

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis, dimana salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan. Kecemasan adalah respon alami ketika terjadi sesuatu dan mengancam integritas setiap individu. Kecemasan merupakan hal normal apabila kecemasan tersebut dapat mendukung perilaku adaptif seseorang untuk mempersiapkan menghadapi apa yang ditakutinya. Namun, kecemasan akan menjadi suatu hal yang tidak normal apabila direspon secara berlebihan. Kecemasan merupakan gangguan psikiatri yang paling sering ditemukan disemua rentang usia (Amira et al., 2021).

Berdasarkan data *World Health Organisation* (WHO) bahwa selama lebih dari satu abad, perawatan bedah telah menjadi komponen penting dari kesehatan di seluruh dunia. Diperkirakan setiap tahun ada 230 juta tindakan bedah dilakukan diseluruh dunia. Data Tabulasi Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016, menjabarkan bahwa tindakan bedah menempati urutan ke 11 dari 50 pola penyakit di indonesia dengan presentase 12,8% dan diperkirakan 32% diantaranya merupakan bedah mayor, dan 25,1% mengalami kondisi kejiwaan serta 7% mengalami kecemasan (Kemenkes, 2016). Lebih dari dua pertiga pasien yang menunggu operasi mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan pada masing-masing pasien tergantung pada pengalaman yang dipengaruhi oleh beberapa

banyak faktor. Beberapa tingkat kecemasan terjadi sebagai reaksi alami yang tidak dapat diperkirakan, terutama pada pasien preoperatif, khususnya pada pasien yang untuk pertama kali mengalami operasi. Kecemasan pre operasi yang berlebihan dapat menimbulkan respon patofisiologis yang meliputi takikardia, hipertensi, aritmia, dan nyeri hebat dapat menetap hingga periode post operasi (Pardede & Zahro, 2017). menurut *Global Burden of Disease* (GBD) memperkirakan bahwa kecemasan berkontribusi terhadap 26,8 juta penyebab kecatatan pertahun pada tahun 2010. Menurut data statistik *World Health Organisation* (WHO) prevalensi gangguan kecemasan pada tahun 2015 mencapai 3,6% dengan total perkiraan jumlah orang dengan gangguan kecemasan 264 juta. Prevalensi gangguan kecemasan di Amerika pada perempuan 7,7% dan laki-laki 3,6%. Prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 9,8% dari jumlah penduduk indonesia. Prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas di Sumatera Barat mencapai 11,6%. Berdasarkan data RISKESDAS 2018 menunjukkan prevalensi gangguan kecemasan di Jawa Tengah pada remaja tercatat sebanyak 7,71% yang mengalami peningkatan dari tahun 2013 yang berjumlah 4,7% hasil tersebut mengalami peningkatan sekitar 3,01%.

Tanda dan gejala kecemasan meliputi rasa 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, mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan (Sutejo, 2018).

Individu mengalami tingkat kecemasan yang tidak sama, dari cemas yang tidak terlihat jelas hingga perasaan takut yang berlebihan (Misdani, Syahniar & Marjohan, 2019). Yanti, Erlamsyah, Zikra & Ardi (2013). Ada beberapa tingkat kecemasan antara lain kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik, tingkat kecemasan ringan dan sedang merupakan respon adaptif sedangkan tingkat kecemasan berat dan panik merupakan respon maladaptif (Sundeen S, 2016).

Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, tidak logis, susah tidur. (Jarnawi, 2020). Dampak kecemasan lainnya yaitu terjadinya penurunan aktivitas fisik dan status fungsional, persepsi diri tentang kesehatan yang tidak baik, menurunnya kepuasan hidup (*life satisfaction*), dan kualitas hidup (*quality of life*), dan meningkatnya kesepian (*lonelines*) (Tampi & Tampi, 2014).

Kecemasan ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas ansiolitik dapat membantu menurunkan anti cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi nonfarmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan terapi hipnotis 5 jari (Suyatno, 2009).

Teknik hipnotis 5 jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self hypnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stress dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernapasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan

otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress (Hastuty, 2015). Hipnotis 5 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 dan jari manis sambil membayangkan prestasi, penghargaan, dan pujian yang pernah dialami, jempol dengan kelingking sambil membayangkan tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi dan menikmati keindahannya (Kemenkes RI, 2020).

Penelitian yang dilakukan Noorkasiani pada tahun 2014 mengenai efektifitas terapi hipnotis 5 jari untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi pada penderita tekanan darah tinggi yang mengalami kecemasan di Jakarta Timur menunjukkan hasil hipnotis 5 jari mampu menurunkan tingkat kecemasan pada penderita dengan p-value  $\alpha$  0,019. Penelitian yang hampir sama dilakukan oleh Sonia pada tahun 2014 mengenai pengaruh latihan hipnotis 5 jari terhadap kecemasan pada pasien pre operasi laparatomi di irna bedah RSUD dr. M Djamil Padang. Hasil yang didapatkan juga menunjukkan bahwa hipnotis 5 jari mampu menurunkan kecemasan. Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh klien gangguan fisik yang dirawat di RSUD Kendal (Marbun, Pardede, dan Indah, 2019). Hasil penelitian Pardede et al (2018), ada pengaruh yang bermakna tarik nafas dalam dan terapi hipnotis 5 jari terhadap kecemasan pasien pre operasi (Pardede, Sitepu, dan Saragih, 2018). Hal ini didukung dengan penelitian lain, bahwa adanya pengaruh terapihipnotis 5 jari terhadap kecemasan

masyarakat (Syarifah, 2022). Sedangkan hasil penelitian Wahyuni (2019), ada pengaruh hipnotis 5 jari terhadap penurunan kecemasan pada kelompok intervensi ( $p=0,000$ ) dan tidak ada pengaruh hipnotis 5 jari terhadap penurunan kecemasan pada kelompok kontrol ( $p=1,000$ ) (Wahyuningsih dan Hidayati, 2019).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka dapat di rumuskan yaitu “Bagaimanakah Implementasi Hipnotis 5 Jari pada Pasien Kecemasan?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan dari penulisan karya tulis ilmiah ini yaitu agar masyarakat umum dapat mengetahui dan mengaplikasikan implementasi terapi hipnotis 5 jari pada pasien kecemasan.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan.
- b. Menganalisis pelaksanaan terapi hipnotis 5 jari pasien kecemasan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Bagi Ilmu Keperawatan sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan dalam praktik keperawatan khususnya keperawatan jiwa. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk peningkatan penatalaksanaan keperawatan dengan baik dan benar.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Perawat

Untuk mengembangkan dan meningkatkan dalam menerapkan hipnotis 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada pasien.

### b. Bagi Institusi Rumah Sakit

Sebagai masukan Rumah Sakit dalam penerapan hipnotis 5 jari untuk mengatasi kecemasan.

### c. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya.

### d. Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan dapat berguna bagi klien dan keluarga dalam meningkatkan pengetahuan terhadap implementasi hipnotis 5 jari.