

PENGARUH TEHNIK 5 JARI TERHADAP TINGKAT ANSIETAS KLIEN GANGGUAN FISIK YANG DIRAWAT DI RSU KENDAL

Kamilatur Rizkiya¹, Livana PH¹, Yulia Susanti¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Kendal – Jawa Tengah, Indonesia

Kutipan: Kamilatur Rizkiya, Livana PH, Yulia Susanti. (2017). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di Rsu Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1 (2)

INFORMASI

ABSTRACT

Korespondensi
Penulis@gmail.com

Keywords: physical disturbance, anxiety, 5 finger technique

Physical disturbance is a physical state that is interrupted by illness. Individuals who experience physical disorder can cause an emergency condition that requires you to undergo treatment and hospital care, the various procedures or foreign action may result anxiety. If left untreated anxiety clicks will hinder the healing process. One therapy for overcoming anxiety is 5 fingers technique. The purpose of this study was to determinate the effect of 5 finger technique on the level of client anxiety physical disorder treated in hospital Kendal. This research used Quasy Experiment one group design pretest-posttest. Sample total that fulfill criteria inclusion in this research 64 respondents with method accidental sampling divided is 2 groups that is time first client group is cared and client group that ever cared. Statistics test result with test Mann Whitney got p value in second group 0,02 ($p < 0,05$) with depreciation anxiety in time first client group is cared as big as (62,5%) and in client group that ever cared to experience depreciation anxiety as big as (22,5%, research result shows there technique influence 5 fingers towards level anxiety in time first client group was cared and ever cared. This research result was recommended in client anxiety that being cared at home ill.

ABSTRAK

Gangguan fisik adalah suatu keadaan fisik yang terganggu oleh penyakit. Individu yang mengalami gangguan fisik dapat menimbulkan kondisi gawat darurat yang mengharuskan untuk menjalani pengobatan dan perawatan dirumah sakit, berbagai macam prosedur atau tindakan asing dapat mengakibatkan ansietas. Jika ansietas klien tidak ditangani akan menghambat proses penyembuhan. Salah satu terapi untuk mengatasi ansietas yaitu teknik 5 jari. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik 5 jari terhadap tingkat ansietas klien gangguan fisik yang dirawat di RSU Kendal. Penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment One Group Design Pretest-Posttest*. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah 64 responden dengan metode *accidental sampling* yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok klien yang pertama kali dirawat dan kelompok klien yang sudah pernah dirawat. Hasil Uji statistik

dengan Uji Mann Whitney didapatkan *p value* pada kedua kelompok 0,02 ($p < 0,05$) dengan penurunan ansietas pada kelompok klien yang pertama kali dirawat sebesar (62,5%) dan pada kelompok klien yang sudah pernah dirawat mengalami penurunan ansietas sebesar (22,5%), hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh teknik 5 jari terhadap tingkat ansietas pada kelompok klien yang pertama kali dirawat dan yang sudah pernah dirawat. Hasil penelitian ini direkomendasikan pada klien ansietas yang sedang dirawat di Rumah sakit.

Kata Kunci: Gangguan fisik, Ansietas, Teknik 5 jari

PENDAHULUAN

Gangguan fisik adalah suatu keadaan yang terganggu, baik secara fisik oleh penyakit, maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas sehari-hari. Gangguan fisik terjadi apabila kondisi fisik mengalami penurunan yang berakibat pada kemampuan individu melakukan aktivitas akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Hal ini berarti energi yang masuk ke dalam tubuh individu lebih kecil dari pada energi yang keluar atau sebaliknya, sehingga seseorang mudah terserang suatu kuman penyakit tertentu (Frisch & Frisch 2006).

