

**PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI****Novitasari C. Kusmiran<sup>1\*</sup>, Fitriana Suprapti<sup>2</sup>**<sup>1-2</sup>Program Pasca Sarjana, STIK Sint Carolus JakartaEmail Korespondensi: [nkusmiran@gmail.com](mailto:nkusmiran@gmail.com)Disubmit: 19 Januari 2026 Diterima: 27 Februari 2026 Diterbitkan: 01 Maret 2026  
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i3.24631>**ABSTRACT**

*Surgery is one of the causes of anxiety in patients who will undergo surgery. Anxiety in patients occurs not only in cases of major surgery but also often occurs in cases of minor surgery. The level of anxiety that appears before surgery can be mild, moderate and severe anxiety depending on the condition experienced by the patient. Anxiety is an unclear state or uncertain condition experienced by patients related to helplessness. Anxiety can also be interpreted as an uncertain emotional condition towards an object that is not specific (Suhadi and Ayu Pratiwi, 2020). Anxiety can be overcome through pharmacological and non-pharmacological methods. Five-finger hypnosis therapy is one non-pharmacological strategy that has been proven effective in minimizing anxiety. The five-finger relaxation method is a method to divert an individual's attention by pressing the fingers while imagining a situation that produces feelings of joy or pleasure (Dewi, 2021). The purpose of this review is to identify and summarize published reviews of five-finger hypnosis therapy on reducing anxiety levels in preoperative patients. Three databases were searched, namely PubMed, Wiley Online Library, Proquest for studies on compassion fatigue in nurses, published in English from 2020 to 2024. The review used the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) extension to include several articles. Of the 102 search results, 15 met the inclusion criteria. The results of the journal review found that the 5-finger relaxation method is one of the effective cognitive behavioral therapy systems to reduce anxiety without side effects and has many benefits, especially for patients undergoing surgery. The 5-finger relaxation method is a method to divert individual attention by pressing the fingers while imagining a situation that produces feelings of joy or pleasure. From several journals that have been discussed above, the influence of five-finger hypnosis therapy on the level of anxiety in pre-operative patients.*

**Keywords:** Pre Operation, Anxiety, 5-Finger Hypnosis.**ABSTRAK**

Tindakan operasi menjadi salah satu penyebab terjadinya kecemasan pada pasien yang akan menjalani tindakan operasi. Kecemasan pada pasien muncul tidak hanya pada kasus pembedahan mayor namun juga sering terjadi pada kasus pembedahan minor. Tingkat kecemasan yang muncul sebelum tindakan operasi

dapat berupa kecemasan ringan, sedang dan berat tergantung dari kondisi yang dialami oleh pasien. Kecemasan ialah keadaan yang tidak jelas ataupun kondisi yang tidak menentu yang dialami oleh pasien berhubungan dengan ketidakberdayaan. Kecemasan juga bisa diartikan dengan kondisi emosi yang tidak menentu pada suatu objek yang tidak spesifik (Suhadi dan Ayu Pratiwi, 2020). Kecemasan dapat diatasi melalui metode farmakologis dan non-farmakologis. Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu strategi non-farmakologi yang terbukti efektif dalam meminimalisir kecemasan. Metode relaksasi lima jari adalah metode untuk mengalihkan perhatian individu dengan cara menekan jari-jari tangan sambil membayangkan situasi yang menghasilkan perasaan gembira atau kenikmatan (Dewi, 2021). Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk mengidentifikasi dan meringkas tinjauan yang diterbitkan tentang terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Pasien pre operasi. Tiga basis data yang ditelusuri yaitu *PubMed*, *Wiley Online Library*, *Proquest* untuk studi tentang *compassion fatigue* pada perawat, yang diterbitkan dalam Bahasa Inggris dari tahun 2020 hingga 2024. Tinjauan menggunakan ekstensi *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA) untuk mencakup beberapa artikel. Dari 102 hasil pencarian, 15 memenuhi kriteria inklusi. Hasil review jurnal di dapatkan bahwa metode relaksasi dengan 5 jari merupakan salah satu cognitive behaviour therapy system yang efektif untuk mengurangi kecemasan tanpa efek samping dan mempunyai banyak manfaat terutama pada pasien yang mengalami pembedahan. Metode relaksasi 5 jari adalah metode untuk mengalihkan perhatian individu dengan cara menekan jari-jari tangan sambil membayangkan situasi yang menghasilkan perasaan gembira atau kenikmatan. Dari beberapa jurnal yang telah di bahas di atas, maka pengaruh antara terapi hypnotis lima jari dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

