
TEKNIK HIPNOTIS LIMA JARI PADA PASIEN LANSIA YANG MENDERITA ANSIETAS DENGAN PENYAKIT KRONIS

^{1*)}Ira sri budiarti, ²⁾Rista Nora

⁽¹⁾STIKes YPAK Padang

⁽²⁾Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Fakultas Kesehatan

Email: iyakirala@gmail.com

ABSTRAK

Menua bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Penyakit kronis merupakan ancaman serius bagi kesehatan di negara-negara berkembang. Pada negara-negara berkembang lainnya, kematian dan kecacatan dari penyakit kronis sekarang persentasenya melebihi dari penyakit-penyakit menular yang terdiri dari 49%, dibandingkan dengan sekitar 40% untuk penyakit menular dan 11% untuk cedera. *Pain catastrophizing* (PC) menjadi kandidat paling utama di antara faktor psikologis yang memperburuk rasa sakit dan berkontribusi juga dalam mempengaruhi perilaku pasien terhadap pengobatan penyakitnya terutama penyakit kronis. Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi berupa hipnotis lima jari. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menurunkan ansietas dengan penyakit kronis dengan hipnotis lima jari. Populasi penelitian ini lansia di puskesmas andalas Padang. Hasil pengabdian masyarakat 85% lansia mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan teknik hipnosis lima jari. Sehingga diperlukan saran bagi puskesmas untuk melakukan posyandu lansia dengan melatih hipnotis lima jari.

Kata Kunci : Penyakit Kronis, Ansietas, Hipnotis Lima Jari

ABSTRACT

Aging is not a disease, but is an advanced stage of a life process marked by a decrease in the body's ability to adapt to environmental stress. Chronic disease is a serious threat to health in developing countries. In other developing countries, death and disability from chronic disease now exceeds that of communicable diseases at 49%, compared with about 40% for communicable diseases and 11% for injuries. Pain catastrophizing (PC) is the most prominent candidate among psychological factors that exacerbate pain and also contribute to influencing patient behavior towards the treatment of their disease, especially chronic disease. Anxiety can be overcome with relaxation techniques, distraction, spiritual activities and hypnotherapy in the form of five finger hypnosis. The purpose of this service is to reduce anxiety with chronic diseases with five finger hypnosis. The population of this research is the elderly at the Andalas Public Health Center, Padang. The results of community service 85% of the elderly experienced a decrease in anxiety after doing the five-finger hypnosis technique. So it is necessary advice for the health center to do posyandu for the elderly by practicing five-finger hypnosis.

Keywords: Chronic Disease, Anxiety, Five Finger Hypnosis

PENDAHULUAN

Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia akan menimbulkan permasalahan yang cukup kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti, kesepian, perasaan sedih, depresi dan kecemasan. Kecemasan atau ansietas termasuk salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering muncul, ditambah bila lanjut usia tersebut mempunyai riwayat penyakit salah satunya hipertensi.

Menurut Efendi (2009) menua bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Sedangkan badan kesehatan dunia (WHO) menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses penuaan yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia. Menurut perkembangan saat ini penyakit kronis

menjadi masalah global karena prevalensi yang terus meningkat sejalan dengan perubahan hidup seperti merokok, obesitas (pola makan), inaktivitas fisik. Di Indonesia, prevalensi penyakit kronis mengalami peningkatan yaitu dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013 (Kemenkes, 2013).

Penyakit kronis merupakan ancaman serius bagi kesehatan di negara-negara berkembang. Pada negara-negara berkembang lainnya, kematian dan kecacatan dari penyakit kronis sekarang persentasenya melebihi dari penyakit-penyakit menular yang terdiri dari 49%, dibandingkan dengan sekitar 40% untuk penyakit menular dan 11% untuk cedera. Dominasi penyakit kronis di Negara berkembang ini tidak juga diakui kalangan ahli kesehatan (Nugent, 2008).

Indonesia, penyakit kronis menjadi penyebab kematian terbanyak. Berdasarkan data Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2016), proporsi angka kematian akibat penyakit tidak menular meningkat dari 41,7% pada tahun 1995 menjadi 49,9% pada tahun 2001 dan 59,5% pada tahun 2007. Penyebab kematian tertinggi dari seluruh penyebab kematian adalah stroke (15,4%), disusul hipertensi, diabetes, kanker, dan PPOK. Sakit kronis sifatnya lebih tahan lama, bisa berhari-hari, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun. Cedera tertentu dapat menyebabkan rasa sakit kronis. Hal ini terutama berlaku pada cedera saraf. Sakit kepala migrain dan arthritis adalah kondisi lain yang juga bisa memproduksi rasa sakit kronis.

