

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

¹Siti Aminah, ²Iis Sugiarti, ³Pipit Puspitasari

¹⁾ STIKes Budi Luhur Cimahi

²⁾ STIKes Budi Luhur Cimahi

³⁾ STIKes Budi Luhur Cimahi

Abstrak

Globalisasi menambah berbagai macam penyakit di Indonesia. Untuk mengobatinya yaitu dari tindakan non-bedah, hingga pembedahan. Salah satunya di Ruang Edelweiss RSUD Bayu Asih Purwakarta pada 3 bulan terakhir sebanyak 259 pasien menjalani operasi. Pasien yang menghadapi operasi terkadang dihadapkan dengan kecemasan, hal tersebut mengganggu proses penyembuhan. Salah satu terapi yang menanggulangi kecemasan adalah Hipnotis lima jari yaitu cara relaksasi kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan meminta klien menutup matanya dan menarik napas dalam. Kemudian pasien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, pasien dapat fokus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah pasien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh penerapan terapi Hipnosis dengan Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. Metode yang digunakan adalah observasi tingkat kecemasan menggunakan alat ukur cemas yaitu HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Penerapan terapi ini dilakukan 3 kali pada Pasien (Tn. Y) usia 38 tahun dengan Diagnosa Pre Operasi *Closed Fraktur Patella Dextra* Di Ruang Edelweiss Rumah Sakit Umum Daerah Bayu Asih Purwakarta. Hasil sebelum diberikan teknik hipnosis lima jari pada klien menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) didapat skor 26 (kecemasan sedang), observasi setelah diberikan teknik hipnosis lima jari skor total 12 (cemas ringan). Hasil observasi menunjukkan penurunan tingkat cemas pada pasien mencapai rata-rata turun 4 skor. Penurunan skor kecemasan ini terjadi karena adanya faktor lingkungan yang membuatnya pasien nyaman, mendapatkan suport dari keluarganya, dan semangat pasien untuk sembuh kembali. Maka dari data-data di atas disimpulkan bahwa terapi hipnosis lima jari terbukti efektif menurunkan skala kecemasan.

Kata Kunci : Terapi Hipnosis Lima Jari, Cemas, Pre Operasi

Korespondensi:

Siti Aminah

STIKes Budi Luhur, Program Pendidikan Ners

Jl Kerkoff 243 Cimahi Jawa Barat, Indonesia

busit.aminah@gmail.com

The Application Of Five-Finger Hypnosis Therapy To Reduce The Rate Of Anxiety Inpatient (MR.Y) Pre-Operation In The Edelweiss Ward Of Bayu Asih Hospital Purwakarta

Abstract

Globalization has increased Indonesia's already diverse range of diseases. One of them is the Edelweiss room of Bayu Asih Purwakarta Hospital, where in the past three months as many as 259 patients underwent surgery to treat it, namely from non-surgical procedures to surgery. Anxiety can be a problem for patients having surgery because it slows down the healing process. Five-finger hypnosis, which is a technique for relaxing the power of the mind, is one of the therapies that help people overcome anxiety. The client closes his eyes and exhales deeply to begin the technique. The patient is then advised to unwind and clear their minds so they can concentrate on the thought they are having and start to fill their minds with pleasant thoughts. The objective of this study was to know how using the Five-Finger technique during hypnosis affects preoperative patients' anxiety levels is the goal. An instrument for measuring anxiety, called HARS, is used to monitor anxiety levels (Hamilton Anxiety Rating Scale). In the Edelweiss medical ward of the Bayu Asih Hospital, Purwakarta Regional General, patients (Mr. Y) who were 38 years old and had a preoperative diagnosis of a closed patella dextra fracture underwent this therapy three times. Clients who were given the five-finger hypnosis technique before receiving the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) scale scored 26 (moderate anxiety), while those who underwent the procedure received a total score of 12. (mild anxiety). The results of the observation revealed that the patients' levels of anxiety had decreased, averaging 4 scores. The patient's desire to get better again, his family's support, and the environment that makes him feel at ease all contribute to the decrease in anxiety score. Based on the information presented above, it can be said that five-finger hypnosis therapy has been proven to be successful in lowering anxiety levels.

