

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RUANG INAP
CLUSTERISASI BEDAH RUMAH SAKIT
UMUM PEKERJA**

Mahyar Suara^{1*}, Yolanda²

¹⁻²STIKES Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: yolandamuchtar20@gmail.com

Disubmit: 06 Februari 2025

Diterima: 22 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i10.19505>

ABSTRACT

Surgery is a treatment method that uses invasive techniques, by making an incision to open and display the body part to be treated, then closing the wound with a suture process. The impact of surgery can cause various psychological problems in patients, one of which is anxiety. This study aims to determine the effect of giving 5-finger hypnosis therapy on reducing anxiety levels in pre-operative patients in the Surgical Clusterization Inpatient Room of the Workers' General Hospital. Design This study used a quasi-experimental approach with a pre-post without control. The sample taken in this study was a number of 18 respondents. The research instrument used was the HARS questionnaire. From the results of univariate data testing, it was found that most were aged 26-35 years as many as 11 respondents (61.1%). with female gender with a percentage of 77.8%. From the results of the bivariate test, it was found that there was an effect of Action on anxiety before and after being given finger grip therapy in pre-operative patients at the Jakarta Workers' General Hospital with a P-value of 0.000. Conclusion From the results of the research that has been conducted, it can be concluded that there is a decrease in the level of anxiety in pre-operative patients in the Surgical Clusterization Inpatient Room of the Workers' General Hospital.

Keywords: Anxiety, Finger-Held Hypnosis, Pre-Surgery

ABSTRAK

Pembedahan merupakan metode pengobatan yang menggunakan teknik invasif, dengan membuat sayatan untuk membuka dan menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani, kemudian menutup luka dengan proses penjahitan. Dampak pembedahan dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis pada pasien, salah satunya adalah kecemasan. Penelitian ini Bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Inap Clusterisasi Bedah Rumah Sakit Umum Pekerja. Metodologi: Desain Pada penelitian ini menggunakan quasy eksperimen dengan pendekatan pre-post without control. Sample yang diambil pada penelitian ini adalah sejumlah responden 18 responden. Instrumen penelitian yang digunnnakan adalah kuesioner HARS. Dari hasil pengujian data univariat didapatkan sebagian besar memiliki usia 26-35 tahun sebanyak 11 responden (61,1%). dengan Jenis

kelamin Perempuan dengan presentase 77,8%. Dari hasil uji bivariat didapatkan hasil adanya pengaruh Tindakan terhadap kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi genggam jari pada pasien pra operasi di RS Umum Pekerja Jakarta dengan P-value 0,000. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Inap Clusterisasi Bedah Rumah Sakit Umum Pekerja.

Kata Kunci: Kecemasan, Hipnosis Genggam Jari, Pra-Operasi.

PENDAHULUAN

Era revolusi industri menciptakan perubahan besar dalam cara barang diproduksi, yang ditandai dengan perkembangan teknologi dan mekanisasi. Beberapa industri yang berkembang sampai saat ini adalah industri *Internet of Things* (teknologi yang memungkinkan perangkat saling terhubung dan berkomunikasi melalui internet). Industri energi terbarukan (peralihan ke sumber energi seperti tenaga surya, angin, dan baterai untuk mendukung keberlanjutan). Industri Bioteknologi (perkembangan dalam teknologi genetik, rekayasa biomolekuler, dan farmasi canggih). Industri Kecerdasan Buatan (AI) Aplikasi AI dalam berbagai bidang seperti perawatan kesehatan, transportasi otonom, dan manufaktur pintar, rumah sakit (Rondonuwu, 2023).

Rumah sakit adalah institusi pelayanan kesehatan yang memberikan layanan kesehatan individu secara menyeluruh, mencakup pelayanan rawat inap, rawat jalan, dan layanan gawat darurat (Kemenkes RI, 2023a). Salah satu tindakan medis yang dilakukan di rumah sakit adalah pembedahan atau operasi. Pembedahan merupakan metode pengobatan yang menggunakan teknik invasif, dengan membuat sayatan untuk membuka dan menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani, kemudian menutup luka dengan proses penjahitan (Susanti, 2022).

