

PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN HIV/AIDS MELALUI TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI

Jek Amidos Pardede*, Galvani Volta Simanjuntak, Johan Febrian Adek Putra Waruwu
Program Studi Ners Universitas Sari Mutiara Indonesia
*jekpardedemi@gmail.com

ABSTRAK

Infeksi virus HIV menjadi bagian dari penyakit kronis yang menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi dan rasa cemas pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA), kecemasan pada ODHA lebih tinggi dibandingkan orang pada umumnya yang dapat menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien HIV/AIDS di Rumah Sakit H. Adam Malik Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Quasy exkperiment pre and post test desine* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 31 orang yang di pilih dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 15 orang (48,4%) pada tingkat kecemasan berat sebanyak 14 orang (45,2%) dan pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 2 orang (6,5%). Setelah diberikan terapi hipnotis lima jari menunjukkan bahwa adanya penurunan jumlah tingkat kecemasan berat 2 orang (6,5%) tingkat kecemasan ringan 11 orang (35,5%) tingkat kecemasan sedang 18 orang (58,1%). Hasil penelitian ini di uji statistik *Wilcoxon* di dapatkan hasil nilai *p-value* 0,002 ($P < 0.05$), Simpulannya ada pengaruh yang signifikan terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien HIV/AIDS.

Kata kunci: HIV/AIDS, kecemasan, terapi hipnotis lima jari

ABSTRACT

HIV Virus infection is a part of a chronic disease that raises high psychological pressure and anxiety in people with HIV/AIDS (ODHA), the emergency of ODHA is higher than those in general who can lower the quality of life. This research aims to determine the effect of five-finger hypnotic therapy on anxiety levels in HIV/AIDS patients at H. Adam Malik Hospital in Medan. This study used quantitative method with research design of Quasy exkperiment pre and post test desing with one group Pretest-posttest. The number of samples used as many as 31 people were selected with the purposive sampling technique. The results showed that the level of anxiety before the five-finger hypnotic therapy was largely in the medium category of 15 people (48.4%) At a severe anxiety level as much as 14 people (45.2%) And at a mild anxiety level as much as 2 people (6.5%). After the five-finger hypnotic therapy showed that there was a decrease in the number of severe anxiety levels of 2 people (6.5%) Mild anxiety Level 11 people (35.5%) The anxiety level was 18 people (58.1%). The results of this research in statistical test Wilcoxon in Get the result of p-value 0.002 ($P < 0.05$), In conclusion there is a significant influence of five fingers hypnotic therapy to the anxiety level of HIV/AIDS patients.

Keywords: anxiety, five fingers hypnosis therapy, HIV/AIDS

PENDAHULUAN

Sejak pada tahun 1981 penyakit HIV/AIDS telah berkembang menjadi masalah kesehatan global. Tahun 2011 diperkirakan ada sebanyak 34 juta orang dengan HIV/AIDS, sebanyak 2,5 juta kasus baru terinfeksi HIV, dan 1,7 juta kematian disebabkan AIDS. Negara peringkat pertama yang memiliki penduduk yang positive HIV/AIDS adalah Region Sub Sahara, dan pada peringkat kedua diduduki

oleh Asia yang memiliki jumlah kasus sebanyak 36.9 juta (UNAIDS, 2017).

Menurut WHO (2015), HIV/AIDS telah menjadi masalah kesehatan tertinggi dunia, hingga saat ini HIV/AIDS telah menelan korban lebih dari 34 juta jiwa di Afrika. Pada tahun 2014 ada 1,2 juta orang Meninggal karena terkena HIV/AIDS di Afrika. Hingga akhir 2014 ada sekitar 36,9 juta orang hidup dengan HIV/AIDS, Afrika menjadi wilayah paling dampak terkena

penyakit HIV/AIDS, afrika memiliki 25.8 juta orang hidup dengan HIV/AIDS dan Afrika menyumbang hampir 70% dari total global infeksi HIV/AIDS. Di Asia tenggara pada tahun 2015, Indonesia merupakan penduduk yang terinfeksi HIV/AIDS, dengan usia 15 – 49 tahun mencapai 0,5 dari 1000 populasi. Sementara penduduk Myanmar, Malaysia dan Vietnam terjangkit mencapai 0.3 dari 1000 populasi. Thailand dan Laos terjangkit HIV/AIDS mencapai 0.2 dari 1000 populasi. Dan terendah yang terinfeksi HIV/AIDS yaitu Filipina dan Kamboja dengan prevalensi 0.1 dari 1000 populasi.

