



PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA PENDERITA ASAM URAT DI DESA DERSONO KEC. PRINGKUKU KAB. PACITAN

Nita Febriana Sari¹, Norman Wijaya Gati²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email Korespondensi: nitafebriana514@gmail.com

ABSTRAK

Pada sebagian besar lansia mengalami penyakit degeneratif yang salah satunya adalah Asam Urat. Asam urat pada lansia menyebabkan kecemasan. Kecemasan dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah Terapi Hipnosis lima jari yang merupakan terapi non farmakologi bentuk *Self* hipnosis yang menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan. Tujuan: untuk mengetahui hasil implementasi Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat di Desa Dersono Ke. Pringkuku Kab. Pacitan Metode: penerapan ini menggunakan studi kasus dengan desain deskriptif pada 2 responden yang diberikan terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan lansia penderita asam urat. Tiap responden diberikan intervensi selama 10 menit 2 kali dalam 3 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner HARS untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi. Hasil : tingkat kecemasan responden sebelum diberikan penerapan termasuk dalam kecemasan sedang. Tingkat kecemasan responden setelah diberikan penerapan termasuk dalam kecemasan ringan. Kesimpulan : Penerapan terapi hipnosis lima jari ini mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita asam urat.

Kata kunci : Lansia, Kecemasan, Hipnosis Lima Jari

ABSTRACT

The majority of the elderly suffer from degenerative diseases, one of which is gout. Gout in the elderly causes anxiety. Anxiety can be overcome in several ways, including pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. One way to overcome anxiety is five-finger hypnosis therapy, which is a non-pharmacological form of self-hypnosis that has a relaxing effect, thereby reducing anxiety. Objective: To determine the results of the implementation of Five Finger Hypnosis Therapy on the Anxiety Levels of Elderly People with Gout in Dersono Ke Village. Pringkuku Kab. Pacitan Method: This application uses a case study with a descriptive design on 2 respondents who are given five-finger hypnosis therapy to reduce the anxiety level of elderly people with gout. Each respondent was given intervention for 10 minutes 2 times in 3 consecutive days. The instrument used was the HARS

questionnaire to measure anxiety levels before and after therapy. Results: The respondent's anxiety level before being given the application was included in moderate anxiety. The respondent's level of anxiety after being given the application was included in mild anxiety. Conclusion: The application of five-finger hypnosis therapy can reduce anxiety levels in seniors suffering from gout.

Keywords: Elderly, Anxiety, Five Finger Hypnosis

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari *World Health Organisation* (WHO, 2018) prevalensi asam urat di dunia mengalami kenaikan dengan jumlah 34,2 % dari 33,3 %. Prevalensi penyakit asam urat pada lansia di Indonesia pada usia 55-64 tahun berkisar 45%, dan pada usia 65-74 tahun berkisar pada 51,9%, serta usia >75 tahun berkisar pada 54,8% (Caronge *et al.*, 2019). Menurut Rikesdas tahun 2018, prevalensi penyakit asam urat lansia di Indonesia berdasarkan diagnose tenaga kesehatan pada umur 55-64 tahun berdasarkan diagnosis yaitu 15,5%, umur 65-74 tahun berdasarkan diagnosis yaitu 18,6% dan umur 75 tahun atau lebih yaitu mencapai 18,9%. Prevalensi asam urat pada lansia di Jawa Timur tahun 2018 sebesar 26,4% dan mengalami kenaikan di tahun 2019 dengan jumlah 36,0 % (Afruhazi, 2019).

Menurut Dhone (2019) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian asam urat pada lansia. Hal ini di tujukan dari hasil analisis yaitu responden dengan asam urat yang mengalami kecemasan berat berjumlah 18 (100%) orang, yang tidak mengalami asam urat 0 (0%) orang, kecemasan sedang berjumlah 3 (37,5%) dengan asam urat dan 5 (62,5%) tidak mengalami asam urat, kecemasan ringan berjumlah 0 (0%) dengan asam urat dan 9 (100%) yang tidak mengalami asam urat. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kejadian asam urat yang dialami para lansia ($p < 0.05$). Menurut Handayani, dkk., (2019), kecemasan atau anxietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Ansietas (kecemasan) mempunyai efek yang besar terhadap kualitas maupun terhadap intensitas pengalaman nyeri (menurut Setyowati *et al.*, 2018).

