



**PENERAPAN TERAPI 5 JARI PADA PASIEN PSIKOSOMATIS UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN DI KLINIK DR. BANGUN DI DESA
KAMULYAN KECAMATAN TAMBAK**

**Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu prasyarat menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma III Keperawatan**

**BAHTIAR AHMAD NOOR HANAVY
A01602180**

**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK
2018/2019**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bahtiar Ahmad Noor Hanavy

NIM : A01602180

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Institusi : STIKES Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 5 Juli 2019

Pembuat Pernyataan



Bahtiar Ahmad Noor Hanavy

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademika STIKES Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : BAHTIAR AHMAD NOOR HANAVY

NIM : A01602180

Program Studi : DIII Keperawatan

Jenis Karya : KTI (Karya Ilmiah Akhir)

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“PENERAPAN TERAPI 5 JARI PADA PASIEN PSIKOSOMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DI KLINIK DR. BANGUN DI DESA KAMULYAN KECAMATAN TAMBAK”

Beserta perangkat yang ada (Jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, STIKES Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Gombong, 5 Juli 2019

Yang Menyatakan



Bahtiar Ahmad Noor Hanavy

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh BAHTIAR AHMAD NOOR HANAVY A01602180 dengan judul “PENERAPAN TERAPI 5 JARI PADA PASIEN PSIKOSOMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DI KLINIK DR. BANGUN DI DESA KAMULYAN KECAMATAN TAMBAK” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong, 5 Juli 2019.

Pembimbing



Ike Mardiyati, M.Kep, Sp.Kep.J

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



Nurlaila, S.Kep.Ns, M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh BAHTIAR AHMAD NOOR HANAVY dengan judul PENERAPAN TERAPI 5 JARI PADA PASIEN PSIKOSOMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DI KLINIK DR. BANGUN DI DESA KAMULYAN KECAMATAN TAMBAK Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal : 5 November 2018

Dewan Penguji

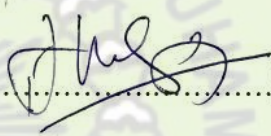
Penguji Ketua

Tri Sumarsih S.Kep, Ns.MNS

(..........)

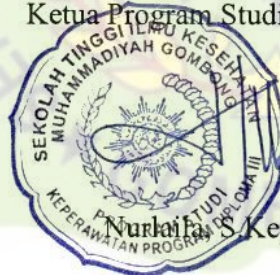
Penguji Anggota

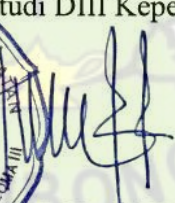
Ike Mardiaty, M.Kep.Sp.Kep.J

(..........)

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan




Nurkhalifa, S.Kep.Ns, M.Kep

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	ii
Halaman Orisinalitas.....	iii
Persetujuan Publikasi.....	iv
Lembar Persetujuan.....	v
Lembar Pengesahan.....	vi
Daftar Isi.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
BAB I Pendahuluan	
a. Latar Belakang.....	1
b. Rumusan Masalah.....	5
c. Tujuan.....	5
d. Manfaat.....	5
BAB II Tinjauan Pustaka	
a. Konsep Psikosomatis.....	7
b. Konsep Cemas.....	12
c. Terapi Distraksi Relaksasi.....	17
d. Terapi 5 jari.....	18
e. Instrumen.....	19
BAB III Metode Penelitian	
a. Jenis/Desain/Rancangan Studi Kasus.....	20
b. Subyek Studi Kasus.....	20
c. Fokus Studi Kasus.....	21
d. Definisi Operasional.....	21
e. Instrumen Studi Kasus.....	22
f. Metode Pengumpulan Data.....	22
g. Lokasi & Waktu Studi Kasus.....	23
h. Analisis Data dan Penyajian Data.....	23
i. Etika Studi Kasus.....	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Studi Kasus.....	24
b. Pembahasan.....	39
c. Keterbatasan Studi Kasus.....	42

BAB V Penutup

a. Kesimpulan.....	43
b. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Karena berkat limpahan rahmat dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil karya tulis ilmiah yang berjudul **“PENERAPAN TERAPI 5 JARI PADA PASIEN PSIKOSOMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DI KLINIK DR. BANGUN DI DESA KAMULYAN KECAMATAN TAMBAK “**. Hasil Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai Tugas Akhir Program Studi DIII Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong.

