



Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta dalam Menghadapi Vaksin *Booster*

Exda Hanung Lidiana¹ *, Fitriia Eka Resti Wijayanti², Krisnanda Aditya Pradana³

¹Universitas 'Aisyiyah Surakarta

²STIKes Tujuh Belas

³RSUD dr. Sayidiman Magetan

*E-mail: exdahanung@gmail.com

Diterima : 27 Juli 2022

Direvisi : 30 Juli 2022

Dipublikasikan : 31 Juli 2022

ARTIKEL INFO

Kata Kunci : Ansietas;
Terapi Hipnosis Lima
Jari; Vaksin Booster

ABSTRAK

Latar belakang: Ansietas merupakan salah satu faktor yang menyebabkan psikosomatis pada klien sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran. Vaksin booster merupakan program pemerintah untuk meningkatkan imunitas tubuh. Dalam pemberian vaksin masih banyak masyarakat yang takut akan gejala yang ditimbulkan setelah vaksin, hal ini juga dirasakan pada beberapa mahasiswa pada saat wawancara. Mayoritas takut terjadi kejadian ikutan pasca imunisasi (KIPI). Terapi hipnotis lima jari sendiri merupakan suatu terapi untuk membantu mengubah persepsi ansietas dengan menerima saran dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah. **Tujuan:** Menganalisa Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta Dalam Menghadapi Vaksin Booster. **Metode:** Desain penelitian menggunakan quasi eksperimental design: one group pre test and post test design dimana kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa terapi hipnosis lima jari. Jumlah sampel 107 responden. Penelitian pada bulan Maret – Mei 2022. **Hasil:** Hasil analisa uji Wilcoxon menunjukkan nilai P value = 0,000 sehingga P value < 0,05 maka Ho di tolak dan Ha di terima bahwa terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan ansietas. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan ansietas pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta dalam menghadapi vaksin booster. Dalam praktik keperawatan dapat digunakan untuk menurunkan ansietas pasien. Untuk peneliti selanjutnya bisa mengembangkan terkait faktor timbulnya ansietas.

Keywords : Anxiety;
Five Finger Hypnosis
Therapy; Booster
Vaccines

ABSTRACT

Background: Anxiety is one of the factors that cause psychosomatic in clients, causing feelings of discomfort or worry. Booster vaccine is a government program to increase the body's immunity. In giving vaccines, there are still many people who are afraid of the symptoms caused after the vaccine, this was also felt by several students during the interview. The majority are afraid of post-immunization follow-up events (AEFI). Five finger hypnosis therapy itself is a therapy to help change the perception of anxiety by receiving advice in a relaxed state by moving the fingers according to the command. **Objective:** To analyze the effect of five finger hypnosis therapy on reducing anxiety in students at the Universitas 'Aisyiyah Surakarta in Facing Booster Vaccines. **Methods:** The research design used a quasi-experimental design: one group pre test and post test design where the experimental group was given treatment in the form of five finger hypnosis therapy. The number of samples is 107 respondents. The study was conducted in March – May 2022. **Results:** The results of the Wilcoxon test analysis showed that the P value = 0.000 so that the P value < 0.05 then Ho was rejected and Ha was accepted that there was an effect of five finger hypnosis therapy on reducing anxiety. **Conclusions:** There is an effect five finger hypnosis therapy to reduce anxiety in students of the Universitas 'Aisyiyah Surakarta in the face of booster vaccines. In nursing practice it can be used to reduce patient anxiety. For further researchers can develop related factors for the onset of anxiety.

PENDAHULUAN

Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan olehantisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan dengan tanda dan gejala adalah cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung, pasien merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut, pasien mengatakan takut bila sendiri atau pada keramaian dan banyak orang, mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan (Sutejo, 2018). Kesehatan jiwa menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan didunia, lebih dari 35 juta jiwa mengalami kecemasan (Diyah, Mursudarinah and Hermawati, 2021). Kecemasan merupakan suatu kondisi psikis dimana disertai gejala tekanan, kegalauan, ketakutan, dan ancaman dari luar (Muyasaroh *et al.*, 2020). Beberapa macam kecemasan yang timbul pada individu yaitu kecemasan obyektif (*Realistics*) ialah jenis kecemasan yang berorientasi pada aspek bahaya – bahaya dari luar seperti misalnya melihat atau mendengar sesuatu yang dapat berakibat buruk. Kecemasan neurosis adalah suatu bentuk jenis kecemasan yang apabila insting pada panca indera tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat dikenakan sanksi hukum. Kecemasan moral adalah jenis kecemasan yang timbul dari perasaan sanubari terhadap perasaan berdosa apabila seseorang melakukan sesuatu yang salah (Zaviera, 2016).