Dampak yang ditimbulkan dari asam urat meliputi gangguan aktivitas fisik, kelelahan yang hebat, dan gangguan psikologis. Gangguan psikologis yang dapat muncul pada lansia meliputi keterbatasan beraktivitas, kecemasan, gangguan tidur dan depresi. Gangguan kesehatan yang paling sering muncul adalah kecemasan (Fauziah, 2021). Menurut *American Psychological Association* (APA) dalam (Muyasaroh *et al.*, 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Kecemasan ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi (Badrujamaludin *et al.*, 2018). Menurut Marbun (2019) menyatakan bahwa ada berbagai terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan. Terapi yang dapat digunakan adalah psikoterapi, seperti: Relaksasi nafas dalam, Hipnosis lima jari, Relaksasi otot progresif dan Penghentian pikiran. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah tehnik relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari (Febtrina, 2019).

Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Mawarti, 2021). Hipnosis lima jari adalah proses yang menggunakan pikiran dalam keadaan rileks dan tenang dengan memusatkan pikiran pada kenangan yang indah sambil menyentuh lima jari secara berurutan (Yuniati, Susanti dan Triditia, 2021). Latihan perfokus pada lima jari merupakan salah satu teknik relaksasi yang

terarah yang bertujuan untuk menanamkan kalimat positif di alam bawah sadar serta dikombinasikan dengan relaksasi nafas dalam sehingga akan membuat individu menjadi rileks dan menurunkan kecemasan. Pelaksanaan latihan berfokus pada lima jari dilaksanakan secara terbimbing dan bila sudah hafal dengan metodenya maka individu mampu melakukan sendiri. Pelaksanaan teknik relaksasi ini dapat menstabilkan hemodinamik, menurunkan respon saraf simpatis, metabolisme yang berespon terhadap kecemasan (Marbun, 2019). Latihan berfokus pada lima jari dapat menurunkan kecemasan (Gati dan Silvitasari, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Yuniati, Susanti dan Triditia, 2021) bahwa ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan. Data penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipnosis lima jari dapat digunakan rencana pengobatan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita asam urat.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan maret 2023 berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas bahwa dari 45 lansia di Desa Dersono Kecamatan Pringkuku Kabupaten Pacitan terdapat 5 lansia menderita asam urat. Dari ke 5 lansia tersebut dilakukan pemeriksaan kecemasan menggunakan kuesioner HARS, ditemukan bahwa

lansia yang mengalami kecemasan didapatkan hasil sebanyak 2 lansia dengan cemas sedang dan terdapat hasil sebanyak 3 lansia mengalami cemas ringan. Dari hasil pemeriksaan di atas untuk lansia yang mengalami kecemasan belum mendapatkan terapi atau pengobatan untuk kecemasannya. Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk mengangkat karya tulis ilmiah yang berjudul “Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat”. Inovasi yang diterapkan oleh penulis dalam karya ilmiah ini adalah Hipnosis lima jari pada lansia penderita asam urat yang mengalami kecemasan.

METODE PENELITIAN

Rancangan penerapan ini menggunakan metode studi kasus dengan mengobservasi tingkat kecemasan pada 2 (dua) responden sebelum dan sesudah penerapan terapi hipnosis lima jari dengan cara pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS. Desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif. penerapan terapi hipnosis lima jari dilakukan selama 10 menit 2 kali sehari dalam 3 hari berturut-turut dalam 1 minggu.