Individu yang mengalami gangguan fisik dapat menimbulkan kondisi gawat darurat yang mengharuskan individu untuk menjalani pengobatan serta perawatan di rumah sakit, berbagai macam prosedur atau tindakan asing yang harus dijalani klien, nyeri yang dirasakan klien, maka dapat menimbulkan ansietas (Gunarsa, 2010). Ansietas pada klien yang sudah pernah dirawat umumnya lebih rendah dari klien yang pertama kali dirawat karena sudah mempunyai pengalaman. Pengalaman pertama klien ketika dirawat di rumah sakit merupakan pengalaman yang penting bagi kondisi mental individu itu sendiri (Kuraesin, 2009). Penelitian yang dilakukan Livana, Keliat dan Susanti (2015), menunjukkan bahwa dari 100 klien yang mengalami ansietas 56 klien diantaranya merupakan klien yang pertama kali dirawat di rumah sakit. Penyebab ansietas pada klien sering diakibatkan

oleh nyeri yang dirasakan maupun berbagai macam prosedur atau tindakan asing yang harus dijalani klien, ketakutan akan kematian, ketidakberhasilan medikasi yang terjadi (Potter & Perry, 2005).

Data World Health Organization (WHO) sebanyak 121 juta individu dimana 5,8% adalah pria dan 9,5% wanita (Keliat, 2013), penduduk di dunia mengalami gangguan panik mencari bantuan terutama karena mereka tidak menyadari bahwa gejala fisik yang mereka alami disebabkan oleh masalah ansietas (Stuart, 2006). Ansietas merupakan kelompok gangguan psikiatri yang paling sering ditemukan dan salah satu dampak dari gangguan mental emosional (Soetejo, dkk. 2011). Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia sebesar 6,0% (37.728 orang dari subyek yang dianalisis). Jawa tengah prevalensi gangguan mental emosional mencapai 4,7% (Risikesdas, 2013).

Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi (Keliat, 2015). Upaya yang dilakukan perawat untuk mengatasi ansietas klien di rumah sakit yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi karena dianggap sebagai relaksasi yang termudah (*National Safety Council*, 2004). Namun teknik relaksasi kurang efektif karena tidak menyentuh akar permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar. Sedangkan sumber ansietas pada seseorang itu tersimpan di pikiran bawah sadar (Zain, 2011). Ada beberapa jenis hipnosis yang bisa dilakukan salah satunya yaitu hipnosis

dengan menggunakan teknik 5 jari tangan. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Long, 2010).

Hasil penelitian Jenita (2008), menunjukkan hipnosis 5 jari merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hipnosis 5 jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada pasien kanker payudara dari ansietas tingkat sedang menjadi kecemasan tingkat ringan. Hasil penelitian Hikmawati, Mubin, Livana (2014), menunjukkan ada pengaruh pemberian hipnotis 5 jari terhadap tingkat stres keluarga dalam merawat anggota keluarga penderita gangguan jiwa berat di Poliklinik RSUD Kendal. Teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari merupakan salah satu cara dalam membantu klien mengurangi ansietas yang dirasakan. Hasil penelitian Juliana (2013) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian, mengurangi ketakutan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Kendal di ruang ‘K’ di dapatkan 3 dari 5 klien yang pertama kali dirawat diukur dengan skala HRS-A (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) menunjukkan ansietas tingkat sedang dan 2 klien menunjukkan ansietas berat, dengan tanda dan gejala klien tidak bisa tidur, gelisah, dan bingung dengan keadaan

yang ada pada klien yang sudah pernah dirawat terutama pada klien yang pertama kali dirawat di rumah sakit tingkat ansietas akan bertambah. Salah satu upaya yang dilakukan perawat untuk mengurangi ansietas dengan cara relaksasi atau distraksi sedangkan teknik 5 jari belum pernah dilakukan. Berdasarkan latar belakang dan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ”Pengaruh teknik 5 jari terhadap tingkat ansietas klien gangguan fisik yang dirawat di RSUD Kendal”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik 5 jari terhadap tingkat ansietas klien yang dirawat di rumah sakit umum.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu *Quasy Experiment* dengan rancangan *One Group Design Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua klien yang dirawat di RSUD Kendal selama bulan september sebanyak 923 orang. Sampel dalam penelitian ini terdapat 64 klien yang memenuhi kriteria inklusi, dimana 64 klien tersebut terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok I (klien yang pertama kali dirawat) dan kelompok II (klien yang sudah pernah dirawat). Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan *Accidental sampling*. Alat penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisa menggunakan univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan Mann Whitney.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin, Usia, Pendidikan, Pekerjaan klien yang dirawat di RSUD Kendal (n =32).

