



Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Pre Operasi

Bimo Cahya Pambudi^{1*}, Sri Indaryati², Keristina Ajul³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Profesi Ners, Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, Indonesia

Alamat: Jl. Kol. H. Burlian No.204 Kec. Sukarame Palembang 30152

*Korespondensi penulis: bimocah@gmail.com

Abstract. *Preoperative anxiety is a common issue that can affect both the physical and psychological condition of patients before undergoing surgery. One non-pharmacological intervention that can be applied to reduce anxiety is the five-finger hypnosis therapy. Evaluating the effectiveness of five-finger hypnosis therapy in reducing anxiety levels in preoperative patients at Siloam Silampari Hospital, Lubuklinggau. Using a case study approach with the application of evidence-based nursing practice in nursing care for three preoperative patients experiencing anxiety. Data were collected through nursing assessments and measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) to determine anxiety levels. The intervention was carried out over three days following standard operating procedures (SOP). The study results indicate that five-finger hypnosis therapy is effective in reducing anxiety levels in preoperative patients. The HARS scores gradually decreased, with all patients improving from severe anxiety to mild anxiety and eventually showing no clinically significant anxiety by the third day of the intervention. A more significant impact was observed after the second and third days of intervention, suggesting that this therapy is more effective when applied repeatedly and consistently.*

Keywords: Anxiety, HARS, Hypnosis, Preoperative.

Abstrak. Ansietas preoperatif merupakan masalah umum yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis pasien sebelum menjalani prosedur operasi. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk menurunkan ansietas adalah terapi hipnosis lima jari. Menilai efektivitas terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien preoperatif di Rumah Sakit Siloam Silampari Lubuklinggau. Menggunakan Studi kasus dengan penerapan evidence base practice Nursing pada asuhan keperawatan terhadap 3 pasien preoperative yang mengalami ansietas. Data dikumpulkan melalui pengkajian keperawatan dan menggunakan instrument Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan. Intervensi dilakukan selama tiga hari sesuai standar operasional prosedur (SOP). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pasien preoperatif. Penurunan skor HARS terjadi secara bertahap, di mana semua pasien mengalami perbaikan dari kategori kecemasan berat menjadi kecemasan ringan, hingga akhirnya tidak menunjukkan kecemasan yang signifikan secara klinis pada hari ketiga intervensi. Dampak yang lebih besar terlihat setelah intervensi hari kedua dan ketiga, yang mengindikasikan bahwa terapi ini lebih efektif jika diterapkan secara berulang dan konsisten

Kata Kunci: Ansietas, HARS, Hipnosis, Preoperatif.

1. LATAR BELAKANG

Kecemasan adalah fenomena umum yang dialami oleh pasien yang akan menjalani operasi. Lebih dari 66% pasien yang menunggu operasi mengalami kecemasan (Suhadi & Pratiwi, 2020). Rata-rata pasien jika dianjurkan untuk operasi pasti mengalami kecemasan karena biarpun dokter sudah menjelaskan tetap juga bertanya terus tentang proses operasinya. Tingkat kecemasan pada setiap pasien dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang berbeda. Kecemasan dapat muncul sebagai respon alami yang tidak dapat diprediksi, terutama pada

pasien yang menghadapi operasi untuk pertama kalinya (Aminah et al., 2023). Sebagai bentuk intervensi dalam mengurangi kecemasan pada pasien preoperasi, terapi hipnosis lima jari menjadi salah satu pendekatan non-farmakologi yang menarik untuk dieksplorasi lebih lanjut, terapi hipnosis lima jari ini relatif aman dan tidak memiliki efek samping. Metode ini melibatkan pengalihan perhatian pasien pada sensasi di ujung jari dengan tujuan menciptakan perasaan rileks dan nyaman. Terapi hipnosis lima jari telah terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kenyamanan pasien sebelum tindakan operasi (Sari & Barat, 2019; Suhadi & Pratiwi, 2020).