Keywords: *Preoperative anxiety, Five-Finger Hypnosis*

Pendahuluan

Globalisasi telah membawa perubahan pada gaya hidup manusia kepada perubahan pola penyakit. Sehingga terjadi penambahan berbagai macam penyakit di Indonesia selama bertahun-tahun. Untuk mengobati berbagai penyakit di Indonesia yaitu dari tindakan yang paling tidak penting, seperti perawatan non-bedah atau konservatif, hingga kebanyakan aktivitas ekstrim, seperti pembedahan. [1]

Pembedahan adalah prosedur intrusif yang melibatkan pembukaan atau pengungkapan bagian tubuh yang akan dirawat dengan cara sayatan, diikuti dengan kesimpulan luka dan jahitan. Indikasi prosedur pembedahan mayor diantaranya *Kolesistektomi, nefrektomi, kolostomi, histerektomi, mastektomi*, amputasi, dan operasi trauma adalah semua prosedur yang dapat dilakukan adalah contoh operasi besar. [2]

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa 234 juta operasi dilakukan setiap tahun. Setiap tahun, lebih dari 230 juta prosedur bedah besar dilakukan di seluruh dunia (Parker et al, 2010). Pada tahun 2012, 1,2 juta orang bekerja di Indonesia (WHO dalam Rafika, 2013). Prosedur pembedahan peringkat 11 dari 50 cara pertama untuk mengobati pola penyakit di rumah sakit Indonesia Menurut Data Tabulasi Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2012. (Kemenkes, 2012). Pada tahun 2015, sebanyak 27.400 pasien di Provinsi Jawa Barat menjalani operasi besar di RS Hasan Sadikin Bandung (RSHS, 2015). [3] Diruang edelweiss RSUD Bayu Asih pada 3 bulan terakhir sebanyak 259 pasien yang menjalani operasi.

Kecemasan dan stres diperburuk oleh operasi. Prosedur bedah dan anestesi menyebabkan reaksi psikologis dan fisiologis menjadikan Respon kecemasan ditentukan oleh takikardia, hipertensi, aritmia, dan akral dingin. Pasien akan memerlukan persiapan selama periode pra operasi, terutama dalam kaitannya dengan hal ini, karena dapat menjadi stresor, menyebabkan respons kecemasan berlebihan yang mengganggu proses penyembuhan. [3]

Kecemasan adalah ketakutan umum yang dikaitkan dengan ketidakberdayaan dan ketidakpastian. Kecemasan tidak sama dengan ketakutan, yang merupakan penilaian mental dari bahaya. Kecemasan adalah reaksi emosional terhadap kesimpulan ini. [4]

Tingkat kecemasan setiap Individu yang akan menjalani operasi unik, beberapa pengalaman kecemasan ringan, sedang, berat, bahkan panik. Individu yang menjalani operasi memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi, ada yang ringan, sedang, berat, bahkan panik. [5] Secara umum jika pasien tidak bisa mengurangi kecemasan maka Sistem kardiovaskular tidak mampu mengangkut cukup darah ke seluruh tubuh. Sirkulasi suplai darah yang buruk dan perfusi yang buruk dari organ vital seperti jantung dan otak adalah gejala umum. Jika jika tidak segera diobati, tekanan darah tinggi dan pernapasan akan meningkat. Oleh karena itu perawat harus memberikan Intervensi keperawatan diperlukan untuk mempersiapkan pasien secara fisik dan psikologis untuk operasi. [1]

Adapun dampak apabila tidak dapat mengurangi kecemasan yaitu mengakibatkan perubahan fisiologis yang dapat menghalangi melakukan operasi dampak dari kecemasan berat pada pasien preoperasi menyebabkan tekanan darah meningkat, sehingga mempersulit bahkan setelah pendarahan berhenti tindakan pembedahan akan menghambat penyembuhan. [6]Maka penatalaksanaan gangguan kecemasan dapat dilakukan terapi psikoterapi, terapi tawa, terapi kognitif, dan relaksasi adalah contoh perawatan nonfarmakologis. lebih aman. Banyak terapi yang digunakan biasanya terapi kekebalan

terhadap stress, hipnosis lima jari, terapi psikofarmaka, terapi somatik, dan terapi psikoreligius. [7]

