



HYPNOSIS LIMA JARI UNTUK MENGATASI DEPRESI, ANSIETAS DAN STRESS PADA MASYARAKAT TERPAPAR BANJIR ROB (STUDI PADA KABUPATEN PEKALONGAN)

FIVE-FINGERS HYPNOSIS TO OVERCOME DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS IN COMMUNITY WHICH ARE FLOODED BY ROB (STUDY IN PEKALONGAN DISTRICT)

¹Aisyah Dzil Kamalah, ²Hana Nafiah

^{1,2}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Email: aisyah.kamalah@gmail.com

ABSTRACT

Pekalongan Regency is one of the areas located on the north coast of the Java Sea and occurred rob every year. Psychosocial problems such as anxiety and stress appeared accompanied by depression due to rob that has occurred since 2008. Five-finger hypnosis is a generalist therapy in mental nursing to reduce anxiety by bringing respondents in a relaxed condition and increasing calm by inviting respondents to imagine. This study aims to determine the effect of five-finger hypnosis on depression, anxiety, and stress felt by residents of the village of Jeruksari, Pekalongan Regency affected by rob. The design of this study used quantitative research with a pre-experimental approach with the pretest post-test one-group design method. This research was conducted on 30 people. Data collection was carried out with a Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire administered before and after the intervention. five-finger hypnosis therapy, bivariate analysis was performed with a t-test, the t-test results showed a sig value. 0.001 with a significance level of 0.05. This showed that five-finger hypnosis can reduce depression, anxiety, and stress felt by respondents who reside in the Rob Pekalongan district.

Keywords : Depression, Five-finger hypnosis, Anxiety, Stress

PENDAHULUAN

Banjir rob terjadi karena kenaikan muka air laut dan penurunan tanah. Studi tentang banjir rob dilakukan di beberapa negara diantaranya Indonesia. Salah satu studi yang dilakukan adalah penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2010) kejadian banjir rob di Semarang (pantai Utara Jawa) penurunan tanah di daerah pantai 5,5–7,23 cm pertahun. Pantai utara Pekalongan berada disebelah barat Semarang. Rob di Kabupaten Pekalongan terjadi akibat meluapnya air laut pantai utara laut jawa. Pada bulan April Santoso (2019) mengatakan tinggi rob di beberapa wilayah di Kota Pekalongan mencapai 50 cm.

Menurut Isnawati (2019) terdapat tujuh sektor yang terdampak rob, diantaranya adalah masalah fisik, pendidikan, pertanian, ekonomi, dan kesehatan. Masalah fisik terlihat dari genangan air rob yang menggenangi rumah warga yang mengakibatkan rusaknya sumber mata air, sanitasi dan mengikis bangunan yang ada. Masalah pendidikan terlihat dari banyaknya sekolah yang terendam banjir sehingga banyak siswa yang sulit mendapatkan fasilitas yang layak selama proses belajar mengajar. Masalah ekonomi yang terjadi adalah kegiatan perekonomian seperti jual beli menjadi terganggu. Masalah kesehatan berupa penyakit yang



menjangkit warga seperti penyakit kulit, diare dan pernapasan.

Kasbullah dan Marfai (2014) menyebutkan dampak rob di Pekalongan dalam hal ekonomi diperkirakan mencapai 19.33 miliar rupiah per tahun. Jika tinggi robnya 135 cm dengan lahan sawah yang tergenang rob seluas 1.339,31 ha, kerugian ekonominya sekitar 24.10 miliar rupiah per tahun. Sektor kesehatan yang terdampak akibat rob sebagian besar adalah penyakit kulit dan diare. Penyakit kulit seperti gatal dan exim terjadi akibat higien yang buruk. Masalah diare disebabkan oleh sumber air bersih yang kurang baik. Selain masalah kesehatan tersebut terdapat juga masalah psikis seperti depresi, kecemasan dan stres akibat rob.