Teknik relaksasi lima jari merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadirasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi (Patricia et al., 2019). Seseorang dapat belajar kembali merasakan peristiwa dalam kehidupannya yang menyenangkan melalui bayangan yang dihadirkan kembali. Ketika seseorang dalam keadaan terhipnosis seseorang tersebut akan merasakan tingkat relaksasi yang tinggi. pikiran dan perasaan pasien terfokus pada suatu kondisi yang terpisah dari lingkungan. Ketegangan otot dan ketidaknyamanan akan dikeluarkan maka akan menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman (Brunner & suddarth, 2017).

Menurut penelitian Sari & Barat, (2019) didapatkan ada pengaruh latihan lima jari terhadap kecemasan pasien pre operasi laparatomi sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol dengan selisih rerata 5,8 dan kedua kelompok sama-sama mengalami perubahan skor kecemasan yang bermakna ($p \leq 0,05$) pada kelompok eksperimen dengan nilai $p = 0,000$ dan pada kelompok kontrol $p = 0,040$. Penelitian Revidian (2016) menunjukkan bahwa Setelah adanya perlakuan genggam jari tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan mengalami penurunan yang signifikan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yang signifikan. Pada kelompok kontrol rata-rata pre-test sebesar 19,63 sedangkan post-test sebesar 19,06 hal ini menunjukkan adanya penurunan yang sangat kecil sehingga penurunannya tidak signifikan. Pada kelompok perlakuan rata-rata sebelum perlakuan sebesar 19,94 setelah perlakuan turun menjadi 16,19.

Hipnosis, khususnya hipnosis lima jari, merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan memanfaatkan sugesti dan relaksasi. Teknik ini melibatkan penggunaan jari sebagai alat untuk memfokuskan perhatian pasien dan menciptakan keadaan relaksasi yang mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa hipnosis dapat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sebelum operasi, memberikan alternatif non-farmakologis untuk manajemen kecemasan (Dasri et al., 2021). Dengan demikian, penerapan

hipnosis lima jari dalam konteks preoperatif menjadi penting untuk dieksplorasi, terutama di rumah sakit seperti RS Siloam Silampari Lubuklinggau, yang berkomitmen untuk meningkatkan pengalaman pasien dan hasil klinis.

Data dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pasien yang menerima intervensi relaksasi, termasuk hipnosis, mengalami penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima intervensi tersebut (Dasri et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk mengintegrasikan teknik ini ke dalam praktik klinis sehari-hari di rumah sakit. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan untuk meningkatkan pengalaman pasien, tetapi juga untuk memberikan bukti empiris yang mendukung penggunaan hipnosis sebagai bagian dari protokol perawatan preoperatif.

Berdasarkan laporan data rekam medik rata-rata pasien yang melakukan pembatalan ataupun penundaan pada jadwal operasi di RS Siloam Silampari Lubuklinggau dilakukan pada bulan Juli sampai Desember berjumlah 56 pasien yang disebabkan oleh beberapa factor, seperti tekanan darah yang tidak stabil, gula darah yang terlalu tinggi, penyebab pasien dilakukan penundaan operasi dikarenakan adanya faktor kecemasan yang dialami pasien yang mengakibatkan tekanan darah tinggi serta gula darah tinggi maka pasien dilakukan stabilisasi keadaan umum dulu oleh dokter penanggung jawab pasien hingga keadaan membaik dan layak untuk dilakukan tindakan operasi.

Penulis pertama kali tertarik pada hipnosis lima jari setelah membaca berbagai teori tentang teknik relaksasi dan terapi komplementer. Setelah mempelajari konsep ini secara lebih mendalam, penulis melakukan percobaan awal dengan teman sejawat serta beberapa pasien dengan kecemasan ringan hingga sedang. Hasil awal menunjukkan bahwa teknik ini dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, yang mendorong penulis untuk menerapkannya secara lebih luas dalam penelitian ini. dalam studi ini, hipnosis lima jari diterapkan pada tiga pasien selama tiga hari berturut-turut. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan, yang sesuai dengan hasil penelitian terdahulu tentang efektivitas teknik ini.

