Setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari diperoleh data hasil *post-test*, yang tidak mengalami stress sebanyak 19,05% dan yang mengalami tingkat stress ringan sebanyak 80,95%. Hasil *pre-test* dan *post-test* didapatkan nilai Z sebesar -4,025 dengan nilai signifikansi *p-value* = 0,00. Nilai tersebut menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi hypnosis 5 jari terhadap tingkat stress responden. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa salah satu bentuk terapi yang dapat diterapkan pada orang yang mengalami stress yaitu dengan terapi hypnosis 5 jari.

## I. PENGANTAR

Tingginya kasus gangguan kejiwaan di seluruh dunia menjadi perhatian khusus para pemangku kepentingan yang terkait dengan kebijakan kesehatan mental. Pada tahun 2014, WHO menetapkan *Living with Schizophrenia* sebagai tema hari kesehatan mental sedunia yang diperingati tiap tanggal 12 Oktober. Tema ini dipilih karena *Skizofrenia* merupakan gangguan psikotik yang paling lazim terjadi dan memiliki prevalensi global cukup tinggi, yaitu 0.7-1% dari total populasi seluruh dunia (World Federation of Mental Health (WFMH), 2014).

Menurut Riskesdas, (2018) mengatakan bahwa di dunia terdapat 450 juta orang dengan gangguan jiwa, prevalensi gangguan jiwa menurut WHO pada tahun 2016 menunjukkan bahwa secara global diperkirakan 35 juta orang mengalami depres, 21 juta orang menderita gangguan *Skizofrenia* dan 47,5 juta orang di dunia mengalami demensia.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) menyatakan bahwa prevalensi gangguan jiwa yaitu 1-2 orang per 1.000 populasi. Prevalensi gangguan jiwa berat pada penduduk Indonesia tahun 2013 sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 mil per 1.000 penduduk dan mengalami kenaikan pada tahun 2018 menjadi 11 mil per 1.000 rumah tangga yang ada ODGJ, sehingga jumlahnya diperkirakan sekitar 450.000 ribu ODGJ berat di Indonesia. Penyebaran prevalensi tahun 2018 di Bali tertinggi menempati urutan pertama dengan angka (11,1%), dibandingkan dengan tahun 2013 yang menempati urutan ketiga dengan angka (2,3%).

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2018),

tercatat penderita ODGJ mencapai 6357 orang. Tabanan menjadi Kabupaten tertinggi yang angkanya mencapai 2389 penderita, berikutnya Gianyar 800 penderita, Karangasem 780 penderita, Buleleng 542 penderita, Denpasar 375 penderita, Jembrana 355 penderita, Badung 351 penderita, Klungkung 479 penderita, dan Bangli 286 penderita. Dari total penderita ODGJ tersebut, 6357 orang di antaranya terdiagnosa *Skizofrenia*, artinya hampir sebagian besar orang dengan gangguan jiwa adalah penderita skizofrenia, maka penelitian ini dilakukan di kota Denpasar oleh karena kota yang sudah maju masih juga banyak terdapat orang dengan gangguan jiwa.

Data Dinas Kesehatan Kota Denpasar (2018) menempatkan urutan kelima di Bali dengan jumlah pasien skizofrenia, yang dibagi menjadi 4 Kecamatan yaitu Denpasar barat, Denpasar utara, Denpasar timur, Denpasar selatan, jumlah puskesmas di Kota Denpasar yaitu 14 puskesmas dengan total jumlah pasien *Skizofrenia* yaitu, 375 orang, di Puskesmas II Denpasar Timur dengan jumlah pasien *Skizofrenia* terbanyak yaitu 108 orang.

Kehadiran *Skizofrenia* dalam keluarga cenderung dirasakan sebagai beban bagi keluarga, terdapat dua beban yang dialami keluarga, yaitu beban objektif adalah stressor eksternal yang nyata, seperti menyediakan keperluan setiap hari, menghadapi perselisihan sehari-hari, stresor finansial, pekerjaan, dan kesibukan yang berlebihan sedangkan beban subjektif biasanya tidak begitu jelas, bersifat individual, dan berhubungan dengan perasaan, seperti malu, cemas, stress, serta bersalah yang harus ditanggung keluarga. Hal ini membuat keseimbangan keluarga sebagai suatu *system* mendapatkan

tantangan yang sangat besar. Bilamana suatu *system* mendapatkan tantangan atau ancaman, *system* akan bereaksi dengan berusaha mengamankan dan menyatukan energi untuk menghadapi ancaman tersebut, hal inilah yang biasanya membuat keluarga stress dan berusaha mencari bantuan dari luar (Walia)