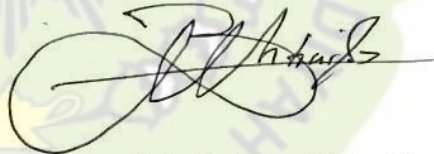
Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, motivasi serta doa dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Orang tua saya Bapak Abadi dan Ibu Siti Kusnul Khotimah yang telah memberikan doa, dukungan dan selalu memberikan semangat .
2. Hj. Herniatun, M.Kep.SP.Mat, Selaku rector Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
3. Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.SP.Kep.J, Selaku dosen pembimbing yang memberikan bimbingan dan saran dengan kesabaran dalam pelaksanaan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Tri Sumarsih S.Kep, Ns.MNS, Selaku penguji sidang Karya Tulis Ilmiah yang memberikan saran dan masukan yang sangat luar biasa dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah.
5. dr. Bangun Dwi Laksana sebagai pemilik klinik tempat studi kasus di Kamulyan Tambak.
6. Aprilliana Dewi Kusumastuti, Amd.Keb, sebagai kakak saya yang selalu memberikan semangat dan membantu dalam proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah.
7. Dyaz Irviantika sebagai motivator, pemberi semangat dan ikut serta mendukung dalam proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah.

8. Terimakasih untuk sahabat saya Boni Pebrianto, Brenda Santana R.G dan Anang Kurnia Putra yang selalu memberikan motivasi selama pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Serta teman-teman se-institusi, maupun institusi lain, serta teman yang kucintai yang telah membantu penulis dalam menyusun laporan Karya Tulis Ilmiah.

Semoga atas semua yang telah diberikan akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati, penulis mohon maaf setulus-tulusnya apabila dalam penulisan hasil laporan kasus ini masih jauh dari sempurna. Penulis menyadari dalam menyelesaikan hasil laporan kasus ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu penulis membuka penulis membuka diri, mengharap segala kritik dan saran yang sifatnya membangun diri semua pihak. Besar harapan penulis semoga hasil laporan kasus ini dapat bermanfaat. Amin.

Gombong, 5 Juli 2019



Bahtiar Ahmad Noor Hanavy

Program Studi DIII Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong
KTI, Februari 2019
Bahtiar Ahmad N.H¹, Ike Mardiaty Agustin²

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI 5 JARI PADA PASIEN PSIKOSOMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DI KLINIK DR. BANGUN DI DESA KAMULYAN KECAMATAN TAMBAK

Latar Belakang : Psikosomatis merupakan suatu permasalahan psikologis yang dapat menimbulkan keluhan-keluhan fisik. Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang dapat menimbulkan psikosomatis. Terapi 5 jari merupakan salah satu psikoterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan.

Tujuan : Studi kasus ini adalah Menggambarkan asuhan keperawatan dengan terapi 5 jari untuk mengurangi tingkat kecemasan pada individu.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada 2 orang pasien yang berkunjung ke klinik dr. Bangun Dwi Laksana di Desa Kamulyan dengan diagnosa dokter psikosomatis. Evaluasi tanda dan gejala kecemasan menggunakan instrument (*Depression Anxiety Stress Scale*) DASS. Terapi 5 jari diberikan selama 40 menit setiap pertemuan, penelitian dilakukan selama 6 hari (6 x pertemuan).

Hasil : Evaluasi terdapat penurunan tanda dan gejala kecemasan pada klien 1 sebesar 6 skor lebih besar daripada klien 2 yaitu sebesar 4 skor. Terjadi peningkatan kemampuan melakukan terapi 5 jari pada klien 1 dan klien 2 dengan nilai yang sama yaitu meningkat sebesar 4 kemampuan (80%).

Rekomendasi : Studi kasus ini adalah untuk menerapkan terapi 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada klien dengan psikosomatis gangguan kecemasan.