**Kata Kunci:** Pre Operasi, Kecemasan, Hipnosis 5 Jari.

## PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan suatu pengobatan dengan menggunakan tindakan secara invasif dengan membuka atau memberikan tampilan bagian tubuh yang akan dilakukan tindakan. Pre operasi merupakan suatu keadaan sebelum tindakan pembedahan, pre operasi dimulai dari tahap mempersiapkan pasien sampai pasien di atas meja operasi siap menjalani tindakan pembedahan. Pada tindakan pembedahan dikelompokkan menjadi dua yaitu pembedahan minor dan mayor (Pardede, 2021). Tindakan operasi menjadi salah satu penyebab terjadinya kecemasan pada pasien yang akan menjalani

tindakan operasi. Kecemasan pada pasien muncul tidak hanya pada kasus pembedahan mayor namun juga sering terjadi pada kasus pembedahan minor. Tingkat kecemasan yang muncul sebelum tindakan operasi dapat berupa kecemasan ringan, sedang dan berat tergantung dari kondisi yang dialami oleh pasien. Kecemasan ialah keadaan yang tidak jelas ataupun kondisi yang tidak menentu yang dialami oleh pasien berhubungan dengan ketidakberdayaan. Kecemasan juga bisa diartikan dengan kondisi emosi yang tidak menentu pada suatu

objek yang tidak spesifik (Suhadi dan Ayu Pratiwi, 2020).

Kecemasan dapat diatasi melalui metode farmakologis dan non-farmakologis. Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu strategi non-farmakologi yang terbukti efektif dalam meminimalisir kecemasan. Metode relaksasi lima jari adalah metode untuk mengalihkan perhatian individu dengan cara menekan jari-jari tangan sambil membayangkan situasi yang menghasilkan perasaan gembira atau kenikmatan (Dewi, 2021). Kecemasan merupakan hal yang akrab dalam hidup manusia. Kecemasan bukanlah hal yang aneh karena setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan. Kecemasan sangat berhubungan dengan perasaan tidak pasti dan ketidakberdayaan sebagai hasil penilaian terhadap suatu objek atau keadaan. Ansietas timbul sebagai respon terhadap stres, baik stres fisik dan fisiologis. Artinya, ansietas terjadi ketika seorang merasakan baik fisik maupun psikologis (Suhadi dan Ayu Pratiwi, 2020).

Lebih dari dua pertiga pasien yang menunggu operasi mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan pada masing-masing pasien tergantung pada pengalaman yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa tingkat kecemasan terjadi sebagai reaksi alami yang tidak dapat diperkirakan, terutama pada pasien pre operatif, khususnya pada pasien yang untuk pertama kali mengalami operasi. Kecemasan pre operasi yang berlebihan dapat menimbulkan respon fisiologis yang meliputi takikardia, hipertensi, aritmia, dan nyeri hebat dapat menetap hingga periode post operasi (Pardede & Zahro, 2022).

Pre operatif merupakan tahapan awal untuk mempersiapkan pasien semaksimal mungkin agar bisa di operasi dengan baik, pemulihan dengan cepat serta terbebas dari komplikasi pasca operatif. Tindakan pembedahan merupakan ancaman potensial maupun aktual pada integritas seseorang yang dapat membangkitkan reaksi stres fisiologis maupun psikologis. Prosedur pembedahan adalah suatu hal yang ditakutkan bagi kebanyakan orang sehingga menimbulkan kecemasan atau ansietas. Hasil studi terdahulu mendokumentasikan bahwa kecemasan adalah perasaan cemas yang muncul akibat persepsi tentang ancaman terhadap kesehatan, kekhawatiran terkait kesehatan dan dampak psikologis ditimbulkannya adalah cukup besar (Hardiyanti, 2020). Dalam keadaan cemas, tubuh akan memproduksi hormon kortisol. Respons fisiologis saat cemas adalah: Peningkatan detak jantung, tekanan darah, frekuensi pernafasan, munculnya keringat dingin tiba-tiba, tangan yang basah oleh keringat, sakit kepala, sensasi pusing, penglihatan yang kabur, masalah tidur, pernafasan yang berlebihan, penurunan nafsu makan, mual, muntah dan frekuensi buang air kecil yang lebih sering (Wairata, 2023).

Penelitian Suhadi dan Pratiwi (2020) menunjukkan bahwa pasien preoperasi yang belum menerima terapi hipnosis lima jari sebagian besar mengalami kecemasan berat (40,8%), sementara setelah diberikan terapi, mayoritas mengalami kecemasan ringan (40,8%), mengindikasikan perbedaan yang signifikan. Setiawan dan Imamah (2023) juga menemukan penurunan kecemasan yang signifikan pada mahasiswa tingkat akhir dengan terapi hipnosis lima jari, dari kecemasan berat menjadi

rendah. Penelitian Inayati dan Aini (2023) mendukung temuan ini, di mana terapi hipnosis lima jari berhasil menurunkan kecemasan pasien hipertensi dari kecemasan ringan menjadi tidak cemas. Maka dari itu, peneliti selanjutnya bertujuan untuk menganalisis terkait dengan terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Sehingga peneliti dapat segera menindaklanjuti agar terapi hipnosis lima jari bisa menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.