Data tindakan operasi menurut (World Health Organization, 2023), selama lebih dari satu abad, perawatan bedah telah menjadi bagian penting dari layanan kesehatan di seluruh dunia. Setiap tahun diperkirakan ada sekitar 284 juta prosedur bedah yang dilakukan di seluruh dunia. Berdasarkan data tabulasi nasional Kemenkes RI (2023) menunjukkan bahwa prevalensi tindakan operasi diseluruh Indonesia sekitar 1,9 juta kasus, yang terdiri dari prosedur bedah menempati posisi ke-11 dari 50 penyakit yang umum di Indonesia, dengan persentase 12,8%. Dari jumlah tersebut, sekitar 32% merupakan bedah mayor, dengan 25,1% pasien mengalami gangguan mental, dan 7% mengalami kecemasan. Sedangkan prevalensi yang terjadi di DKI Jakarta tahun 2023 terdapat 275.000 tindakan operasi yang berada di Rumah Sakit seluruh DKI Jakarta.

Dampak pembedahan dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis pada pasien, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan pada pasien pra-operasi meliputi kekhawatiran akan rasa sakit pasca operasi, perubahan fisik, kemungkinan kegagalan operasi, hingga risiko kematian setelah tindakan bedah (Suhadi, 2020). Kecemasan (ansietas) adalah respons emosional tanpa objek tertentu, dipicu oleh hal-hal yang tidak diketahui dan biasanya muncul dalam pengalaman baru, seperti prosedur bedah. Lebih dari dua per

tiga pasien yang menunggu tindakan bedah mengalami kecemasan, dan tingkat kecemasan tiap pasien dipengaruhi oleh pengalaman serta berbagai faktor lainnya, karena kecemasan ini sering kali muncul sebagai respons alami yang tidak bisa diprediksi, terutama bagi pasien yang pertama kali menghadapi operasi (Sandra, 2023).

Adanya kecemasan yang berat pada pasien pra-operasi dapat mengakibatkan prosedur pembedahan terpaksa ditunda, karena peningkatan tekanan darah akibat kecemasan dapat mempersulit penghentian perdarahan saat operasi, bahkan mempengaruhi kondisi pasca operasi (Pratiwi, 2020). Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan farmakologis dapat dengan obat-obatan anti cemas seperti benzodiazepin yang dianjurkan untuk pengobatan jangka pendek pada kecemasan berat, namun penggunaannya dalam jangka panjang sebaiknya dihindari. Beberapa jenis benzodiazepin seperti diazepam, alprazolam, klordiazepoksid, dan klobazam memiliki efek kerja yang lambat (Rondonuwu, 2023).

KAJIAN PUSTAKA

Dengan berbagai perkembangan keilmuan banyak cara non farmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan, seperti teknik relaksasi, teknik distraksi, mendengarkan musik ataupun terapi hipnosis. Terapi hipnosis dengan lima jari adalah metode self-hypnosis yang dapat memberikan efek relaksasi tinggi, sehingga membantu mengurangi ketegangan dan stres pada pikiran (Aminah, 2023). Metode ini bekerja dengan menciptakan kondisi relaksasi yang

menurunkan kecemasan, ketegangan, dan stres, serta memengaruhi pernapasan, denyut jantung, nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, dan mengatur hormon terkait stres yang bisa memicu kecemasan (Hardianti, 2022).

Penelitian sebelumnya oleh Wairata (2023) di RS Gondo Suwarno Ungaran, tentang pengaruh relaksasi napas dalam dengan terapi hipnosis lima jari pada kecemasan pra-operasi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum terapi, diukur menggunakan kuesioner, berada pada tingkat sedang sebesar 61,3%. Setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari, tingkat kecemasan berkurang menjadi kecemasan ringan pada 83,9% responden, dengan uji statistik didapatkan $p\text{-value} < 0,05$ (0,000).

