



FIVE-FINGER HYPNOSIS THERAPI UNTUK KECEMASAN PASIEN GASTRITIS

Fadma Aji Pramudita¹⁾; Betty Kusdhiarningsih²⁾; Yeni Nur Rahmayanti³⁾

¹⁾ fadmagramudita@gmail.com, STIKes Mitra Husada Karanganyar

²⁾ btvdhiar@gmail.com, STIKes Mitra Husada Karanganyar

³⁾ veninur2004@gmail.com, STIKes Mitra Husada Karanganyar

Abstract

Gastritis is one of the diseases whose prevalence continues to increase in the community. Anxiety in gastritis patients is often untreated, as the primary concern often focuses on the treatment of physical symptoms such as stomach pain or indigestion. An attempt to reduce anxiety by administering five-finger hypnosis therapy to patients. The purpose of this study is to explore the benefits of the five-finger hypnosis therapy technique in reducing anxiety in gastritis patients. The research method used is a case report with an instrumental single study method. The level of anxiety was assessed using the Self Reporting Questionnaire (SRQ)-20, as well as through the measurement of signs and symptoms of anxiety in patients. The results of the study showed that at the last meeting, the objective evaluation found that there was an increase in the patient's ability to manage anxiety using Five-Finger Hypnosis Therapy and there was a decrease in signs and symptoms of anxiety, namely the SRQ-20 result with a score of 6 and the response to anxiety got a score of 7. Subjective evaluations were obtained by patients who said that they felt plong, relieved and reduced anxiety after doing Five-Finger Hypnosis Therapy independently. Therefore, it can be concluded that the five-finger hypnosis therapy technique can be used as a nursing independent intervention in managing anxiety in gastritis patients.

Keywords: Anxiety, Five-Finger Hypnosis Therapy, Gastritis

Abstrak

Gastritis menjadi salah satu penyakit yang prevalensinya terus meningkat di masyarakat. Kecemasan pada pasien gastritis sering kali tidak tertangani, karena perhatian utama sering berfokus pada pengobatan gejala fisik seperti nyeri lambung atau gangguan pencernaan. Upaya untuk menurunkan kecemasan dengan pemberian *five-finger hypnosis therapy* pada pasien. Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi manfaat tehnik *five-finger hypnosis therapy* dalam mengurangi kecemasan pada pasien gastritis. Metode penelitian yang digunakan yaitu laporan kasus dengan metode studi tunggal instrumental. Tingkat ansietas dinilai menggunakan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ)-20, serta melalui pengukuran tanda dan gejala ansietas pada pasien. Hasil penelitian menunjukkan pada pertemuan terakhir, Evaluasi Objektif ditemukan bahwa terdapat peningkatan kemampuan pasien dalam mengelola kecemasan menggunakan *Five-Finger Hypnosis Therapy* serta terdapat penurunan tanda dan gejala kecemasan yaitu hasil *SRQ-20* dengan skor 6 dan respon terhadap kecemasan mendapat skor 7. Evaluasi subyektif didapatkan pasien mengatakan merasa plong, lega dan berkurang kecemasannya setelah melakukan *Five-Finger Hypnosis Therapy* secara mandiri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tehnik *five-finger hypnosis therapy* dapat dijadikan sebagai intervensi mandiri keperawatan dalam pengelolaan kecemasan pada pasien gastritis.

Kata Kunci: *Five-Finger Hypnosis Therapy*, Gastritis, Kecemasan

PENDAHULUAN

Gastritis menjadi salah satu penyakit yang memiliki prevalensi cukup tinggi dimasyarakat. Gastritis biasanya diawali dengan pola makan yang tidak teratur sehingga menyebabkan lambung menjadi lembek seiring dengan meningkatnya asam lambung. Penyakit refluks gastroesofagus (PRGE) atau penyakit refluks gastroesofageal (GERD), yang juga dikenal sebagai maag adalah penyakit peradangan yang terjadi pada lapisan lambung (Watung & Langingi, 2023)

World Health Organization (WHO) menyebutkan angka kejadian gastritis diseluruh dunia berkisar antara 1,8 hingga 2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Nirmalarumsari & Tandipasang, 2020). Tahun 2019, WHO juga menyatakan bahwa persentase angka kejadian gastritis di Indonesia adalah 40,8% dan mencapai prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk di beberapa daerah Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019 mencatat bahwa kasus gastritis termasuk dalam



sepuluh penyakit terbanyak di Indonesia, yaitu pada pasien rawat inap di RS maupun di Puskesmas Indonesia dengan jumlah kasus sebanyak 30.154 (4,9%) (Tussakinah et al., 2018).