### TINJAUAN PUSTAKA

Terapi hipnosis lima jari adalah bentuk terapi relaksasi yang sering melibatkan proses memunculkan lagi perjalanan hidup positif yang pernah dijalani oleh individu yang menghasilkan kenangan-kenangan menyenangkan. Terapi hipnosis lima jari merupakan Teknik relaksasi yang dilakukan dengan menyentuh jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Teknik ini dapat membantu mengatasi kecemasan. Metode relaksasi dengan lima jari merupakan salah satu cognitive behaviour therapy system yang efektif untuk mengurangi kecemasan tanpa efek samping dan mempunyai banyak manfaat terutama pada pasien yang mengalami pembedahan (Dewi, 2021).

Hipnosis lima jari adalah mekanisme yang mendukung kerja saraf yang disampaikan oleh otak atau talamus secara tidak sadar tubuh akan mengontrol sistem saraf simpatis dan sistem parasimpatis yang memproduksi asetilkolin, norepinephrin, dopamin, glutamat, gamma aminobutyric acid (GABA), mengubah informasi yang

menyebabkan kecemasan menjadi informasi yang dapat mengalihkan perhatiannya tentang penyakit yang dialaminya (Dasri et al., 2021).

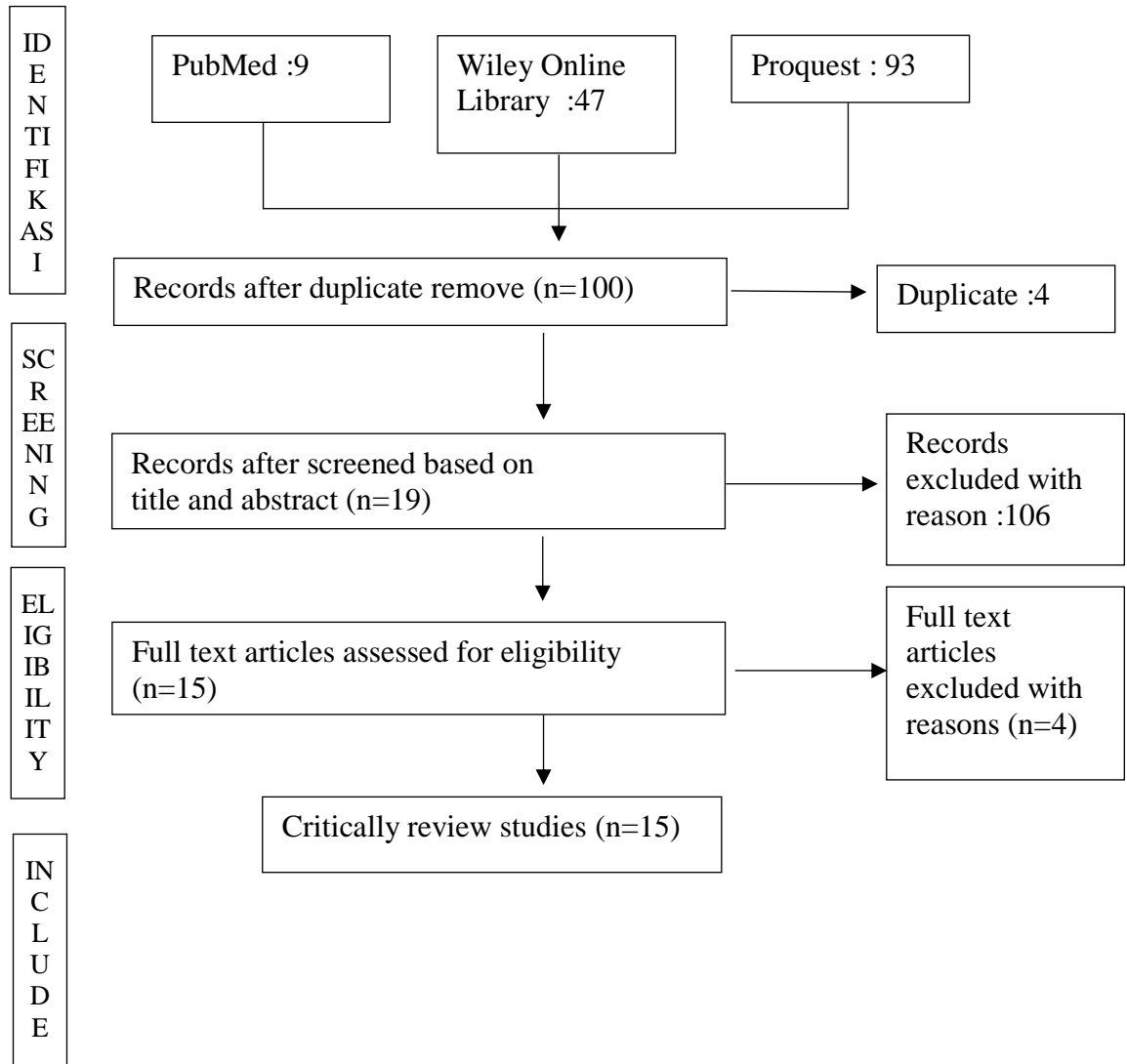
### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan *literature review* menggunakan *Preferred Reporting Item For Systematic Reviews And Meta-Analysis (PRISMA)* dengan platform *Mendeley* perangkat lunak dalam tinjauan sistematis. Diagram alir memetakan jumlah artikel yang sudah diidentifikasi, disertakan, dan dikecualikan, dengan alasan mengapa catatan tersebut dikecualikan, digunakan untuk menggambarkan aliran informasi melalui fase-fase yang berbeda dari tinjauan sistematis (Page et al., 2021).