Teknik hipnosis lima jari merupakan jenis pengalihan situasional yang memiliki kemampuan untuk kecemasan, ketegangan, dan stres berkurang dalam pikiran, yang mampu mempengaruhi pernapasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, dan ketegangan otot adalah semua faktor yang perlu dipertimbangkan. memori, dan pengeluaran hormon yang keduanya menyebabkan kecemasan dan membantu dalam pengaturan hormon stres. [1]

Berdasarkan temuan penelitian Sari YP (2019) tentang pengaruh senam lima jari terhadap kecemasan pada pasien di ruang rawat inap bedah RSUP pra-laparotomi. Dr.M.Djamil Padang. Temuan mengungkapkan bahwa tingkat Kecemasan sebelum operasi pada pasien laparotomi eksperimental lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Antara kelompok eksperimen dan kontrol, latihan lima jari lebih efektif dalam mengurangi skor kecemasan daripada tidak memberikan latihan lima jari, dengan $p = 0,001$. (hal 0,05). Jadi dengan itu, Widyanti dan Wardani (2018) melakukan penelitian tentang pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien pra operasi di RS dr. Soedarso Pontianak, Kalimantan Barat. Setelah kelompok intervensi diberikan teknik lima jari, hasilnya menunjukkan perbedaan kecemasan antara kelompok kontrol dan intervensi. Uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan perbedaan tingkat kecemasan antara mereka yang menerima teknik 5 jari dan mereka yang tidak (p -value 0,26 0,05).[1]

Berdasarkan data dari latar belakang peran perawat dalam mengurangi kecemasan pada pasien yang menjalani operasi dapat dilakukan intervensi untuk merileksasi pasien salahsatunya dengan terapi hipnosis lima jari. Oleh karena itu kecemasan sering terjadi pada pasien yang menjalani operasi.. Respon patofisiologi seperti takikardia, hipertensi, aritmia, dan nyeri hebat dapat disebabkan oleh kecemasan preoperatif yang berlebihan. [1]

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian studi kasus untuk menggalimengeni pengaruh penerapan terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Cemas Pada Pasien Pre Operasi. Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi [21]. Studi kasus ini difokuskan pada pasien yang mengalami kecemasan pre operasi.

Subjek penelitian yang akan diteliti adalah pasien yang mengalami kecemasan tingkat ringan dan sedang pre operasi dengan sample 1 pasien Di RSUD Bayu Asih Kabupaten Purwakarta. Fokus studi dalam penelitian ini adalah bagaimana penurunan tingkat kecemasan terhadap pasien pre operasi setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari.

Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pada variabel kecemasan, sedangkan untuk teknik hipnosis lima jari adalah sebuah intervensi. Penelitian ini menggunakan rancangan *Group Pretest – Posttest*, di mana rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan - perubahan setelah adanya intervensi (perlakuan). Adapun alat ukur lainnya adalah lembar observasi, kuesioner dan Standar Operasional Prosedur (SOP). [1]

Instrumen penelitian untuk mengukur tingkat cemas menggunakan alat ukur cemas yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS merupakan pengukuran cemas yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami cemas. Menurut skala HARS terdapat 14 symptoms yang nampak pada individu yang mengalami cemas. [23]

Metode pengumpulan data yang digunakan pertama adalah observasi penilaian tingkat kecemasan menggunakan alat ukur cemas yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Penerapan terapi ini dilakukan sebanyak 3 kali sebelum dilakukan tindakan pembedahan dan dilakukan observasi sebelum dan sesudah setiap diberikan terapi. Penulis menjelaskan tujuan diberikan terapi kemudian klien mengisi format persetujuan untuk menjadi responden penelitian, apabila klien telah setuju maka di anjurkan untuk mengisi kuesioner. Instrument pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari. Lalu penulis mengumpulkan data klien melalui metode teknik total sampling dan menggunakan rancangan *Group Pretest – Posttest*. [23]