Stress merupakan reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imaginer* yang disertai dengan perubahan pada system saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan dan kegelisahan gangguan stress dapat terjadi ketika reaksi stress tersebut dibiarkan terus menerus respon stress merupakan perasaan yang paling umum dialami keluarga, dimana keluarga merupakan sumber utama dukungan dan pengasuhan untuk pasien psikiatri serta merupakan kelompok pemberi pelayanan terbesar karena sebagian besar pasien tinggal dan di rawat oleh keluarganya sendiri (Lubis).

Dampak dari stress yang dialami keluarga seperti was-was, khawatir melihat kondisi pasien, keluarga juga tidak tenang jika berada didekat pasien, mengeluh sulit tidur dan memilih untuk menghindari kontak dengan pasien dan hanya kontak pada waktu tertentu saja, jika stress keluarga tidak ditangani akan mengakibatkan keluarga ikut mengalami gangguan kejiwaan, permasalahan hal tersebut maka harus segera diatasi, salah satu upaya untuk mengurangi stress pada keluarga dengan memberikan terapi hypnosis 5 jari yang merupakan bentuk *self hypnosis* dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan.

Keunggulan dari terapi hypnosis 5 jari dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stress dari pikiran

seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot. Pada dasarnya hypnosis 5 jari ini mirib dengan hypnosis pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) tetapi teknik ini lebih efektif dengan cara mengalihkan pikiran seseorang dengan jari tangannya satu persatu dan membayangkan hal-hal menyenangkan yang pernah dialami, terapi ini dilakukan bisa kurang dari 10-15 menit (Marbun).

Penelitian yang dilakukan Evangelista, *et al*, (2016) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Hypnosis 5 Jari Terhadap Tingkat stress Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mulyorejo Sukun Malang, mengatakan bahwa timbulnya stress menyebabkan berbagai perubahan sistem fisiologi tubuh untuk beradaptasi dan mempertahankan kondisi. Akibat dari stress adalah kehilangan pespektif, adanya sensasi teror berlebihan, syok dan meningkatnya aktivitas motorik terjadi gangguan pada proses berfikir rasional serta terjadi disorganisasi kepribadian yang dapat mengancam kehidupan. Terdapat salah satu cara untuk mengurangi stress pada anak yang akan disirkumsisi salah satunya adalah menggunakan hypnosis. Hypnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya suatu sugesti/ide atau pemikiran sehingga menyebabkan perubahan perilaku dan tatanan mental emosional. Terbukti *British Medical Association* menyatakan bahwa hypnosis layak digunakan untuk mengobati histeria dan digunakan sebagai anestesi hypnosis 5 jari sendiri adalah salah bentuk *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress, kecemasan dari pikiran seseorang. Penggunaan hypnosis 5

jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang alpha/theta). (Barbara).

Penelitian yang dilakukan Affandi (2017) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta, mengatakan bahwa. Stress menurut Selye, (Hawari). Respon yang bersifat non spesifik dari tubuh terhadap tuntutan beban yang dihadapi seseorang seperti respon ketika seseorang menghadapi tuntutan kuliah atau sedang dalam mengerjakan skripsi. Apabila yang bersangkutan tidak mengalami gangguan pada fungsi organ tubuh dan psikis artinya ia mampu mengatasi dan ia dikatakan tidak stress. Namun, apabila ia mengalami gangguan pada fungsi organ tubuh dan psikis yang berdampak pada ketidakmampuan dalam melakukan pekerjaan dengan baik, maka ia dikatakan stress. Upaya untuk mengatasi Masalah stress ada beberapa cara baik farmakologis atau menggunakan obat dan non farmakologis seperti hipnosis lima jari. Evangelista (2016) yang menyatakan bahwa terapi hipnosis 5 jari adalah suatu terapi yang membayangkan hal-hal yang menyenangkan dengan mengatur pernapasan dalam dapat menurunkan stress dengan cara yang tepat selain itu, terapi ini sangat penting bagi kesehatan mental dan fisik bernafas secara dalam dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan dapat merangsang munculnya oksida nitrat alami yang dapat berfungsi membuat seseorang lebih tenang.