Ada 6 tahap yang digunakan dalam *literature review* antara lain: 1) menentukan pertanyaan penelitian, 2) mengidentifikasi literatur yang relevan, 3) memilih studi, 4) memetakan data, 5) meringkas, mensintesis, dan melaporkan hasil, dan 6) memasukkan konsultasi pakar (Westphal et al., 2021). Penelitian ini menggunakan strategi PICOT dalam menelusuri artikel pada database elektronik *PubMed*, *Wiley Online Library*, *Proquest*. Literatur diperoleh dengan menggunakan pencarian operator Boolean "AND". Kata kunci dalam pencarian adalah "*Compassion fatigue*" AND "*Nursing*" (Septiani et al., 2022). Adapun kriteria dari *literature review* adalah sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi
  - a. Artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2020 - 2024.
  - b. Tujuan artikel menggambarkan pengaruh *compassion fatigue* pada perawat.

- c. Artikel diterbitkan dalam bahasa Inggris.
  - d. Artikel menggunakan desain penelitian *cross-sectional*.
  - e. Artikel menggunakan metode kuantitatif.
2. Kriteria Eksklusi
- a. Artikel menggunakan desain penelitian *randomized control trial*, *systematic review*, *literature review* dan *meta-analysis*.
  - b. Artikel diterbitkan dalam bahasa Indonesia.
  - c. Artikel menggunakan metode kualitatif.



Gambar 1. Diagram PRISMA

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil seleksi artikel diketahui bahwa setelah memasukkan *keyword* ke dalam database yang telah ditentukan, didapatkan hasil identifikasi artikel

sebanyak 102 artikel, sebanyak 9 artikel didapatkan dari Pubmed, 47 artikel dari Wiley Online Library, dan 93 artikel dari Proquest. Selanjutnya peneliti melakukan skrining artikel,

terdapat 4 artikel duplikat dari data base sehingga tersisa sebanyak 150 artikel. Selanjutnya peneliti menseleksi berdasarkan judul artikel, dikeluarkan sebanyak 102 artikel yang tidak berkaitan dengan terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan,

sehingga tersisa sebanyak 18 artikel. Kemudian sebanyak 3 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Maka dari itu hanya tersisa sebanyak 15 artikelyang sesuai dengan tujuan dan kriteria dalam penelitian ini yang dilakukan *critically reviewed*.