Penelitian ini dilakukan pada 28 Maret 2022 sampai 02 April 2022 selama 6 hari di RSUD Bayu Asih Kabupaten Purwakarta. Penelitian ini telah mendapatkan keterangan laik etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Luhur Cimahi dan terdaftar di Komisi Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional (KEPPKN) dengan nomor surat: 53/D/KEPK-STIKes/V/2022.

Hasil

Berdasarkan hasil pengkajian pada tanggal 29 maret 2022 Pada Pasien (Tn. Y) usia 38 tahun dengan Diagnosa Pre Operasi *Closed Fraktur Patella Dextra* Di Ruang Edelweiss Rumah Sakit Umum Daerah Bayu Asih Purwakarta didapatkan data, terdapat lesi pada lutut kanan pasien akibat tekanan perban elastis yang digunakan sebelumnya. Lutut kanan pasien tampak adanya perubahan bentuk akibat patahnya patella yang disebabkan pasien jatuh pada saat memperbaiki atap, pasien tampak tegang, cemas, dan gelisah setelah mengetahui bahwa akan dilakukan tindakan operasi.

Berdasarkan keadaan pasien yang mengalami kecemasan maka peneliti memberikan terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat cemas dengan melakukan observasi menilai tingkat kecemasan pasien menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS merupakan pengukuran cemas yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami cemas. [7]

Berdasarkan hasil observasi penilaian tingkat cemas dengan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) pada pasien Tn. Y dengan diagnosa *closed fraktur patella dextra*. Didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 4
Hasil observasi skala kecemasan

No	tanggal	waktu	Skala kecemasan	
			Sebelum Diberikan terapi	Sesudah Diberikan terapi
1.	29 Maret 2022	16.00 WIB	26 (sedang)	25 (sedang)
2.	29 Maret 2022	19.10 WIB	22 (sedang)	18 (ringan)
3.	30 Maret 2022	08.00 WIB	19 (ringan)	12 (tidak ada kecemasan)

Berdasarkan tabel di atas hasil observasi menunjukkan bahwa penurunan tingkat cemas pada pasien mencapai rata-rata turun 4 skor. Penurunan skor kecemasan ini terjadi karena adanya faktor lingkungan yang membuatnya pasien nyaman, mendapatkan suport dari keluarganya, dan tingginya semangat pasien untuk sembuh kembali.

Pembahasan

Kondisi pasien yang cemas membuat peneliti tertarik untuk melakukan pengkajian terhadap pasien. Melihat hasil pengkajian, pasien tampak cemas dan tegang. Oleh karena itu peneliti melanjutkan untuk observasi tingkat kecemasan pasien. Berdasarkan hasil observasi menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) didapat skor 26 (kecemasan sedang), maka peneliti memberikan surat permohonan kepada pasien untuk menjadi responden dengan tingkat kecemasan pada pasien pra operasi berkurang dengan menggunakan terapi hipnosis lima jari. Pasien setuju untuk diberikan terapi, dilanjutkan menandatangani surat *informed consent* dan mengisi kuesioner.

Pemberian terapi menggunakan metode teknik hipnosis lima jari yang dapat diselesaikan dalam waktu kurang dari sepuluh menit sambil fokus dan rileks. Untuk memulai, letakkan jari telunjuk Anda di ibu jari dan bayangkan diri Anda merasa sehat. Kedua, bayangkan menerima hadiah atau barang dari seseorang yang Anda sayangi dengan menyentuh ibu jari dengan jari tengah. ketiga, bayangkan menerima pujian dan menerima sesuatu yang berharga dengan menyentuh ibu jari Anda dengan jari manis Anda. keempat, letakkan ibu jari Anda di jari kelingking Anda dan bayangkan diri Anda berada di tempat di mana Anda merasa paling nyaman dan menikmati diri sendiri.. [17]

