

EFEKTIVITAS TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN DENGAN CKD ON HD DIRUANG MEDIKAL RUMAH SAKIT

Yuliana Larisa Maria Yohanesa Tibo¹, Kristina Oktaviona Bessa², Dewi Prabawati³
STIK Sint Carolus^{1,2,3}
yulianalarisa1610@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah melihat adanya efektifitas terapi *mindfulness* hipnosis 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada pasien dengan CKD on HD. Penelitian ini menggunakan pendekatan study kasus pada 2 pasien. Intervensi dilakukan dalam 2 hari dengan pertemuan selama 5 menit sebanyak 2 kali dalam sehari. Populasi yang digunakan dalam penelitian merupakan pasien CKD on HD di Rumah Sakit. Intervensi yang digunakan adalah *mindfulness* terapi: hipnosis 5 jari dengan penggabungan terapi tarik napas dan afirmasi positif, alat ukur yang digunakan adalah kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAR'S). Hasil penelitian ditemukan terapi hipnosis 5 jari mampu menurunkan kecemasan, menurunkan tekanan darah, dan memperbaiki kenyamanan, serta memperbaiki pola tidur. Simpulan penelitian menemukan bahwa terapi *mindfulness* hipnosis 5 jari untuk dapat mengurangi kecemasan pada pasien dengan CKD on HD.

Kata Kunci: CKD on HD, Kecemasan, Hipnosis Lima Jari, Terapi Mindfulness.

ABSTRACT

The aim of this research is to see the effectiveness of 5 finger hypnosis mindfulness therapy to reduce anxiety in patients with CKD on HD. This research used a case study approach on 2 patients. The intervention was carried out in 2 days with 5 minute meetings twice a day. The population used in the study were CKD on HD patients at Hospital. The intervention used is mindfulness therapy: 5 finger hypnosis with a combination of breathing therapy and positive affirmations. The measuring instrument used is the HAR'S (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire. The research results found that 5 finger hypnosis therapy was able to reduce anxiety, lower blood pressure, improve comfort, and improve sleep patterns. The research conclusion found that 5 finger hypnosis mindfulness therapy can reduce anxiety in patients with CKD on HD.

Keywords: Anxiety, CKD on HD, Five-Finger Hypnosis, Therapy Mindfulness.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, angka kejadian gagal ginjal di dunia secara global lebih dari 500 juta orang dan yang harus hidup dengan menjalani hemodialisa sekitar 1,5 juta orang. Menurut *United State Renal Disease Data System* di Amerika Serikat, prevalensi penyakit ginjal kronis meningkat 20-25% setiap tahun. Terapi hemodialisis akan menimbulkan stres fisik seperti kelelahan, sakit kepala dan keluar keringat dingin akibat tekanan darah yang menurun, mual, muntah. Selain itu hemodialisis juga mempengaruhi keadaan psikologis, penderita akan mengalami gangguan dalam proses berfikir dan konsentrasi serta gangguan dalam hubungan sosial (Astuti, 2022). Menurut (Damanik,

2020), kecemasan pada pasien hemodialisis dapat terjadi akibat terapi yang berlangsung seumur hidup dan pasien membutuhkan ketergantungan pada mesin yang pelaksanaannya rumit dan membutuhkan waktu yang lama serta memerlukan biaya yang relatif besar sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada pasien CKD on HD maupun keluarga.

Kecemasan adalah masalah umum pada pasien yang menjalani hemodialisis. Studi menunjukkan bahwa kecemasan pada pasien CKD on HD dapat terjadi tanda dan gejala antara lain napas pendek, nadi dan tekanan darah meningkat, berkeringat, sakit kepala, penglihatan kabur, ketegangan, lapang persepsi sempit, tidak mampu menyelesaikan masalah, verbalitas dan perasaan ancaman meningkat (Sukandar, 2021). ketakutan tentang perubahan fisiologis bentuk tubuh, biaya perawatan yang mahal, tindakan Hemodialisa dalam waktu lama dan bisa dilakukan seumur hidup, dan banyaknya pemasangan alat saat HD (Natalia, 2023).