Prevalensi gastritis terus meningkat dengan faktor risiko utama seperti gaya hidup tidak sehat, infeksi *Helicobacter pylori*, dan konsumsi obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) (Jusuf et al., 2022; Rantung et al., 2019). Selain faktor biologis, literatur menunjukkan bahwa stress psikologis dan kecemasan merupakan komponen signifikan yang memperburuk gejala gastritis. Kecemasan memicu hiperaktivitas saraf otonom yang meningkatkan sekresi lambung, yang kemudian memperburuk iritasi mukosa lambung. Kondisi ini sering disebut “lingkaran setan” dimana stress memperburuk gastritis, dan gastritis meningkatkan stress psikologis pasien (Suratinoyo & Taharuddin, 2022).

Kecemasan pada pasien gastritis sering kali tidak tertangani, karena perhatian utama sering berfokus pada pengobatan gejala fisik seperti nyeri lambung atau gangguan pencernaan. Namun, penelitian menunjukkan bahwa kecemasan memiliki efek yang signifikan dalam memperpanjang durasi dan keparahan gastritis (Sitompul & Wulandari, 2021). Sehubungan dengan hal ini, intervensi yang digunakan tidak hanya menangani faktor biologis tetapi juga psikologis diperlukan untuk mendukung pengobatan gastritis secara holistik.

Pasien yang mengalami kecemasan dapat diberikan intervensi melalui berbagai pendekatan seperti tehnik relaksasi, distraksi, aktivitas spiritual dan hipnoterapi. Salah satu metode hipnoterapi yang dapat digunakan adalah *Five-Finger Hypnosis Therapy* atau dikenal dengan terapi hipnotis lima jari, yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien. Terapi ini melibatkan penggunaan lima jari tangan, di mana pasien dibimbing untuk mengubah persepsi terhadap kecemasan, stres, ketegangan, dan rasa takut dengan menerima sugesti di bawah sadar dalam keadaan rileks. Proses ini dilakukan dengan menggerakkan jari-jari tangan sesuai dengan instruksi yang diberikan.

Individu yang mengalami kecemasan dapat dikelola melalui berbagai pendekatan, seperti teknik relaksasi, distraksi, aktivitas spiritual, dan hipnoterapi. Salah satu bentuk hipnoterapi yang efektif adalah terapi hipnotis lima jari, yang dirancang untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan pada pasien. Terapi ini melibatkan penggunaan lima jari tangan, di mana pasien dibimbing untuk mengubah persepsi terhadap kecemasan, stres, ketegangan, dan rasa takut dengan menerima sugesti pada pikiran bawah sadar dalam kondisi relaksasi, sambil menggerakkan jari-jarinya sesuai instruksi (Mawarti & Yuliana, 2021).

Studi yang secara khusus mengevaluasi efektifitas dari *Five-Finger Hypnosis Therapy* pada pasien gastritis masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi manfaat terapi *Five-Finger Hypnosis Therapy* dalam mengurangi kecemasan pada pasien gastritis, dengan harapan dapat menyediakan alternatif intervensi yang terjangkau dan holistik dalam manajemen penyakit ini.

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan studi tunggal instrumental pada seorang pasien dengan riwayat gastritis, yang diberikan terapi keperawatan generalis berupa *Five-Finger Hypnosis Therapy*. Tingkat ansietas dinilai menggunakan *Self Reporting Questionnaire (SRQ)-20*, serta melalui pengukuran tanda dan gejala ansietas pada pasien. Pengumpulan data dilakukan melalui catatan perkembangan pasien terintegrasi, yang mencakup seluruh aktivitas dan perkembangan kondisi pasien. Peneliti menerapkan prinsip etika penelitian dengan meminta persetujuan verbal dari pasien untuk berpartisipasi dalam terapi. Pasien diberi hak sepenuhnya untuk memutuskan apakah akan mengikuti terapi atau tidak. Langkah ini bertujuan untuk menghormati prinsip otonomi pasien sekaligus memastikan adanya manfaat dari intervensi keperawatan yang diberikan.