Penelitian sebelumnya oleh Suhadi (2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada pasien pra-operasi menurun setelah diberikan terapi hipnosis lima jari. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden (88,9%) mengalami kecemasan sedang. Setelah dilakukan intervensi dan diukur dengan kuesioner, tingkat kecemasan mayoritas responden menurun menjadi kecemasan ringan pada 59,3% dari pasien yang merasa cemas pre operasi.

Berdasarkan study pendahuluan, yang dilakukan peneliti pada pasien yang menjalani operasi pada bulan Oktober 2024. Dari wawancara dan observasi terhadap 10 pasien pra-operasi, ditemukan bahwa 0,3% pasien mengalami kecemasan ringan, 0,2% pasien mengalami kecemasan sedang, dan 0,5% pasien mengalami kecemasan berat. Hasil wawancara dengan kepala ruangan dan perawat di RS Pekerja Jakarta

mengungkapkan bahwa belum pernah dilakukan pengukuran tingkat kecemasan pada pasien pra-operasi, sehingga tingkat kecemasan mereka tidak diketahui. Jika ada pasien yang merasa cemas tindakan yang dilakukan adalah pemberian farmakologis atau obat-obatan anti cemas dan belum ada intervensi nonfarmakologi yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut. Berdasarkan latar belakang ini, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pra-operasi di RS Pekerja Jakarta.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode *quasy eksperimen* dengan pendekatan *pre-post without control*. Sample yang digunakan dengan responden berjumlah 18 responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam

penelitian ini adalah kuesioner HARS yang penulis buat disediakan pertanyaan tertutup.

Sebelum diberikan instrument penelitian, dilakukan penjelasan sebelum persetujuan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, keuntungan bagi subjek penelitian, kerahasiaan dokumen penelitian, dan kompensasi untuk subjek penelitian terdapat dalam inform consent.

Instrumen dalam penelitian ini berupa formulir lembar-lembar kuesioner. Serta peralatan pendukung seperti kertas dan pulpen. Penelitian ini menggunakan formulir, yaitu kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer yakni data yang didapatkan langsung bersumber dari responden melalui pengisian kuesioner. Dengan terlebih dahulu memberikan penjelasan singkat tentang kuesioner, cara pengisian kuesioner dan menanyakan pada responden apabila ada hal-hal yang tidak dimengerti.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pra Operasi Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Di RS Umum Pekerja (N=18)

Karakteristik Pasien	N	(%)
Usia		
17-25 th	2	11,1
26-35 th	11	61,1
36-45 th	4	22,2
46-55 th	1	5,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	22,2
Perempuan	14	77,8
Pendidikan		
SMP	3	16,7
SMA	12	66,7
PT	3	16,7
Total	18	100,0

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi karakteristik responden

dengan 18 pasien pra operasi di RS Umum Pekerja Jakarta, sebagian besar memiliki usia 26-35 tahun sebanyak 11 responden (61,1%),

jenis kelamin perempuan sebanyak 14 responden (77,8%), sebagian besar memiliki pendidikan SMA sebanyak 12 responden (66,7%).

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Berdasarkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RS Umum Pekerja Jakarta (N=18)

Kecemasan	Mean	Std Deviasi	Min - Max	N
Sebelum	26,05	1,474	24,00-29,00	18
Sesudah	17,94	2,919	14,00-23,00	18

Berdasarkan tabel menunjukkan nilai rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pasien pra operasi dengan terapi genggam jari di RS Umum Pekerja Jakarta, dimana sebelum perlakuan terapi genggam jari rata-rata kecemasan adalah 26,05 dengan

nilai kecemasan minimal 24,00 dan kecemasan maksimal 29,00. Sedangkan sesudah perlakuan terapi genggam jari rata-rata kecemasan adalah 17,94 dengan nilai minimum 14,00 dan nilai kecemasan maksimal 23,00.

Tabel 3. Uji normalitas data kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan terapi genggam jari pasien pra operasi di RS Umum Pekerja Jakarta (n=18)

Variabel	P-value	Keterangan
Kecemasan		
Sebelum	0,294	Distribusi normal
Sesudah	0,088	Distribusi normal

Berdasarkan tabel menunjukkan uji normalitas dengan nilai p-value > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data

berdistribusi normal. Artinya uji bivariat yang digunakan adalah Uji paired t-test.