Variabel	Kelompok I		Kelompok II	
	f	%	f	%
1. Jenis Kelamin				
Laki- Laki	13	59,4	17	53,1

Perempuan	19			
Total	32	100	32	100
2. Usai (Tahun)				
12- 18	0	0	2	6,3
19- 25	1	5,9	2	6,3
26- 60	29	35,5	26	81,3
>60	2	6,3	2	6,3
Total	32	100	32	100
3. Pendidikan				
Tidak Sekolah	4	12,5	3	9,4
SD	17	53,1	16	50,0
SMP	5	15,6	7	21,9
SMA	4	12,5	5	15,6
DIII	2	6,3	1	3,1
Total	32	100	32	100
4. Pekerjaan				
Pelajar	2	6,3	1	3,1
IRT	5	15,6	6	18,8
Buruh	14	43,8	15	46,9
Wiraswasta	3	9,4	7	21,9
Pedagang	7	21,9	3	9,4
PNS	1	3,1	0	0
Total	32	100	32	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa karakteristik responden kelompok I dan kelompok II mayoritas berjenis kelamin perempuan, berusia 26-60, berpendidikan SD dan pekerjaan buruh. Hal tersebut menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kelompok I dan kelompok II mempunyai karakteristik yang sama.

2. Analisis bivariat tingkat ansietas

Tabel 2
Perbedaan Tingkat Ansietas Klien Sebelum dan Sudah Pemberian Teknik 5 Jari di RSUD Kendal.

Kelompok	Pre- test		Post- test		P value
	r	%	R	%	
Kelompok I					
Ansietas ringan	0	0	6	18,8	0,006
Ansietas sedang	10	31,3	24	75,0	
Ansietas berat	22	68,8	2	6,3	
Total	32	100	32	100	
Kelompok II					
Ansietas ringan	3	9,4	4	12,5	0,008
Ansietas sedang	14	43,8	17	53,1	
Ansietas berat	15	56,9	11	34,4	
Total	32	100	32	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ansietas klien gangguan fisik yang pertama kali dirawat di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal sebelum pemberian teknik 5 jari mayoritas mengalami ansietas berat (68,8%). Tingginya tingkat ansietas disebabkan Karena tindakan asing yang harus dijalani, klien belum pernah dirawat sebelumnya sehingga tidak

mempunyai pengalaman dan Pengalaman pertama klien ketika dirawat di rumah sakit merupakan pengalaman yang penting bagi kondisi mental individu itu sendiri (Kuraesin, 2009). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Potter dan Perry (2005) yang mengatakan bahwa penyebab ansietas pada klien diakibatkan oleh nyeri yang dirasakan maupun berbagai macam prosedur atau tindakan asing yang harus dijalani klien, ketakutan akan kematian, dan ketidakberhasilan medikasi yang terjadi. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Elan (2014) menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan pasien di Instalasi gawat Darurat mengalami kecemasan berat yaitu 41,2%. Gejala ansietas yang muncul pada klien diantaranya klien belum mempunyai pengalaman saat dirawat, gelisah, sering terbangun pada malam hari, khawatir, dan lain-lain. Hal ini dikarenakan respon ansietas seseorang tergantung pada kematangan pribadi, pemahaman dalam menghadapi tantangan, harga diri, dan mekanisme koping yang digunakan.

Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi (Keliat, 2015). Ada beberapa jenis hipnosis yang bisa dilakukan salah satunya yaitu hipnosis dengan menggunakan teknik 5 jari tangan. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran- saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Long, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ansietas klien gangguan fisik yang pertama kali dirawat di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal sesudah pemberian teknik 5 jari mayoritas mengalami kategori ansietas ringan sedang sebesar (75,0%).