Penelitian yang dilakukan oleh Amir (2019) pada 89 orang yang berada di Desa Lolu, Kecamatan Biromaru, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah yang terdampak gempa bumi menunjukkan terdapatnya masalah psikologis berupa stres, ansietas dan depresi. 3 orang mengalami stres ringan, 9 orang mengalami ansietas ringan, 12 orang mengalami ansietas sedang dan 4 orang mengalami ansietas berat. Selain itu, depresi ringan dialami oleh 1 orang responden penelitian.

Depresi menurut Kaplan & Saddock dalam Lubis, Oktaviani, Rahmi, Khatimah, dan Nur (2019) adalah gangguan perasaan dan diklasifikasikan sebagai gangguan afektif dalam *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorder*. Depresi dialami oleh korban longsor di Banjarnegara, pada penelitian Trilistya (2006) menunjukkan 96.96% responden (32 dari 33 orang) mengalami depresi. 19 orang (57.57%) mengalami depresi ringan dan 13 orang (39,39%) mengalami depresi sedang.

Ansietas adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan rasa takut atau khawatir yang dalam dan berkelanjutan, menurut Hawari (2013) dalam (Lubis et al., 2019). Sedangkan stres adalah ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi seseorang dengan kemampuan orang tersebut dalam menghadapi tekanan. Seseorang membutuhkan energi yang cukup agar dapat adaptif menghadapi kondisi stresnya.

Intervensi keperawatan yang sering digunakan dalam mengatasi masalah psikososial khususnya masalah ansietas adalah dengan hypnosis 5 jari. Intervensi keperawatan ini akan mengalihkan atau mengimajinasikan responden pada kondisi yang lain yang diinginkan dengan orang yang disayangi, harapannya depresi, ansietas dan stress pada responden dapat menurun. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnosis lima jari terhadap depresi, ansietas dan stress pada warga yang terdampak rob di Kabupaten Pekalongan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *Pretest Post-test One Group Design*. Variabel pada penelitian ini adalah depresi, ansietas dan stres yang diukur menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety, Stress Scale*) sebelum dan setelah dilakukan hypnosis lima jari. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh warga desa Jeruksari yang berusia lebih dari 17 tahun (sudah dewasa) dan sehat jasmani (tidak memiliki cacat fisik). Sampel pada penelitian ini sejumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random*

sampling. Penelitian dilakukan pada 4 September 2019 di Desa Jeruk Sari Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan. Data penelitian yang didapatkan menggunakan skala data nominal. Data yang didapatkan pada penelitian ini dilakukan uji normalitas, hasilnya data yang didapat normal, sehingga uji statistik yang di gunakan adalah uji t. Izin etik dilakukan melalui Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK), Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula.

HASIL

Karakteristik usia responden paling banyak adalah dewasa, baik dewasa awal 8 orang (26,7%) maupun dewasa akhir 7 Orang, (23,3%). sebagian besar responden adalah perempuan yaitu 27 orang (90%), pendidikan dari 13 orang (43,3%) adalah lulus SD dengan mayoritas responden 13 orang (43,3) adalah ibu rumah tangga.

Skala data penelitian adalah skala nominal. Hasil uji normalitas data, didapatkan nilai kemaknaan untuk kedua kelompok data atau $p > 0.01$ ($p: 0.104$) sehingga didapatkan distribusi kedua kelompok data adalah normal. Sehingga dilakukan uji hipotesis yang sesuai yaitu Uji T.

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Data Demografi Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
Remaja Akhir (17-25 th)	3	10
Dewasa Awal (26-35 th)	8	26,7
Dewasa Akhir (36-45 th)	7	23,3
Lansia Awal (46-55 th)	5	16,7
Lansia Akhir (56-65 th)	2	6,7
Manula (>65 th)	5	16,7
Jenis Kelamin		
Laki – laki	3	10
Perempuan	27	90
Pendidikan		
Tidak Sekolah	4	13,3
Tidak Lulus SD	5	16,7
Lulus SD	13	43,3
Lulus SMP	2	6,7
Lulus SMA	5	16,7
Lulus PT	1	3,3
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	3	10
Ibu Rumah Tangga	13	43,3
Wiraswasta	2	6,7
Nelayan	1	3,3
Buruh	11	36,7