Tabel 4. Analisa pengaruh terapi genggam jari terhadap kecemasan pasien pra operasi di RS Umum Pekerja Jakarta (n=18)

Kecemasan	Mean	Selisih mean	SD	P-value
Sebelum	26,05	8,111	1,474	0,000
Sesudah	17,94		2,919	

Berdasarkan tabel hasil analisis bivariat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi genggam jari pada pasien pra operasi di RS Umum Pekerja Jakarta. Dimana didapatkan kecemasan rata-rata sebelum intervensi adalah 26,05 dengan standar deviasi 1,474. Sedangkan nilai rata-rata kecemasan

sesudah intervensi adalah 17,94 dengan standar deviasi 2,919. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai p value < 0,05 (0,000) yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi genggam jari pada pasien pra operasi.

PEMBAHASAN

Usia

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi dari 18 pasien pra operasi di RS Umum Pekerja Jakarta, sebagian besar memiliki usia 26-35 tahun sebanyak 11 responden (61,1%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Madda (2024) dengan judul “Peningkatan kualitas tidur pada pasien post operasi dengan nyeri akut dalam pemberian aromaterapi” yang menyatakan bahwa sebagian besar responden yang dilakukan tindakan operasi pembedahan adalah usia 26-35 tahun sebanyak 53,1%. Hal ini menunjukkan bahwa pasien yang dilakukan pembedahan memiliki usia produksi hal ini disebabkan karena adanya trauma, adanya infeksi, ataupun adanya masalah reproduksi.

Menurut Rahmawati (2020) tindakan pembedahan juga merupakan suatu proses pengalaman yang sulit bagi hampir semua pasien. Berbagai kemungkinan buruk bisa saja terjadi yang akan bisa mempunyai membahayakan bagi pasien. Sebagian besar responden berusia 26-35 tahun yang menjalani operasi hal ini disebabkan karena pada usia ini termasuk usia produktif, jadi banyak orang diusia ini dilakukan tindakan operasi seperti tindakan SC, usia produktif sering mengalami kecelakaan. Sedangkan menurut Susanti (2022) pasien dengan usia produktif lebih mudah untuk toleransi tindakan operasi, seperti belum ada penyakit komorbid.

Kesimpulan dari peneliti bahwa pasien yang dilakukan tindakan operasi memiliki pada usia produktif yaitu diantara 26-44 tahun, hal ini disebabkan karena berbagai faktor. Usia produktif sering terlibat dalam aktivitas fisik tinggi, pekerjaan berat, atau kecelakaan lalu lintas. Trauma seperti patah

tulang, cedera kepala, atau luka serius sering memerlukan tindakan operasi. Selain itu usia produksi sering mengalami beberapa infeksi, seperti abses besar atau apendisitis akut, sering terjadi pada usia produktif dan memerlukan operasi segera untuk mencegah komplikasi.

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian dari 18 pasien pra operasi di RS Umum Pekerja Jakarta, sebagian besar memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 14 responden (77,8%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kasanova (2021) dengan judul “Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Post Laparatomi”, yang menyatakan sebagian besar responden yang dilakukan operasi adalah wanita sebesar 58%, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien yang dilakukan tindakan operasi adalah wanita. Menurut Susanti (2022) pembedahan merupakan tindakan pengobatan invasif melalui syarat untuk membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani dan diakhiri. Pembedahan merupakan suatu tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka dan menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Wanita sering dilakukan pembedahan karena berbagai sebab seperti sesar, operasi kanker. Menurut Madda (2024) yang menyatakan bahwa pada wanita sering dilakukan tindakan sesar, operasi bekas persalinan, wanita juga memiliki resiko terjadinya kanker payudara dan kanker rahim yang perlu dilakukan operasi.