Kata Kunci : Kecemasan, Psikosomatis, Terapi 5 jari

Mahasiswa
Pembimbing

DIII Nursing Study Program
Muhammadiyah Helath Science Institute of Gombong
Scientific Papers, February 2019
Bahtiar Ahmad N.H¹, Ike Mardiaty Agustin²

ABSTRACT

THE APPLICATION OF 5 FINGERS THERAPY TO PSYCHOSOMATIC PATIENTS TO REDUCE ANXIETY AT DR BANGUN'S CLINIC IN KAMULYAN VILLAGE TAMBAK DISTRICT

Background: Psychosomatic is a psychological problem that can cause physical complaints. Anxiety is one of the psychological problems that can cause psychosomatic. 5 fingers therapy is one psychotherapy that can be used to reduce anxiety.

Purpose: This case study describes 5-fingers nursing care to reduce the level of consideration level.

Method: This study used a descriptive method with a case study on 2 patients who visited to dr. Bangun's clinic in Kamulyan Village with a psychosomatic doctor diagnosis. The evaluation of both sign and consideration the instrument (Depression Anxiety Stress Scale) DASS.

Result: There is decreasing sign and consideration in client 1 is 6 scores. Bigger than client 2 is 4 scores. There is increasing the ability to do 5 fingers therapy in client 1 and client 2 with the same value which is increased by 4 abilities (80 %).

Recommendations: This case study is to apply 5-fingers therapy to reduce consideration of clients with automatic psychomatic disorders.

Keywords: Anxiety, Psychosomatic, 5 fingers therapy

Student of Muhammadiyah Helath Science Institute of Gombong
Lecturer of Muhammadiyah Helath Science Institute of Gombong

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Psikosomatis merupakan suatu dampak penyakit fisik yang disebabkan oleh permasalahan psikologis. Psikosomatis atau psikofisiologis merupakan penyakit fisik yang gejalanya disebabkan oleh proses mental dari penderitanya. Jika dalam sebuah pemeriksaan medis, tidak ditemukan penyebab fisik atas gejala-gejala yang muncul atau jika penyakit ini muncul sebagai akibat dari kondisi emosional seperti stress, depresi atau cemas maka penyakit ini dapat diklasifikasikan sebagai penyakit psikosomatis (Ana Sa'ida, 2018).

Survey pada komunitas penderita gangguan somatisasi menunjukkan bahwa hampir 95 % orang dengan gangguan somatisasi telah mengunjungi dokter dan hampir setengahnya 45 % masuk rawat inap di rumah sakit (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi gangguan kesehatan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 22 juta orang atau 9,8 % dari jumlah penduduk Indonesia. Hasil penelitian dari Direktorat Kesehatan Jiwa Departemen Kesehatan menunjukkan bahwa disuatu puskesmas 30 % pengunjung adalah kasus dengan gejala-gejala somatic psikogenik yang didiagnosis oleh dokter ahli jiwa sebagai neurosis depresi, neurosis cemas gangguan situasional sementara, kegagalan penyesuaian sosial dan gangguan psikosomatis (Ana, 2018).

Psikosomatis dapat disebabkan oleh kombinasi faktor-faktor organis dan faktor-faktor psikologis, seperti stress, cemas, depresi dan sebagainya. Reaksi psikosomatis ini bisa mengenai semua fungsi dan sistem organis yang penting dari badan. Seperti sistem pencernaan, persendian, sistem peredaran darah dan sebagainya. Dengan demikian

setiap fungsi organ yang terganggu dapat dipengaruhi oleh psikologis pasien.

Cemas atau ansietas merupakan salah satu faktor yang menyebabkan psikosomatis pada klien. Cemas atau ansietas merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom (sumber seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. (Nanda, 2017).

Prevalensi cemas menurut Riskesdas (2018) penduduk Indonesia diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7 % remaja merasa cemas. Saat ini lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa dan di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi gangguan emosional seperti gangguan kecemasan dari 6,1 % tahun 2013 menjadi 9,8 % tahun 2018 populasi umur lebih dari 15 tahun.