2. KAJIAN TEORITIS

Pre Operasi

Pre operasi adalah masa ketika pasien diputuskan untuk menjalani operasi hingga dikirim ke meja operasi. Tindakan operasi, baik elektif maupun kedaruratan merupakan suatu kejadian yang menakutkan, oleh karena itu pasien sangat memerlukan dukungan untuk membuatnya tenang dalam menghadapi operasi. (Brunner & suddarth, 2017).

Tindakan pembedahan merupakan ancaman potensial maupun aktual pada integritas seseorang yang bisa membangkitkan reaksi stress fisiologis maupun psikologis. Menurut Nurhalimah, (2011), terdapat berbagai alasan yang dapat menyebabkan ketakutan atau kecemasan pasien dalam menghadapi pembedahan diantaranya nyeri setelah pembedahan, perubahan fisik, ruang operasi, peralatan dan petugas pembedahan, mati saat di operasi atau tidak sadar lagi, dan operasi gagal. Menurut Tarwoto (2015), beberapa hal yang menyebabkan kecemasan sebelum pembedahan dan anestesi yaitu :lingkungan yang asing, masalah biaya, ancaman akan penyakit yang lebih parah, masalah pengobatan, dan pendidikan kesehatan.

Kecemasan

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai respon sensorik yang tidak terkontrol (Murwani, 2019). Menurut (Arselina et al., 2024) kecemasan merupakan sesuatu yang biasa terjadi pada seseorang karena suatu faktor tertentu yang tidak spesifik. Kecemasan pre operasi merupakan kondisi psikologis yang umum terjadi pada pasien yang akan menjalani tindakan bedah. Kecemasan ini ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan tidak nyaman yang dapat memengaruhi kondisi mental serta fisik pasien, seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah tinggi, dan ketegangan otot (Larasati, 2023).

Rentang respons ansietas menurut Stuart (2023), menggambarkan berbagai tingkat reaksi emosional, fisiologis, dan perilaku individu terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menantang. Rentang ini mencerminkan spektrum respons yang bervariasi dari tingkat yang paling ringan hingga yang paling berat, mencerminkan perbedaan intensitas dan dampak terhadap individu

Asuhan Keperawatan

Menurut (Susanti, 2014) dalam Keperawatan Perioperatif, pengkajian pra pembedahan merupakan proses sistematis yang dilakukan oleh perawat sebelum prosedur operasi guna mengidentifikasi kondisi fisik, psikologis, dan sosial pasien. Tujuannya adalah untuk mengurangi risiko komplikasi, meningkatkan kesiapan pasien, serta memastikan keselamatan selama dan setelah operasi,

Dalam Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), terdapat beberapa diagnosa keperawatan utama yang sering muncul pada pasien pra pembedahan. Diagnosa ini digunakan untuk mengidentifikasi masalah keperawatan yang dihadapi pasien sebelum menjalani prosedur pembedahan. Menurut Susanti (2014), berikut adalah beberapa diagnosa keperawatan yang umum ditemukan pada pasien pra pembedahan.

Intervensi keperawatan adalah tindakan atau strategi yang dilakukan oleh perawat sebagai bagian dari proses asuhan keperawatan untuk membantu pasien mencapai hasil kesehatan yang optimal. Intervensi ini dirancang berdasarkan diagnosis keperawatan dan rencana perawatan yang telah dibuat sebelumnya. Menurut (Patricia A. Potter, Anne G. Perry, Patricia A. Stockert, 2019). Intervensi keperawatan adalah tindakan berbasis bukti yang dilakukan oleh perawat untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengembalikan kesehatan pasien dengan mempertimbangkan aspek biologis, psikologis, dan sosial.