Vaksin dianggap sebagai intervensi yang paling membutuhkan banyak waktu (Adhami *et al.*, 2021). Keragu-raguan vaksin sedang meningkat, bervariasi di berbagai negara, dan dikaitkandengan pandangan dunia konspirasi (Salali and Uysal, 2020). Zulva tahun 2020 dalam penelitian Putri *et al* (2021), Keragu-raguan vaksin dapat berdampak tidak baik bagi individu (risiko lebih besar terkenapenyakit) dan berpotensi penularan yang lebih luas bagi komunitas. Seiring berjalannya waktu ditemukan banyak sekali informasi tentang Covid 19. Informasi yang beredar tercampur mulai dari informasi yang bersifat hoax dengan informasi yang resmi dan akurat. Keadaan ini memicu kecemasan dari berbagai kalangan bahkan menjadi reaktif dan negatif dengan

banyaknya melakukan hal yang merugikan seperti menimbun alat kesehatan. Situasi ini semakin memicu munculnya persoalan kesehatan jiwa. Munculnya kabar yang memaparkan COVID-19 sebagai penyebab kematian yang tinggi akhirnya membuat masyarakat mengalami kecemasan yang meningkat. Kecemasan akan kematian bila dirasakan secara berlebihan memicu munculnya kondisi emosional antara lain neurotisma, depresi, dan gangguan psikosomatis (Putri *et al.*, 2021).

Hastuti dan Arum (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa paling banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan adalah mahasiswa usia 21 dan 22 dengan frekuensi 7 orang (38,9%) dengan rata-rata $21,83 \pm 0,786$. Ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan (ansietas) mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari dan setelah diberikan terapi hipnotis lima jari dengan p value =0,000 ($p < 0,05$) (Hastuti and Arumsari, 2015).

Mahasiswa khususnya kesehatan untuk praktek klinik dirumah sakit harus sudah melakukan vaksin *booster* untuk meningkatkan imunitas tubuh dan menurunkan resiko terjadinya gejala yang berat akibat COVID-19. Vaksin *booster* juga menjadi salah satu syarat mahasiswa bisa praktek klinik di rumah sakit. Dalam pemberian vaksin masih banyak masyarakat yang takut akan gejala yang ditimbulkan setelah vaksin, hal ini juga dirasakan pada beberapa mahasiswa pada saat wawancara mereka cemas akan gejala setelah dilakukan vaksin *booster*. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa sebanyak 81,2 % masyarakat bersedia untuk divaksin, 48,1 % di antaranya mengalami kecemasan terhadap vaksin. Hasil analisis menyatakan kesediaan dilakukan vaksinasi mempunyai kaitan dengan kecemasan (p value < 0.001) (Putri *et al.*, 2021).

Sebagai upaya untuk menurunkan ansietas atau kecemasan, perawat dapat melakukan terapi hipnosis lima jari. Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi relaksasi yang banyak digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan individu karena dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga angka kecemasan responden bisa menurun. Terapi hipnosis lima jari adalah salah satu metode *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mampu mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang sehingga

terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa. Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas yang dialami oleh klien gangguan fisik yang dirawat RSU Kendal (Marrbun, Pardede and Indah, 2019). Hipnotis lima jari menggunakan kelima jari untuk memikirkan hal yang positif dengan menyatukan jempol dan telunjuk sambil membayangkan kondisi tubuh yang sehat, jempol dengan jari tengah sambil membayangkan orang-orang yang menyayangi dan perhatian, jempol dengan jari manis sambil membayangkan prestasi, penghargaan dan pujian yang pernah dialami, jempol dengan kelingking sambil membayangkan tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi sambil membayangkan mengunjungi keindahannya (Kemenkes RI, 2020).

