

Aplikasi Terapi Hypnosis Lima Jari Dalam Manajemen Cemas Pada Asuhan Keperawatan Pasien Pre Operasi Laparatomi di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang

Aulia Prastika Dewi
Email : auliaprastika01@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan kekhawatiran pada sesuatu yang terjadi dengan penyebab tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dapat muncul pada pasien pre operasi. Salah satu intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi hypnosis lima jari. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas dari penerapan terapi hypnosis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi laparatomi. Studi kasus ini menggunakan *descriptive study*. Subyek studi kasus adalah pasien pre operasi laparatomi berjumlah 2 orang, yang didapatkan dengan *non random sampling*. Subyek diukur kecemasan menggunakan *Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A)*. Hasil studi kasus diketahui bahwa setelah dilakukan terapi hypnosis lima jari tingkat kecemasan subyek mengalami penurunan dengan rata-rata 11,25 skor. Mekanisme mendukung kerja saraf yang disampaikan otak atau talamus dan secara tidak sadar memori akan menyimpan informasi kemudian saraf-saraf yang memproduksi dopamin, norepineprin, asetilkolin, glutamat, gamma aminobutyrid acid mengubah informasi yang menyebabkan kecemasan menjadi informasi lainnya yang dapat mengalihkan perhatiannya tentang operasi yang akan dijalani. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi hypnosis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi laparatomi.

Kata Kunci : Kecemasan, Pre operasi, Hypnosis lima jari.

Application of Five Finger Hypnosis Therapy in Anxious Management of Nursing Care Patients Pre Laparotomy at Roemani Muhammadiyah Hospital Semarang

Abstract

Anxiety is a concern in something that occurs with unclear causes and is associated with erratic feelings that can occur in patients preoperatively. One nursing intervention to reduce anxiety is five-finger hypnosis therapy. This case study aims to determine the effectiveness of the application of five-finger hypnosis therapy in reducing the anxiety level of patients pre laparotomy surgery. This case study uses a descriptive study. The case study subjects were 2 patients with pre-laparotomy surgery, obtained by non-random sampling. Subjects measured anxiety using Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A). The results of the case study revealed that after five-finger hypnosis therapy the subject's anxiety level decreased with an average of 11.25 scores. The mechanism supports the work of nerves delivered by the brain or thalamus and unconsciously the memory will store information then the nerves that produce dopamine, norepinephrine, acetylcholine, glutamate, gamma aminobutyrid acid change information that causes anxiety into other information that can distract attention about the operation that will lived. So it can be concluded that there is an effect of five-finger hypnosis therapy to reduce the anxiety level of patients pre laparotomy surgery.

Keywords : Anxiety, Preoperative, Five finger hypnosis.

Pendahuluan

Kecemasan adalah kebingungan atau kekhawatiran pada sesuatu yang terjadi dengan penyebab tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu sebagai hasil penilaian terhadap suatu obyek (Stuart, 2016). Kecemasan adalah diagnosa keperawatan utama pada pasien yang akan dilakukan operasi. Salah satu intervensi keperawatan non farmakologi untuk mengurangi kecemasan adalah terapi hypnosis lima jari.

Hypnosis 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 (Hawkins, 2006). Mekanisme mendukung kerja saraf yang disampaikan otak atau talamus dan secara tidak sadar memori akan menyimpan informasi kemudian saraf-saraf yang memproduksi dopamin, norepineprin, asetilkolin, glutamat, gamma aminobutyrid acid mengubah informasi yang menyebabkan kecemasan menjadi informasi lainnya yang dapat mengalihkan perhatiannya tentang operasi yang akan dijalani (Elizabeth, 2009).

