

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau khawatir yang tidak jelas penyebabnya dan sering disertai respons otonom tubuh. Kondisi ini muncul sebagai rasa takut akibat antisipasi terhadap suatu ancaman sehingga berfungsi sebagai sinyal kewaspadaan bagi individu dalam menghadapi bahaya (Ghanesia et al., n.d.). Kecemasan juga diartikan sebagai kondisi ketika seseorang merasakan ketakutan tanpa penyebab yang pasti, disertai perasaan tidak aman, tidak berdaya, dan ketidakpastian. Kecemasan bersifat subjektif karena berkaitan dengan pengalaman emosional individu yang tidak dapat diamati secara langsung. Kondisi ini umumnya muncul sebagai respons terhadap situasi baru atau keadaan yang belum pasti (Triyadi & Tanan, 2024).

Gangguan kecemasan masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Menurut data *World Health Organization* (2022), negara-negara dengan prevalensi gangguan kecemasan yang tertinggi adalah Afghanistan, diperkirakan mencapai sekitar 25% dari populasi (Asmaliza, Pratama, & Fazlylawati, 2025). Provinsi DKI Jakarta, termasuk wilayah Jakarta Utara, mencatat prevalensi gejala kecemasan dan depresi tertinggi di Indonesia. Hasil skrining kesehatan jiwa Kementerian Kesehatan tahun 2023 mendeteksi sekitar 7,6% responden di wilayah ini menunjukkan gejala kecemasan, jauh berada di atas rata-rata nasional yang hanya berkisar 0,9% (ANTARA, 2025).

Data dari rekam medis *Tzu Chi Hospital* yang dirangkum setiap tiga bulan menunjukkan bahwa antara Oktober sampai Desember 2025 terdapat 69 pasien rawat inap yang ditegakan diagnosis keperawatan Ansietas (D.0080). Jumlah itu bertambah menjadi 88 pasien pada rentang waktu Januari sampai Maret 2026. Ini menunjukkan peningkatan jumlah pasien yang dirawat inap dengan kecemasan selama perawatan di rumah sakit, yakni 19 pasien atau sekitar 27,5% dibanding periode sebelumnya. Peningkatan ini menunjukkan bahwa ansietas tetap menjadi masalah psikologis yang sering dialami oleh pasien rawat inap dan

memerlukan perhatian khusus dari tenaga medis, terutama perawat. Pasien yang dirawat di rumah sakit sering kali merasakan cemas karena kondisi penyakit yang dialami, prosedur medis yang akan dilakukan, perubahan lingkungan yang asing, terpisah dari keluarga, serta kekhawatiran mengenai hasil pengobatan dan proses kesembuhan. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat memengaruhi kenyamanan pasien, kualitas tidur, kepatuhan terhadap pengobatan, dan mungkin memperlambat proses pemulihan.

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan melalui terapi farmakologi maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologi seperti penggunaan obat ansiolitik dapat membantu menurunkan kecemasan, namun penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan ketergantungan. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis banyak dikembangkan sebagai alternatif yang lebih aman, seperti psikoterapi, terapi kognitif, teknik distraksi, relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, dan terapi tertawa. Intervensi nonfarmakologis tersebut bertujuan memberikan efek relaksasi serta membantu individu mengelola stres tanpa menimbulkan efek samping ketergantungan (Kusmiran & Suprpti, 2026).

Meskipun berbagai cara menghilangkan cemas tanpa obat seperti relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, terapi distraksi, dan terapi kognitif sudah digunakan, setiap metode tersebut memiliki kekurangan ketika diterapkan di dalam ruang perawatan. Beberapa teknik membutuhkan waktu latihan yang cukup lama, pengawasan yang sangat ketat, atau tingkat fokus tertentu dari pasien, sehingga tidak selalu bisa diterapkan dengan baik bagi semua kondisi pasien. Oleh karena itu, diperlukan suatu cara yang efektif, mudah dipahami, aman, tidak memerlukan alat khusus, serta bisa dilakukan sendiri oleh pasien, baik saat sedang dirawat maupun setelah mendapat penjelasan dari perawat.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang mulai banyak digunakan dalam praktik keperawatan adalah hipnotis lima jari. Hipnotis lima jari merupakan teknik relaksasi yang memanfaatkan sentuhan pada lima jari tangan disertai sugesti positif untuk membantu individu mengurangi kecemasan, stres, ketegangan, dan rasa takut. Teknik ini bekerja dengan memengaruhi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi dan perilaku, sehingga dapat membantu menurunkan respons stres melalui pengendalian pelepasan hormon