Pasien pra operasi mendapat manfaat dari penggunaan terapi hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan. Setelah dilakukan penerapan terapi, peneliti mengobservasi kembali tingkat cemas pasien dan didapatkan skor 25 (kecemasan sedang) Hal ini dikarenakan adanya rasa khawatir didalam hati pasien terhadap tindakan operasi yang akan dilakukan. kecemasan sebelum diberikan terapi yaitu dalam kategori 3 (berat) namun setelah diberikan terapi berkurang menjadi 2 (sedang). Kecemasan pada pasien saat itu berkurang karena mendapatkan tambahan suport dari istrinya yang mengingatkan masa asmaranya.

Penerapan terapi hipnosis lima jari dilakukan kedua kalinya untuk terus mengurangi kecemasan. Peneliti melakukan observasi sebelum dilakukan Penerapan terapi yang ke-dua dengan hasil Skor 22 (cemas sedang). Pada observasi ini cemas dan gelisah berkurang menjadi ringan, bisa istirahat dengan tenang, tidur tidak pulas dan nadi mengeras menjadi ringan, mulut kering menjadi ringan dan tidak tenang menjadi sedang karena klien merasa takut akan dilakukan pemasangan infus. Hal ini terjadi karena pola dan kualitas tidur pasien membaik. Peneliti melakukan terapi ke-dua pada pasien dan setelahnya diobservasi dengan hasil skor total 18 (cemas ringan). Pada observasi ini pasien menjadi tidak mudah menangis dan gelisah, tidak bisa istirahat tenang karena kondisi lingkungan saat itu tiba-tiba menjadi berisik, dapat memulai tidur dengan baik, saat bangun menjadi tidak lesu, merasa sedih karena ingat anak-anaknya di rumah, sakit dan nyeri otot menjadi sedang karena sudah dari toilet, dan denyut nadi normal. Kecemasan pasien berkurang karena selain mendapatkan terapi yang diberikan dan dukungan keluarga pasien juga timbul semangat untuk sembuh kembali. Latihan ini bermanfaat karena merupakan pendekatan untuk mendorong proses kesadaran sukarela untuk tujuan mempengaruhi pikiran, persepsi, perilaku, atau sensasi seseorang, latihan ini berguna dalam mengobati kecemasan pada pasien. [16]

Teknik relaksasi lima jari telah diadaptasi dan diuji dalam beberapa penelitian di Indonesia, dengan hasil yang menunjukkan bahwa teknik tersebut efektif secara signifikan menurunkan *fatigue* dan kecemasan. [22] Berdasarkan hasil observasi sebelum penerapan terapi ke-tiga didapatkan skor total 19 (cemas ringan) dimana pasien rasa tegangnya meningkat menjadi sedang karena waktu dilakukan operasi sudah dekat, gelisah menjadi ringan, sukar mulai tidur menjadi ringan karena lingkungan yang mulai kondusif, bangun dengan lesu menjadi ringan, tidak hilang minat, kaku berkurang dari berat menjadi sedang karena awalnya merasa relaks dan sering di gerakkan sedikit demi sedikit, pusing menjadi tidak ada, dan wajah klien tampak tegang. Perubahan ini terjadi karena pasien merasa khawatir dan tegang karena waktu tindakan akan segera dilakukan. Penerapan terapi dilakukan kembali untuk yang ke-tiga dengan hasil observasi setelahnya adalah skor total = 12 (cemas ringan). Pada saat itu pasien tidak merasa tegang, dan gelisah, bisa istirahat tenang, tidak merasakan lesu saat bangun, tidak bangun dini hari, menjadi sering kencing, mulut menjadi kering karena puasa dan perilaku saat wawancara tampak tenang. Penurunan tingkat cemas pada pasien setelah diberikan terapi hipnosis lima jari, juga karena pasien mendapatkan suport dari istrinya, keluarganya, anak-anaknya, dan pasien semangat untuk sembuh.