Metodologi

Studi kasus ini merupakan *descriptive study* dengan kriteria pasien pre operasi laparatomi karena studi kasus ini berpusat pada penanganan kecemasan pre operasi laparatomi, pasien sadar dan dapat berkomunikasi dengan baik, pasien mengalami kecemasan (skala 40-60). Penulis melakukan pengkajian pada kedua pasien meliputi data demografi, riwayat operasi sebelumnya, serta pengkajian

tingkat kecemasan menggunakan *Visual Analog Scale for Anxiety* (VAS-A) yang dilakukan sebelum pasien diberikan terapi hypnosis lima jari. kemudian dapat ditegakkan diagnosa, selanjutnya susun rencana tindakan yang akan dilakukan, kemudian lakukan tindakan intervensi terapi hypnosis lima jari selama 10 menit. Setelah diberikan terapi hypnosis lima jari, kaji kembali apakah tingkat kecemasan berkurang.

Hasil studi kasus

Tabel 1 Data demografi pasien pre operasi laparatomi di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang pada bulan Mei 2018.

No	Data	Pasien 1	Pasien 2
1	Inisial pasien	Ny. S	Ny. E
2	Umur (tahun)	40	45
3	Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
4	Suku	Jawa	Jawa
5	Pendidikan	SMA	SMA
6	Agama	Islam	Islam
7	Pekerjaan	Ibu rumah tangga	Ibu rumah tangga

Pada tabel diatas didapatkan data bahwa Ny. S (40 tahun) dan Ny. E (45 tahun) sama-sama berjenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMA, berprofesi sebagai ibu rumah tangga, sama-sama beragama islam dan berasal dari suku Jawa.

Tebel 2 Outcome manajemen kecemasan menggunakan terapi hypnosis lima jari.

No	Inisial pasien	Hari 1		Hari 2		Rata-rata
		Pre	Post	Pre	Post	
1	Ny. S	45	40	40	20	12,5
2	Ny. E	50	40	40	30	10

Pada tabel diatas didapatkan bahwa setelah diberikan terapi hypnosis lima jari selama 10 menit, kecemasan pada Ny. S dan Ny. E dapat berkurang secara bertahap. Rata-rata penurunan kecemasan pada kedua pasien adalah 11,25 skor, sehingga setelah diberikan terapi selama 2 hari, skor kecemasan Ny. S dari 45 turun menjadi 20, dan Ny. E dari skor 50 turun menjadi 30.

Pembahasan

Pengkajian dilakukan di rumah sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. Pengkajian tersebut didapat data sebagai berikut : pasien mengatakan takut dan khawatir tentang tindakan operasi yang akan dilakukan karena responden belum pernah melakukan operasi sebelumnya.

Hasil pengkajian yang dirasakan pasien didefinisikan sebagai ansietas menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (2016). Ansietas dapat terjadi pada pasien yang akan dilakukan tindakan pembedahan karena pasien memikirkan tindakan pembedahan dan akibat yang akan terjadi setelah tindakan pembedahan. Ketidaktahuan pasien terhadap proses yang akan dijalani menjadikan pasien selalu memikirkan kondisinya. Sebagian besar pasien menanyakan tentang prosedur operasi dan prosedur pembiusan yang akan di dapatkan selama menjalani tindakan operasi. Kecemasan yang berhubungan dengan operasi lebih sering dialami oleh perempuan, jenis kelamin perempuan merupakan faktor terjadinya kecemasan pre operasi pada orang dewasa. Perempuan lebih mudah menunjukkan cemas yang dialaminya dibanding laki-laki (Wojciech, Andrzej, Pawel, & Olga, 2009). Teori

ini sejalan dengan hasil penelitian (Erawan, Opod, & Pali, 2013) bahwa perempuan (76,5%) lebih banyak mengalami kecemasan dibanding laki-laki (60,0%).

Usia pasien menunjukkan 40 dan 45 tahun yang merupakan kategori dewasa akhir. Kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan coping mekanisme seseorang sehingga usia dewasa dapat mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan usia remaja (Stuart, 2007). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Vellyana, Lestari, & Rahmawati, 2017) bahwa *p-value* menunjukkan $0.036 < 0.05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat kecemasan.