Hasil penelitian Pardede *et al* (2018), ada pengaruh yang bermakna tarik nafas dalam dan terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan pasien pre operatif (Pardede, Sitepu and Saragih, 2018). Hal ini didukung oleh penelitian lain, bahwa adanya pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan masyarakat (Syarifah, 2022). Sedangkan hasil penelitian Wahyuni (2019), ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap penurunan cemas pada kelompok intervensi ($p=0,000$) dan tidak ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan cemas pada kelompok kontrol ($p=1,000$) (Wahyuningsih and Hidayati, 2019). Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya terdapat pengaruh penurunan ansietas atau kecemasan setelah diberikan hipnosis lima jari. Namun belum ada penelitian yang meneliti pengaruh pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan ansietas pada mahasiswa yang mendapatkan vaksin booster. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan ansietas pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta dalam menghadapi vaksin booster.

METODE DAN BAHAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-eksperimental design: one group pre-test and post-test design* di mana kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa terapi hipnosis lima jari dengan intervensi terdiri dari tiga fase: orientasi, kerja dan terminasi. Terapi hipnosis lima jari di berikan selama 30 menit.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak *booster* 107 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun untuk kriteria inklusi antara lain: 1) berstatus sebagai mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta; 2) sudah vaksin ke-2 ; 3) belum mendapatkan vaksin *booster*, 4) bersedia menjadi responden. Sedangkan untuk kriteria eksklusinya yaitu: 1) tidak terdaftar menjadi peserta vaksin *booster*; 2) bukan mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta; 3) memiliki penyakit bawaan.

Tahapan pelaksanaan hipnosis lima jari yang dilakukan meliputi: 1. Mengatur posisi nyaman; 2. Melakukan relaksasi nafas dalam selama satu menit; 3. Melakukan relaksasi sejenak dengan memejamkan mata; 4. Meniatkan didalam hati "saya berniat memasuki relaksasi fisik dan pikiran"; 5. Memberikan rasa syukur dan menikmati lebih dalam lagi hembusan nafas yang membuat tubuh dan pikiran semakin rileks; 6. Merasakan saat ini tubuh menjadi benar-benar relaks, nyaman, dan sangat ringan; 7. Merasakan diri semakin ditarik menuju relaksasi yang lebih dalam lagi; 8. Menghitung mundur dari sepuluh sampai satu, hal ini akan membantu memasuki relaksasi lebih dalam; 9. Sepuluh, makin dalam; sembilan, makin rileks; delapan, istirahatkan diri anda secara total; tujuh, rasakan tubuh yang semakin rileks; enam, anda semakin lepas dan bebas; lima, nikmati kondisi yang sangat nyaman; empat, semakin hening dan tenang; tiga, masuki relaksasi yang lebih dalam lagi; dua, benar-benar tubuh dan pikiran beristirahat dengan sangat nyaman; satu, silahkan nikmati relasasi yang semakin dalam ini; 10. Membayangkan dan rasakan betapa bersyukur anda saat anda mengetahui tentang keadaan anda, munculkan perasaan senang, bahagia dan senangnya anda atas kondisi saat anda (sambil menyentuh ibu jari dengan jari telunjuk); 11. Membayangkan dan rasakan bahwa suami, keluarga, saudara, dan kerabat anda selalu hadir dan mensupport anda selama ini. suami anda menemani anda dan memenuhi kebutuhan anda selama berkeluarga, munculkan perasaan semangat, berani dan berfikir positif setiap saat (sambil menyentuh ibu jari dengan jari tengah); 12. Membayangkan dan rasakan ketika mendapatkan kebahagiaan yang luar biasa, rasakan saat mendapatkan hadiah terindah yang sampai sekarang tidak bisa dilupakan, dan rasakan bahwa mendapatkan kebahagiaan,