Tabel 1. Karakteristik Artikel Yang Disertakan

Penulis dan Tahun	Tujuan	Desain	Hasil
Suhadi dan Ayu Pratiwi (2020)	Mengetahui untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang perawatan bedah RSUD Pakuhaji.	Cross sectional	berdasarkan analisis univariat dari 142 orang, pada pasien pre operasi yang belum diberikan terapi hipnosis lima jari mayoritas mengalami cemas berat sebanyak 58 orang (40,8%) dan pada pasien pre operasi yang sudah diberikan terapi hipnosis lima jari mayoritas mengalami cemas ringan sebanyak 58 orang (40,8%). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diketahui bahwa p value 0,000 yang berarti terdapat perbedaan kecemasan antara kelompok pre test dan post test. Kesimpulan : pasien pre operasi yang mengalami kecemasan setelah diberikan hipnosis lima jari mengalami penurunan tingkat kecemasan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pre operasi di RSUD Pakuhaji Kabupaten Tangerang tahun 2020 sebanyak 220 orang. Sampel diambil dengan menggunakan rumus Slovin, dan diperoleh jumlah sebanyak 142 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah accidental sampling. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pada variabel kecemasan, sedangkan untuk teknik hipnosis lima jari adalah sebuah intervensi.
Teza Cahya Fitriani, Dwi Novitasari*, Surtiningsih (2023)	Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah mengimplementasikan terapi hipnosis lima jari dan mengevaluasi rerata penurunan	Cross sectional	Hasil dari adanya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan rata-rata kecemasan pada pasien SC dengan persalinan elektif sebelum diberikan terapi 5,805 setelah dilakukan terapi menjadi 4,041 dan pasien SC dengan persalinan <i>emergency</i> sebelum terapi angka kecemasan adalah 6,716, setelah

	tingkat kecemasan pasien sebelum serta setelah menerima terapi hipnosis lima jari pada pasien preoperasi SC di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara.		terapi menjadi 6,750, dan seluruh proses berlangsung dengan lancar. Pelaksanaan tahap ini melibatkan pendekatan personal dalam memberikan edukasi kepada setiap individu secara individu satu per satu selanjutnya dilakukan pengukuran pemahaman pasien terhadap terapi hipnosis lima jari dilanjutkan dengan pengukuran kecemasan sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari menggunakan lembar kuesioner STAI-S, diberikan terapi hipnosis lima jari sebanyak 5 kali dalam waktu 1 jam, kemudian diukur kembali untuk melihat adanya penurunan tingkat kecemasan menggunakan lembar kuesioner STAI-S.
<b>Fitriani Rahayu, S.Keb (2021)</b>	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi sectio caesarea di ruang hibrida RSUD Sembiring tahun 2021.)	Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan one group pretest-posttest design.	Hasil rata-rata tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi lima jari adalah 1,79. Rata-rata tingkat kecemasan pasien setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi lima jari adalah 1,05. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,001$ maka dapat disimpulkan pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien preoperasi sectio caesarea. Pemberian teknik relaksasi lima jari efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani operasi. Penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi seksio sesarea disebabkan karena teknik relaksasi lima jari. Teknik relaksasi lima jari merupakan kegiatan individu membuat bayangan menyenangkan, dan mengkonsentrasikan diri pada bayangan tersebut serta berangsur - angsur membebaskan diri dari perhatian terhadap cemas yang dialami. Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati
<b>Gita Isnaini(2024)</b>	Untuk mengetahui hasil penerapan terapi hipnosis lima	Jenis Penelitian yang digunakan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan hipnosis 5 jari pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dari

	jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre oprasi batu ureter di Ruang Mawar RSUD dr.Soehadi Prijonegoro Sragen	adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei	kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.
Siti Aminah, Lis Sugiarti, Pipit Puspitasari (2023)	mengurangi kecemasan pada pasien yang menjalani operasi dapat dilakukan intervensi untuk merileksasi pasien salahsatunya dengan terapi hipnosis lima jari.	Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian studi kasus	Hasil observasi menunjukkan penurunan tingkat cemas pada pasien mencapai rata-rata turun 4 skor. Penurunan skor kecemasan ini terjadi karena adanya faktor lingkungan yang membuatnya pasien nyaman, mendapatkan suport dari keluarganya, dan semangat pasien untuk sembuh kembali. Maka dari data-data diatas disimpulkan bahwa terapi hipnosis lima jari terbukti efektif menurunkan skala kecemasan. Metode pengumpulan data yang digunakan pertama adalah observasi penilaian tingkat kecemasan menggunakan alat ukur cemas yang disebut HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Penerapan terapi ini dilakukan sebanyak 3 kali sebelum dilakukan tindakan pembedahan dan dilakukan observasi sebelum dan sesudah setiap diberikan terapi. Penulis menjelaskan tujuan diberikan terapi kemudian klien mengisi format persetujuan untuk menjadi responden penelitian, apabila klien telah setuju maka di anjurkan untuk mengisi kuesioner. Instrument pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari. Lalu penulis mengumpulkan data klien melalui metode teknik total sampling dan menggunakan rancangan Group Pretest - Posttest.
Salman Al Farisi1 (2024)	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi hipnosis lima jari berbasis <i>website</i> dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien preoperasi bronkoskopi di RSUP Persahabatan	Metode penelitian yang digunakan adalah <i>quasi-experiment al</i> dengan <i>pretest-posttest</i>	Hasil Uji <i>Paired Sample T Test</i> menunjukkan nilai <i>p-value</i> sebesar 0,001 ( $p < 0,005$ ) menandakan ada pengaruh signifikan dari terapi hipnosis lima jari berbasis <i>website</i> terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien preoperasi bronkoskopi. Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner APAIS yang dilakukan oleh pasien