Dari tabel 2 tersebut didapatkan data nilai $p < 0.05$ artinya terdapat perbedaan rerata ansietas sebelum dan setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari. Nilai CI atau IK (Interval Kepercayaan) sebesar 95%, bahwa jika penelitian dilakukan pada populasi, selisih ansietas sebelum dan setelah dilakukan hipnosis lima jari adalah antara 7.313 sampai 15.820

Tabel 2. Hasil Uji t Depresi, Ansietas dan Stres *pre-test* dan *post-test* Hipnosis Lima Jari

Hipnosis Lima Jari	n	Rerata \pm s.b	CI 95%	p-value
<i>Pre-test</i>	30	30.03 \pm 13,71	7,313 – 15,820	<0,001
<i>Post-test</i>	30	18,47 \pm 13,28		

PEMBAHASAN

Dari tabel 2 tersebut didapatkan data nilai $p < 0.05$ artinya terdapat perbedaan rerata ansietas sebelum dan setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari. Nilai CI atau IK (Interval Kepercayaan) sebesar 95% artinya jika penelitian dilakukan pada populasi, selisih ansietas sebelum dan setelah dilakukan hipnosis lima jari adalah antara 7,313 sampai 15,820. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipnosis lima jari dapat menurunkan depresi, ansietas dan stres yang dirasakan oleh responden yang bertempat tinggal di daerah rob Kabupaten Pekalongan.

Depresi, ansietas dan stres adalah masalah psikologis yang berbeda. Depresi merupakan penyakit mental yang banyak dialami oleh masyarakat saat ini. Depresi berat merupakan penyebab kedua terbesar kematian setelah penyakit jantung. Depresi adalah gangguan suasana hati. Menurut DSM IV-TR (2000) seseorang dikatakan depresi jika mengalami gangguan suasana hati lebih dari lima minggu. Orang tersebut baru mengalami kejadian yang menimbulkan kesedihan berat dan perasaan itu berlangsung selama lima minggu (Lumongga, 2016). Sedangkan ansietas merupakan kekhawatiran dalam diri seseorang yang sebabnya tidak jelas sehingga menimbulkan ketidakpastian dan perasaan tidak berdaya pada diri seseorang.

Keadaan dialami secara subjektif ini tidak memiliki objek yang spesifik dan dikomunikasikan kepada orang lain (Zamriati, Hutagaol, & Wowiling, 2013). Stres adalah reaksi atau respon tubuh akibat stresor psikososial. Pada saat ini, stres digunakan untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai, berupa respon Fisik, perilaku, dan subjektif terhadap stress (Pratiwi, Amatiria, & Yamin, 2016).

DASS merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur depresi, ansietas dan stres dalam satu kali ukur. DASS yang digunakan berisi 42 pertanyaan yang berisi tentang tanda gejala yang dirasakan oleh seseorang yang mengalami depresi, ansietas dan stres. Tanda gejala tersebut seperti mudah marah karena hal yang sepele, bibir terasa kering, perasaan negatif, merasa tegang, tertekan, sedih, susah tidur, putus asa dan ketakutan. Tanda gejala kecemasan dapat dihilangkan dengan berbagai intervensi keperawatan, salah satunya adalah hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari mengajak responden untuk membayangkan hal – hal yang responden sukai.

Ada lima hal yang akan diarahkan terapis atau peneliti dalam hipnosis lima jari sambil menempelkan dua jari responden atau pasien sesuai instruksinya. Pertama, responden akan diminta untuk menutup mata dan menyatukan ibu jari dengan jari telunjuk sembari



membayangkan kondisi pasien saat sehat. Langkah kedua, responden menyatukan ibu jari dengan jari tengah sembari membayangkan responden berada di tengah – tengah orang yang responden sayangi dan merasa sangat bahagia. Langkah ketiga, responden menyatukan ibu jari dengan jari manis sembari responden diarahkan untuk membayangkan prestasi yang pernah diraih, langkah ke empat responden menyatukan ibu jari dengan jari kelingking, mengarahkan responden untuk membayangkan tempat yang paling disukai oleh responden sehingga responden merasanyaman ditempat tersebut.