Tindakan keperawatan dimulai dengan mengkaji ansietas pasien menggunakan *Self Reporting Questionnaire (SRQ)-20* dan kuesioner tanda dan gejala ansietas. Kemudian pasien diberikan terapi keperawatan generalis untuk mengatasi kecemasan berupa seperti teknik relaksasi nafas dalam, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnotis lima jari atau *Five-Finger Hypnosis Therapi*. Prosedur hipnosis 5 jari adalah teknik pengalihan pikiran dengan menyentuh jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Dimulai dengan memejamkan mata, menarik napas dalam, menautkan ibu jari dengan jari telunjuk sambil membayangkan tubuh yang sehat, menautkan ibu jari dengan jari tengah sambil membayangkan orang yang disayangi, menautkan ibu jari dengan jari manis sambil membayangkan pujian yang pernah dialami, menautkan ibu jari dengan jari kelingking sambil membayangkan berada di tempat yang menyenangkan, menarik nafas dalam dan membuka mata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengkajian ditemukan data faktor predisposisi yaitu pasien memiliki riwayat gastritis sejak 4 tahun yang lalu dan riwayat masuk rumah sakit dengan diagnosis demam berdarah satu tahun yang lalu. Faktor presipitasi adalah pasien mengkonsumsi teh 1 gelas setiap hari, pasien tidak melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Pasien minum obat Panadol atau tolak angin jika merasa kesehatannya menurun. Pasien memiliki pengalaman tidak menyenangkan yaitu sering bertengkar dengan suaminya dan dilihat oleh anak-anaknya. Hal ini yang menyebabkan pasien sering merasakan cemas dan khawatir, yang memicu kekambuhan gastritis. Kondisi saat pengkajian pasien mengeluh susah tidur, nyeri dilambung dengan skala 4 apabila terlambat makan dan apabila banyak hal yang dipikirkan. Perawat melakukan pemeriksaan pada tanda-tanda vital pasien dan mendapatkan hasil tekanan darah 130/90 mmHg dan Nadi 84 x/menit. Saat ini pasien tinggal bersama suami dan anaknya. Aktivitas keseharian pasien yaitu menjalankan kegiatan ibu rumah tangga sedangkan pemenuhan kebutuhan sehari-hari dilakukan oleh suami yang sekaligus menjadi care giver untuk pasien. Perawat melakukan pengukuran *Self Reporting Questionnaire (SRQ)-20* mendapat skor 13 dan respon terhadap kecemasan mendapat skor 15. Pasien cenderung memikirkan tentang penyakitnya, menyebabkan pasien tidak dapat menikmati aktivitasnya. Sumber koping pasien yaitu menangis dan bercerita kepada saudaranya.

Berdasarkan hasil pengkajian, perawat menetapkan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut dan ansietas. Intervensi yang dilakukan dengan pemberian terapi keperawatan generalis berupa edukasi kesehatan (*Health Education*) mengenai gastritis yang meliputi definisi, proses terjadinya, tanda dan gejala, jenis, bahaya jika gastritis tidak ditangani serta pencegahan penyakit gastritis. Selanjutnya perawat memberikan latihan tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan dan nyeri akut, distraksi melalui aktivitas seperti membersihkan rumah sesuai kemampuan, memasak, dan bercanda dengan anak. Pasien diajak untuk menjalankan kegiatan spiritual seperti beristighfar dan melaksanakan salat lima waktu.

Pertemuan kedua, perawat melakukan evaluasi tanda dan gejala serta latihan yang diberikan, didapatkan hasil *SRQ-20* dengan skor 10 dan respon terhadap kecemasan mendapat skor 14. Kemudian perawat menambahkan *Five-Finger Hypnosis Therapi* kepada pasien. Sebelum pemberian terapi, perawat mengkaji hal yang berkaitan dengan pelaksanaan terapi. Perawat melatih pasien dengan tehnik *modelling-roleplaying-transferring*. Pertemuan ketiga, perawat mengevaluasi tanda dan gejala kecemasan serta kemampuan dalam mengelola kecemasan didapatkan hasil *SRQ-20* dengan skor 8 dan respon terhadap kecemasan mendapat skor 10. Pasien mengungkapkan mampu melakukan terapi namun belum maksimal sehingga perawat mengajarkan ulang kepada pasien.