Menurut Data Kemenkes RI (2017) kasus HIV/AIDS di Indonesia pada tahun 2017 sebanyak 330.152 orang, dengan terinfeksi HIV sebanyak 242.699 orang dan yang mengalami AIDS sebanyak 87.453 orang. Urutan prevalensi HIV/AIDS di provinsi yang ada di Indonesia antara lain, yang tertinggi Jawa Timur, dan di ikuti Jawa Barat, DKI Jakarta, Jawa Tengah, Papua, Bali, Sumatera Utara dan paling rendah Sulawesi Barat.

Sumatera Utara berada di urutan ke 7 dari 10 provinsi di Indonesia dengan data kasus terbesar HIV/AIDS sebanyak 17.333 orang dengan presentase yang terinfeksi HIV sebanyak 13.454 orang dan yang telah terdiagnosa AIDS sebanyak 3.879 orang. Kota Medan menjadi daerah tertinggi untuk kasus HIV/AIDS dari seluruh Kabupaten/Kota di Sumatera Utara dengan jumlah penderita sebanyak 2.616 kasus dengan presentase HIV sebanyak 1.535 orang dan AIDS sebanyak 1.081 orang. (Kemenkes RI, 2017). Pasien HIV/AIDS di RSUP H.Adam Malik Medan selama tiga tahun terakhir mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2015 pasien dengan HIV/AIDS sebanyak 485 orang, pada tahun 2016 sebanyak 524 orang dan pada tahun 2017 sebanyak 584 pasien.

Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) memiliki permasalahan pada aspek psikososial dan spiritual yang akan menimbulkan permasalahan yang kompleks

yang dapat mempengaruhi perjalanan penyakit dan kondisi fisik ODHA (Armiyati, Rahayu, & Aisah, 2015). Dampak HIV/AIDS pada aspek social dan spiritual seperti stigma, diskriminasi, kehilangan iman pada ODHA, dan akan menambah beban bagi aspek psikologis ODHA itu sendiri (Diatmi & Fridari, 2014).

Kecemasan yang pertama kali dirasakan ODHA pada saat baru didiagnosa yaitu kondisi kesehatannya mendatang, sisa usia yang ada, respon dari keluarga serta lingkungan mengenai penyakitnya dan dilingkungan pekerjaannya (Ahdianny et al, 2018). Kecemasan takut terhadap kematian, stigmatisasi dan deskriminasi yang muncul karena persepsi negatif tentang HIV/AIDS, perasaan ketakutan dan sikap menjauhi yang berlebihan pada ODHA (Wilandika, 2017). Pasien yang terdiagnosa HIV/AIDS mengalami kecemasan berat, dimana pada saat mengetahui dirinya mengidap penyakit AIDS, banyak ODHA yang tidak bisa menerima kenyataan bahwa dirinya tertular HIV/AIDS (Yasmin 2017)

Efek kecemasan yang dialami pasien ODHA ialah gangguan mental, kurang konsentrasi, depresi, perasaan bersalah, menutup diri, pikiran tidak teratur, kehilangan kemampuan persepsi, phobia, ilusi dan halusinasi, kegelisahan, kemarahan dan tindakan untuk bunuh diri (Yudiati & Rahayu 2017). Untuk menghindari efek dari kecemasan ini maka diperlukan tindakan keperawatan, salah satu tindakan keperawatan yang dapat menurunkan kecemasan pasien ODHA ialah terapi hipnotis lima jari (Evangalista et al, 2016).

Terapi hipnotis lima jari merupakan proses yang menggunakan kekuatan pikiran dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri memelihara kesehatan/relaksasi melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra visual, sentuhan, pedoman, penglihatan dan pendengaran (Saputri, 2011). Hipnotis lima jari adalah pemberian perlakuan pada pasien dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang

diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan dengan membayangkan kenangan (Hastuti & Arumsari, 2016).