Berdasarkan hasil studi pendauluan yang dilakukan di Puskesmas II Denpasar Timur, pada bulan Desember 2019 menunjukkan

jumlah pasien *Skizofrenia* 113 orang. Wilayah gangguan jiwa terbanyak yaitu di Kertalangu (27 orang), Penatih 1 (26 orang), Petilan (22 orang), Penatih Daging puri (20 orang), Kesiman (18 orang) dan juga dari Hasil wawancara dengan perawat jiwa disana juga didapatkan informasi tentang program unggulan Puskesmas II Denpasar timur yaitu Kaji Mantap (Kader Kesehatan Jiwa Pemantau Obat) di program itu berfokus pada pengobatan (kepatuhan minum obat) pasien *Skizofrenia* tanpa memperhatikan kesehatan jiwa keluarga juga. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 07 januari 2020 dengan keluarga pasien sebanyak 110 orang diantaranya keluarga pasien mengatakan sulit untuk beristirahat, mudah marah karena hal-hal sepele, mudah tersinggung, dan cemas dengan keadaannya saat ini, juga didapatkan data yang mengalami stress normal sebanyak 55 orang, stress ringan sebanyak 26 orang, stress sedang sebanyak 24 orang, stress berat sebanyak 5 orang.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh Hypnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Keluarga Pasien *Skizofrenia* di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur".

## II. METODE

Penelitian ini merupakan jenis *pre-eksperiment* dengan rancangan *One-grup Pre tes Post test Desain* penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subyek, Proses pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 08-21 Maret 2020. Populasi penelitian ini adalah keluarga pasien skizofrenia yang mengalami stress di wilayah kerja

puskesmas II Denpasar Timur sebanyak 55 orang. Sampel yang digunakan adalah 21 responden dengan menggunakan rumus Dahlan (2016) tehnik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yaitu penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam). Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuisioner (DASS 14) yang sudah baku dan standar operasional prosedur hypnosis 5 jari. Teknik analisa data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *wilcoxon sign Rank Test* karena data variabel bebas nominal dan data variabel terikat ordinal (Lovibond and lovibond)

### III. HASIL

#### Hasil Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh hypnosis 5 jari terhadap penurunan tingkat stress keluarga pasien *skizofrenia* di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur dilaksanakan pada tanggal 8 Maret samapi 21 April 2020. Berdasarkan pengumpulan data yang telah dilakukan didapatkan sampel penelitian sebanyak 21 orang adapun karakteristik resoponden yang diperoleh berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, dan hubungan keluarga dari responden, didistribusikan kedalam table sebagai berikut :

Tabel 4.1

Distribusi Responden dari Keluarga Pasien *Skizofrenia* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	9	43,9
Prempuan	12	57,1
Tota	21	100

Berdasarkan data pada Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 21 responden yang diteliti angka kejadian stress tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan 12 orang perempuan (57,1%).

Tabel 4.2  
Distribusi Responden dari Keluarga Pasien *Skizofrenia* Berdasarkan Usia

Usia Responden (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
30-34	1	4,8
35-39	3	14,3
40-44	5	23,8
45-49	7	33,3
50-55	5	23,8
Total	21	100

Berdasarkan data pada Tabel 4.2, dapat diketahui bahwa dari 21 responden yang diteliti angka kejadian stress tertinggi dialami oleh Usia 45-49 tahun berjumlah 7 orang (33,3%)

Tabel 4.3  
Distribusi Responden dari Keluarga Pasien *Skizofrenia* Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	1	4,8
SMP	3	14,3
SMA	12	57,1
Diploma	2	9,5
Sarjana	3	14,3
Total	21	100

Berdasarkan data pada Tabel 4.3, dapat diketahui bahwa dari 21 responden yang diteliti angka kejadian stress tertinggi dialami oleh responden yang pendidikannya SMA berjumlah 12 orang (57,1%),

Tabel 4.4

Distribusi Responden dari Keluarga Pasien Skizofrenia Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Buruh	3	14,3
IRT	4	19,0
Petani	1	4,8
PNS	3	14,3
Swasta	10	47,6
Total	21	100

Berdasarkan data pada Tabel 4.4, dapat diketahui bahwa dari 21 responden yang diteliti angka kejadian stress tertinggi dialami oleh pekerjaannya swasta berjumlah 10 orang (47,6%).