Hasil penelitian tersebut terbukti bahwa terdapat penurunan tingkat ansietas sesudah pemberian teknik 5 jari, hasil penelitian tersebut dikarenakan teknik 5 jari ini memberikan rasa rileks atau nyaman sehingga responden merasakan dirinya lebih baik dari sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa teknik 5 jari bisa meringankan ansietas ini sesuai dengan penelitian Jenita (2008) menunjukkan hipnosis 5 jari merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hipnosis 5 jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada pasien kanker payudara dari ansietas tingkat sedang menjadi kecemasan tingkat ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ansietas klien gangguan fisik yang sudah pernah dirawat di RSUD Dr. H.

Soewondo Kendal sebelum pemberian teknik 5 jari mayoritas mengalami ansietas berat (56,9%), hasil ini lebih sedikit dari kelompok I (klien yang pertama kali dirawat) ini dikarenakan klien sudah mempunyai pengalaman. Pengalaman ketika dirawat di rumah sakit merupakan pengalaman yang penting bagi kondisi mental individu itu sendiri (Kuraesin, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Suliswati (2005) yang mengatakan bahwa ansietas merupakan hal yang lazim dialami seseorang dan berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. penyebab ansietas pada klien diakibatkan oleh nyeri yang dirasakan saat dirawat dan konflik emosional yang dialami klien karena sudah mempunyai pengalaman dirawat sebelumnya. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Wiguna (2011) tentang efektivitas terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan pasien mengalami kecemasan berat yaitu 5,16%. Gejala ansietas yang muncul pada klien yang sudah pernah dirawat tidak setinggi dengan klien yang pertama kali dirawat diantaranya takut, gelisah, khawatir, dan lain-lain. Pengalaman klien ketika dirawat di rumah sakit merupakan pengalaman yang penting bagi kondisi mental individu itu sendiri (Kuraesin, 2009)

Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual

dan hipnoterapi (Keliat, 2015). Ada beberapa jenis hipnosis yang bisa dilakukan salah satunya yaitu hipnosis dengan menggunakan teknik 5 jari tangan. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran- saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari- jarinya sesuai perintah (Long, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ansietas klien gangguan fisik yang dirawat di RSUD Kendal sesudah pemberian teknik 5 jari mayoritas mengalami kategori ansietas sedang sebanyak (53,1%). Hasil penelitian tersebut terbukti bahwa terdapat penurunan tingkat ansietas sesudah pemberian teknik 5 jari, hal ini dikarenakan teknik 5 jari ini memberikan rasa rileks atau nyaman sehingga responden merasakan dirinya lebih baik dari sebelumnya. Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi (Keliat, 2015). Ada beberapa jenis hipnosis yang bisa dilakukan salah satunya yaitu hipnosis dengan menggunakan teknik 5 jari tangan. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran- saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari- jarinya sesuai perintah (Long, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ansietas klien gangguan fisik yang dirawat di RSUD Kendal sesudah pemberian teknik 5 jari mayoritas mengalami kategori ansietas sedang sebanyak (53,1%). Hasil penelitian tersebut terbukti bahwa terdapat penurunan tingkat ansietas sesudah pemberian teknik 5 jari, hal ini dikarenakan teknik 5 jari ini memberikan rasa rileks atau nyaman sehingga responden merasakan dirinya lebih baik dari sebelumnya.

Teknik 5 jari merupakan konsep penyembuhan yang menyeimbangkan sistem harmonis tubuh dengan mengatur kembali pola- pola negative yang sering dilakukan oleh individu, baik sadar maupun tidak sadar. Dengan memasuki pikiran bawah sadar klien dengan media jari tangan, pola- pola negative yang selama ini telah dilakukan oleh klien, bisa dikoreksi dan di program kembali dengan memberikan pandangan- pandangan baru yang bisa memberikan kenyamanan dan ketenangan secara jangka panjang bagi klien (Hakim, 2010). Teknik 5 jari adalah suatu terapi yang menggunakan jari sebagai media untuk distraksi (Axelrad, Brown & Wain, 2009).