Salah satu intervensi yang menjanjikan adalah terapi *mindfulness* dimana saat proses tarik napas dalam maka tubuh akan mengirimkan sinyal ke medula dan memberikan informasi adanya peningkatan aliran darah yang akan dikirimkan ke batang otak sehingga mengakibatkan saraf parasimpatik mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor yang mengakibatkan vasodilatasi pada pembuluh darah menyebabkan penurunan tekanan darah dan penurunan denyut jantung atau nadi. Perasaan rileks akan dikirimkan ke hipotalamus menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) menurun, kemudian ACTH mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar (ACTH) dan kortisol menyebabkan ketegangan menurun. (Gati, 2022). Terapi ini telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres pada berbagai populasi, termasuk pasien dengan penyakit kronis lainnya.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Wahyuni (2023) Teknik ini sangat mempengaruhi penurunan kecemasan pasien dengan CKD on HD. Penelitian yang dilaksanakan oleh Kanine (2020) Perawat dapat menerapkan kombinasi terapi relaksasi dan pelatihan hipnosis lima jari sebagai pengobatan non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pasien GGK di unit hemodialisis. Penelitian yang dilaksanakan oleh Aini (2023) pengetahuan pasien meningkat setelah diberikan materi tentang manajemen self healing dengan hipnosis lima jari, selain itu pasien mampu melakukan simulasi tentang cara menurunkan kecemasan dengan hipnosis lima jari. Dari beberapa penelitian diatas belum membahas mengenai teknik hipnosis 5 jari yang diberikan dengan menggabungkan teknik napas dalam dengan afirmasi positif. Sehingga hal inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian tentang efektivitas terapi hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan pasien CKD On HD di ruang Medikal Rumah Sakit.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah Studi kasus dan pengamatan yang digambarkan dalam bentuk *case report*. Pengamatan dilakukan di rumah sakit unit keperawatan medikal terhadap 2 pasien. Intervensi terapi *mindfulness*: Hipnosis 5 jari yang diberikan adalah gabungan dari teknik napas dalam dengan afirmasi positif. Asuhan keperawatan pada studi ini mencakup pengkajian analisa data, diagnosa keperawatan, merencanakan intervensi, intervensi dan evaluasi. Studi kasus dilakukan selama 2 hari observasi dengan lama intervensi selama 5 menit. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menerapkan implementasi Terapi hipnosis 5 jari yang mengalami kecemasan terhadap pasien CKD on HD. Alat ukur kecemasan pasien CKD on HD dinilai menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale HAR'S*)

HASIL PENELITIAN

Pengkajian Kasus 1

Pada kasus Tn. A usia 62 tahun dengan diagnosa medis CKD On HD dan HHD post pemasangan CDL H-1 akan dilakukan HD pertama kali. Riwayat penyakit penyerta CVD hemiparase sinistra. Pasien masuk dengan keluhan awal sesak napas, kesulitan tidur, dan cemas serta takut untuk dilakukan HD karena baru pertama kali melakukan HD dan takut terjadi perubahan fisik pada tangan seperti menggelembung, dan kurangnya edukasi terkait pemasangan CDL, saat selesai pemasangan CDL pasien mengatakan tegang dan bersikap protektif.

Pengkajian Kasus 2

Pada kasus Nn. H berusia 21 tahun dengan diagnosa medis SLE, CKD On HD. Pasien masuk dengan keluhan sesak napas sepanjang hari diperberat saat dia melakukan aktivitas maupun tidur. Nn. H akan dilakukan HD ke 3 kali dengan 2 diantaranya dilakukan di ICU dalam keadaan pasien tidak sadar dan baru pertama kali pasien akan dilakukan HD saat pasien dalam keadaan sadar. Keadaan pasien saat dikaji adalah tampak cemas, tegang, bersikap protektif terhadap CDL, mengatakan bahwa adanya rasa gatal pada tempat CDL, keluhan sulit tidur dan ingin cepat pulang dari rumah sakit.

Intervensi

Pasien Variabel	Tn. A		Nn. H	
	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Diagnosa	CKD, HHD		SLE, CKD on HD	
TTV	Tekanan Darah : 154/106 mmHg, Suhu: 36,50 °C Nadi : 107 x/menit Pernapasan: 24 Spo2: 98%.	Tekanan Darah : 129/87 mmHg, Suhu: 36,2 °C Nadi : 82 x/menit Pernapasan: 20 Spo2: 98%,	Tekanan Darah: 164/106 mmHg, Suhu: 36,50 °C, Nadi : 107 x/menit Pernapasan : 24 Spo2: 98%.	Tekanan Darah : 150/89 mmHg, Suhu: 36,2 °C Nadi: 82 x/menit Pernapasan: 20 Spo2: 98%,
HHRS	Skor : 33 (Kecemasan berat)	Skor : 15 (Kecemasan Ringan)	Skor: 28 (Kecemasan Berat)	Skor: 15 (Kecemasan Ringan)
Keluhan lain	Mengatakan Cemas, gelisah, tegang, takut menjalani cuci darah	Mengatakan masih merasa cemas dan gelisah tetapi sudah mulai berkurang	Mengatakan Cemas, gelisah, tegang, takut menjalani cuci darah	Mengatakan masih merasa cemas dan gelisah tetapi sudah mulai berkurang

(Sumber: Data Primer yang Sudah Diolah, 2024)

PEMBAHASAN

Penulis melakukan pengamatan kasus selama 2 hari. Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis pada kedua kasus yang penulis ambil yaitu pada Nn. H dan Tn. A. Dari pengamatan penulis didapatkan kedua pasien masuk dengan keluhan yang sama yaitu sesak napas, kecemasan, dan terjadi perubahan pola tidur. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa jika ginjal terganggu, maka proses pembentukan hormon eritopoin mengalami penurunan sehingga difusi O₂ ke seluruh tubuh berkurang sehingga penderita CKD tidak bisa bernafas secara normal dan mengalami sesak nafas.