HASIL PENELITIAN

Penerapan ini dilakukan di Desa Dersono. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penerapan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan lansia penderita asam urat di Desa Dersono tepatnya di Dusun Tati dan di Dusun Dokpucung. Responden pada penerapan ini berjumlah 2 orang. Responden pertama Ny. K berusia 71 tahun dengan kadar asam urat 8 mg/dL, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, pekerjaan ibu rumah tangga, BB 60 kg, TB 155 cm, tinggal bersama anak dan suaminya di Dusun Tati 002/007 Desa Dersono, Kecamatan Pringkuku, Kabupaten Pacitan. Responden mengatakan pernah periksa ke Puskesmas Pringkuku karena asam urat. Ny. K mengatakan cemas, jantung berdebar-debar, nadi dan pernafasan meningkat, gangguan pencernaan, sering pusing, sering BAK dan tegang.

Responden kedua adalah Ny. M berusia 53 tahun dengan kadar asam urat 8,9 mg/dL, berjenis kelamin Perempuan, beragama islam, pekerjaan petani, BB 54 kg, TB 156 cm, tinggal dengan anak dan suaminya di Dusun Dokpucung RT 001 RW 008, Desa Dersono, Kecamatan Pringkuku, Kabupaten Pacitan. Responden mengeluh cemas, merasa tidak nyaman, terkadang sesak nafas, khawatir, gelisah, tegang, sulit untuk mengingat, merasa lemah, mulut kering, terkadang merasa pusing dan sering bangun pada dini hari.

Penerapan yang dilakukan pada Ny. K dan Ny. M selama 3 hari yaitu pada tanggal 1 Agustus – 3 Agustus 2023 dengan lokasi pada rumah kedua responden tersebut. Penerapan ini dimulai dengan menjelaskan pada responden maksud dan tujuan dari penerapan ini, setelah itu responden mengisi lembar *informed consent* (lembar persetujuan), setelah responden menyetujui responden di lakukan pengecekan kadar asam urat terlebih dahulu, setelah itu responden mengisi kuesioner kecemasan yang menggunakan *pretest* atau pengisian kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), setelah melakukan pengisian kemudian dilakukan terapi hipnosis lima jari dengan responden dengan waktu 10 menit setelah selesai di berikan hipnosis lima jari kemudian responden diberikan waktu istirahat 30 menit lalu di lanjutkan untuk pengisian *postes*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar *informed consent* dan kuesioner HARS. Berikut adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi hipnotis lima jari.

Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Asam Urat Sebelum Dilakukan Penerapan Hipnotis Lima Jari

No	Responden	Sebelum	Keterangan
1.	Ny. K	27	Kecemasan sedang
2.	Ny. M	25	Kecemasan sedang

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa kecemasan pada kedua responden saat sebelum di berikan terpai hipnosis lima jari pada Ny. K yaitu dengan skor 27, skor kecemasan tersebut termasuk dalam tingkat kecemasan sedang. Pada Ny. M yaitu dengan skor 25, skor kecemasan tersebut termasuk dalam tingkat kecemasan sedang.

Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Asam Urat Sesudah Dilakukan Penerapan Hipnotis Lima Jari

No	Responden	sesudah	Keterangan
1.	Ny. K	20	Kecemasan ringan
2.	Ny. M	14	Kecemasan ringan

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa kecemasan pada kedua responden sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari pada Ny. K yaitu dengan skor 20, skor kecemasan tersebut termasuk dalam tingkat kecemasan ringan. Pada Ny. M yaitu dengan skor kecemasan 14, skor kecemasan tersebut termasuk dalam tingkat kecemasan ringan.

Tabel 4.3 Perkembangan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Asam Urat Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Hipnois Lima Jari

Tanggal	Nama	Sebelum	Sesudah	Ket.
1 agustus 2023	Ny. K	27	25	2
19 agustus 2023	Ny. M	24	22	2
2 agustus 2023	Ny. K	23	22	1
20 agustus 2023	Ny. M	20	20	0
3 agustus 2023	Ny. K	21	20	1
21 agustus 2023	Ny. M	19	14	5
Jumlah rata-rata				11

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas, penerapan terapi hipnotis lima jari yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut yang dilaksanakan di Desa Dersono, Kecamatan Pringkuku, Kabupaten Pacitan. Berdasarkan hasil tingkat kecemasan yang didapat oleh peneliti terhadap Ny. K dan Ny. M didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan dengan nilai rata-rata $11 \div 6 = 1,83$.