Tabel 4.5

Distribusi Responden dari Keluarga Pasien Skizofrenia Berdasarkan Hubungan Keluarga

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Orang Tua	9	42,9
Saudara	3	14,3
Mertua	9	42,9
Total	21	100

Berdasarkan data pada Tabel 4.5, dapat diketahui bahwa dari 21 responden yang diteliti angka kejadian stress tertinggi dialami oleh responden dengan hubungan keluarga sebagai orang tua berjumlah 9 orang (42,9%),

Tabel 4.6

Hasil Analisis Uji Wilcoxon Signed Rank Test terhadap Tingkat Stress Responden Dari Keluarga Pasien Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur

Tingkat Stress	Pre-test		Post-test		Z	P
	F	(%)	F	(%)		
Tidak Ada Stress	0	0,00	4	19,05	-4,025	0,00
Stress Ringan	4	19,05	17	80,95		
Stress Sedang	17	80,95	0	0,00		
Stress Berat	0	0,00	0	0,00		
Stress Sangat Berat	0	0,00	0	0,00		
Total	21	100	21	100		

Berdasarkan Tabel 4.9 menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden, pada hasil pre-test diperoleh data tidak satupun orang (0,00%) yang tidak mengalami stress, sebanyak 4 orang (19,05%) yang mengalami tingkat stress ringan, sebanyak 17 orang (80,95%) yang mengalami tingkat stress sedang. Pada hasil post-test diperoleh data, yang tidak mengalami stress sebanyak 4 orang (19,05%), yang mengalami tingkat stress ringan sebanyak 17 orang (80,95%), dan tidak satupun orang (0,00%) yang mengalami tingkat stress sedang, berat dan sangat berat.

Berdasarkan tabel uji Wilcoxon Signed Rank Test diatas, maka nilai Z yang di dapat sebesar -4,025 dengan p-value (Asymp. Sig. 2 tailed) sebesar 0,00 dimana kurang dari batas penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test.

#### IV. DISKUSI

Hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur menunjukkan bahwa pengukuran awal (pretest) tingkat stress keluarga pasien skizofrenia, di peroleh data dari sampel penelitian 21 responden keluarga pasien skizofrenia yang mengalami stress menunjukkan bahwa sebanyak 4 orang (19,05%) mengalami stress ringan dengan skor 15-18 dan sebanyak 17 orang

(80,95) yang mengalami tingkat stress sedang dengan skor 19-25.

Dari hasil pretest tingkat stress keluarga pasien skizofrenia menunjukkan bahwa tingkat stress keluarga pasien yang terbanyak yaitu mengalami tingkat stress sedang dari skor 19-25. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marbun (2019), tentang pengaruh hypnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat stress ibu pre partum. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas tingkat stress responden sebelum diberikan terapi hypnotis 5 jari dengan skor 15-25 atau berada diantara stress ringan sampai sedang hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner ditemukan bahwa mayoritas ibu pre partum mengalami stress, sulit konsentrasi dan gangguan pola tidur. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Badrujamaludin, et, al (2018) tentang pengaruh hypnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat stress pada pasien section cesar. Hasil penelitian ini menunjukkan hampir semua responden mengalami stress ringan sampai dengan sedang karena takut menghadapi operasi dan takut nyeri setelah pembedahan. stress ringan adalah stress yang umumnya dirasakan oleh semua orang yang sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Sedangkan stress sedang adalah stress yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting. Bagi kebanyakan orang, setelah kekhawatiran awal yang berlalu tubuh kita kembali normal dan kita bisa beristirahat dan memulihkan. Namun jika pikiran terus mengalami kecemasan, tubuh memasuki fase kedua dari respon stress, dimana tubuh terus sekresi hormon untuk membantu dengan

respon berkelanjutan untuk ancaman (Hawari).

Menurut Lubis (2014) stress merupakan reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imaginer* yang disertai dengan perubahan pada system saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan dan kegelisahan gangguan stress dapat terjadi ketika reaksi stress tersebut dibiarkan terus menerus. Dampak dari stress yang dialami keluarga seperti was-was, khawatir melihat kondisi pasien, keluarga juga tidak tenang jika berada didekat pasien, mengeluh sulit tidur dan memilih untuk menghindari kontak dengan pasien dan hanya kontak pada waktu tertentu saja, jika stress keluarga tidak ditangani akan mengakibatkan keluarga ikut mengalami gangguan kejiwaan (Hawari).