		<i>one group design</i>	preoperasi bronkoskopi sebelum (pretest) dan setelah (posttest) menerima terapi hipnosis lima jari berbasis website. Pretest dilakukan sebelum intervensi, dilanjutkan dengan pemberian terapi melalui website, dan diakhiri dengan posttest untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan.
<b>Fitri Yanti(2023)</b>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi lima jari terhadap kecemasan ibu pre operasi section caesarea diRuangan Kebidanan RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang.	kuantitatif dengan metode quasi eksperimen t with pre-post test design	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi experiment with pre-post test design. Penelitian ini membandingkan skor grup sebelum diberikan tehnik relaksasi lima jari dan setelah diberikan tehnik relaksasi lima jari. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tehnik relaksasi lima jari dan variable terikat adalah tingkat kecemasan ibu pre operasi SC. Populasi penelitian adalah ibu pre operasi SC yang dipersiapkan di Ruang Kebidanan RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang pada 9 Desember 2022 - 15 Januari 2023 didapati jumlah ibu pre operasi sebanyak 28 ibu.. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Tehnik pengumpulan data dengan metode interview (wawancara) dan observasi (pengamatan). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner VAS-A yang disesuaikan. Analisa Wilcoxon dengan hasil $p < 0,05$ . Sehingga, dapat disimpulkan adanya pengaruh tehnik relaksasi lima jari terhadap kecemasan ibu pre operasi section caesarea.
<b>Sinta Fresia, Nur Afni W, Dwi Ambarwati, Marina (2024)</b>	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi nilai kecemasan sebelum dan sesudah diajarkan tehnik Hypnosis lima jari.	Desain menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus	Intervensi yang di berikan adalah tehnik terapi hypnosis lima jari yang diberikan untuk menilai skala kecemasan yang diberikan video tehnik hypnosis lima jari dan diajarkan tehnik hypnosis lima jari selama 10 menit. Setelah 5 menit pasien diberikan kembali kuesioner skala kecemasan. Penyajian data disajikan secara terstruktur dengan narasi, tabel dan diagram hasil skala kecemasan sebelum dan sesudah diajarkan Teknik terapi Hypnosis lima jari.

			Hasil dari penelitian yang dilakukan sebelum tindakan pembedahan pada subyek A dan subyek B menunjukkan adanya perubahan skala kecemasan sedang menjadi skala kecemasan ringan. Teknik hypnosis lima jari terbukti efektif menurunkan skala kecemasan.
<b>Vivien Wairata1(2023)</b>	untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Teknik Terapi 5 Jari Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pre Operasi Pada Pasien <i>Sectio Caesarea</i> Di Ruang Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Dr. Gondo Suwarno Ungaran.	menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus	Dengan penggunaan terapi hipnotis 5 jari dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien pre Operasi <i>Sectio Caesarea</i> . Teknik yang dilakukan dalam pengambilan data pada penelitian ini ialah menggunakan konsioner <i>APAIS</i> . Mekanisme dalam penelitian ini adalah dengan jelaskan prosedur, termasuk sensasi yang mungkin dialami, Anjurkan mengungkapkan perasaan dan depresi, Latihan teknik relaksasi,. Didapatkan bahwa pengaruh tingkat kecemasan bagi responden yang sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan terapi hipnosis 5 jari, kecemasan ringan (16,1%), kecemasan sedang (61,3%), dan kecemasan berat (22,6%). Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan terapi hipnosis 5 jari, kecemasan ringan (83, 9%), dan kecemasan sedang (16,1)
<b>Alfadila Sari (2024)</b>	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis intervensi terapi penerapan hipnosis lima jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post SC di ruangan Teratai RSUD Arifin Achmad Pekanbaru.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan	Dan setelah dilakukan penerapan Teknik hipnosis lima jari selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil adanya penurunan nyeri dari skala 6 menjadi skala 1. Hal ini menunjukkan penerapan terapi hipnosis lima jari mampu menurunkan nyeri pada pasien post SC. Diharapkan terapi penerapan hipnosis lima jari ini dapat menjadi salah satu Tindakan keperawatan yang ditujukan dalam mengatasi masalah keperawatan nyeri akut pada pasien post SC.
<b>Sulkifli Nurdin (2024)</b>	Tujuan dari tinjauan literatur ini untuk mengetahui pengaruh hypnosis lima jari dalam penurunan tingkat kecemasan.	Pencarian literatur dilakukan dengan mengidentifikasi semua jenis artikel mengenai hypnosis	Literatur <i>reviuew</i> ini merupakan 10 artikel yang membahas pengaruh hypnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan, hasil penelitian yang di telaah ditemukan bahwa pemberian terapi hipnosis lima jari berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi ansietas.

