

Original Article

Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Kematian pada Lansia

Putri Sri Maharani¹, Elvie Tresya², Aisyah Safitri³

^{1,2,3}*Program Studi Ilmu S1 Keperawatan - Universitas Indonesia Maju*

Jln. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610

Email: putriimaharani6@gmail.com¹

Abstract

Introduction: Anxiety about the death of the elderly is an emotional condition felt by the elderly when they think about death.

Objectives: To determine the influence of five-finger hypnosis on the level of anxiety in facing death in the elderly in KP. Cilangkap RT 02 RW 17 in 2022

Method: This research uses quantitative research with the type of experimental research using a pre-experimental Design. The design carried out is a one group pretest-posttest research design. The population in this study was 45 elderly people in RT 02 RW 017. The sampling technique used probability sampling with a total of 25 respondents. The research tool for collecting data used a questionnaire sheet on the Geriatric Anxiety Scale (GAS) anxiety measurement scale, then a normality test was carried out using the Shapiro-Wilk test and an influence test using the Wilcoxon test.

Result: Research using the Wilcoxon test showed the effect of five-finger hypnosis on anxiety levels in facing death with a p-value of $0.002 < 0.05$.

Conclusion: There is an influence of five-finger hypnosis on the level of anxiety in facing death in the elderly in KP. Cilangkap RT 02 RW 17 in 2022

Keywords: anxiety, death, elderly, five-finger hypnosis

Editor: RH

Hak Cipta:

©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Pendahuluan

Data *World Health Organization* (WHO) populasi penduduk lansia dunia di 2019, total penduduk lansia dunia mencapai 1 miliar. Di tahun 2020 akan terjadi peningkatan pada penduduk lansia melebihi jumlah anak yang berusia dibawah 5 tahun dan akan terjadi peningkatan hingga 1,4 miliar pada tahun 2030.¹ Prevalensi tingkat kecemasan di dunia cukup tinggi, WHO memperkirakan pada tahun 2017, 3,6% populasi dunia menderita kecemasan yang mengalami gangguan emosional dan mempunyai perasaan buruk akan terjadi.²

Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosional tidak menyenangkan yang disertai dengan perasaan tidak berdaya serta terhadap stres yang mencakup unsur fisiologis dan psikologis serta rasa takut atau tidak nyaman tanpa alasan jelas.³ Menurut Umaht dkk (2021) Sedangkan Kematian menandai berakhirnya rentang hidup setiap orang, namun juga berdampak pada mereka yang ditinggalkan. Akibatnya, lansia mengalami kecemasan. Kondisi emosional yang mempengaruhi lansia ketika memikirkan kematian adalah kecemasan dalam menghadapi kematian.⁴ Lansia akan mengalami kecemasan selama ini, yang dapat menghambat kemampuannya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya dalam kehidupan sehari-hari. Usia lanjut atau Lansia yang rata-rata kondisi fisiknya semakin merosot hingga kondisi tua ini membuat mereka rentan terhadap berbagai penyakit. Jadi, pada usia lanjut ini, terkadang mereka seolah-olah berada di tahap akhir kehidupan, hanya menunggu untuk meninggal. Orang yang telah mencapai usia tua akan lebih takut mati daripada orang yang lebih muda.⁵

Dalam penelitian yang dilakukan oleh, Wati dkk (2020) Kecemasan (ansietas) ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis merupakan dua cara untuk mengatasi kecemasan (*anxiety*). Sementara terapi nonfarmakologis seperti psikoterapi, terapi tawa, terapi kognitif, relaksasi, dan hipnosis lima jari adalah salah satunya, terapi farmakologis seperti obat anticemas (*anxiolytics*) juga dapat membantu mengurangi kecemasan tetapi memiliki efek ketergantungan.⁶

Menurut penelitian Hastuti (2015) Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah hipnosis lima jari. Teknik hipnosis lima jari adalah cara untuk menarik seseorang keluar dari kondisi self-hypnotic, yang dapat memberikan efek menenangkan dan membantu orang merasa tidak terlalu stres, cemas, dan tegang. Pernapasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, ketegangan otot, dan ingatan semuanya dapat dipengaruhi oleh hal ini hormon yang dapat menyebabkan kecemasan dilepaskan, dan hormon yang berhubungan dengan stres dikendalikan. Teknik untuk mengalihkan perhatian dan relaksasi dapat digunakan dalam intervensi untuk kecemasan. Teknik lima jari merupakan salah satu metode distraksi pengurangan kecemasan yang dapat digunakan.⁷