Kesimpulan dari peneliti bahwa sebagian besar responden yang dilakukan pembedahan adalah seorang wanita, hal ini disebabkan karena wanita dianugerahi suatu hal

yang tidak dimiliki oleh laki-laki seperti hamil dan persalinan dimana wanita sering dilakukan operasi sesar, operasi pengangkatan bekas persalinan. Sebagian wanita juga bersiko adanya kanker yang diperlukan pengangkatan operasi tumor baik pada payudara maupun rahim. Bahkan wanita juga perlu pembedahan untuk mengatasi masalah kesuburan.

Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi dari 18 pasien pra operasi di RS Umum Pekerja Jakarta, sebagian besar memiliki pendidikan SMA sebanyak 12 responden (66,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Samsir (2020) dengan judul "Faktor-faktor yang mempengaruhi istirahat tidur pada pasien post operasi di ruang keperawatan bedah", yang menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA sebanyak 51,2%. Hal ini menunjukkan bahwa pasien yang dilakukan pembedahan memiliki pendidikan dalam kategori menengah.

Menurut Rahmawati (2020) bahwa dengan pendidikan SMA maka dapat mengambil keputusan lebih tepat dibandingkan dengan pendidikan dasar. Dimana tindakan pembedahan merupakan suatu proses yang sulit dalam mengambil suatu keputusan bagi hampir semua pasien. Karena dengan adanya tindakan pembedahan ini akan memiliki resiko yang dapat terjadi apabila pasien dilakukan tindakan pembedahan baik saat dilakukan tindakan pembedahan maupun setelah dilakukan pembedahan.

Menurut Rista (2019) pendidikan pasien juga menentukan dalam persetujuan tindakan pembedahan. Pendidikan menengah lebih cepat mengambil keputusan karena mampu menerima penjelasan

dengan tepat. Oleh sebab itu pasien dan keluarga biasanya berfikir ulang saat diminta persetujuan untuk dilakukan pembedahan.

Kesimpulan peneliti bahwa pasien yang dilakukan pembedahan memiliki pendidikan SMA karena pendidikan ini masuk dalam tingkat pendidikan menengah, dan pada zaman sekarang pendidikan SMA banyak ditemukan di daerah maupun di kota. Saat akan dilakukan pembedahan maka perlu suatu keputusan yang tepat. Dengan adanya pendidikan SMA ini maka dapat mengambil keputusan yang tepat dan cepat dibandingkan dengan pendidikan dasar. Selain itu pendidikan SMA akan lebih mudah menerima informasi serta lebih mudah menerima penjelasan yang disampaikan oleh dokter maupun tim kesehatan. Harapannya dapat mengambil keputusan dengan lebih cepat, sehingga penyakit dapat segera ditangani dengan tindakan pembedahan atau operasi.

Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Genggam Jari

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan intervensi terapi genggam jari pada pasien pra operasi di RS Umum Pekerja Jakarta, dimana rata-rata kecemasan adalah 26,05 dengan nilai kecemasan minimal 24,00 dan kecemasan maksimal 29,00.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suhadi (2020) dengan judul "Pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang perawatan bedah RSUD Pakuhaji" menyatakan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan pasien pra operasi adalah kecemasan berat sebanyak 40,8%.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Susanti (2022) bahwa kecemasan

sangat berhubungan dengan perasaan tidak pasti dan ketidakberdayaan sebagai hasil penilaian terhadap suatu objek atau keadaan. Ansietas timbul sebagai respon terhadap stres, baik stres fisik dan fisiologis. Artinya, Ansietas terjadi ketika seorang merasa terancam baik fisik maupun psikologis. Hal ini diperkuat dengan teori Sandra, (2023) bahwa kecemasan (Ansietas) merupakan reaksi emosional terhadap penilaian individu yang subyektif, yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya.

Menurut penulis kecemasan pada pasien sebelum pembedahan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dirasakan oleh pasien karena tidak mengetahui tentang konsekuensi proses pembedahan, sehingga persiapan sebelum operasi sangat penting dilakukan untuk mendukung kesuksesan tindakan pembedahan.

Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi Genggam Jari

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kecemasan sesudah diberikan intervensi terapi genggam jari pada pasien pra operasi dengan di RS Umum Pekerja Jakarta, dimana rata-rata kecemasan adalah 17,94 dengan nilai minimum 14,00 dan nilai kecemasan maksimal 23,00.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Pratiwi (2020) yang mengatakan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yang sebelumnya kecemasan berat dan setelah diberikan intervensi sebagian besar responden memiliki kecemasan ringan sebanyak 40,8%.

Menurut teori dari Aminah (2023) bahwa penggunaan hipnosis lima jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju

trance (gelombang *alpha/theta*). Dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat.

Analisis peneliti bahwa manfaat dari hipnosis diantaranya mengurangi prasangka; untuk anestesia mengendalikan rasa mual dan muntah; mengurangi kelelahan; mengurangi kecemasan (Ansietas); membantu penyembuhan operasi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan intervensi terapi genggam jari pada pre operasi bermanfaat untuk mengurangi rasa cemas pada pasien pra operasi. Pasien preoperasi akan lebih tenang dalam menghadapi tindakan operasi sesuai dengan harapan pasien, setelah dilakukan operasi dan pasien akan lebih banyak memiliki kesempatan untuk mengungkapkan tujuan dan pendapat mereka mengenai operasi, serta akan beradaptasi dengan lebih baik terhadap nyeri dan penurunan mobilitas fisik setelah tindakan operasi.

Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi

Berdasarkan hasil analisis bivariat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi genggam jari pada pasien pra operasi di RS Umum Pekerja Jakarta. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *p value* < 0,05 (0,000) yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi genggam jari pada pasien pra operasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Suhadi (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi

relaksasi genggam lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien pra-operasi. Dimana tingkat kecemasan menurun setelah diberikan terapi hipnosis lima jari.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Wairata (2023) di RS Gondo Suwarno Ungaran, tentang pengaruh kombinasi relaksasi napas dan terapi hipnosis lima jari pada kecemasan pra-operasi. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} < 0,05$ (0,000). Artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian intervensi kombinasi relaksasi napas dan terapi hipnosis lima jari pada kecemasan pra-operasi.

Menurut Mukhodaro (2022), hipnotis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnotis diri sendiri. Hipnotis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden. Penggunaan hipnosis lima jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju *trance* (gelombang *alpha/theta*). Dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemrograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat.

Analisa peneliti bahwa dengan terapi genggam lima jari (*five-finger relaxation therapy*) dapat membantu menurunkan kecemasan pada pasien pre-operasi karena teknik ini menggabungkan elemen relaksasi fisik, pernafasan dalam, dan fokus pikiran yang membantu menenangkan sistem saraf. Menggenggam jari dengan tekanan ringan dapat merangsang saraf parasimpatis, yang bertanggung

jawab untuk menenangkan tubuh, memperlambat detak jantung, dan menurunkan respons stres. Setiap jari sering diasosiasikan dengan emosi tertentu (seperti takut, marah, atau kesedihan). Dengan menggenggam dan memusatkan perhatian pada tiap jari, pasien dapat merasa lebih terkendali terhadap emosi pasien.

KESIMPULAN

Diketahuinya karakteristik responden pasien pra operasi di RS Pekerja Jakarta, dimana sebagian besar memiliki usia 26-35 tahun sebanyak 61,1%, pendidikan SMA sebanyak 66,7%, jenis kelamin perempuan 77,8%. Diketahuinya gambaran distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum diberikan hipnosis lima jari pada pasien di RS Pekerja Jakarta, dimana rata-rata kecemasan 26,05. Diketahuinya gambaran distribusi frekuensi tingkat kecemasan sesudah diberikan hipnosis lima jari pada pasien di RS Pekerja Jakarta, dimana rata-rata kecemasan 17,94. Ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan sesudah diberikan hipnosis lima jari pada pasien di RS Pekerja Jakarta, dengan $p\text{-value} < 0,05$ (0,000).