Penggunaan hipnotis lima jari merupakan seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang *alpha/theta*). Dikenal juga dengan hipnotis diri yang bertujuan untuk mengendalikan diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernapasan, tekanan darah, kelenjar keringat DII (Barbara, 2010 dalam Evangelista et al, 2016). Untuk itu dibutuhkan terapi yang mampu mengatasi kecemasan pasien HIV/AIDS, sehingga peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien HIV/AIDS di RSUD H. Adam Malik Medan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Quasy experiment pre and post test*, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien HIV/AIDS berjumlah 45 orang, Teknik

pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu sebanyak 31 orang yang menderita penyakit HIV/AIDS,

Kriteria pengambilan sampel; Pasien yang telah terdiagnosa AIDS, Pasien yang mengalami kecemasan (gelisah, khawatir, terlihat tegang, suka menyendiri dan jantung berdebar kuat), Pasien yang dapat berkomunikasi, Pasien yang sedang dirawat inap dan sadar, Pasien yang mampu berbahasa Indonesia, Pasien yang bersedia menjadi responden

Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan yang telah di uji validitas dan reliabilitas oleh Banjarnahor (2012) dengan *cronbach’s alfa* 0.803. Uji statistik yang digunakan uji *Wilcoxon* dengan *p value* < 0.05 dengan tingkat signifikansi 95%.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 1
Distribusi frekuensi karakteristik Pasien HIV/AIDS (n=31)

Karakteristik Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	17	58,8
Perempuan	14	45,2
Umur		
25-40 Tahun	14	45,2
41-55 Tahun	17	54,8
Pendidikan		
SD	6	19,4
SMP	7	22,6
SMA	15	48,4
PT	3	9,7
Pekerjaan		
Buruh	10	32,3
Wiraswasta	19	61,3
PNS	2	6,5

Tabel 1 dapat dilihat jenis kelamin responden mayoritas laki-laki 17 orang (58,8%), umur mayoritas berada pada rentang 41-55 tahun (54,8%), pada tingkat

pendidikan mayoritas SMA sebanyak 15 orang (48,4%) dan pekerjaan mayoritas wiraswasta sebanyak 19 orang (61,3%).

Tabel 2

Tingkat kecemasan pasien HIV/AIDS sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari (n=31)

Kecemasan pasien HIV/AIDS	f	%
Kecemasan Ringan	2	6,4
Kecemasan Sedang	15	48,3
Kecemasan Berat	14	45,3

Tabel 2 dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan pasien HIV/AIDS sebelum dilakukan terapi hipnotis lima jari meliputi tingkat kecemasan ringan sebesar 6,4%, kecemasan sedang sebesar 48,3 dan kecemasan berat sebesar 45,3%.

Tabel 3.

Tingkat kecemasan pasien HIV/AIDS sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari (n=31)

Kecemasan pasien HIV/AIDS	f	%
Kecemasan Ringan	11	35,4
Kecemasan Sedang	18	58,3
Kecemasan Berat	2	6,3

Tabel 3 dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan pasien HIV/AIDS sesudah diberikan hipnotis lima jari meliputi tingkat kecemasan ringan sebesar 35,4%, tingkat kecemasan sedang sebesar 58,3%, tingkat kecemasan berat sebesar 6,3%

Tabel 4.

Selisih tingkat kecemasan pasien HIV/AIDS sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari (n=31)

Kecemasan pasien HIV/AIDS	Z	P value
Sebelum dan Sesudah	-3,162	0,002

Tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa setelah diberikan terapi hipnotis lima jari 14 orang pada kecemasan berat berubah menjadi 2 orang dan 2 orang pada kecemasan ringan menjadi 11 orang dan 18 orang berada pada kecemasan sedang. Hasil uji *wilcoxon*, diketahui nilai Z hitung adalah -3,162, sedangkan nilai Z tabel dengan alpha 5% atau 0,05 nilainya sekitar -1,645. Karena nilai Z hitung > Z tabel yaitu -3,162 > -1,645 atau *p-value* = 0,002 ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh yang signifikan terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien HIV/AIDS.

PEMBAHASAN

Kecemasan sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari

Hasil setelah dilakukan penelitian menunjukkan, responden mayoritas mengalami kecemasan sedang sebanyak 15 responden, mengalami kecemasan ringan 2 responden orang dan 14 mengalami kecemasan berat. Pada penelitian ini

menunjukkan bahwa pasien HIV/AIDS mayoritas mengalami kecemasan sedang, hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini didukung oleh penelitian. Sumirta, Candra, & Inlamsari (2018) yang menunjukkan tingkat depresi pada pasien HIV/AIDS sebelum diberikan relaksasi lima jari, depresi sedang berjumlah 13 responden.