seperti adrenalin. Melalui terapi ini, individu diharapkan dapat merasa lebih tenang, nyaman, rileks, dan mampu mengontrol emosinya dengan lebih baik (Nur Aini Setiawan & Ida Nur Imamah, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Imamah (2023) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari mampu menurunkan tingkat kecemasan dari kategori sedang–berat menjadi ringan–sedang. Penelitian lain oleh Mawarti dan Yuliana (2021) dengan desain true experiment pretest–posttest with control group pada 12 responden juga menunjukkan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Hipnotis lima jari dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan tersebut. Teknik ini menggabungkan relaksasi, sentuhan jari untuk memberi stimulasi sensorik, serta ucapan positif dalam satu cara yang mudah dan bisa diterapkan langsung. Selain membantu meringankan perasaan cemas, teknik hipnotis lima jari juga bisa membantu pasien dalam mengatur emosi saat menghadapi kondisi yang mengganggu atau menyebabkan stres. Dibandingkan dengan metode pengobatan nonfarmakologis lainnya, teknik ini lebih mudah diajarkan oleh perawat, tidak membutuhkan biaya tambahan, dan pasien bisa melakukan sendiri kapan saja ketika merasa cemas. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa teknik hipnotis lima jari efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan di berbagai kelompok orang, sehingga bisa dipertimbangkan untuk digunakan dalam praktik perawatan klinis.

Hasil wawancara dengan salah satu perawat di ruang rawat inap *Tzu Chi Hospital* menunjukkan bahwa tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pasien mencakup memberikan informasi mengenai kondisi kesehatan dan prosedur medis yang akan dilakukan, serta memberikan latihan pernapasan untuk mengurangi rasa cemas. Namun, jika kecemasan pasien belum berhasil dicegah dengan tindakan tersebut, pasien akan kembali di konsultasi ke dokter penanggung jawab untuk dipertimbangkan penggunaan terapi obat sesuai dengan kondisi yang dialami.

Selain itu, hingga saat ini belum ada standar prosedur operasional khusus yang mengatur pelaksanaan intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam penanganan kecemasan di ruang rawat inap *Tzu Chi Hospital*. Kondisi ini menunjukkan perbedaan antara kebutuhan pasien untuk mendapatkan penanganan kecemasan yang efektif dengan adanya intervensi yang sudah baku dalam pelayanan perawatan. Oleh karena itu, diperlukan cara intervensi yang mudah diterapkan, aman, efektif, serta sesuai dengan tugas perawat dalam memberikan perawatan keperawatan secara menyeluruh.

Hipnotis lima jari dianggap sebagai metode yang bisa dipertimbangkan untuk mengatasi kecemasan pada pasien yang dirawat inap karena cara pelaksanaannya sederhana, tidak membutuhkan perlengkapan khusus, bisa diajarkan oleh perawat dalam waktu yang tidak terlalu lama, serta memungkinkan pasien melakukan latihan sendiri. Selain itu, sudah ada penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa teknik hipnotis lima jari bisa membantu mengurangi tingkat kecemasan. Dengan demikian, penggunaan teknik ini tidak hanya bisa meningkatkan rasa nyaman dan tenang pasien selama menjalani pengobatan, tetapi juga bisa menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang lebih terstandar di *Tzu Chi Hospital*.

Berdasarkan penjelasan tersebut, kecemasan yang dialami pasien rawat inap adalah sebuah masalah yang harus diperhatikan karena bisa memengaruhi kesehatan fisik dan mental pasien serta memperlambat proses pemulihan. Tingginya angka ansietas rawat inap dan belum adanya SPO intervensi nonfarmakologis khusus menunjukan perlunya penerapan terapi efektif, mudah dilakukan, dan dapat menjadi bagian dari praktik keperawatan berbasis bukti di *Tzu Chi Hospital*. Karena itu, potensi penggunaan teknik hipnotis lima jari sebagai intervensi yang sederhana, aman, dan efektif menjadi dasar untuk menerapkan *Evidence Based Nursing* mengenai efektivitas hipnotis lima jari dalam menurunkan tingkat ansietas pasien di ruang rawat inap *Tzu Chi Hospital*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terapi hipnotis lima jari efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien di rawat inap *Tzu Chi Hospital*?”

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien di rawat inap *Tzu Chi Hospital*.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien di rawat inap *Tzu Chi Hospital* sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari.

1.3.2.2 Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien di rawat inap *Tzu Chi Hospital* setelah diberikan terapi hipnotis lima jari.

1.3.2.3 Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari di rawat inap *Tzu Chi Hospital*.

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menjadi sumber informasi dalam bidang keperawatan, khususnya mengenai efektivitas terapi hipnotis lima jari sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien di rawat inap.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam menerapkan terapi hipnotis lima jari sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan pada pasien di rawat inap.

1.4.2.2 Bagi Pasien

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pasien dalam mengatasi

kecemasan melalui teknik hipnotis lima jari sehingga pasien dapat merasa lebih rileks, tenang, dan mampu mengontrol kecemasannya.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait terapi hipnotis lima jari dalam menurunkan kecemasan.