Hal ini menunjukkan bahwa teknik 5 jari bisa meringankan ansietas. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Julian (2013) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hipnotis 5 jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian, mengurangi ketakutan.

Tabel 3.
Anaiisis Bivriat Sesudah Pemberian Teknik 5 Jari

		Post- test		P value
		f	%	
Kelompok 1	Ansietas ringan	6	18,8	0,02
	Ansietas sedang	24	75,0	
	Ansietas berat	2	6,3	
Total		32	100	
Kelompok 2	Ansietas ringan	4	12,5	
	Ansietas sedang	17	53,1	
	Ansietas berat	11	34,4	
Total		32	100	

Berdasarkan hasil statistik dengan menggunakan Uji mann whitney, diperoleh p 0,02 ($p < 0,05$) hasil ini menunjukkan bahwa dikedua kelompok terdapat pengaruh pemberian Teknik 5 Jari terhadap tingkat ansietas yang dialami oleh klien gangguan fisik yang dirawat RSU Kendal Pemberian teknik 5 jari ini memberikan efek positif pada responden, mereka akan merasakan rasa yang nyaman atau rileks disaat pemberian ataupun setelah dilakukan teknik 5 Jari itu sendiri.

Pada dasarnya segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan ansietas. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan, juga menimbulkan ansietas. menurut Kholil (2010) ansietas adalah suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. Sedangkan menurut teori Stuart (2013) Ansietas adalah suatu

ketakutan yang tidak jelas terkait dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan.

Ansietas mempunyai beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor predisposisi dan faktor prespitasi. Berdasarkan teori Gunarsa (2010) Ansietas pada klien yang sudah pernah dirawat umumnya lebih rendah dari klien yang pertama kali dirawat karena sudah mempunyai pengalaman. Penyebab ansietas pada klien sering diakibatkan oleh nyeri yang dirasakan maupun berbagai macam prosedur atau tindakan asing yang harus dijalani klien, ketakutan akan kematian, ketidakberhasilan medikasi yang terjadi (Potter & Perry, 2005). Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi (Keliat, 2015). Ada beberapa jenis hipnosis yang bisa dilakukan salah satunya yaitu hipnosis dengan menggunakan teknik 5 jari. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Long, 2010). Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi

ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stres (Mahoney, 2007).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Jenita (2008), menunjukkan bahwa hipnosis 5 jari merupakan salah satu metode yang sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hipnosis 5 jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada pasien kanker payudara dari ansietas tingkat sedang menjadi kecemasan tingkat ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hikmawati, Mubin, Livana (2014), menunjukkan ada pengaruh pemberian hipnotis 5 jari terhadap tingkat stres keluarga dalam merawat anggota keluarga penderita gangguan jiwa berat di Poliklinik RSUD. Dr.H.Soewondo Kendal. Teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari merupakan salah satu cara dalam membantu klien mengurangi ansietas yang dirasakan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Juliana (2013) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian, mengurangi ketakutan. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Wiguna (2011) menunjukkan bahwa hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat pada pasien hipertensi dikelurahan Pisangan Timur Jakarta. Sehingga untuk mengatasi ansietas tersebut individu dapat melakukan teknik 5 jari. Keberhasilan terapi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adanya kerjasama responden yang baik, suasana yang tenang, kondusif karena dilakukan pada jam kosong (saat tidak ada pemeriksaan) sehingga klien dapat berkonsentrasi dan dapat

melakukan teknik 5 jari dengan baik .

KESIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik responden pada kelompok I (klien yang pertama kali dirawat) dan pada kelompok II (klien yang sudah pernah dirawat) mayoritas berjenis kelamin perempuan, berusia 26-60 tahun, berpendidikan SD, berpekerjaan buruh. Tingkat ansietas pada kelompok I sebelum pemberian teknik 5 jari mayoritas dalam kategori ansietas berat dan setelah pemberian teknik 5 jari mayoritas dalam kategori ansietas sedang dengan nilai 0,006 ($p < 0,05$). Tingkat ansietas pada kelompok II sebelum pemberian teknik 5 jari mayoritas dalam kategori ansietas berat dan setelah pemberian teknik 5 jari mayoritas dalam kategori ansietas sedang dengan nilai 0,008 ($p < 0,05$). Ada pengaruh pemberian teknik 5 jari terhadap tingkat ansietas klien gangguan fisik yang dirawat di RSUD. Dr. H. Soewondo Kendal dengan nilai 0,02 ($P \text{ value} < 0,05$).