Berdasarkan pendapat peneliti rata-rata individu yang pasien HIV/AIDS mayoritas mengalami cemas sedang. Kecemasan yang dialami pasien HIV/AIDS sesuai dengan pernyataan yang ada, dimana kebanyakan responden merasa khawatir berlebihan, disertai rasa takut dan tampak gelisah karena penyakit yang sedang dideritanya. Hal ini merupakan hal yang wajar bagi setiap individu yang menderita penyakit HIV/AIDS karena mempunyai persepsi bahwa penyakit HIV/AIDS adalah penyakit yang mengancam dan tak dapat diobati

Kecemasan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari

Hasil penelitian menunjukkan hasil ukur kecemasan responden setelah diberikan hipnotis lima jari dengan menggunakan kuesioner, mayoritas kecemasan sedang sebanyak 18 responden, kecemasan ringan 11 responden dan kecemasan berat 2 responden Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Sumirta, Candra, & Inlamsari (2018) yang menunjukkan tingkat depresi pada pasien HIV/AIDS sesudah diberikan relaksasi lima jari, depresi sedang berjumlah 9 responden, tingkat depresi ringan 9 responden.

Pemberian terapi hipnotis lima jari sangat membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan karena relaksasi merupakan suatu kegiatan yang ditunjukkan untuk menghilangkan ketegangan otot-otot tubuh dan merelaksasikan tubuh maupun pikiran sehingga memberikan rasa nyaman dalam diri (Marbun, Pardede, dan Perkasa, 2019)

Pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan pasien HIV/AIDS

Hasil penelitian ini diketahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dilakukan dan setelah dilakukan pada pasien HIV/AIDS. Dapat dilihat dari nilai Z hitung adalah -3,162, sedangkan nilai Z tabel dengan alpha 5% atau 0,05 nilainya sekitar -1,645 yang artinya ada perbedaan tingkat kecemasan pasien HIV/AIDS setelah diberikan terapi hipnotis lima jari. Hasil penelitian Pardede, Marbun dan Perkasa (2019) menunjukkan Tingkat kecemasan juga berkurang setelah diberikan Hipnotis lima jari.

Hasil uji *wilcoxon*, menunjukkan bahwa ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap kecemasan pasien HIV/AIDS dengan nilai *p-value* = 0,002 ($p < 0.05$). hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipnotis lima jari berpengaruh terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien HIV/AIDS. Setelah diberikan terapi hipnotis lima jari 14 orang responden dengan kecemasan berat berubah menjadi 2

orang, kecemasan sedang 15 orang berubah menjadi 18 orang dan kecemasan ringan 2 orang menjadi 11 orang. Sehingga dari keseluruhan responden yang diberikan terapi hipnotis lima jari terdapat 17 orang yang mengalami perubahan kecemasan.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan antara Pengaruh hipnotis lima jari Terhadap tingkat kecemasan Pada Pasien HIV/AIDS dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahdiany, G. N., Widiyanti, E., & Fitria, N. (2018). Tingkat Kecemasan terhadap Kematian pada ODHA. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(3), 199-208.
- Armiyati, Y., Rahayu, D. A., & Aisah, S. (2015). Manajemen masalah psikososial spiritual pasien hiv/aids di kota semarang. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Banjarnahor J. (2013) *Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operatif di RSUD dr. Pirngadi Kota Medan*. Jurnal keperawatan
- Diatmi, K., & Fridari, D. I. G. A. (2014). Hubungan antara dukungan social dengan kualitas hidup pada orang dengan HIV dan AIDS (ODHA) Di Yayasan Spirit Paramacitta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 353-362.
- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiyanti, E. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2016). Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah

- Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(21).
- Kemkes RI (2017) Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Marbun, A., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92-99. Doi: <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.568>
- Sumirta, I. N., Candra, I. W., & Inlamsari, N. K. D. (2018). Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Depresi Pada Orang Dengan Hiv/Aids (Odha).
- UNAIDS. DATA (2017). Joint United Nations Programme on HIV/AIDS. https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/2017_data-book_en.pdf
- Wilandika, A. (2017). Pengaruh Case-Based Learning Terhadap Pengetahuan HIV/AIDS, Stigma dan Penerimaan Mahasiswa Keperawatan Pada ODHA. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(1), 1-12. Doi: <https://doi.org/10.17509/jpki.v3i1.7474>
- World Health organization. (2015). HIV/AIDS. Available from <http://www.who.int/topic/hiv-aids/en/>.
- Yasmin, A. M. (2017). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan pada remaja pengidap HIV/AIDS.
- Yudiati, E. A., & Rahayu, E. (2017). Coping stress dan kecemasan pada orang-orang pengidap hiv/aids yang menjalani tes darah dan VCT (Voluntary Counseling Testing). *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1.