prestasi dan pujian sebagai sesuatu yang ditunggu tunggu (sambil menyentuh ibu jari dengan jari manis); 13. Membayangkan dan rasakan saat ini rumah menjadi berwarna dengan kehadiran orang yang sangat berarti, kasih sayang, pelukan hangat dari orang yang sangat dicintai dan merasa sangat bahagia dengan kehadiran mereka (sambil menyentuh ibu jari dengan jari kelingking); 14. Memberikan waktu 5-10 menit untuk merasakan kebahagiaan bersama buah hati dan suami untuk menikmati kebahagiaan, dan kenyamanan (tunggu 5-10 menit); 15. Setelah 5-10 menit, akhiri relaksasi. Hitung satu sampai lima dan secara perlahan-lahan akan terbangun kembali dalam kondisi yang sangat segar, sehat, dan positif. Satu, tarik nafas panjang, hembuskan dengan lepas; dua, gerak-gerakkan jari-jemari tangan, dan hadirkan diri anda secara lengkap di tempat ini; tiga, anda sudah benar-benar dapat menyadari keadaan sekitar dengan lengkap dan jelas; empat, tegakkan tubuh anda, dan bersiap untuk membuka mata; lima, silahkan buka mata dan rasakan kondisi tubuh yang segar, bugar, sehat, dan sangat positif; 16. Merasakan kondisi tubuh setelah melakukan relaksasi lima jari.

Instrumen penelitian untuk mengukur tingkat ansietas ini menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)*. Penelitian ini di lakukan di kampus Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Hasil yang didapatkan dianalisis secara univariat meliputi usia, jenis kelamin, dan gambaran tingkat ansietas sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis lima jari. Sedangkan analisis bivariat yang dilakukan menggunakan *Uji Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | | F | % |
|-------------------------|---------------|------------|------------|
| Usia | < 20 Tahun | 2 | 2 |
| | 20 - 30 Tahun | 105 | 98 |
| | Total | 107 | 100 |
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 4 | 4 |
| | Perempuan | 103 | 96 |
| Total | | 107 | 100 |

Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas berusia 20-30 tahun sebanyak 105 responden (98%). Menurut Depkes RI dalam Penelitian Amin *et al* (2017), usia 17-25 tahun masuk dalam kategori remaja akhir dan

usia 26-35 tahun kategori dewasa awal (Amin and Juniati, 2017). Mahasiswa dalam penelitian ini masuk kategori antara remaja akhir dan dewasa awal. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, mengatakan kecemasan pada masyarakat usia terbesar yaitu remaja yaitu 79.4 % (Putri *et al.*, 2021). Informasi pada remaja banyak diperoleh dari kampus dan remaja merupakan kelompok yang lebih mudah mencari informasi dari berbagai sumber termasuk media online (Guzzo and Hayford, 2018). Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan, diantaranya jenis kelamin (Prabowo, Suprihartini and Basuki, 2017).

Selaras dengan hasil penelitian ini didapatkan mayoritas mahasiswa adalah perempuan sebanyak 103 responden (96%). Didukung hasil penelitian Nurtati *et al* (2022), mengatakan sebagian besar mempunyai jenis kelamin perempuan 28 (56%) (Nurtanti and Husna, 2022). Jenis kelamin perempuan berdampak pada status penerimaan, sikap dan hasil vaksinasi secara keseluruhan. Berita bohong mengenai efek samping vaksin juga turut berkontribusi dalam penolakan pemberian vaksin terhadap sejumlah besar perempuan (Arumsari *et al.*, 2021). Menurut peneliti perempuan lebih update terhadap berita-berita yang tersebar dimasyarakat dibanding laki-laki sehingga rentan menerima berita bohong atau hoax yang akan berpengaruh pada ansietas. Orang-orang yang rentang mengalami kecemasan memiliki potensi terganggunya proses vaksinasi karena stress yang ditimbulkan dari kecemasan yang dimiliki sebelum maupun sesudah proses vaksinasi (Bolla, Betan and Feoh, 2022).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Ansietas Sebelum dan Sesudah dilakukan Hipnosis Lima Jari

| Tingkat Ansietas Sebelum | F | % |
|--------------------------|------------|------------|
| Tidak Cemas | 32 | 30 |
| Ringan | 41 | 38 |
| Sedang | 17 | 16 |
| Berat | 17 | 16 |
| Cemas Panik | 0 | 0 |
| Total | 107 | 100 |
| Tingkat Ansietas Sesudah | F | % |
| Tidak Cemas | 55 | 51 |
| Ringan | 51 | 48 |
| Sedang | 1 | 1 |
| Berat | 0 | 0 |
| Cemas Panik | 0 | 0 |
| Total | 107 | 100 |