Penelitian ini dilakukan karena hasil studi pendahuluan melalui google formulir pada 10 Lansia di kp. Cilangkap. Didapatkan data 3 dari 10 lansia mengungkapkan bahwa mengalami kecemasan Ketika para peneliti menanyakan tentang kesiapan mereka jika suatu saat tiba-tiba dijemput oleh Sang Pencipta, mereka sering menolak, menghindari, dan menjadi jengkel atau marah karena kecemasan menghadapi kematian. 5 lansia mengatakan mengalami takut dan gelisah dengan situasi atau kondisi pasangan atau keluarga yang ditinggalkan dengan tanda kecemasan yang ditandai tangan berkeringat, mudah emosi dan Mereka mengaku karena masih banyak di antara mereka yang sering melakukan dosa dan kesalahan masa lalu, sehingga tidak siap menghadapi kematian. Dan 2 lansia mengatakan sudah mempersiapkan diri untuk menghadapi kematian karna setiap yang bernyawa akan bertemu dengan kematian.

Berdasarkan beberapa fenomena yang di temukan peneliti maka peneliti akan merumuskan judul penelitian, yaitu “Pengaruh teknik hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di Kp. Cilangkap RT 02 RW 017 Tahun 2022”

Metode

Desain penelitian ini berupa kuantitatif dengan rancangan penelitian *one group pre-test and post-test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan february 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di RT 02 RW 017 sebanyak 45 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan total 25 responden. Alat penelitian dalam pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner skala pengukuran kecemasan *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* kemudian dilakukan uji normalitas dengan *shapiro wilk test* dan uji pengaruh menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil

Table 1. Distribusi Responden pada Lansia yang mengalami tingkat kecemasan dalam menghadapi kematian di Kp. Cilangkap RT 02 RW 017 Sebelum diberikan Hipnotis Lima Jari

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
Tingkat kecemasan ringan	6	25.0%
Tingkat kecemasan sedang	16	56.0%
Tingkat kecemasan berat	5	20.0%
pantik	0	0%
Total	25	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar mengalami Kecemasan dalam menghadapi kematian dengan kategori tingkat kecemasan sedang 16 responden atau sebesar (56.0%).

Tabel 2. Distribusi Responden pada Lansia yang mengalami tingkat kecemasan dalam menghadapi kematian di Kp. Cilangkap RT 02 RW 017 Sesudah diberikan Hipnotis Lima Jari

Tingkat kecemasan	Frekuensi	%
Tidak adaTingkat kecemasan	11	44.0%
Tingkat kecemasan ringan	10	40.0%
Tingkat kecemasan sedang	4	20.0%
Total	25	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 2 menunjukan bahwa sebagian besar responden telah masuk dalam kategori tidak ada tingkat kecemasan sebanyak 11 (44.0%).

Tabel 3. Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk

	Statistic	N	Sig
Sebelum	0,922	25	0.057
Sesudah	0,872	25	0.005

Pada tabel 3 menunjukan hasil uji normalitas dari data tersebut tidak berdistribusi normal ditunjukan dengan nilai signifikansi sebelum pemberian hipnotis lima jari dalam 0,057 nilai $p > 0,05$ dan sesudah pemberian hipnotis lima jari dalam 0,005 $p > 0,05$. Dilanjutkan dengan uji *wilcoxon*.

Tabel 4. Analisis sebelum dan sesudah diberikan hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia dalam menghadapi kematian di kp. Cilangkap RT 02 RW 017

	<i>N</i>	<i>Z-Test</i>	<i>P.value</i>
<i>Pre-test and Post-test</i>	25	-3.749	0.000

Berdasarkan tabel 4 hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi kematian sebelum dan sesudah diberikan hipnotis lima jari di dapatkan *p-value* 0,000 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah hipnotis lima jari berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di kp. Cilangkap RT 02 RW 017 tahun 2022.