Pertemuan berikutnya, perawat melakukan evaluasi akhir. Evaluasi Objektif ditemukan bahwa terdapat peningkatan kemampuan pasien dalam mengelola kecemasan menggunakan *Five-Finger Hypnosis Therapi* serta terdapat penurunan tanda dan gejala kecemasan yaitu hasil *SRQ-20* dengan skor 6 dan respon terhadap kecemasan mendapat skor 7. Evaluasi subyektif didapatkan pasien mengatakan merasa plong, lega dan berkurang kecemasannya setelah melakukan *Five-Finger Hypnosis Therapi* secara mandiri.

Pembahasan

Gastritis adalah suatu kondisi inflamasi yang menyerang mukosa lambung, lapisan terdalam lambung. Kondisi ini ditandai dengan pembengkakan dan erosi pada mukosa, yang dapat menyebabkan gejala gangguan pencernaan. Gastritis diklasifikasikan berdasarkan durasi, hasil pemeriksaan jaringan (biopsi), dan penyebabnya. Insiden gastritis meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada pria dengan riwayat konsumsi alkohol dan tembakau yang tinggi (Budiyanti et al., 2021)

Faktor predisposisi dan presipitasi ditemukan bahwa pasien telah memiliki riwayat gastritis sejak 4 tahun yang lalu dan rutin minum teh setiap hari. Teh menjadi salah satu penyebab peningkatan asam lambung. Teh mengandung tanin yang mudah mengalami peroksidasi menjadi asam tanat. Asam tanat dapat merusak lapisan mukosa lambung sehingga menimbulkan masalah lambung seperti tukak lambung. Minum teh saat perut kosong dapat menyebabkan tekanan berlebih pada lambung (Setyaningsih, 2021). Teh juga menghasilkan respons sekresi asam yang hampir sama dengan yang terjadi setelah dosis maksimal (0,04 mg/kg) histamin. Efek teh terutama disebabkan oleh aksi kimia lokalnya pada mukosa lambung. Teh tanpa susu dan gula menghasilkan respons asam yang lebih tinggi daripada yang ditimbulkan oleh dosis maksimal histamin. Konsentrasi minuman teh yang memiliki efek terbesar pada sekresi asam lambung adalah 15 g/200 ml, yang tiga kali lebih banyak daripada yang ada dalam secangkir teh.

Faktor lain yang ditemukan pada pasien yaitu adanya permasalahan dalam keluarga yang menyebabkan pasien sering merasa cemas dan memicu timbulnya gejala gastritis. Pada saat cemas, terjadi perubahan hormon pada tubuh yang mengakibatkan peningkatan asam lambung (HCL berlebih) sehingga akan berpengaruh pada sistem pencernaan. Hal ini dapat juga disebabkan oleh beban kerja dan tekanan hidup yang berat (Muna & Kurniawati, 2022). Penelitian lain menyebutkan, ketika seseorang mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan atau stres, sistem saraf otonom akan teraktivasi. Aktivasi ini kemudian memicu peningkatan produksi asam lambung di perut, yang dapat menyebabkan berbagai masalah pencernaan (LeMone et al., 2016).

Implementasi untuk kecemasan pada pasien gastritis melalui pemberian *Health Education* (HE) tentang definisi, proses terjadinya, tanda dan gejala, jenis, bahaya jika gastritis tidak ditangani serta pencegahan penyakit gastritis, dimana pemberian HE ini mampu meningkatkan pengetahuan pasien serta kepedulian terhadap kesehatannya (Sarkhel et al., 2020). Pemberian tehnik relaksasi nafas dalam diberikan untuk menurunkan keluhan nyeri dan kecemasan. Teknik relaksasi napas dalam (*deep breathing*) adalah metode sederhana untuk menurunkan kecemasan. Teknik ini melibatkan menarik napas perlahan, menahannya selama 5 detik, lalu menghembuskannya secara perlahan sambil merilekskan otot. Metode ini dapat meningkatkan pertukaran gas, mencegah atelektasis, meredakan nyeri, dan mengurangi stres fisik maupun emosional (Noorrahman & Pratikto, 2022).