DAFTAR PUSTAKA

- Aflanie, I. (2022) 'Buku Panduan Kepaniteraan Klinik Departemen Anestesiologi dan Terapi Intensif'.
- Alfarisi, W. (2019) 'Perbedaan efektivitas aromaterapi lavender dan musik instrumental pada pasien hemodialisa', pp. 1-9.
- Aminah, S. (2023) 'Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Cemas Pada (Tn. Y) Dengan Diagnosa Pre

- Operasi Closed Fraktur Patella Dextra Di Ruang Edelweiss RSUD Bayu Asih Purwakarta', 16(2), pp. 1-10.
- Anastasia, S. (2019) 'Pengaruh aromaterapi inhalasi lavender terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis', 2(2).
- Cahyadi, Y. (2020) *Modul Pendidikan dokter spesialis anesthesiologi dan terapi intensif*.
- Handayani, E.S. (2022) *Buku Kesehatan Mental, Journal of Canadian Studies*. Jakarta: Universitas Islam Makasar.
- Hardianti, N. (2022) 'Pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang perawatan bedah RS Bhayangkara M Hasan Palembang 2021', 14(4), pp. 128-133.
- Ilyas, N.A. (2023) 'Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II', *Ners Muda*, 4(1), p. 47. Available at: <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.10480>.
- Maimunah (2021) *Buku Pencegahan dan pengendalian infeksi di ruang hemodialisa*. Jakarta: Cahaya Bintang Cemerlang.
- Mawarti, I. (2021) 'Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas', *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 9(3), pp. 297-304.
- Mukhodaroh, R. (2022) 'Penerapan hipnosis lima jari dalam menurunkan ansietas pada pasien hipertensi'.
- Nursalam (2019) 'Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan'. Jakarta: Salemba Medika Jakarta. Available at: <https://doi.org/http://repo.uptis.ac.id/1022/1/75%20Konsep%20dan%20penerapan%20metodologi.pdf>.
- Pratiwi, A. (2020) 'Pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang perawatan bedah RSUD Paku Haji', 1(5), pp. 1-12.
- Rahmanti, A. (2023) 'Penerapan aromatherapy lavender efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani hemodialisis', 5(1), pp. 34-44.
- Rahmasari, D. (2020) *Buku Self Healing: Panduan Praktis Melakukan Penyembuhan Diri untuk Mengelola Stress Sehari-hari*. Jakarta: Unesa University Surabaya.
- Richmond (2020) *Buku klinis anesthesiol*. PT. Pustaka Jaya. Jakarta
- Rizkaningsih (2020) *Buku Intervensi Relaksasi Motorik Pada Pasien gagal Ginjal Kronik yang menjalani hemodialisa*. Semarang: Kemenkes Semarang.
- Saleh, A.A. (2018) *Buku Pengantar Psikologi*. Jakarta: Aksara Putra Medika Malang Jawa Timur.
- Sandra (2023) *Buku Edukasi Perioperatif*. Zahir Publishing Yogyakarta.
- Siregar, J.R. (2021) *Buku Penatalaksanaan Psikologi Medis*. Surakarta: Pustaka Pelajar Surakarta.
- Siti, S.A. (2023) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di Smk Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur Tahun 2022', 1(3), pp. 40-55.
- Sugiyono (2018) *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta Bandung. Available at: <https://www.mendeley.com/search/?page=3&publicationType=book&query=sugiyono>

- metode penelitian kualitatif&sortBy=relevance.
- Suhadi (2020) 'Pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang perawatan bedah RSUD Pakuhaji', 1(5), pp. 320-330.
- Sujarwo (2023) 'Relaksasi Dengan Teknik Hipnosis 5 Jari', *RSJ Prof HB Saanin Padang*, (April), pp. 2-4.
- Susanti, E. (2022) *Buku Modul Mata Kuliah : Keperawatan Perioperatif, Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. Surabaya: Global Aksara Pers Surabaya. Available at: <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapres.s.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Chttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Chttps://mckinseyonsociety.com/downloads/reports/Educa>.
- Triyadi, A. (2024) 'Buku Medical Hypnotherapy: Praktik Hipnoterapi untuk Perawat dan Bidan'.
- Wairata, V. (2023) 'Pengaruh tehnik Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Cemas Pada Pasien Post SC di IBS RS Gondo Suwarno Ungaran', 22, pp. 1-12.