Pembahasan

Tingkat Kecemasan dalam menghadapi Kematian Sebelum diberikan Hipnotis Lima Jari terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia.

Penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi responden sebelum diberikan hipnotis lima jari yang mengalami tingkat kecemasan dalam menghadapi kematian paling banyak ada pada tingkat kecemasan sedang yaitu 16 dari 25 responden (56.0%). Selanjutnya berdasarkan distribusi frekuensi setelah diberikan hipnotis lima jari menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami kecemasan sedang dan berat menunjukkan penurunan kecemasan menjadi tingkat kecemasan ringan sebanyak 10 dari 25 (40.0%) dan ada 11 (44.0%) responden yang menunjukkan tidak ada tingkat kecemasan.

Hal ini sesuai dengan penelitian Engla Rati Pratama (2020) tentang pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas dangung-dangung kecamatan guguk tahun 2020 bahwa didapatkan sebanyak 22,11% lansia tingkat kecemasan sedang. Dan setelah dilakukan intervensi menurun menjadi 14,72 yaitu kategori kecemasan ringan.⁸ Lalu pada penelitian Pratiwi, dkk (2020) tentang pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang perawat bedah rsud pakuhaji dengan responden 114 didapatkan hasil bahwa responden sebelum diberikan hipnotis lima jari sebanyak 58 responden (40,8%) dengan kategori cemas berat, sedangkan setelah diberikan hipnotis lima jari responden yang mengalami cemas dengan kategori yang sama yaitu sebanyak 14 responden (40,8%).⁹

Faktor-faktor yang mempengaruhi lansia yang sedang mengalami tingkat kecemasan dalam menghadapi kematian. Kecemasan akan kematian yang terjadi pada lansia kemungkinan karena kurangnya spiritualitas di diri lansia.¹⁰ Kecemasan akan kematian juga dapat dipengaruhi oleh penyakit, karena lansia mengalami penurunan sistem dalam tubuh sehingga lansia rentan terkena penyakit.¹¹ Berdasarkan hasil penelitian (Vance, 2013), pembicaraan mengenai kematian atau *death* sangat lemah penggunaannya dalam hal pemaknaan dan pemilihan rekognisi, ia lebih mengaitkannya dengan budaya, *self esteem*, kedekatan hubungan dan jalinan kasih.¹²

Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Kematian setelah diberikan Hipnotis Lima Jari terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan dari tingkat kecemasan sedang dan berat menjadi tingkat kecemasan. Lalu pada

penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi hipnotis lima jari responden yang menunjukkan hasil kecemasan ringan sebanyak 17 responden (68.0%), kecemasan sedang sebanyak 8 responden (32.0%).

Hal ini berkaitan dengan penelitian Wati dkk (2020) menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian hipnotis lima jari sebagian lansia mengalami penurunan tingkat kecemasan ringan sebanyak kecemasan ringan 9 (50.0%) dan sedang 9 (50.0%). Kecemasan akan kematian sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami perasaan gelisah karena ketidaknyamanan yang tidak jelas atau samar atau ketakutan yang dihasilkan oleh persepsi tentang ancaman terhadap keberadaan seseorang, baik nyata maupun imajinasi.⁶ Kecemasan kematian dapat berkaitan dengan datangnya kematian itu sendiri, cara mati, serta kesakitan atau penderitaan yang mungkin menyertai datangnya kematian.¹³

Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan dalam menghadapi Kematian pada Lansia di Kp. Cilangkap RT 02 RW 017.

Berdasarkan hasil penelitian diatas secara menyeluruh dengan menggunakan *uji Wilcoxon* menyatakan bahwa adanya pengaruh hipnotis lima jari sebelum dan sesudah diberikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan *p-value* $0.000 < 0.05$ yang berarti hipotesis diterima.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Hastuti (2015) dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan yang menunjukkan nilai *p-value* $0.000 < 0.05$ dari hasil ini dapat diketahui bahwa intervensi hipnosis lima jari memberikan perubahan yang signifikan pada tingkat ansietas pada klien diabetes melitus.⁷ Lalu pada penelitian Trisiani (2019) dengan tujuan menunjukkan bahwa terdapat efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum didapatkan hasil Pemberian terapi hipnotis lima jari membantu pasien menurunkan stres tanpa adanya bantuan farmakologi, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot tegang, menurunkan stres pada individu, mencegah manifestasi psikologis maupun fisiologis yang diakibatkan stress.¹⁴