Penelitian tentang hypnosis lima jari telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Evangelista, Widodo, dan Widiani (2016) menunjukkan hypnosis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sirkumsisi di Sukun Malang. Penelitian tersebut menggunakan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) untuk alat ukur dan responden adalah anak laki-laki. Sedangkan penelitian ini menggunakan alat Ukur DASS (Depression Anxiety Stress Scale) karena responden dalam penelitian adalah warga yang mengalami bencana dan masalah psikologis yang muncul kemungkinan tidak hanya anxietas, akan tetapi stres dan depresi kemungkinan akan dirasakan oleh korban bencana alam rob yang datang setiap tahun dari tahun 2008.

Saswati, Sutinah, dan Rizki (2019) melakukan penelitian tentang efektivitas hypnosis lima jari terhadap anxietas pada klien hipertensi di Puskesmas Rawasari

Jambi, hasilnya anxietas pada 19 responden mengalami penurunan setelah dilakukan hypnosis lima jari. Pada penelitian tersebut menggunakan uji statistik uji hipotesis komparatif dua kelompok berpasangan dengan distribusi data tidak normal yaitu dengan uji Wilcoxon. Sedangkan penelitian ini menggunakan uji t dengan distribusi data normal.

Simatupang dan Putri (2015) melakukan asuhan keperawatan pada seseorang yang memiliki diabetes mellitus dengan komplikasi gagal ginjal. Anxietas yang dialami pasien dapat menurun dengan melakukan hypnosis lima jari. Tanda dan gejala anxietas pada pasien yang dilakukan asuhan, yang muncul seperti gelisah, termenung tidak menentu tentang hal yang difikirkan, sering mengulang-ulang topik yang sama saat interaksi, melihat sepintas, ekspresi khawatir, sedih, dan karena perubahan dalam hidup, insomnia dan koping tidak efektif (mengonsumsi makanan tinggi glukosa saat anxietas). Tanda gejala depresi, anxietas dan stres saat dilakukan penelitian adalah khawatir. Responden mengatakan mengalami mimpi buruk, dan waspada terhadap hujan karena akan menyebabkan naiknya air laut dan mengakibatkan rob.

Masalah depresi dialami oleh Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). Penelitian yang dilakukan Sumirta, Candra, dan Inlamsari (2018) depresi pada ODHA dapat menurunkan jumlah ODHA yang mengalami depresi. Sebelum dilakukan hypnosis lima jari, jumlah ODHA yang mengalami depresi ringan sejumlah 13 ODHA (72,2%). Sedangkan



jumlah ODHA yang mengalami depresi ringan setelah hipnosis lima jari sejumlah 9 ODHA (50%) dari total sampel 18 ODHA. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah mengukur depresi. Perbedaannya adalah skala ukur yang digunakan oleh peneliti adalah nominal sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan skala ordinal.

Masalah psikososial yang lain yang dapat diatasi dengan hipnosis lima jari adalah stres. Penelitian yang dilakukan oleh Affandi dan Ruhyana (2017) pada mahasiswa ilmu keperawatan yang mengalami stres selama proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian memperlihatkan p -value (0.00) <0.05 . Artinya terdapat perbedaan signifikan stress yang dirasakan oleh kelompok control dengan kelompok yang mendapatkan intervensi hipnosis limajari. Hipnosis lima jari dapat menurunkan stres yang dirasakan mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah skala ukur yang digunakan adalah skala nominal. Perbedaannya adalah penelitian ini menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan.