Salah satu intervensi keperawatan non farmakologi untuk mengurangi kecemasan adalah terapi hypnosis lima jari. Terapi hypnosis lima jari diberikan H-1 dan hari H 2 jam sebelum dilakukan operasi. Pemberian terapi hypnosis lima jari dilakukan dengan cara mendorong verbalisasi perasaan persepsi dan ketakutan pasien, kemudian memonitor tingkat kecemasan pasien, lalu memberikan informasi factual terkait diagnosa, perawatan dan kondisi pasien, selanjutnya mengajarkan terapi hypnosis lima jari. Terapi diberikan selama 10 menit.

Terapi hypnosis lima jari adalah proses yang menggunakan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra meliputi sentuhan, penciuman, penglihatan, dan pendengaran (Widyanti & Wardani, 2013). Teknik ini bermanfaat dalam penanganan kecemasan pada pasien karena dengan imajinasi

terbimbing maka akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra dengan membayangkan sesuatu yang indah perasaan akan terasa tenang. Ketegangan otot dan ketidaknyamanan akan dikeluarkan sehingga menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman (Smeltzer & Bare, 2016). Mekanisme mendukung kerja saraf yang disampaikan otak atau talamus dan secara tidak sadar memori akan menyimpan informasi kemudian saraf-saraf yang memproduksi dopamin, norepineprin, asetilkolin, glutamat, gamma aminobutyrid acid mengubah informasi yang menyebabkan kecemasan menjadi informasi lainnya yang dapat mengalihkan perhatiannya tentang operasi yang akan dijalani (Elizabeth, 2009).

Hasil dari pemberian terapi hypnosis lima jari selama 2 hari didapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dari tingkat sedang ke tingkat ringan, yaitu dengan rata-rata 11,25 skor. Hal ini membuktikan bahwa penelitian yang dilakukan Widyanti dan Wardani tahun 2013 yang berjudul “Pengaruh Teknik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD dr. Soedarso Pontianak Kalimantan Barat” menunjukkan bahwa bimbingan hypnosis lima jari berdampak positif terhadap pengurangan tingkat kecemasan pasien pre operasi laparatomi.

Kesimpulan

Setelah melakukan asuhan keperawatan manajemen cemas dengan pemberian terapi hypnosis lima jari pada pasien pre operasi laparatomi, hasil studi

kasus menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi hypnosis lima jari. setelah dilakukan studi kasus ini, saran yang dapat diberikan kepada responden adalah sebagai berikut :

1. Bagi pasien

Diharapkan tindakan keperawatan yang diberikan dapat membantu meringankan tingkat kecemasan pre operasi laparatomi dan diharapkan terapi hypnosis lima jari dapat digunakan sebagai alternative untuk meringankan kecemasan.

2. Bagi rumah sakit

Diharapkan pihak rumah sakit dapat memberikan terapi non farmakologi seperti terapi hypnosis lima jari untuk membantu pasien meringankan kecemasan selain menggunakan terapi farmakologi.

3. Bagi instansi pendidikan

Diharapkan pihak unimus dapat menambah referensi jurnal-jurnal mengenai terapi hypnosis lima jari.

DAFTAR PUSTAKA

- Elizabeth, J. C. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Erawan, W., Opod, H., & Pali, C. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pasien Laki-laki Dan Perempuan Pada Pre Operasi Laparatomi. 644.
- Hawkins, P. J. (2006). *Hypnosis and Stress*. Portugal: Limited.
- PPNI, T. P. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2016). *Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth* (12 ed.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (Vol. 1). (B. A. Keliat, Ed.) Indonesia: Elsevier Singapore.
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operative . *Jurnal Kesehatan*, 110.
- Wahyuningsih. (2007). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Pasien Dewasa Pre Operasi dengan Pola tidur di Anggrek RSUD Tugurejo Semarang.
- Widyanti, F., & Wardani, I. Y. (2013). Pengaruh Tehnik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi.
- Wojciech, R., Andrzej, K., Pawel, S., & Olga, S. (2009). *Preoperative anxiety assessed by questionnaires and patient declarations. anaesthesiology intensive therapy XLI*.