Pada penelitian ini peneliti berpendapat bahwa mempunyai salah satu anggota keluarga skizofrenia berdampak pada tingkat stress keluarga dimana pasien hidup dan tinggal bersama keluarga, banyak menimbulkan masalah yang akan dihadapi keluarga seperti stress dimana stress yang dialami keluarga seperti was-was, khawatir melihat kondisi pasien, keluarga juga tidak tenang jika berada didekat pasien, mengeluh sulit tidur dan memilih untuk menghindari kontak dengan pasien dan hanya kontak pada waktu tertentu saja,

Hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur menunjukkan bahwa pengukuran akhir (*posttest*) tingkat stress keluarga pasien skizofrenia, di peroleh data dari sampel penelitian 21 responden keluarga pasien skizofrenia yang mengalami stress menunjukkan bahwa yang tidak mengalami stress sebanyak 4 orang (19,05%), yang mengalami tingkat stress ringan sebanyak 17 orang

(80,95%) dan tidak satupun orang (0,00%) yang mengalami tingkat stress sedang, berat dan sangat berat.

Dari hasil (*posttest*) tingkat stress keluarga pasien skizofrenia setelah di berikan perlakuan hipnosis 5 jari selama 10-15 menit selama 3 kali seminggu dalam 2 minggu menunjukkan dapat menurunkan tingkat stress keluarga pasien yang dari tingkat stress sedang menjadi tingkat stress ringan dan dari tingkat stress ringan menjadi tidak mengalami stress (normal). Hal ini sejalan dengan penelitian (Evangelista, *et al* (2016), yang menyatakan setelah di berikan perlakuan hipnosis 5 jari selama 3 kali frekuensi 15-30 menit setiap perlakuan dapat menurunkan tingkat stress responden dari tingkat stress sedang menjadi ringan dan tingkat stress ringan menjadi tidak mengalami stress. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Livana *et al* (2018), yang menyatakan tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum diberikan terapi hipnosis 5 jari, mayoritas mengalami tingkat stress ringan sampai sedang dengan skor 15-25 karena mereka terbebani oleh bimbingan, revisi dan sidang.

Barbara, (2010) menyatakan bahwa hipnosis layak digunakan untuk mengobati histeria dan digunakan sebagai anestesi, hipnosis 5 jari sendiri adalah salah satu bentuk *self* hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress, kecemasan dari pikiran seseorang. Penggunaan hipnosis 5 jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju *trance* (gelombang  $\alpha$ / $\theta$ ).

Pada penelitian ini peneliti berpendapat bahwa dimana setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari tingkat stress keluarga menjadi

berkurang dari yang mengalami stress sedang menjadi ringan dan dari ringan menjadi tidak mengalami stress atau normal. Jadi menurut peneliti terapi hipnosis 5 jari sangat efektif diberikan kepada orang yang mengalami stress, dimana terapi ini adalah suatu terapi yang membayangkan hal-hal yang menyenangkan dengan mengatur pernafasan dalam dapat menurunkan stress dengan cara yang tepat, selain itu terapi ini sangat penting bagi kesehatan mental dan fisik bernafas secara dalam dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan dapat merangsang munculnya oksida nitrat alami yang dapat berfungsi membuat seseorang lebih tenang, nyaman, dan rileks.

Peneliti mendapatkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap keluarga dari pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur. Pada hasil *pre-test* dan *post-test* dengan nilai signifikansi  $p-value = 0,00$ . Karena  $p-value < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, nilai tersebut menunjukkan terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnosis 5 jari terhadap tingkat stress responden. Penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu bentuk terapi yang dapat diterapkan pada orang yang mengalami stress yaitu dengan terapi hipnosis 5 jari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Affandi, (2017) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta, mengatakan bahwa terapi hipnosis 5 jari adalah suatu terapi yang membayangkan hal-hal yang menyenangkan dengan mengatur pernafasan dalam dapat