Berdasarkan ulasan di atas dapat disimpulkan bahwa depresi, ansietas dan stress dapat diturunkan dengan hipnosis lima jari. Ansietas yang dirasakan oleh pasien sirkumsisi, ibu prepartum, pasien hipertensi, pasien diabetes mellitus yang memiliki komplikasi dan pada warga yang mengalami rob di daerah Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini bisa dilakukan pada masyarakat yang terdampak rob di daerah lain untuk menurunkan tanda

gejala depresi ansietas dan stress yang muncul. Keterbatasan penelitian ini adalah lokasi yang digunakan hanya satu desa dari beberapa desa yang terdampak air rob.

SIMPULAN DAN SARAN

Depresi, ansietas dan stress yang dirasakan oleh warga desa Jeruksari disebabkan oleh naiknya air laut yang biasanya terjadi jika turun hujan. Hasil penelitian menunjukkan hipnosis lima jari dapat menurunkan depresi, ansietas dan stress pada warga Desa Jeruksari.

Petugas kesehatan khususnya perawat yang bertugas di tempat rob khususnya di Kabupaten Pekalongan dapat menggunakan hipnosis lima jari untuk menurunkan masalah depresi, ansietas dan stress yang dirasakan oleh warga

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang saat ini sudah menjadi Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan kesempatan dan pendanaan pada penelitian ini, ketua Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat dan Inovasi (LPPI) UMPP, Puskesmas Tirto 2, Kabupaten Pekalongan dan Kepala Desa Jeruk Sari yang telah memfasilitasi penelitian ini.

REFERENSI

Affandi, Ibnu Maulana, & Ruhyana, Ruhyana. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah*



- Yogyakarta. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Amir, Nirwana N. (2019). Gambaran Tingkat Stres, Ansietas, Depresi Pada Pengungsi Pasca Bencana Kabupaten Sigi Kecamatan Biromaru Desa Lolu.
- Evangelista, Teofilus, Widodo, Dyah, & Widiani, Esti. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
- Isnawati. (2019, 20 juni 2019). Tujuh Sektor Terdampak Rob. *Suara Merdeka*.
- Kasbullah, Achmad Arief, & Marfai, Muhammad Aris. (2014). Pemodelan Spasial Genangan Banjir Rob Dan Penilaian Potensi Kerugian Pada Lahan Pertanian Sawah Padi Studi Kasus Wilayah Pesisir Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah. *Geo Edukasi*, 3(2).
- Lubis, Hairani, Oktaviani, Mentari Aulia, Rahmi, Alifah Safinah, Khatimah, Haidatul Husnul, & Nur, Mona Oktaviana. (2019). MUSIK KEJIEN DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN, STRES, DAN DEPRESI. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 39-64.
- Lumongga, DR Namora. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis*: Kencana.
- Pratiwi, Pebi, Amatiria, Gustop, & Yamin, Mashaurani. (2016). Pengaruh Stress Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 5(1).
- Santoso, Budi. (2019). Genangan Rob di Beberapa wilayah di Kota Pekalongan capai 50 cm, *Tribun Jateng*.
- Saswati, Nofrida, Sutinah, Sutinah, & Rizki, Ponaria Citra. (2019). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 174-179.
- Simatupang, Lidia, & Putri, Yossie Susanti Eka. (2015). Penanganan Ansietas Dengan Cara Hipnotis Lima Jari Dan Mendengarkan Musik Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Dan Gagal Ginjal Kronik Di Rsmm. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(1), 66-72.
- Sumirta, I Nengah, Candra, I Wayan, & Inlamsari, Ni Kadek Dian. (2018). PENGARUH RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP DEPRESI PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA).
- Trilistya, Sholikhin. (2006). Tingkat Depresi Korban Tanah Longsor di Banjarnegara.
- Wahyudi, S Imam. (2010). Perbandingan Penanganan Banjir Rob di La Briere (Prancis), Rotterdam (Belanda) dan Perspektif di Semarang (Indonesia). *Journal Riptek*, 4, 2-35.
- Zamriati, Wa Ode, Hutagaol, Esther, & Wowiling, Ferdinan. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Poli KIA PKM Tuminting. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).