Karena hipnosis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang, mempengaruhi pelepasan hormon (adrenalin) yang dapat merangsang stres, menyebabkan penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang telah diberikan teknik tersebut. [14] Sehingga memiliki efek relaksasi pada pikiran pasien, mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres, yang dapat mempengaruhi pernapasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat daya ingat, melepaskan hormon yang dapat memicu kecemasan, dan mengatur hormon yang menyebabkan kecemasan terkait dengan stres [1]

Penelitian ini mendukung temuan Sari YP (2019) tentang pengaruh latihan lima jari terhadap kecemasan pada pasien pra-laparotomi di ruang rawat inap Bedah RSUP. Dr.M.Djamil Padang. Temuan mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan pada pasien laparotomi pra operasi pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan pada kelompok kontrol. Dengan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa latihan lima jari

lebih efektif daripada tidak memberikan latihan lima jari dalam mengurangi skor kecemasan antara kelompok eksperimen dan kontrol. [1]

Penurunan tingkat cemas pada pasien mencapai rata-rata turun 4 skor. Penurunan skor kecemasan ini terjadi karena adanya faktor lingkungan yang membuat pasien nyaman, mendapatkan suport dari keluarganya, dan tingginya semangat pasien untuk sembuh kembali.

Simpulan dan Saran

Setelah dilakukan penerapan terapi hipnosis lima jari kepada Tn.Y usia 38 tahun dengan diagnosa *closed fraktur patella dextra* dan cemas di ruangan Edelweiss RSUD Bayu Asih Purwakarta didapatkan data, terdapat lesi pada lutut kanan pasien akibat tekanan perban elastis yang digunakan sebelumnya dengan Tekanan darah 122/85, nadi 95 x/menit, respirasi 24 x/menit, suhu 36,7°C, spO₂ 98%. Lutut kanan pasien tampak adanya perubahan bentuk akibat patahnya patella yang disebabkan pasien jatuh pada saat memperbaiki atap, pasien tampak tegang, cemas, dan gelisah setelah mengetahui bahwa akan dilakukan tindakan operasi. Pasien sebelumnya tidak pernah dioperasi dan tidak memiliki riwayat penyakit dan dilakukan tindakan operasi orif. Terdapat adanya pengaruh terapi Hipnosis dengan Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi dengan penurunan skala mencapai skor 4. Penurunan kecemasan ini terjadi karena pasien relaks, dan konsentrasi yang baik, adanya faktor lingkungan yang membuat pasien nyaman, mendapatkan suport dari keluarganya, sehingga terapi hipnosis lima jari terbukti efektif menurunkan skala kecemasan.

Peneliti menyarankan terapi hipnosis lima jari dapat dijadikan intervensi terhadap penurunan tingkat cemas pada pasien pre operasi di wilayah kerjanya sehingga dapat menyusun program untuk menjaga kestabilan psikologi dan menurunkan kecemasan pada klien pre operasi.