3. METODE PENELITIAN

Studi kasus ini merupakan studi kasus kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bersifat deskriptif guna memperoleh gambaran penerapan prosedur hipnosis lima jari terhadap pasien dengan ansietas pada pasien pre operasi di RS Siloam Silampari Lubuklinggau. Subjek dalam studi kasus ini adalah tiga pasien dengan memenuhi kriteria inklusi, yang dimana kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2018). Subjek pada studi kasus ini adalah Pasien dengan kecemasan pre operasi sebanyak 3 orang responden yang dirawat diruang rawat inap yang akan menjalani tindakan operasi di Rumah Sakit Siloam Silampari Lubuklinggau

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Intervensi

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tingkat Ansietas Dengan HARS

No	Inisial	Usia	Tanggal Intervensi	Pre	Post
1	Tn. S	47	05/02.2025	36 (Berat)	24 (Sedang)
			06/02.2025	24 (Sedang)	16 (Ringan)
			07/02.2025	16 (Ringan)	12 (Tidak cemas)
2	Ny. B	32	05/02.2025	44 (Berat sekali)	27 (Sedang)
			06/02.2025	27 (Sedang)	14 (Ringan)
			07/02.2025	14 (Ringan)	10 (Tidak cemas)
3	Tn. A	41	05/02.2025	29 (Berat)	26 (Sedang)
			06/02.2025	26 (Sedang)	16 (Ringan)
			07/02.2025	16 (Ringan)	8 (Tidak cemas)

Hipnosis lima jari merupakan salah satu teknik relaksasi yang digunakan dalam intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan pada pasien preoperatif. Teknik ini bekerja dengan cara menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang bertanggung jawab atas respons stres dan kecemasan.

Menurut Stuart (2023), teknik relaksasi seperti hipnosis lima jari dapat membantu pasien mengalihkan fokus dari ketakutan terhadap prosedur operasi ke keadaan yang lebih tenang dan terkendali.

Mekanisme kerja hipnosis lima jari berlandaskan pada prinsip neurofisiologis yang berkaitan dengan regulasi hormon stres dalam tubuh. Ketika seseorang mengalami kecemasan, kadar hormon kortisol dan adrenalin meningkat, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot (Dasri et al., 2021). Dengan menggunakan hipnosis lima jari, pasien diajak untuk mengaktifkan ingatan atau pengalaman positif melalui sentuhan pada jari-jari tangan. Proses ini menstimulasi pelepasan hormon endorfin, oksitosin, dan serotonin, yang diketahui berperan dalam meningkatkan perasaan nyaman dan menekan respons kecemasan.

Selain aspek fisiologis, hipnosis lima jari juga berkontribusi pada restrukturisasi kognitif, yaitu proses di mana pasien secara bertahap mengubah pola pikir negatif yang berkaitan dengan operasi menjadi lebih positif dan adaptif. Dalam konteks psikologi kognitif, teknik ini sejalan dengan teori kondisi hipnotik yang dikemukakan oleh Brunner & Suddarth (2017), yang menyatakan bahwa seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis memiliki fokus yang lebih tajam dan sugestibilitas yang lebih tinggi. Dengan demikian, pasien lebih mudah menerima sugesti yang menenangkan, seperti keyakinan bahwa operasi akan berjalan dengan lancar dan aman.

Dari perspektif keperawatan, penerapan hipnosis lima jari dalam praktik klinis melibatkan beberapa tahapan yang mendukung efektivitas teknik ini. Berdasarkan standar operasional prosedur yang digunakan dalam penelitian ini, tahapan intervensi hipnosis lima jari dimulai dengan fase orientasi, di mana perawat membangun hubungan terapeutik dengan pasien, memberikan edukasi mengenai teknik yang akan digunakan, serta menetapkan ekspektasi pasien terhadap intervensi. Tahap ini penting karena memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri pasien dalam mengikuti terapi.

Selanjutnya, dalam fase kerja, pasien diajak untuk memusatkan perhatian pada sensasi di ujung jari dan secara bertahap membayangkan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan. Setiap jari memiliki asosiasi dengan perasaan positif, seperti kesehatan yang optimal, kebersamaan dengan orang tercinta, penerimaan sosial, serta kenangan indah di suatu tempat yang memberi ketenangan.