Kecemasan pada pasien CKD on HD juga dapat menyebabkan tekanan darah dan nadi meningkat. Hal ini sejalan dengan teori tentang hubungan tingkat kecemasan, dimana kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah dan nadi karena kepekaan terhadap stimulasi sehingga stimulasi bereaksi berlebihan dalam sistem peredaran darah yang menyebabkan urat-urat nadi dan pembuluh darah kecil mengerut sangat kuat dan kemudian mengadakan respon terhadap tekanan darah yang bertambah kuat serta mengeluarkan angiotamin dan menggiatkan kerja jantung. maka terjadilah peningkatan tekanan darah dan peningkatan nadi hal ini sejalan dengan penelitian dari (Dame, 2022).

Pada pasien CKD on HD mengalami perubahan frekuensi nadi dengan hemodialisis menunjukkan kalsium serum lebih tinggi. CA⁺ menjadikan tolak ukur adanya perubahan frekuensi nadi jika serum lebih tinggi maka frekuensi nadinya juga tinggi juga sebaliknya. (Sepdianto et al., 2019). Penyebab dari gangguan tidur pada pasien hemodialisis masih belum jelas dimengerti. Namun terdapat beberapa faktor yang di duga berkontribusi dalam gangguan tidur seperti durasi terapi hemodialisis, tingginya urea dan atau kreatinin, nyeri, disability, malnutrisi, kram otot, peripheral neuropathy, dan masalah somatik (Nurhayati, 2022).

Intervensi yang diberikan pada pasien CKD on HD untuk mengatasi masalah kecemasannya bisa dengan beragam cara yaitu dengan cara farmakologis dan non-farmakologis. Penulis memilih terapi mindfulness dengan hipnosis 5 jari yang berfungsi untuk mendistraksi rasa cemas pasien. Penulis memberikan terapi hipnosis 5 jari kepada pasien selama 2 hari dengan 2 kali pertemuan dalam 5 menit untuk menurunkan kecemasan.

Intervensi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada penderita CKD on HD adalah terapi *Mindfulness*: Hipnosis 5 jari saat proses tarik napas dalam maka tubuh akan mengirimkan sinyal ke medula dan memberikan informasi adanya peningkatan aliran darah yang akan dikirimkan ke batang otak sehingga mengakibatkan saraf parasimpatik mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor yang mengakibatkan vasodilatasi pada pembuluh darah menyebabkan penurunan tekanan darah dan penurunan denyut jantung atau nadi. Perasaan rileks akan dikirimkan ke hipotalamus menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang mengaktifkan anteriorpituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) menurun, kemudian ACTH mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar ACTH dan kortisol menyebabkan ketegangan menurun (Gati, 2022).

Hipnosis lima jari dapat menurunkan ansietas dengan cara bekerja pada pikiran bawah sadar dengan gelombang alpha dengan beta. Pikiran bawah sadar seperti kumpulan tempat penyimpanan emosi, memori serta persepsi terhadap suatu hal. Sifat alam bawah sadar tidak memilih-milih dan tidak dapat menolak apa yang ditanamkan di dalam pikiran bawah sadar (Setiawan, 2023).

Hasil yang didapatkan dari pengamatan study kasus adalah sebagai berikut pada kasus 1 terjadi penurunan tekanan darah dari 154/106 mmHg menjadi 129/87 mmHg, nadi, dan tingkat kecemasan dari kecemasan berat menjadi kecemasan ringan dan terjadi penurunan sebanyak 18 skor. Pasien mengatakan sebelum dilakukan intervensi merasa tegang, tidak nyaman, ketakutan saat melakukan hemodialisa, tidak bisa tidur saat malam hari. Ketika sudah dilakukan intervensi perasaan lebih baik, merasa nyaman, bisa tidur saat malam hari. Pada kasus 2 terjadi penurunan tekanan darah dari 164/106