Hyman dan Pedrik, (2011) Cemas dapat mempengaruhi 3 hal pada pasien : 1) Perubahan fisik menunjukkan perubahan pada frekuensi jantung, mual, muntah, ketegangan otot, berkeringat dan nafas pendek. 2) Perubahan mental, khawatir, gelisah, bingung dan penurunan tingkat konsentrasi. 3) Perubahan perilaku seperti menjauhi benda, tempat atau situasi tertentu. Cemas juga diartikan sebagai perasaan yang berlebihan tentang sesuatu yang tidak jelas dan dianggap sebagai sesuatu ancaman.

Oleh karena itu cemas harus segera diatasi agar tidak mempengaruhi kesehatan dan terjadinya psikosomatis. Setiap individu sebenarnya sudah memiliki coping terhadap ansietas sendiri dan berbeda dengan orang lain karena manusia memang unik. Hanya saja ada beberapa individu yang kesulitan untuk mengatasi rasa cemasnya dan menemukan coping yang tepat sehingga bisa saja individu mengatasinya dengan maladaptive atau timbul masalah psikosomatis.

Disinilah tugas perawat untuk membantu individu menemukan coping yang tepat atau membantu mengurangi atau menghilangkan rasa cemasnya. Sudah banyak teknik yang digunakan untuk mengatasi cemas

seperti teknik distraksi, relaksasi, kegiatan spiritual dan hipnotherapi (Keliat, 2015). Yang seringkali dilakukan perawat untuk mengurangi kecemasan pasien adalah dengan teknik distraksi relaksasi karena dianggap suatu cara yang termudah (*National Safety Council, 2004*).

Handiono (2008), terapi distraksi relaksasi yaitu suatu kegiatan untuk merelaksasikan tubuh dan pikiran untuk mengurangi kecemasan. Terapi relaksasi dapat juga diartikan sebagai kegiatan mengendorkan otot-otot sehingga tubuh menjadi rileks dan pikiran menjadi lebih tenang (Lumenta, 2006).

Hasil penelitian (Saseno dkk, 2013) Dari 31 sample 67,7% orang mengalami kecemasan ringan dan 32,3% mengalami kecemasan sedang setelah dilakukan terapi distraksi relaksasi didapatkan hasil 83,9% tidak mengalami cemas, 12,9% mengalami kecemasan ringan dan 3,2% mengalami kecemasan sedang. Data tersebut menunjukkan bahwa teknik distraksi relaksasi efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada seseorang.

Namun teknik distraksi relaksasi saja kurang efektif untuk mengurangi kecemasan karena tidak menyentuh permasalahan yang dihadapi individu dan hanya bermain di level pikiran sadar, sedangkan sumber kecemasan pasien berasal dari pikiran bawah sadar (Zain, 2011). Oleh karena itu teknik hypnosis dianggap paling efektif untuk mengurangi kecemasan, salah satunya terapi 5 jari.

Terapi 5 jari merupakan salah satu *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis 5 jari mempengaruhi system limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stress. Dengan dilakukan terapi 5 jari akan menimbulkan relaksasi yang mempengaruhi system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Mahoney, 2007). Metode terapi 5 jari dapat dilakukan 10 menit dengan konsentrasi dan rileks, pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk

dan mengenang saat mahasiswa merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat mahasiswa pertama kali mengalami kemesraan, ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat mahasiswa mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi (Keliat dkk, 2011).

Hasil penelitian (Retno, 2015) mengambil 18 responden (100%) dengan kecemasan sedang dan setelah dilakukan terapi 5 jari berpengaruh kepada 18 responden dengan hasil menunjukan 15 responden (83,3%) mengalami kecemasan ringan dan 3 responden (16,7%) mengalami kecemasan sedang.

Studi pendahuluan pada pasien psikosomatis yang datang berkunjung di klinik dr. Bangun Dwi Laksana di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak tercatat ada 7 pasien dengan psikosomatis yang berkunjung dalam 1 bulan, 2 diantaranya dalam satu bulan bisa berkunjung 4 sampai 6 kali dengan keluhan yang sama seperti keluhan yang sebelum-sebelumnya. Pasien yang berkunjung ke klinik sudah diberikan terapi obat penenang dan obat untuk mengurangi gejala fisiknya. Pasien belum diberikan terapi secara psikis seperti terapi relaksasi atau terapi dengan pendekatan psikis lainnya.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk menerapkan terapi 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada pasien psikosomatis. Diharapkan dengan diterapkannya terapi 5 jari dapat lebih efektif mengatasi kecemasan pada individu dan mencegah terjadinya psikosomatis.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah efektifitas terapi 5 jari dapat mengurangi tingkat kecemasan pada klien ?