Tabel 4.4 Hasil Perbandingan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Asam Urat Sebelum dan Sesudah Diberikan Hipnotis Lima Jari

No	Responden	Sebelum	Sesudah	Selisih Skor
1.	Ny. K	27	20	7
2.	Ny. M	25	14	11

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, penerapan terapi hipnotis lima jari yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut di Desa Dersono, Kecamatan Pringkuku, Kabupaten Pacitan. Berdasarkan hasil perbandingan tingkat kecemasan yang didapat oleh peneliti terhadap Ny. K dan Ny. M didapatkan hasil adanya penurunan pada tingkat kecemasan pada kedua responden, antara Ny. K dan Ny. M yang mengalami penurunan paling banyak yaitu pada Ny. M dengan skor awal 25 menjadi skor 14 sehingga selisih penurunannya 11. Pada Ny. K dengan skor awal 27 kemudian turun menjadi skor 20 jadi selisih penurunannya hanya 7.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat sebelum Dilakukan Penerapan Hipnosis Lima Jari

Berdasarkan data hasil wawancara sebelum dilakukan penerapan terapi hipnosis lima jari pada Ny. K dan Ny. M di Desa Dersono Kecamatan Pringkuku, Kabupaten Pacitan. Ny. K mengatakan cemas terhadap penyakit asam urat yang dideritanya. Responden mengatakan dirinya cemas ketika asam uratnya kambuh, karena jika asam uratnya kambuh responden mengatakan nyeri dan terkadang hingga bengak pada lututnya, dan cemas jika nantinya tidak bisa berjalan lagi untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari sebagai ibu rumah tangga. Pada saat dilakukan pemeriksaan tingkat kecemasan responden menggunakan kuesioner (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) HARS didapatkan skor 27 yaitu termasuk dalam kecemasan sedang.

Ny. M mengatakan cemas dan khawatir terhadap kondisinya saat ini. Responden mengatakan asam uratnya sering kambuh sehingga menyebabkan responden tidak dapat melakukan pekerjaannya. Responden cemas jika nanti tidak dapat berjalan dan hanya menyusahkan suami dan anaknya di usainya yang sekarang. Setelah dilakukan pemeriksaan tingkat kecemasan responden menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) didapatkan skor 25 yaitu termasuk dalam kecemasan sedang. Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang digunakan dalam penelitian ini membagi kecemasan menjadi 4 tipe, yaitu apabila total skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan, total skor 14-20 = kecemasan ringan, total skor 21-27 = kecemasan sedang, dan total skor lebih dari 28-41 = kecemasan berat. Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa lansia penderita asam urat mengalami kecemasan apabila asam uratnya kambuh sebelum diberikan intervensi mengalami kecemasan sedang.

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sukmawati *et al.*, 2018) yang menunjukkan bahwa pada respon fisik pada seseorang yang mengalami ansietas ditandai dengan tanda-tanda vital tidak stabil, terjadi ketegangan otot, dan pola tidur tidak teratur. Teori tersebut sesuai dengan fakta yang diperoleh pada saat pengkajian pada Ny. K yang mengalami kecemasan sedang disebabkan karena rasa sakit yang di alami, mengeluh cemas, jantung berdebar-debar, nadi dan pernapasan meningkat, gangguan pencernaan, sakit kepala, sering BAK dan tegang.

Hasil pengkajian pada Ny. M yang mengalami kecemasan sedang disebabkan karena faktor yang sama cemas terhadap penyakitnya. Tn. S merasa cemas, merasa tidak nyaman, terkadang sesak nafas dan khawatir, gelisah, tegang, sulit untuk mengingat, merasa lemah, mulut kering, terkadang merasa pusing dan sering bangun pada dini hari. Hal ini sesuai dengan pendapat (Muyasaroh *et al.*, 2020) bahwa kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah dan respon fisiologi lain sering sesak nafas, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, dan konstipasi.