Efektivitas hipnosis lima jari dalam penelitian ini diperoleh melalui pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam skor kecemasan pasien

setelah tiga sesi terapi. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Aminah (2023), yang menunjukkan bahwa pasien yang menerima intervensi hipnosis lima jari mengalami penurunan kecemasan secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Selain memberikan efek relaksasi secara langsung, hipnosis lima jari juga meningkatkan kontrol diri pasien terhadap kecemasan. Studi oleh Suhadi & Pratiwi (2020) menyatakan bahwa pasien yang diberikan teknik hipnosis memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi dalam mengatasi ketakutan mereka sebelum operasi. Dengan kata lain, hipnosis lima jari tidak hanya memberikan efek sementara, tetapi juga membekali pasien dengan keterampilan untuk menghadapi situasi stres lainnya di masa depan.

Dari sudut pandang aplikasi klinis, hipnosis lima jari memiliki keunggulan dibandingkan metode lain dalam manajemen kecemasan karena tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan secara mandiri, serta minim efek samping. Teknik ini juga dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang mendukung metode lain seperti terapi pernapasan dalam dan terapi musik dalam manajemen kecemasan preoperatif.

Namun, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi efektivitas hipnosis lima jari, di antaranya tingkat sugestibilitas individu, dukungan lingkungan, serta durasi dan frekuensi intervensi. Pasien yang memiliki tingkat sugestibilitas tinggi cenderung merespons lebih baik terhadap teknik ini dibandingkan mereka yang skeptis atau memiliki kesulitan dalam memusatkan perhatian. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa teknik ini lebih efektif jika diberikan dalam beberapa sesi berturut-turut, menunjukkan pentingnya aspek repetisi dalam terapi hipnosis.

Secara keseluruhan, hipnosis lima jari terbukti sebagai intervensi yang efektif dalam menurunkan kecemasan preoperatif melalui kombinasi mekanisme fisiologis dan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik ini dapat diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan klinis sebagai pendekatan non-farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan pasien sebelum menjalani prosedur medis invasif.

Perubahan Skor Ansietas Selama Tiga Hari Intervensi

Data penelitian menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari yang diterapkan pada pasien perioperatif di RS Siloam Silampari Lubuklinggau memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat ansietas. Penurunan ini diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan terjadi secara bertahap selama tiga hari intervensi.

Pada hari pertama, yaitu 5 Februari 2025, seluruh pasien memiliki skor ansietas yang tinggi dan berada dalam kategori kecemasan berat. Tn. S memiliki skor 36, Ny. B dengan skor 44, dan Tn. A dengan skor 29. Setelah diberikan intervensi terapi hipnosis lima jari, terjadi penurunan skor, namun pasien masih berada dalam kategori kecemasan sedang atau berat.

Pada hari kedua, 6 Februari 2025, terapi kembali diberikan dan menghasilkan penurunan skor ansietas yang lebih signifikan. Tn. S mengalami penurunan dari 24 menjadi 16, yang berarti berpindah dari kategori kecemasan berat ke ringan. Ny. B mengalami penurunan dari 27 menjadi 14, sehingga berpindah dari kecemasan sedang ke ringan. Sementara itu, Tn. A mengalami penurunan dari 26 menjadi 16, juga menunjukkan perubahan dari kecemasan sedang ke ringan.

Pada hari ketiga, 7 Februari 2025, intervensi terus berlanjut dan memberikan dampak positif yang lebih besar. Semua pasien mencapai tingkat kecemasan di bawah 14, yang menandakan bahwa mereka tidak lagi mengalami kecemasan yang terdeteksi secara klinis. Skor akhir Tn. S turun menjadi 12, Ny. B turun menjadi 10, dan Tn. A mencapai skor 8. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan secara bertahap dan konsisten dalam kurun waktu tiga hari.

Implementasi dan Evaluasi Asuhan Keperawatan

Dalam penerapan asuhan keperawatan pada pasien perioperatif, empat diagnosis utama telah diidentifikasi, yaitu nyeri akut, ansietas, gangguan pola tidur, dan gangguan mobilitas fisik. Implementasi terapi hipnosis lima jari berfokus pada reduksi ansietas, namun perkembangan dalam penanganan nyeri akut, gangguan pola tidur, serta gangguan mobilitas fisik juga turut diamati selama proses intervensi.