mmHg menjadi 150/89 mmHg, nadi, dan tingkat kecemasan dari kecemasan berat ke kecemasan ringan dengan penurunan 13 skor. Pasien mengatakan sebelum dilakukan intervensi merasa tegang, tidak nyaman, keinginan mau pulang ke rumah, saat malam hari suka terbangun dari tidur dan tidur hanya sebentar saja. Ketika sudah dilakukan intervensi perasaan lebih tenang, nyaman, dan bisa tertidur pulas saat malam hari.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa intervensi mindfulness terapi hipnosis lima jari dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh (Dhamayanti, 2020) menunjukkan hasil perhitungan meta-analysis dari 14 jurnal internasional yaitu intervensi mindfulness memiliki pengaruh yang besar dalam menurunkan tingkat kecemasan. Respon relaksasi yang ditimbulkan oleh saraf parasimpatis bekerja dengan cara menstimulasi medulla adrenal untuk menurunkan pengeluaran hormon epinephrine, norepinephrine, cortisol, serta meningkatkan nitric oxide, sehingga individu akan merasakan rasa nyaman (Misdiyanti, 2022). Study kasus ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa Terdapat pengaruh Mindfulness Based Intervention melalui Doa Buka Hati terhadap tingkat depresi dengan *P Value* 0,040 (Prabawati, 2020).

SIMPULAN

Hasil studi menunjukan bahwa pasien dengan penyakit CKD on HD mengalami gejala yang sama yaitu sesak nafas yang diperberat saat melakukan aktivitas maupun tidur/terlentang. Hasil ini menunjukkan bahwa pasien dengan penyakit CKD on HD sama-sama memiliki rasa kecemasan saat melakukan tindakan cuci darah, sehingga pasien dengan CKD on HD perlu melakukan manajemen tingkat ansietas. Terapi manajemen ansietas yang diberikan adalah terapi hipnosis 5 jari yang dilakukan 2x dalam sehari dalam waktu 5 menit. Berdasarkan observasi, terapi hipnosis 5 jari mampu menurunkan rasa kecemasan dan meningkatkan kenyamanan pasien. Namun hasil yang didapati tidak dapat dianggap maximal dikarenakan kurangnya waktu penelitian serta keterbatasan responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. N. (2023). Implementasi Self Healing Untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di Rs Permata Medika Semarang. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(3), 01–08. <https://doi.org/10.55606/kreatif.v3i3.1951>
- Astuti, V. (2022). Efektivitas Terapi Mindfulness terhadap Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisis. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(2), 86–93. <https://doi.org/10.54639/kks.v1i2.834>
- Damanik, H. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik dalam Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 6(1), 80-85. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.365>
- Dame, A. M., Rayasari, F., Besral, B., Irawati, D., & Kurniasih, D. N. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 831–844. Retrieved from <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/463>
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>

- Gati, N. W. (2022). Pengaruh Latihan Fokus pada 5 Jari terhadap Tingkat Kecemasan di Desa Pulisen, Boyolali. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 6–12. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i1.77>
- Kanine, E., Tuegeh, J. (2020). Strategies to Reduce Anxiety of Patients With Chronic Kidney Disease During Hemodialysis. *Proceeding Manado Health Polytechnic 1 St International Conference*, 1(1), 207–214. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/prd/article/view/374/336>
- Latipah, S., Prabawati, D., & Susilo, W. H. (2020). Efektifitas Mindfulness Based Intervention: Doa Buka Hati Terhadap Perubahan Depresi Pasien HIV/AIDS. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 4(1), 26-31. <https://doi.org/10.31000/jiki.v4i1.2819>
- Misdiyanti, D., Sumarsih, T., & Djalil, A. (2022). Analysis Of Nursing Care In Chronic Kidney Disease Patients With Anxiety Through Combination Of General Therapy With Mindfulness Therapy In Pku Muhammadiyah Gombong Hospital. *Prosiding University Research Colloquium*, 189–199. Retrieved from <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view>
- Natalia, S., Suangga, F., Pramadhani, W., & Isnaini, I. (2023). Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisa dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa di Salah Satu RSUD di Batam. *An-Najat*, 1(2), 108–115. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v1i2.162>
- Nurhayati, I., Hamzah, A., Erlina, L., & Rumahorbo, H. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 38–51. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.114>
- Septianto, T. C., Septiana, N. P., & Suprajitno. (2019). Perubahan Tanda Vital pada Pasien Hemodialisis Sebelum, Saat dan Setelah Hemodialisis Di Rsud Mardi Waluyo Kota Blitar. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), 197–204. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i2.712>
- Setiawan, N. A. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 80–94. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2395>
- Sukandar, D. (2021). Studi Kasus: Ansietas pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4, 1–10. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Wahyuni, S. (2023). Pengaruh Teknik Hipnotis Lima Jari dan Aroma Terapi Mint terhadap Kecemasan Pasien dengan Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. Haryoto Lumajang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14, 1–331. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/1251/1190>