Diharapkan rumah sakit khususnya perawat dapat menerapkan teknik 5 jari ini sebagai salah satu intervensi utama keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan pada klien yang pertama kali dirawat dan sudah pernah dirawat dalam mengatasi tingkat ansietas. Bagi klien diharapkan mampu menerapkan teknik 5 jari dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi ansietas yang dirasakan pada klien yang pertama kali dirawat dan sudah pernah dirawat.

DAFTAR PUSTAKA

Axelrad M. D, Brown D, Wain H. J. (2009). *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry Ninth edition, Hypnosis.*

- Elan.(2014). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat RSUD. Penambahan Senopati Bantul.
- Frisch & Frisch (2006). *Psychiatric Mental Health Nursing*. Canada : Thomson Delmar Learning.
- Gunarsa, Singgih D. (2010). *Psikologi keperawatan*. Jakarta: PP BPK Gunung Mulia. Hakim. (2010). *Hipnoterapi: Cara Tepat dan Cepat Mengatasi Stres. Fobia. Trauman dan Gangguan Mental Lainnya*. Jakarta : Transmedia Pustaka.
- Hikmawati, Mubin, Livana. (2014). *Pengaruh Hipnotis 5 jari Terhadap Tingkat Stres Pada Keluarga dalam merawat anggota keluarga penderita gangguan jiwa di RSUD.H. Soewondo Kendal*.
- Jenita dkk (2008). Five finger on the efect of hypnotis anxiety reduction in breast cancer patient.
- Juliana, M. (2013). *Analisis Praktik Ilmu Keperawatan Kesehatan Masyarakat Perkotaan pada Pasien Diabetes Mellitus dengan Ansietas di Ruang Gayatri RS Dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor*.
- Keliat, B. A. (2015). *Standart Asuhan Keperawatan Jiwa (gangguan, resiko dan sehat). Keperawatan jiwa IX DEPOK 2015*. Prodi ners spesialis keperawatan jiwa. Fakultas keperawatan UI.
- Keliat, B. A. (2013). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas; CMHN (Basic Course)*. EGC : Jakarta.
- Kuraesin, N. D (2009). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pasien yang akan menghadapi operasi di RSUP Fatmawati*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Long, B.C. (2010). *Perawatan Medical Bedah*. Bandung : Yayasan BTPK Padjajaran.
- National Safety Council. T.C. Gilchrest. (2004). *Manajemen Stres Alih Bahasa Widyastutik*. Jakarta: EGC. Potter & Perry.(2005). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Riskesdas.(2013). *Laporan Hasil Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI*.
- Soetejo, dkk.(2011). *Penurunan Ansietas Melalui Looterapi Kelompok Pada Kelompok Pada Penduduk Pasca-Gempa Di Kabupaten Klaten*. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Yogyakarta: Jurnal Keperawatan Indonesia.
- Stuart, Gail W. (2013). *Principles & Practice of Psychiatric Nursing*. edisi 9. Philadelphia : Elsevier Mosby.
- Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa, edisi 5*. Jakarta : EGC.
- Suliswati.(2005). *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta: Prehalindo.
- Wiguna, IMS. (2011). *Perbandingan gangguan ansietas dengan beberapa karakteristik demografi pada wanita usia 15-55 tahun*.
- Zain, A.J. (2011). *Cara Mengatasi Stres dengan Hipnoterapi*. Available online at <http://dokterpikiran.com/2011/02/cara-mengatasi-stres-dengan-hipnoterapi.html>. Diakses tanggal 23 oktober 2015