Sebelum dilakukan penerapan terapi hipnotis lima jari pada Ny. K mengeluh jantung berdebar-debar, nadi dan pernapasan meningkat, gangguan pencernaan, sakit kepala, sering BAK dan tegang. Pada Ny. M merasa cemas, merasa tidak nyaman, terkadang sesak nafas dan khawatir, gelisah, tegang, sulit untuk mengingat, merasa lemah, mulut kering, pusing. Hal ini sesuai dengan pendapat (Ii, 2021) yang mengemukakan bahwa kecemasan sedang ditandai dengan sering sesak napas, peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, mulut kering, lekas marah, gelisah, dan sembelit, dominan persepsi menyempit.

Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat Sesudah Dilakukan Penerapan Hipnotis Lima Jari

Setelah diberikan penerapan terapi hipnotis lima jari pada Ny. K dan Ny. M di Desa Dersono, Kecamatan Pringkuku, Kabupaten Pacitan selama 10 menit dalam 3 hari berturut-turut tingkat kecemasan pada Ny. K yaitu dengan skor 20, skor kecemasan tersebut termasuk dalam tingkat kecemasan ringan. Pada Ny. M yaitu dengan skor kecemasan 14, skor kecemasan tersebut termasuk dalam tingkat kecemasan ringan.

Sehingga terdapat hasil adanya penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi terapi hipnosis lima jari pada Ny. K dan Ny. M. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi hipnotis lima jari bermanfaat terhadap tingkat kecemasan lansia penderita asam urat yaitu mampu menurunkan kecemasan. Penurunan tingkat kecemasan terjadi setelah diberikan terapi hipnotis lima jari. Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara mencentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau di sukai (Halim dan Khayati, 2020).

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya). Penatalaksanaan yang diperlukan untuk mengurangi dampak dari kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu cara untuk mengurangi masalah kecemasan menggunakan terapi non-farmakologi yaitu menggunakan terapi hipnotis lima jari. Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Marwah, 2021).

Hal ini sejalan dengan pendapat (Saragih *et al.*, 2018) bahwa ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi tersebut dapat digunakan rencana pengobatan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita asam urat.

Hasil Perkembangan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Hipnotis Lima Jari

Hasil yang diperoleh dari penerapan terapi hipnotis lima jari yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut yang dilaksanakan di Desa Dersono, Kecamatan Pringkuku, Kabupaten

Pacitan. Berdasarkan hasil tingkat kecemasan yang didapat oleh peneliti terhadap Ny. K dan Ny. M didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan dengan nilai rata-rata $11 \div 6 = 1,83$.

Ny. K mengatakan rasa cemasnya mulai berkurang, tingkat kecemasan pada Ny. K sebelum di berikan terapi hipnosis lima jari yaitu dengan skor 27 atau kecemasan sedang, sedangkan tingkat kecemasan setelah di berikan terapi hipnosis lima jari pada Ny. K yaitu dengan skor 20 atau kecemasan ringan. Ny. K mengalami kecemasan dengan skor awal 27 dan mulai terjadi penurunan dengan skor 24 pada hari pertama. Pada hari kedua tingkat kecemasan pada Ny. K ada pada skor 23 dan setelah dilakukan penerapan terapi hipnosis lima jari sekor kecemasan Ny. K menjadi 22. Pada hari ketiga skor kecemasan Ny. K yaitu 21 saat belum dilakukan penerapan, setelah dilakukan penerapan terapi hipnosis lima jari tingkat kecemasan Ny. K dengan skor 20.

Ny. M mengatakan sudah mulai tenang rasa cemas mulai berkurang dan dapat lebih berkonsentrasi terhadap apa yang responden lakukan. Pada Ny. M tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari yaitu dengan skor 25 atau kecemasan sedang, sedangkan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari yaitu dengan skor 14 atau kecemasan ringan. Pada Ny. M pada hari pertama sudah ada penurunan tingkat kecemasan saat dilakukan pemeriksaan didapatkan skor 25 dan setelah dilakukan penerapan terapi hipnosis lima jari dengan skor 22. Pada hari kedua Ny. M tingkat kecemasan dari skor awal 20 dan setelah dilakukan penerapan terapi hipnosis lima jari tetap sama yaitu dengan skor 20. Pada hari ketiga Ny. M pada saat dilakukan pemeriksaan tingkat kecemasan terdapat skor 19 dan setelah dilakukan penerapan menjadi skor 14.