Tingkat kecemasan responden sebelum diberi hipnosis lima jari mayoritas ansietas ringan sebanyak 41 responden (38%). Kecemasan yang terjadi yang akan melakukan atau yang sudah melakukan vaksinasi disebabkan oleh karena mendengar informasi-informasi yang menyatakan bahwa efek samping dari vaksin yang sangat berbahaya, respon kecemasan bisa sampai menimbulkan wajah pucat, detak jantung cepat, berkeringat, mual, pusing dan gejala neurologis lainnya (Psikiatri Undip, 2020). Informasi yang salah akan menciptakan respon ansietas dan kepanikan yang dapat menghambat respon individu dalam mengambil tindakan yang tepat (Sallam *et al.*, 2020). Menurut peneliti ansietas ringan ditandai dengan tangan berkeringat, jantung berdebar, masih dirasakan mahasiswa dikarenakan kekhawatiran timbulnya KIPI, menurut Lidiana et al (2021), angka kejadian KIPI mayoritas di alami usia 20 - 30 tahun sebanyak 75 responden (78,9%), sedangkan Karakteristik jenis kelamin responden mayoritas responden berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 85 responden (89,5%) (Lidiana and hanif permatasari, krisnanda aditya pradana, 2021). Mahasiswa paham terkait pentingnya vaksinasi *booster*, selain itu mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta sudah terpapar informasi yang akurat dan valid didapatkan dari kampus sehingga ansietas yang timbul hanya ansietas ringan.

Tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi yaitu mayoritas Tidak cemas sebanyak 55 responden (51%). Sejalan dengan hasil penelitian Pardede *et al* (2021), mengatakan setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari mayoritas cemas ringan sebesar 59,3% (Pardede, Darto Eli Syah Putra Hulu and Sirait, 2021). Sebagian besar responden memiliki kecemasan yang tinggi, menurut peneliti hal tersebut dikarenakan dengan adanya pandemic COVID-19 yang mewabah dan dengan terus bertambahnya jumlah kasus infeksi yang terjadi di Indonesia membuat semua orang merasa cemas dan ingin selalu memproteksi diri dan keluarga agar tidak tertular oleh Covid-19. Ketakutan khususnya pada peningkatan risiko terpapar, terinfeksi dan kemungkinan menginfeksi orang yang mereka cintai juga menjadi beban tersendiri. Selain masyarakat awam, orang yang bekerja sebagai tenaga kesehatan harus mengisolasi diri dan keluarga dan orang terdekat meski tidak mengalami Covid-19, hal ini keputusan sulit dan dapat menyebabkan beban psikologis pada mereka (Pratiwi, 2021). Menurut penelitian

yang sudah dilakukan peneliti, terapi hipnosis lima jari dapat digunakan secara aman tanpa menimbulkan efek samping apapun sehingga hipnosis lima jari dapat diberikan pilihan terapi non farmakologi. Dalam penelitian masih ada beberapa responden yang mengalami kecemasan, hal ini dipengaruhi oleh konsentrasi individu berbeda-beda dalam menerima perintah saat terapi hipnosis lima jari diberikan sehingga responden tidak bisa relaksasi secara maksimal.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Ansietas Sebelum dan Sesudah dilakukan Hipnosis Lima Jari

| Ansietas | Hasil Uji Wilcoxon | |
|--|--------------------|---------|
| | Z | P-value |
| Kecemasan sebelum dan setelah hipnosis lima jari | -6,906 | 0,000* |

Hasil analisa uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *P value* = 0,000 sehingga *P value* < 0,05 maka *H₀* di tolak dan *H_a* di terima bahwa terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan ansietas pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta dalam menghadapi vaksin *booster*. Sejalan hasil penelitian sebelumnya, didapatkan hasil *pre-test* dan *post-test* nilai Z sebesar -4,025 dengan nilai signifikansi *p-value* = 0,00. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat stress keluarga pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Timur (Sukmawati, Desak Made Ari Dwi Jayanti and Dewa Putu Arwidiana, 2021). Hal ini didukung hasil penelitian Tama (2019), menunjukkan ada pengaruh pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dengan preeklamsia di Kabupaten Lumajang. Terapi hipnosis lima jari dapat menjadi terapi alternatif untuk penatalaksanaan kecemasan bagi ibu hamil dengan preeklamsia sehingga dapat mengurangi penggunaan obat penurunan cemas dan efek samping negatif dari penggunaan obat anti cemas jangka panjang (Tawa, 2019).