Pada hari pertama, intervensi hipnosis lima jari mulai memberikan dampak awal dalam menurunkan tingkat ansietas. Namun, efektivitasnya dalam mereduksi nyeri akut, gangguan pola tidur, dan gangguan mobilitas fisik masih terbatas. Seluruh pasien masih mengalami nyeri akut tanpa perubahan signifikan, sementara perbaikan dalam kualitas tidur dan mobilitas fisik juga masih minimal.

Memasuki hari kedua, tingkat ansietas pasien menunjukkan perbaikan yang lebih jelas, meskipun nyeri akut masih belum mengalami perubahan yang berarti. Sementara itu, gangguan pola tidur dan gangguan mobilitas fisik mulai menunjukkan perbaikan secara bertahap, meskipun belum sepenuhnya teratasi. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari lebih efektif dalam mengurangi kecemasan dibandingkan dalam menangani nyeri akut atau gangguan mobilitas yang berhubungan dengan kondisi fisik pasien.

Pada hari ketiga, ansietas dan gangguan pola tidur berhasil teratasi sepenuhnya pada semua pasien, sedangkan gangguan mobilitas fisik mengalami perbaikan yang lebih signifikan. Namun, nyeri akut tetap menjadi tantangan utama yang belum terselesaikan, mengindikasikan bahwa terapi hipnosis lima jari mungkin kurang efektif dalam menangani nyeri akut yang lebih bersifat fisiologis pada pasien perioperatif yang belum menjalani tindakan operasi.

Kesenjangan antara Teori dan Implementasi Praktik

Dalam konteks teori, diagnosa keperawatan yang muncul pada pasien perioperatif mencakup ansietas, nyeri akut, gangguan pola tidur, gangguan mobilitas fisik, dan risiko infeksi. Namun, dalam praktik nyata, beberapa kesenjangan ditemukan dalam implementasi asuhan keperawatan, khususnya terkait dengan efektivitas intervensi terhadap nyeri akut dan gangguan mobilitas fisik.

Selain itu, teori menunjukkan bahwa gangguan pola tidur dan gangguan mobilitas fisik dapat membaik seiring dengan penurunan ansietas. Namun, pada praktiknya, gangguan pola tidur lebih cepat teratasi dibandingkan dengan gangguan mobilitas fisik, yang masih memerlukan waktu lebih lama untuk mengalami perbaikan. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor struktural atau biomekanik yang tidak sepenuhnya dapat diatasi hanya dengan teknik relaksasi psikologis.

Maka dari itu dapat disimpulkan, terapi hipnosis lima jari terbukti efektif dalam mengurangi ansietas secara signifikan dalam tiga hari.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Setelah melakukan penerapan *Evidence-Based Practice* (EBP) dalam bentuk terapi hipnosis lima jari pada tiga pasien perioperatif dengan gangguan ansietas di RS Siloam Silampari Lubuklinggau, dapat disimpulkan bahwa:

Terapi hipnosis lima jari terbukti efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pasien perioperatif, sebagaimana ditunjukkan oleh penurunan skor *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) secara bertahap selama tiga hari intervensi. Semua pasien mengalami perbaikan yang signifikan, dari kategori kecemasan berat menjadi kecemasan ringan, hingga akhirnya tidak mengalami kecemasan yang terdeteksi secara klinis pada hari ketiga, penurunan ansietas terjadi secara bertahap, dengan dampak yang lebih besar setelah intervensi hari kedua dan ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari lebih efektif jika diterapkan secara berulang dan konsisten dalam beberapa sesi, bukan hanya satu kali pemberian.

Implementasi asuhan keperawatan berbasis EBP sangat penting dalam meningkatkan kualitas layanan keperawatan, terutama dalam menangani pasien dengan gangguan ansietas. Namun, untuk hasil yang lebih optimal, terapi hipnosis lima jari perlu dikombinasikan dengan intervensi lain, seperti farmakoterapi atau terapi fisik, guna mengatasi aspek psikologis dan fisiologis secara holistik.

Terdapat kesenjangan antara teori dan praktik, terutama dalam efektivitas terapi terhadap nyeri akut dan gangguan mobilitas fisik. Secara teoretis, terapi hipnosis dapat membantu dalam mengurangi persepsi nyeri, tetapi dalam praktiknya, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa nyeri tetap tidak teratasi secara signifikan. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi mekanisme hipnosis lima jari dalam mengelola nyeri perioperatif.