Pain catastrophizing (PC) menjadi kandidat paling utama di antara faktor psikologis yang memperburuk rasa sakit dan berkontribusi juga dalam mempengaruhi perilaku pasien terhadap pengobatan penyakitnya terutama penyakit kronis. Penderita penyakit kronis rentan mengalami kecemasan, stress, putus asa dan gangguan psikologis lainnya. PC berkontribusi yang mempengaruhi pada masa dimana seorang pasien merasa putus asa pada perawatan medisnya karena persepsinya terhadap rasa sakit yang dirasakannya. Maka penderita penyakit kronis pada dasarnya lebih rentan

mengalami gangguan psikologis yaitu cemas terhadap penyakitnya.

Ansietas pada lansia memiliki gejala seperti, perasaan khawatir atau takut, mudah tersinggung, kecewa, gelisah, perasaan kehilangan sulit tidur sepanjang malam, sering membayangkan hal-hal yang menakutkan dan rasa panik pada hal yang ringan, konflik-konflik yang ditekan dan berbagai masalah yang tidak terselesaikan akan menimbulkan ansietas. Kecemasan adalah hal umum pada lansia, 10-20% dari populasi lansia didapati mengalami kecemasan (Bethesda, 2009). Dalam *journal of American society* dinyatakan bahwa 3-14 dari setiap 100 orang lansia memiliki gangguan kecemasan.

Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi (Keliat, 2015). Upaya yang dilakukan perawat untuk mengatasi ansietas klien di rumah sakit yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi karena dianggap sebagai relaksasi yang termudah (National Safety Council, 2004). Namun teknik relaksasi kurang efektif karena tidak menyentuh akar permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar. Sedangkan sumber ansietas pada seseorang itu tersimpan di pikiran bawah sadar (Zain, 2011). Ada beberapa jenis hipnosis yang bisa dilakukan salah satunya yaitu hipnosis dilakukan salah satunya yaitu hipnosis dengan menggunakan teknik 5 jari tangan. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Long, 2010).

METODE

Metode yang dilakukan adalah demonstrasi secara langsung yang dilakukan oleh lansia sesuai dengan instruksi yang diberikan.

Langkah-langkah:

- Tempelkan jari jempol dengan jari telunjuk sambil membayangkan dalam keadaan sehat atau sedang dalam melakukan aktivitas
- Tempelkan jari jempol dengan jari tengah sambil membayangkan sedang bertemu dengan orang yang dicintai seperti anak, cucu, maupun pasangan

- Tempelkan jari jempol dengan jari manis sambil membayangkan ketika diberikan pujian
- Tempelkan jari jempol dengan jari kelingking sambil membayangkan sedang mengunjungi tempat yang indah

HASIL

1. Evaluasi Struktur

- a. Menjelang hari H dikonfirmasi terlebih dahulu melakukan kontrak dengan pihak Puskesmas Andalas Padang
- b. Terapi bermain dilaksanakan pada tanggal 04 April 2019 pukul 10.00- 10.30 WIB, sesuai dengan pihak Puskesmas ruangan yang telah disepakati oleh dengan pihak Puskesmas Andalas dan Institusi Stikes YPAK Di Aula Puskesmas andalas padang.
- c. Media yang digunakan infocus, Lcd Laptop dan Liflet.
- d. Melakukan setting dan alur acara, yaitu memposisikan dan merapikan peserta, diantara setiap peserta ditempatkan satu fasilitator.
- e. Pengorganisasian dan perandisesuai dengan pembuatan proposal.

2. Evaluasi Proses

- a. Jumlah pelaksana pengabdian masyarakat 2 orang dosen , 6 orang mahasiswa dan 1 orang dari pihak Puskesmas Andalas Padang sesuai dengan tugasnya masing-masing.
- b. Peserta yang mengikuti terapi hipnotis lima jari berjumlah 30 orang dengan lansia dengan penyakit kronis, sesuai dengan tujuan sasaran peserta dalam pembuatan proposal.
- c. Saat terapi hipnotis lima jari, sebagian peserta gembira mengikuti acara terapi sampai selesai
- d. Terapi hipnotis lima jari berlangsung untuk satu orang lansia $\pm$ 5 menit dan selsesai jam 10.30 WIB
- e. Saat terapi hipnotis lima jari berlangsung, sesuai dengan posisi

peserta dan fasilitator. Lansia dan pasilitator menyalankan terapi Hipnotis lima jari sesuai dengan alur.