Sehingga terdapat selisih penurunan tingkat kecemasan dengan skor 7 pada Ny. K dan terjadi selisih penurunan tingkat kecemasan dengan skor 11 pada Ny. M. Setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnotis lima jari. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari, kecemasan responden mengalami perubahan dari cemas sedang menjadi cemas ringan. Hal ini disebabkan terapi hipnosis lima jari dapat menghilangkan ketegangan otot-otot tubuh maupun pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati sehingga memberikan rasa nyaman kepada responden. (Febrina, 2019) menyatakan terapi hipnosis lima jari bekerja dengan merangsang sistem saraf otonom. Rangsangan ini membuat perasaan rileks dan tenang, sehingga tubuh akan mengeluarkan hormon endorphen. Mekanisme ini lah yang membuat kecemasan berkurang.

Pada pemaparan diatas, dapat dideskripsikan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita asam urat. Setelah dilakukan penerapan di atas terjadi penurunan skor kecemasan sebesar 7 pada Ny. K dan penurunan skor kecemasan sebesar 11 pada Ny. M. Salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan hipnosis lima jari, perawatan hipnotis lima jari yaitu terapi yang menggunakan lima jari untuk mengubah kecemasan menjadi rileks dengan menggerakkan jari dan mengikuti perintah di ambang alam bawah sadar. Jenis relaksasi hipnosis lima (5) jari ini sangat mudah dilakukan oleh siapa saja, yang berkaitan dengan gerakan jari-jari dan aliran energi dalam tubuh kita untuk membantu klien mengubah persepsi kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan dengan menggerakkan jari dengan menerima perintah di ambang alam bawah sadar atau keadaan rileks (Mawarti, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Perkasa, 2019) bahwa Hipnosis lima jari merupakan suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan klien dapat focus terhadap bayangan

yang mereka pikirkan, dan mulailah klien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati

Setelah dilakukan terapi hipnosis lima (5) jari peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnosis lima (5) jari. (Davis *et al.*, 2019) menyatakan bahwa Hipnosis lima jari sebagai salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan. Teknik lima jari merupakan bagian dari hipnotis yang menghipnotis diri sendiri yang dilakukan memakai kekuatan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan seluruh indra mencakup indra sentuhan, indra penciuman, indra penglihatan, dan indra pendengaran.

Hasil Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Hipnotis Lima Jari

Hasil perbandingan yang diperoleh dari penjelasan diatas dapat didiskripsikan terdapat perbandingan penurunan kecemasan pada kedua responden setelah dilakukan penerapan terapi hipnosis lima jari yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut di Dusun Tati RT 002 RW 007 dan Dusun Dokpucung RT 001 RW 008, Desa Dersono, Kecamatan Pringkuku, Kabupaten Pacitan. Berdasarkan hasil perbandingan tingkat kecemasan yang didapat oleh peneliti terhadap Ny. K dan Ny. M yang mengalami penurunan banyak yaitu Ny. M dengan skor 25 kemudian turun dengan skor 14 jadi selisih penurunannya 11 sedangkan pada Ny. K yang skor awalnya 27 kemudian turun dengan skor 20 jadi selisih penurunannya hanya 7.

Sehingga terdapat hasil perbandingan penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi hipnosis lima jari antara Ny. K dan Ny. M. saat penerapan Ny. M tampak tenang dan rileks dibandingkan dengan Ny. K yang tidak tenang karena ada yang dipikirkan sehingga penurunan tingkat kecemasan yang paling banyak terjadi pada Ny. M dengan selisih penurunannya 11. Hal ini sejalan dengan pendapat (Mawarti, 2021) yang menjelaskan bahwa pada saat diberikan tindakan hipnosis lima jari dalam keadaan rileks akan memberikan efek yang positif bagi responden. Karena terapi hipnosis lima jari ini mempengaruhi sistem limbik seseorang yang nantinya akan berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memicu timbulnya stress dan cemas.