DAFTAR REFERENSI

- Ajul, K., Pranata, L., Daeli, N. E., & Sukistini, A. S. (2021). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif melalui permainan kartu remi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 4(2), 195-198.
- Ajul, K., Pranata, L., Surani, V., Hardika, B. D., & Fari, A. I. (2022). Pendampingan senam rematik pada lansia dengan gangguan muskuloskeletal (rematik). *SULUH ABDI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 105-109.
- Akimbekov, N. S., & Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current Research in Physiology*, 4(February), 135–138. <https://doi.org/10.1016/j.crphys.2021.04.002>
- 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. *JKBL*, 16(2). <https://doi.org/10.62817/jkbl.v16i2.285>
- Aminah, S., Sugiarti, I., & Puspitasari, P. (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. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 16(2), 1–10. <https://doi.org/10.62817/jkbl.v16i2.285>
- Anggara, O. F., Hazin, M., Al Habsy, B., & Reza, M. (2024). Penerapan terapi relaksasi untuk mengurangi kecemasan terhadap atlet paralimpik. *Transformasi Dan Inovasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 60–64.
- Anggeriyane, E., Maghfirah, A., Febiola, F. N., Andini, N. A., Choirunnisa, S., & Noviyanti, E. (2025). Manajemen kecemasan pada ibu hamil dengan diagnosa persalinan sectio caesarea. 9(1), 1–2.

- Arselina, Rahman, S., & Mohtar, M. S. (2024). Efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 161–168.
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektivitas metode hipnoterapi lima jari (Hp Majar) terhadap tingkat stres akademik remaja di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1–9.
- Bachrani, F. F., & Susilowati, T. (2024). Penerapan hipnosis lima jari untuk penurunan kecemasan pada pasien diabetes mellitus di Dusun Ngrendeng Kabupaten Sragen. 1(4).
- Brunner, S. C. (Ed.). (2017). *Keperawatan medical-bedah* (12th ed.). EGC. <https://doi.org/Brunner> & Suddarth, 2017
- Cespuglio, R., Gorlova, A., Zabegalov, K., Chaprov, K., Svirin, E., Sitdikova, K., Burova, A., Shulgin, B., Lebedeva, K., Deikin, A. V., Morozov, S., & Strekalova, T. (2025). SERT-deficient mice fed western diet reveal altered metabolic and pro-inflammatory responses of the liver: A link to abnormal behaviors. 30(1), 1–21.
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 174-178.
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 174-178.
- Sari, E. R., Lely, N., Erjon, E., Azizah, M., Rendowaty, A., Rasyad, A. A., ... & Rosyidah, M. (2025). Penyuluhan tentang pengenalan dan penggunaan obat tradisional (herbal medicine). *Harmoni Sosial: Jurnal Pengabdian dan Solidaritas Masyarakat*, 2(1), 38-44.
- Sumarto, T. A., Frisca, S., & Pranata, L. (2024, December). Relationship between body mass index (BMI) and physiological mechanism of blood pressure in vegetarians and non-vegetarians. In *UKMC International Conference (UKMC IC)* (Vol. 1, No. 1, pp. 36-40).
- Sumarto, T. A., Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Hardika, B. D. (2023). Perbandingan indeks massa tubuh (IMT) dan tekanan darah vegetarian dan non-vegetarian pada komunitas vihara Xian Zhi Ci Xuan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 99-106.
- Tim Pokja SDKI, D. P. (2018). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI)* (1st ed.). DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI, P. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia* (PPNI, DPP, SIKI, Eds.).
- Tim Pokja SLKI, P. (2018). *Standar luaran keperawatan Indonesia* (PPNI, DPP, SLKI, Eds.; 1st ed.).

Windahandayani, V. Y., Pranata, L., Fari, A. I., & Ajul, K. (2023). Pelvic floor muscle exercise (PFME) terhadap tipe Bristol stool scale. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 5(1).