Daftar Pustaka

- [1] S. D. A. Pratiwi, "Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Perawatan Bedah Rsud Pakuhaji," *Jurnal Health Sains*, Vol. 1, Pp. 1-12, 2020.
- [2] F. Arif, "Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Mobilisasi Dini Pasien Pasca Bedah Digestif Apendiktomi Di Rumah Sakit Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2016," *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, Vol.2, Pp. 61-73, 2020.
- [3] D. E. M. S. Nur Khalifah, "Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Psaien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rsud Waled Kabupaten Cirebon," *Jurnal Kesehatan Mahardika*, Vol. 6, Pp. 19-26, 2019.
- [4] S. Yulianti, Pengaruh Terapi Dengan Metode Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Rawat Inap Bedah Rsud Sayang Cianjur, Cimahi, 2019.
- [5] P. T. H. L. J. U. M. K. P. M. Y. S. M. S. D. S. M. Klaten, "Retno Yuli Hastuti, Ayu Arumsari," *Motorik*, Vol. 10, Pp. 25-35, 2015.
- [6] T. A. Giatika Chrisnawati, "Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android," *Jurnal Teknik Komputer*, Vol. 5, Pp. 277-282, 2019.
- [7] Jek Amidos Pardede, Darto Eli Syah Putra Hulu Dan Asima Sirait, "Tingkat Cemas Menurun Setelah Diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Preoperasi," *Jurnal Keperawatan*, Vol. 13, Pp. 265-271, 2021.
- [8] R. A. Septiana, Aplikasi Terpai Hipnosis Lima Jari Pada Ny. K Dengan Ansietas Pada Ulkus Diabetik, Magelang, 2018.
- [9] Dr. Dr. Zairin Noor Helmi, Sp.OT(K).,M.M.,FICS, Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal, Jakarta: Salemba Medika, 2012.
- [10] M. Asikin, S.Pd.,S.Sit.,M.Si.,M.Kes, M. Nasir, S.Sit., M.Kes, I Takko Podding, Skm., M.Kes, Susaldi, S.St, Keperawatan Medikal Bedah Sistem Muskuloskeletal, Jakarta: Erlangga, 2016.
- [11] Amin Huda Nurarif, S.Kep, Ns. Hardhi Kusuma, S.Kep.,Ns, Aplikasi Asuha Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis Dan Nanda NIC-NOC Edisi Revisi Jilid2, Yogyakarta: Mediacion Jogja, 2015.
- [12] Pricilla Lemone, Karen M. Burke, Genere Bauldoff, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Respirasi Gangguan Muskuloskeletal, Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2012.
- [13] Priyanto, Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Sedang Pada Ny.FD Dengan Hipertensi, Magelang, 2021.
- [14] A. Dekawatty, "Pengaruh Terapi Hipnosis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Palembang," *Open Jurnal Systems*, Vol. 15, Pp. 5613-5624, 2021.

- [15] E. Gusnita, Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesarea Di Ruang Kebidanan Igd Rsud Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi Tahun 2018, Padang, 2018.
- [16] Y. P. Sari, "Pengaruh Latihan Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi Di Irna Bedah Rsup. Dr. M. Djamil Padang," *Menara Ilmu*, Vol. Xiii, Pp. 107-114, 2019.
- [17] Asep Badrujamaludin, Ahmad Setya, Nita A, "Pengaruh Teknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Op Sectio Caesarea Di Ruang Burangrang Rs Dustira Cimahi Tahun 2017," *Pinlitamas 1*, Vol. 1, Pp. 158-168, 2018.
- [18] M. Syukri, "Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017," *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, Vol. 19, Pp. 353-356, 2017.
- [19] I. S. S. F. Dudi Hartono, "Hipnosis Lima Jari Dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia Pada Lansia," *Jurnal Kesehatan*, Vol. 10, Pp. 187-192, 2019.
- [20] Feranema Widyanti Dan Ice Yulia Wardani, "Pengaruh Tehnik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Dr. Soedarso Pontianak Kalimantan Barat," *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*, P. 2, 2013.
- [21] S. D. Norfrida Saswati, "Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Penurunan Kecemasan Pada Klien Diabetes Melitus," *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, Vol. 5, Pp. 136-143, 2019.
- [22] Sumijatun, S.Kp. MARS., *Membudayakan Etika Dalam Praktik Keperawatan*, Jakarta: Edward Tanujaya, 2011.
- [23] Rosliana Dewi, *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*, Yogyakarta: 2021, 2021.
- [24] S. M. Dr. Jenita Dili Tine Donsu, *Psikologi Keperawatan*, Yogyakarta, 2019.
- [25] Nursalam, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta, 2016.
- [26] G. V. S. J. F. A. P. W. Jek Amidos Pardede, "Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Hiv/Aids Melalui Terapi Hipnosis Lima Jari," *Community Of Publishing In Nursing (Coping)*, Vol. 8, Pp. 84-90, 2020.
- [27] N. K. Alamsah Rusdi Halim, "Penagruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks," *Ners Muda*, Vol. 1, Pp. 159-164, 2020.
- [28] Y. Widyastuti, "Gambaran Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Femur Di Rs Ortopedi Dr. R Soeharso Surakarta," *Profesi*, Vol. 12, Pp. 31-36, 2015.