Berdasarkan hasil analisa peneliti, Pada penelitian *narrative review* terdapat beberapa karakteristik penderita kecemasan di antaranya yaitu usia lansia, jenis kelamin, dan penyebab kecemasan yang menyebutkan bahwa kecemasan akan kematian menjadi penyebab kecemasan yang terjadi pada lansia yang usia di atas 60 tahun memiliki resiko mengalami perubahan psikososial dimana umur 60 tahun ke atas lansia memasuki masa pensiun, perubahan kepribadian, perubahan dalam peran sosial di masyarakat, hal ini dapat menimbulkan kecemasan bagi lansia.¹⁵ Akan tetapi kecemasan ini tidak boleh dibiarkan begitu saja sehingga perlu diberikan cara untuk mengatasi kecemasan tersebut salah satunya pemberian hipnotis lima jari.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di Kp. Cilangkap RT 02 RW 017 ini dapat disimpulkan, bahwa terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi kematian di Kp. Cilangkap RT 02 RW 017 tahun 2022.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu

danorganisasi

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini baik dalam bentuk moril maupun materiil serta tenaga dan pikirannya, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik

Pendanaan

Keuangan dalam penelitian ini bersumber dari peneliti.

References

1. WHO. World Health Organization. Noncommunicable Diseases Country Profiles 2018. 2018; Available From: <https://scholar.google.com/>
2. Dwiwanto TP, Putri AM, Sudiadnyani NP. Hubungan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 2021;8(2). Available From: DOI: <https://doi.org/10.33024/jikk.v8i2.4060>
3. Lestari R, Wihastuti TA, Rahayu BF. Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian Activities of Daily Living (ADL) pada lanjut usia di panti werdha. *Journal of Nursing Science Update*. 2013;1(2):128–34. Available From: <https://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/view/21>
4. Umaht RRR, Mulyana H, Purwanti R. Terapi Non Farmakologi Berbahan Herbal Untuk Menurunkan Nyeri Rematik: A Literature Riview. *Jurnal Keperawatan BSI*. 2021;9(2):183–91. Available From: <https://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/580>
5. Rihiantoro T, Handayani RS, Wahyuningrat NLM, Suratminah S. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. 2019;14(2):129–35. Available From: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/980809>
6. Wati IS, Aini K. Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Wanita Setelah Pemberian Hipnotis Lima Jari. *Proceeding Book*. 2020;1:8–14. Available From: <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/280>
7. Hastuti. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 2015;10(21):25–35. Available From: <http://repository.umkla.ac.id/id/eprint/2090>
8. Pratama ER. Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-dangung Kecamatan Guguak Tahun 2020. 'AFIYAH. 2022;9(1). Available From: <https://ejournal.umnyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/195>
9. Pratiwi A. Pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang perawatan bedah rsud pakuhaji. *Jurnal Health Sains*. 2020;1(5):320–30. DOI: <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i5.54>
10. Santander B. Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Tua Pada Lansia. 2017;87(1,2):149–200. DOI: <https://doi.org/10.36743/medikes.v10i1.347>
11. LESTARI SNDWI. Hubungan Antara Tawakal Dengan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Lansia. 2021; Available From: <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/31706>
12. Vance DE. Physiological roles of phosphatidylethanolamine N-methyltransferase. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Molecular and Cell Biology of Lipids*. 2013;1831(3):626–32. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bbalip.2012.07.017>
13. Irwan F, Reni Zulfitri, Jumaini J. Hubungan Persepsi Lansia Tentang Kematian Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*. 2022;1(1):42–9. DOI: <https://doi.org/10.55784/jkj.Vol1.Iss1.130>
14. Trisiani D. Hubungan Kecemasan Ibu Hamil terhadap Kejadian Preeklampsia. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 2016;1(3):14–8. DOI: <https://doi.org/10.61720/jib.v1i3.13>
15. Umamah F, Mufarrihah N. Pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia di uptd griya werdha surabaya. *Journal of Health Sciences*. 2018;11(1). DOI: <https://doi.org/10.33086/jhs.v11i1.116>