- f. Diakhir acara peserta diberikan souvenir yang bermanfaat bagi peserta.



Gambar 1 Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2 Pelaksanaan Tanya Jawab Peserta

3. Evaluasi Hasil

- a. Persiapan sarana dan prasarana telah disiapkan 30 menit sebelum terapi bermaian dimulai.
- b. 85% Peserta mampu menyebutkan pengertian penyakit kronis
- c. 85% Peserta mampu menyebutkan dampak psikososial pada pasien penyakit kronis
- d. 85% Peserta mampu menyebutkan pengertian kecemasan
- e. 85% Peserta mampu meorientasikan cara mengatasi kecemasan

- f. 85 % peserta termotivasi dalam terapi hipnotis lima jari secara tepat melalui media visual dimana permainan tersebut melibatkan kerjasama/ koordinasi mata dan tangan dan jari jemari tangan peserta yang tanpa disadari dapat memusatkan perhatian dan fokus dengan terapi.
- g. Peserta merespon dengan ekspresi wajah senang, dan dapat menerima kedatangan mahasiswa.
- h. Peserta merasa puas dan senang sekali dengan terapi yang sudah diberikan oleh mahasiswa.

PEMBAHASAN

Salah satu masalah psikososial yang banyak dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari adalah ansietas. Ansietas adalah keadaan emosi dan pengalaman subyektif individu, tanpa objek yang spesifik karena ketidaktahuan dan mendahului semua pengalaman yang baru seperti masuk sekolah, pekerjaan baru atau melahirkan anak (Stuart, 2013).

Ansietas (kecemasan) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Tidak ada objek yang dapat diidentifikasi sebagai stimulus ansietas (Videbeck, 2008). Pasien ansietas akan mengalami banyak penyakit kronis salah satunya adalah peningkatan tekanan darah, akibat dari adanya peningkatan adrenalin, kondisi ini dapat membahayakan bagi pasien hipertensi. Oleh karena itu, pasien dengan penyakit kronis yang mengalami ansietas memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan ansietasnya.

Untuk menurunkan tingkat ansietas, diperlukan terapi keperawatan yang tepat, salah satunya adalah dengan pemberian terapi hipnotis lima jari. Pada pelaksanaan hipnotis lima jari secara langsung kita melibatkan klien yang mengalami penyakit kronis dan sering mengalami kecemasan.

Terapi hipnotis lima jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana pasien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat ansietas pasien akan

menurun. Hipnotis lima jari sangat cocok digunakan pada pasien yang mengalami kecemasan baik akibat penyakit kronis maupun akibat permasalahan yang lain, karena hipnotis lima jari ini pasien disuruh menghipnotis diri sendiri dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan.

Hasil pengabdian masyarakat ini juga didukung oleh Berdasarkan penelitian Penelitian yang dilakukan Muafiro dan Adin tahun 2010 tentang Pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher rahim di ruang kandungan RSUD dr. Sutomo Surabaya, menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok yang mendapatkan terapi hipnotis lima jari dengan yang tidak mendapatkan terapi tersebut.

SIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terapi hipnotis lima jari bisa menurunkan tingkat kecemasan klien yang mengalami penyakit kronis maupun permasalahan lain yang dihadapi oleh klien. Dimana hasil pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan pada lansia dengan penyakit kronis 85% mengatakan lansia bisa fokus dan bisa memusatkan perhatian saat diberikan terapi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Banon E., Dalami E., Noorkasiani, 2014. *Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi*. Diakses April 2019 pada <http://www.ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/JKEP/article/view/34/28>
- Bowker E., Dorstin D, 2014. *Hypnotherapy For Disability-Related Pain: A Meta-Analysis*. Diakses April 2019 pada <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24788104>
- David S.M, et al. 2013. *Randomised Controlled Trial Comparing Hypnotherapy Versus Gabapentin for The Treatment of Hot Flashes in breast cancer survivors: a pilot*

study. Diakses pada September 2017 pada <http://bmjopen.bmj.com>⁶

Keliat, Budu Ana. (2011), *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. EGC:Jakarta.

Mahoney M. (2007). *Winning Hypnotherapy Program*, <http://www.healthyaudio.co.uk>

Mu'aforo Adin. 2007. *Pengaruh Hipnotis Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kanker Leher Rahim*. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.