Berdasarkan hasil penelitian Yuniati, Susanti dan Triditia (2021) bahwa ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan. Dari penelitian tersebut dapat digunakan rencana pengobatan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita asam urat. Hasil penelitian ini dibuktikan oleh penelitian (Wahyuningsih & Eni, 2019) yang menunjukkan ketenangan dan rileks saat hipnosis jari sangat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan. Hal tersebut dikarenakan adanya peningkatan pemikiran positif terhadap pribadi, mekanisme koping, integritas diri, rasa ketenangan dan tanggapan emosi positif serta menurunnya kerja saraf simpatis yang dapat meminimalkan sekresi hormon *norepinefrin* *katecolamin*, lingkungan yang tenang, perasaan berserah diri dan posisi yang rileks ketika responden melakukan hipnosis lima jari.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Mawarti, 2021) yang menjelaskan bahwa pada saat diberikan tindakan hipnosis lima (5) dalam keadaan rileks akan memberikan efek yang positif bagi responden. Karena terapi hipnosis lima (5) jari ini mempengaruhi sistem limbik seseorang yang nantinya akan berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memicu timbulnya stress dan cemas. Faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan lansia salah satunya yaitu faktor internal yang meliputi kepercayaan diri, kecemasan bawaan, *positive-negative-affect*, emosi, dan kepribadian (Panji *et al.*, 2018).

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hasil perbandingan penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden setelah diberikan penerapan terapi hipnosis lima jari selama 3 hari berturut-turut ditunjukkan dengan hasil

selisih penurunan pada Ny. M dengan selisih skor 11 sedangkan untuk Ny. K dengan selisih penurunan 7.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita asam urat di Desa Dersono, Kecamatan pringkuku, Kabupaten Pacitan selama 3 hari berturut-turut terdapat kesimpulan terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan penerapan terapi hipnotis lima jari pada Ny. K dan Ny. M penurunan terhadap 2 responden tersebut termasuk dalam tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan. Keluarga dapat membantu dalam mengontrol kecemasan responden dengan pelaksanaan terapi hipnotis lima jari sebagai pengobatan non-farmakologi. Keluarga juga dapat mengontrol kecemasan dengan mengawasi aktivitas responden, mengawasi setiap kegiatan yang dilakukan responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2019). *The relaxation and stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications
- Febtrina, R. (2019) 'Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Heart Failure', *JurnalIpteks Terapan*, 12(4),p.250.
- Gati, N. W., & Silvitasari, I. (2022). The Influence of an Exercise Focusing on 5 Fingers towards Anxiety Level in Pulisen Boyolali Village. *Jurnal Kesehatan*, 11(1).
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). *Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. Ners Muda*, 1(3), 159. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6211>
- Ii, B.A.B. (2021). Konsep Dasar Kecemasan, NLPK Mellani, 12-34. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:G8c3LRWwXYYJ:repository.poltekkesdenpasar.ac.id/7453/3/BAB%2520II%25Tinjauan%2520Pustaka.pdf+&cd=4&hl=id&ct=clnk&gl=id%0Ahttp://repository.poltekkesdenpasar.ac.id/7453/3/BABIITinjauanPustaka.pdf>
- Kemenkes RI. (2019). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). In *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* (44(8), pp. 1–200). Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan.
- Marbun, A. S., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.
- Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 297–304.
- Perkasa, A. S. M. jek A. P. S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.
- Simamora, R. H. and Saragih, E. (2019) 'Penyuluhan kesehatan masyarakat : Penatalaksanaan perawatan penderita asam urat menggunakan media audiovisual Public health counseling : Management of care for gout patients using audiovisual media', *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(1), pp. 24–31.
- Yuniati, Faiza, Eva Susanti, and Yocie Ajeng Tridatia AH. "Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat." *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka* 1.1 (2021).