			lima jari terhadap kecemasan.
<b>Putri Ana Wahyu Hidayati1 (2024)</b>	Mengetahui pengaruh pemberian tesapeh terhadap tingkat kecemasan pada banjir di Kodyahs Sangkh, Surakarta	Crosssectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden pada <i>pretest</i> didapatkan mayoritas kecemasan berat sebanyak 23 responden (76,6 %) sedangkan pada <i>post test</i> didapatkan mayoritas kecemasan ringan sebanyak 30 (100 %). Uji statistik <i>Wilcoxon signed rank test</i> di peroleh nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh antara terapi hypnotis lima jari dengan tingkat kecemasan keluarga pasien.
<b>Agus Triyono (2024)</b>	Mengetahui penerapan teknik relaksasi imajinasi terbimbing terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.	Crosssectional	Pre operasi ditemukan diagnosa ansietas berhubungan dengan krisis situasional, intervensi yang dilakukan dengan pemberian imajinasiterbimbing untuk mengurangi tingkat kecemasan. Setelah pemberian imajinasiterbimbing tingkat kecemasan pasien turun dari tingkat kecemasan sedang <i>score</i> 18 menjadi ringan dengan <i>score</i> 10 yang dilakukan pengukuran menggunakan kuisioner APAIS.
<b>Jekson Simanjourang (2024)</b>	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien ICU Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024,	Jenis penelitian <i>pre-experiment al study</i> dengan rancangan <i>one group pretest - posttest design</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden pada <i>pretest</i> didapatkan mayoritas kecemasan berat sebanyak 23 responden (76,6 %) sedangkan pada <i>post test</i> didapatkan mayoritas kecemasan ringan sebanyak 30 (100 %). Uji statistik <i>Wilcoxon signed rank test</i> di peroleh nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh antara terapi hypnotis lima jari dengan tingkat kecemasan keluarga pasien.
<b>Siska Vaniya Pratama (2023)</b>	Mendeskripsikan bagaimana penerapan hypnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan pada pasien post operasi	Metode deskripsi dengan pendekatan aplikasi keperawatan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>setelah dilakukan terapi hypnosis lima jari selama 3 hari berturut-turut dengan frekwensi 2 kali sehari dalam waktu 15 menit skala nyeri dari 6 (nyeri sedang)menurun menjadi 1 (nyeri ringan).</i>

## PEMBAHASAN

Hasil dari beberapa jurnal yang telah di review menyebutkan bahwa kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah

psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama. Kecemasan (anxiety) merupakan kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar. Terutama kecemasan yang dirasakan oleh pasien pre operasi. Kecemasan pre operasi yang berlebihan dapat menimbulkan respon patofisiologis yang meliputi

takikardia, hipertensi, aritmia, dan nyeri hebat dapat menetap hingga periode post operasi. Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi.

Salah satu terapi non farmakologi yang bisa diterapkan adalah terapi hipnosis lima jari. Untuk respon yang terkait dengan faktor psikomotor atau respon tubuh seperti: tidak selera makan, susah tidur, sulit tingkat kecemasan pasien pre operasi dapat diturunkan melalui pemberian terapi hipnosis lima jari. Pemanfaatan hipnosis lima jari pada kecemasan pasien sangat efektif sebagai teknik relaksasi non-farmakologis untuk menurunkan stres, ketegangan, dan kecemasan, dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatis untuk menenangkan pikiran dan tubuh, meredakan peradangan, serta meningkatkan perasaan tenang dan bahagia melalui sugesti dan fokus pada sensasi fisik jari. Teknik ini membantu mengalihkan perhatian dari pemicu cemas ke kondisi rileks, efektif sebelum operasi, atau untuk kondisi seperti DM dan hipertensi, bahkan bisa dilakukan mandiri.

Menurut analisis peneliti dari Siska Vaniya Pratama (2023) dengan pemberian terapi hipnosis lima jari pre operasi, diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien terhadap operasi yang dilakukan, dengan menurunkan tingkat kecemasan pasien dapat mendukung kesuksesan tindakan pembedahan yang akan dilakukan dan pengobatan pasien. Hal inipun tidak terlepas dari sikap dan perilaku pasien yang kooperatif terhadap informasi per operasi yang diberikan oleh perawat.

Terapi Hipnosis lima jari sendiri merupakan suatu terapi

dengan menggunakan 5 jari tangan, klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stress, tegang, dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jari tangan sesuai perintah. Beberapa penelitian telah terbukti bahwa terapi Hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.