Penerapan *Five-Finger Hypnosis Therapi* mampu menurunkan kecemasan pada pasien gastritis dengan cara mengubah pola pikir pasien. Terapi hipnosis 5 jari, dengan merangsang sistem limbik melalui sentuhan pada jari dan visualisasi positif, terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan. Teknik ini bekerja dengan cara merelaksasi tubuh dan pikiran, sehingga dapat menurunkan kadar hormon stress (Mawarti & Yuliana, 2021). Selama proses



hipnosis lima jari yang melibatkan teknik napas dalam, tubuh mengirimkan sinyal ke medula, meningkatkan aliran darah yang diteruskan ke batang otak. Hal ini menurunkan aktivitas saraf parasimpatis pada kemoreseptor, yang memicu vasodilatasi pembuluh darah, penurunan tekanan darah, dan melambatnya denyut jantung. Sinyal rileks dikirim ke hipotalamus, yang merangsang pelepasan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH). CRH kemudian mengaktifkan kelenjar pituitari anterior untuk mensekresi enkephalin dan endorfin, neurotransmitter yang menciptakan perasaan rileks dan bahagia. Di sisi lain, penurunan sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) mengurangi aktivitas korteks adrenal, sehingga produksi kortisol menurun. Berkurangnya kadar ACTH dan kortisol membantu menurunkan ketegangan tubuh dan pikiran (Gati & Silvitasari, 2022).

Penelitian lain menjelaskan *Five-Finger Hypnosis Therapi* mampu memberikan sugesti positif yang berulang dan suasana relaksasi yang mendalam. Terapi ini membantu otak merekonstruksi respons terhadap situasi yang memicu kecemasan. Interaksi yang baik antara hipnoterapis dan peserta juga berperan penting dalam membangun kepercayaan dan memfasilitasi proses perubahan ini (Evangelista et al., 2016).

PENUTUP

Hasil penelitian ini membuktikan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada pasien gastritis setelah melakukan tehnik *Five-Finger Hypnosis Therapi*. Temuan ini mengindikasikan potensi besar dari tehnik *Five-Finger Hypnosis Therapi* sebagai intervensi mandiri keperawatan dalam pengelolaan pasien gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiyanti, Y., Maidarti, & Ningrum, T. P. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja SMK. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(1), 115–120.
- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News*, 1(2), 63–74.
- Gati, N. W., & Silvitasari, I. (2022). The Influence of an Exercise Focusing on 5 Fingers towards Anxiety Level in Pulisen Boyolali Village. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 6–12. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i1.77>
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 108–118. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15171>
- LeMone, P., Burke, K., & Bauldoff, G. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (B. Angelina & M. Iskandar (eds.); 5th ed.). Buku Kedokteran EGC.
- Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 297–304.
- Muna, U. L., & Kurniawati, T. (2022). Hubungan Sstres Dengan Kejadian Gastritis. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(4), 277–282.
- Nirmalarumsari, C., & Tandipasang, F. (2020). Faktor Risiko Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bantilang Tahun 2019. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), 196–202. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.art.p196-202>
- Noorrakhman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222.
- Rantung, E. P., Kaunang, W. P. J., & Malonda, N. S. H. (2019). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kejadian Gastritis di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado. *EBiomedik*, 7(2), 130–136.



- Sarkhel, S., Singh, O. P., & Arora, M. (2020). Clinical Practice Guidelines for Psychoeducation in Psychiatric Disorders General Principles of Psychoeducation. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(Suppl 2), S319–S323. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_780_19
- Setyaningsih, I. (2021). Proceeding The First Muhammadiyah Internasional-Public Health and Medicine Conference. *Proceeding The First Muhammadiyah Internasional- Public Health and Medicine Conference*, 1(November), 259–267.
- Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 258. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p03>
- Suratinoyo, J. ., & Taharuddin. (2022). Hubungan Cemas dengan Kekambuhan Gastritis pada ada Remaja : Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(3), 2748–2756.
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.805>
- Watung, G. I. V., & Langingi, A. R. C. (2023). Kejadian Gastritis Ditentukan Oleh Pengetahuan Masyarakat Tentang Pola Makan Di Desa X. *Watson Journal of Nursing*, 1(2), 28–33.