menurunkan tingkat stress dengan cara yang tepat selain itu, terapi ini sangat penting bagi kesehatan mental dan fisik bernafas secara dalam dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan dapat merangsang munculnya oksida nitrat alami yang dapat berfungsi membuat seseorang lebih tenang. (Long (2018) mengungkapkan Hypnosis 5 jari mampu menurunkan tingkat stress dan kecemasan seseorang ,dengan menggunakan teknik 5 jari mampu merubah stress, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks denganmenggerakkan jari-jarinya sesuai perintah Keberhasilan terapi ini dipengaruhi oleh beberapa factordiantaranya adanya kerjasama responden yang baik kualitas hubungan antara terapis dan klien yang meliputi tingkat kepercayaan, otoritas, kongkruen, kepribadian klien dan aspek-aspek dari diri klien yang relatif stabil dalam jangka waktu lama seperti kecerdasan, suasana yang tenang dan kondusif sehingga klien dapat berkonsentrasi penuh saat dilakukannya hypnosis 5 jari

Pada penelitian ini peneliti berpendapat bahwa terdapat efektifitas terapi hypnosis 5 jari terhadap relaksasi yang didapatkan ketika dilakukan terapi hypnosis lima jari tersebut kepada keluarga pasien *skizofrenia* di wilayah kerja puskesmas II Denpasar timur.

## V. KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian didapatkan hasil bahwa Sebelum diberikan terapi hypnosis 5 jari kepada keluarga pasien skizofrenia yang mengalami stress di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur menunjukan bahwa pengukuran awal (*pretest*) tingkat stress keluarga pasien skizofrenia, di peroleh data dari sampel penelitian 21 responden

keluarga pasien skizofrenia yang mengalami stress sedang dengan skor 19-25 sebanyak 4 orang (19,05%) dan yang mengalami stress ringan dengan skor 15-18 sebanyak 17 orang (80,95), Sesudah diberikan terapi hypnosis 5 jari selama 10-15 menit selama 3 kali seminggu dalam 2 minggu kepada keluarga pasien skizofrenia yang mengalami stress di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur menunjukkan dapat menurunkan tingkat stress kluarga pasien yang dari tingkat stress sedang menjadi tingkat stress ringan sebanyak 17 orang (80,95%) dan dari tingkat stress ringan menjadi tidak mengalami stress (normal) sebanyak 4 orang (19,05%) , Hypnosis 5 jari berpengaruh signifikan terhadap tingkat stress keluarga pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur. Dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* didapatkan nilai Z sebesar - 4,025 dengan nilai signifikasi *p-value* = 0,00. Penelitian ini secara statistic membuktikan hypnosis 5 jari berpengaruh signifikan terhadap tingkat stress keluarga pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur.

## VI. REFERENSI

- Affandi, Ibnu Maulana. "Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta." *Digilib Unisa Yogya*, 2017, p. 13, [http://digilib.unisayogya.ac.id/2540/1/Naskah Publikasi.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/2540/1/Naskah%20Publikasi.pdf).
- Badrujamaludin, A., et al. "Pengaruh

- Teknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Op Sectio Caesarea Di Ruang Burangrang RS Dustira Cimahi." *Pinlitamas*, vol. 1, no. 1, 2018, pp. 158–68, <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/325/282>.
- Barbara, K. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses Dan Praktik Edisi VII*. EGC, 2010.
- Dahlan, M. .. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika, 2016.
- Dinas Kesehatan Kota Denpasar. *Profil Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2018*. Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2018.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2018*. Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2018.
- Evangelista, T., et al. "Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang." *Nursing News*, vol. 1, 2016, pp. 63–74.
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Balai Penerbit FKUI, 2016.
- Long, B. .. *Perawatan Medical Bedah*. Yayasan BTPK Padjajaran, 2018.
- Lovibond and lovibond. *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. 2014, <https://onlinetherapy.co.nz/tag/depression-anxiety-stress-scale-dass/> .
- Lubis, N. L. *Stress Dan Tinjauan Psikologis*. Prenada Media Group., 2014.
- Marbun, Agnes. "Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai." *Jurnal Keperawatan Priority*, vol. 2, no. 2, 2019, p. 92, doi:10.34012/jukep.v2i2.568.
- Nursalam. *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis, Edisi 4*. Salemba Medika, 2016.
- Riskesdas. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018*. Balitbang Kemenkes RI, 2018.
- Walia, M. M. *Hidup Tanpa Stres*. PT Bhuana Ilmu Populer, 2016.