### KESIMPULAN

Kecemasan berbeda dengan rasa takut. Cemas merupakan respon emosi tanpa obyek yang spesifik yang secara subyektif dialami dan dikomunikasikan interpersonal secara langsung. Kecemasan dapat diekspresikan melalui respon fisiologis dan psikologis. Salah satu cara mengatasi kecemasan yaitu dengan cara teknik terapi hipnotis 5 jari. Terapi hipnosis 5 jari adalah bentuk terapi relaksasi yang sering melibatkan proses memunculkan lagi perjalanan hidup positif yang pernah dijalani oleh individu yang menghasilkan kenangan-kenangan menyenangkan. Metode relaksasi dengan 5 jari merupakan salah satu cognitive behaviour therapy system yang efektif untuk mengurangi kecemasan tanpa efek samping dan mempunyai banyak manfaat terutama pada pasien yang mengalami pembedahan. Metode relaksasi 5 jari adalah metode untuk mengalihkan perhatian individu dengan cara menekan jari-jari tangan sambil membayangkan situasi yang menghasilkan perasaan gembira atau kenikmatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, T. (2024). *Penerapan Imajinasi Terbimbing Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Di Instalasi Bedahs Dr. Oen Solo Baru: Case Report*. Program Pendidikan Profesi Nersstikes Bethesda Yakkum Yogyakarta.
- Alfadila S, Apriza, Neneng F., N. (2024). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Penerapanteknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Intensitas Nyeripada Pasien Post Sectio Ceasarea*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia *Jurnal Impliah Ilmu Kesehatan* Vol.3, No.1 Desember, 2024p-Issn 2985-427x| E-Issn 2985-4253 Hal. 749
- 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), 56-65.
- Carthon, J. M. B., Hatfield, L., Brom, H., Houton, M., Kelly-Hellyer, E., Schlak, A., & Aiken, L. H. (2021). System-Level Improvements In Work Environments Lead To Lower Nurse Burnout And Higher Patient Satisfaction. *Journal Of Nursing Care Quality*, 36(1), 7-13.
- Dirman, Y. (2025). *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Tk. Iii Dr. Reksodiwiryong Padang* (Doctoral Dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang).
- Farisi, S. A. (2024). *Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Berbasis Website Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Bronkoskopi Di Rsup Persahabatan* (Doctoral Dissertation, Universitas Nasional).
- Fitriani, T. C. (2023). *Implementasi Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara* (Doctoral Dissertation, Universitas Harapan Bangsa).
- Ghanesia, H., Shifa, N. A., & Sarwili, I. (2022). Edukasi Hipnotis Lima Jari Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(4), 107-110.
- Gusdiansyah, E., & Welly, W. (2022). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 13(2), 170-176.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik*, 10(21), 152465.
- Hidayati, P. A. W., & Silvitasari, I. (2024). Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasca Banjir Di Wilayah Sangkrah

- Surakarta. *Asjn (Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing)*, 5(2), 114-120.
- Ika Lutfia Cahyaningrum, I. L. (2024). *Pengaruh Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Elitus Tipe Ii Di Ruang Wijaya Kusuma A Rsud Dr. Soedono Madiun* (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Isnaini, G. (2024). *Penerapan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Op Batu Ureter Di Ruangan Mawar Rsud Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Eprints. Aiska-University Ac. Id*, 1-53.
- Maharani, Y. D., Wahyuningtyas, E. S., & Handayani, E. (2024, November). *Five Finger Hypnosis To Reduce Anxiety In Patient With Hemodialysis. In International Conference Of Advancements In Nursing Care* (Vol. 1, No. 1).
- Pardede, J. A., Hulu, D. E. S. P., & Sirait, A. (2021). *Tingkat Kecemasan Menurun Setelah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Pasien Preoperatif. Jurnal Keperawatan*, 13(1), 265-272.
- Peristiowati, Y. (2024). *Literatur Review: Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan. Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Kesehatan*, 3(1), 9-20.
- Pratiwi, A. (2020). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Perawatan Bedah Rsud Pakuhaji. Jurnal Health Sains*, 1(5), 320-330.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). *Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. Jurnal Endurance*, 5(1), 136.
- Vivien Wairata, V. (2024). *Pengaruh Teknik Terapi Hipnotis 5 Jari Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pre Operasi Pada Pasien Sectio Caesarea Di Ruang Instalasi Bedah Sentral (Ibs) Rumah Sakit Dr. Gondo Suwarno Ungaran* (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Yanti, F., Matnur, A., & Nurvinanda, R. (2023). *Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Cesarea. Indones J Nurs Heal Sci*, 4(2), 105-12.