Hipnosis lima jari merupakan salah satu terapi non farmakologi berbentuk *self* hipnosis 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 (hormone Adrenalin) yang dapat memacu timbulnya stress (Dekawaty, 2021). Hipnosis lima jari cukup mudah dilakukan oleh setiap individu dalam implementasinya pelatihan hipnosis lima jari berdampak positif terhadap pengetahuan dan kemampuan psikomotor kader kesehatan dalam melaksanakan hipnosis lima jari. Ketepatan dalam mempersiapkan metoda serta media yang digunakan sangat menentukan keberhasilan pelaksanaan pelatihan. Agar hipnosis lima jari tetap dapat dilaksanakan secara berkesinambungan (Kusumawaty, Ira; Yunike; Hartati, 2021).

Teknik hipnosis lima jari mampu merubah stress, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah keberhasilan. Terapi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adanya kerjasama responden yang baik, kualitas hubungan antara terapis dan klien yang meliputi tingkat kepercayaan, otoritas, kongkruen, kepribadian klien dan aspek-aspek dari diri klien yang relatif stabil dalam jangka waktu lama seperti kecerdasan, suasana yang tenang dan kondusif sehingga klien dapat berkonsentrasi penuh saat dilakukannya hipnosis lima jari (Marrbun, Pardede and Indah, 2019). Menurut peneliti, ansietas responden menurun hal ini disebabkan responden kooperatif dan hipnosis lima jari dilakukan dalam, suasana yang tenang dan kondusif sehingga responden dapat konsentrasi secara penuh dan mengikuti arahan terapis.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu dalam melakukan terapi hipnosis lima jari suasana kurang tenang sehingga konsentrasi responden kurang maksimal. Konsentrasi dibutuhkan agar perintah atau sugesti yang diberikan peneliti bisa ditangkap oleh responden sehingga tingkat relaksasi yang diharapkan tercapai. Solusi dalam menghadapi masalah tersebut peneliti menunggu suasana sekitar ruangan konduksif terlebih dahulu dan mengulangi pemberian terapi hipnosis lima jari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan ansietas pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta dalam menghadapi vaksin *booster*. Dalam praktik keperawatan terapi hipnosis lima jari dapat digunakan untuk menurunkan ansietas

individu khususnya pada mahasiswa kesehatan untuk persiapan masuk praktek klinik dirumah sakit. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi ansietas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhami, M. *et al.* (2021) 'Repurposing novel therapeutic candidate drugs for coronavirus disease-19 based on protein-protein interaction network analysis', *BMC Biotechnology*, *BMC Biotechnology*, 21(1), pp. 1–11. doi: 10.1186/s12896-021-00680-z.
- Amin, M. Al and Juniati, D. (2017) 'Klasifikasi Kelompok Umur Manusia', *MATHunesa*, 2(6), p. 34. Available at: <https://media.neliti.com/media/publication/s/249455-none-23b6a822.pdf>.
- Arumsari, W. *et al.* (2021) 'Gambaran Penerimaan Vaksin COVID-19 di Kota Semarang', *Indonesian Journal of Health Community*, 2(1), pp. 35–45.
- Bolla, M. J., Betan, Y. and Feoh, F. T. (2022) 'Gambaran Tingkat Kecemasan Peserta Vaksinasi Covid 19 Di Wilayah Rumah Sakit Jiwa Naimata Kota Kupang', *CHMK HEALTH JOURNAL*, 6, pp. 387–392.
- Dekawaty, A. (2021) 'Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang', *Open Journal Systems*, 15(11), pp. 5613–5624.
- Diyah, P., Mursudarinah and Hermawati (2021) 'Pengaruh Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Hemodialisis di Klinik Hemodialisis PMI Surakarta', *ASJN: Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 2, pp. 20–25.
- Guzzo, K. B. and Hayford, S. R. (2018) 'Adolescent Reproductive and Contraceptive Knowledge and Attitudes and Adult Contraceptive Behavior', *Matern Child Health J. Matern Child Health J*, pp. 32–40. doi: 10.1007/s10995-017-2351-7. Author Manuscript Author Manuscript Author Manuscript
- Hastuti, R. Y. and Arumsari, A. (2015) 'Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten', *Motorik*, 10(21), pp. 26–35.
- Kemenkes RI (2020) 'Direktorat Jenderal

- Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020'.
- Kusumawaty, Ira; Yunike; Hartati, S. (2021) 'Optimalisasi Kemampuan Kader Kesehatan Dalam Melaksanakan Hipnosis Lima Jari Pada Masa Adaptasi Covid-19', *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), pp. 14–21.
- Lidiana, exda hanung and hanif permatasari, krisnanda aditya pradana, andria permatasari (2021) 'Jurnal Ilmiah Kesehatan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(1), pp. 40–44.
- Marrbun, A. S., Pardede, jek A. and Indah, S. (2019) 'Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai', *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), pp. 92–99.
- Muyasaroh, H. *et al.* (2020) 'Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19', *LP2M UNUGHA Cilacap*.
- Nurtanti, S. and Husna, P. H. (2022) 'Analisis Tingkat Pengetahuan Dan Ansietas Tentang Vaksinasi Covid_19 Pada Kader Kesehatan', *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5, pp. 191–198.
- Pardede, J. A., Darto Eli Syah Putra Hulu and Sirait, A. (2021) 'Tingkat Kecemasan Menurun Setelah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Pasien Preoperatif', *Jurnal Keperawatan & Kebidanan Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, 13(1), pp. 213–226.
- Pardede, J. A., Sitepu, S. F. A. and Saragih, M. (2018) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pre Operatif Di RSUD Dr. H. Kumpulan Pane Kota Tebing Tinggi', *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 1(1).
- Prabowo, H. A., Suprihartini and Basuki, R. (2017) 'Hubungan Antara Religiusitas Islam dengan Tingkat Kecemasan pada Usia Remaja di SMA Negeri 3 Kota Magelang', *Repository.Unimus.ac.id*, pp. 9–30.
- Pratiwi, S. (2021) 'Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19', *Jurnal Medika Usada*, 4(2), pp. 21–32. doi: 10.54107/medikausada.v4i2.100.
- Psikiatri Undip (2020) *Seminar Online Psikiatri Undip: Menghadapi Kecemasan yang Berhubungan dengan Vaksinasi Covid-19*, Universitas Diponegoro.
- Available at: <https://www.undip.ac.id/post/18414/seminar-online-psikiatri-undip-menghadapi-kecemasan-yang-berhubungan-dengan-vaksinasi-covid-19.html> (Accessed: 26 July 2022).
- Putri, K. E. *et al.* (2021) 'Kecemasan masyarakat akan vaksinasi covid-19', *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), pp. 539–548.
- Salali, G. D. and Uysal, M. S. (2020) 'COVID-19 vaccine hesitancy is associated with beliefs on the origin of the novel coronavirus in the UK and Turkey', *Psychological Medicine*, (i), pp. 26–28. doi: 10.1017/S0033291720004067.
- Sallam, M. *et al.* (2020) 'Conspiracy Beliefs Are Associated with Lower Knowledge and Higher Anxiety Levels Regarding COVID-19 among Students at the University of Jordan', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 388, pp. 539–547.
- Sukmawati, N. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti and Dewa Putu Arwidiana (2021) 'Pengaruh Hypnosis 5 Jari terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Keluarga Pasien Skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur', *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, pp. 42–50.
- Sutejo (2018) *Asuhan kesehatan jiwa : konsep dan praktik asuhan keperawatan kesehatan jiwa : gangguan jiwa dan psikososial*. Yogyakarta: Pers Pustaka Baru.
- Syarifah, A. (2022) 'Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Rw 007 Kelurahan Delimakecamatan Tampan Kota Pekanbaru', *Ensiklopedia of Journal*, 4(3), pp. 304–312.
- Tawa, F. I. N. (2019) 'Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasa Ibu Hamil Dengan Preklamsia Di Kabupaten Lumajang', *Skripsi*, pp. 1–99. Available at: repository.unej.ac.id.
- Wahyuningsih, E. and Hidayati, E. (2019) 'Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Pasien Diabetus Mellitus', *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4), pp. 395–400. doi: 10.32583/pskm.9.4.2019.395-400.
- Zaviera, F. (2016) *Teori kepribadian Sigmund Freud*. PRISMASOPHIE.