1.3 Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan asuhan keperawatan dengan terapi 5 jari untuk mengurangi tingkat kecemasan pada individu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tanda dan gejala kecemasan sebelum dilakukan tindakan terapi 5 jari.
- b. Menjelaskan, mendemonstrasikan dan membantu individu melakukan terapi 5 jari untuk mengurangi kecemasan.
- c. Mendeskripsikan tanda dan gejala kecemasan setelah dilakukan tindakan terapi 5 jari.
- d. Mengetahui kemampuan pasien dalam melakukan terapi 5 jari untuk mengurangi kecemasan.

1.4 Manfaat

Studi kasus ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Masyarakat

Dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada pasien tentang teknik untuk mengurangi kecemasan yang bisa dilakukan sendiri dirumah dan menambah suatu terapi tanpa obat untuk mengatasi kecemasan pada pasien yang berkunjung ke klinik dr. Bangun Dwi Laksana.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Teknologi Keperawatan

Bagi IPTEK dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang terapi 5 jari untuk mengurangi tingkat kecemasan.

3. Penulis

Memperoleh pengalaman mengaplikasikan tindakan keperawatan terapi 5 jari untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien atau masyarakat yang mengalami psikosomatis dan memberikan referensi atau bahan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto, Dino., Sri Kristiyawati, Puguh., & Purnomo. (2014). Efektifitas Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Keperawatan*.
- Atkinson. (2007). Pengantar Psikologi Edisi Kesebelas jilid 2. Jakarta : Interaksara
- Charny, Joseph. (2014). *Psychosomatic Manifestations of Rapport in Psychotherapy*. *Psychosomatic Medicine*. 305-315.
- Data, Kharisma., Sriadi Pinilih, Sambodo., & Kamal, Sodik. (2014). Efektifitas *Deep Breathing Relaxation* Terhadap Ansietas Mahasiswa Dalam Pra Pembelajaran Klinik Prodi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Hidayati, Eni., & Riwayati. (2015). Efektivitas *Thought Stopping* Terhadap Ansietas Klien Dengan HIV / AIDS Di Wilayah Kota Semarang. *University Research Coloquium*.
- Hyman, Bruce M & Cherry Pedrik. (2011). *Anxiety Disorders*. Minneapolis: Lerner Publishing Group, Inc.
- Kartono & Gulo. (2009). Kamus Psikologi. Pionir Jaya. Bandung
- Keliat, B.A dkk. (2011). *Keperawatan Jiwa Komunitas CMHN (Basic Course)*. Jakarta : ECG.
- Mahoney, Michael. (2007). *Winning Hypnotherapy Program*, <http://www.Healthyaudio.co.uk>
- Munarsih. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Distraksi Imajinasi Terbimbing Terhadap Nyeri Pada Anak Dengan Demam Thypoid.
- Nanda. (2015). *Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017 Edisi 10* editor T Heather Herdman, Shigami Kaamitsuru. Jakarta : EGC
- Wayan Eka Widyartini, Ni., Ketut Sri Diniari, Ni. (2016). Tingkat Ansietas Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2016 Di SMA Negeri 3 Denpasar. Vol 5 No 6.
- Riskesdas. (2018), Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

- Rizkiya, Kamilatur., PH, Livana., & Susanti, Yulia. (2017). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 1* (2).
- Saseno., Giri Kriswoyo, Pramono., & Handoyo. (2013). Efektifitas Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Adhi Yuswa RW. X Kelurahan Kramat Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan. Volume 9* (3).
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Sulistyaningsih. (2000). *Psikologi Abnormal & Psikopatologi*. Malang : STAIN Press.
- Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Edisi 5. Jakarta : ECG
- Suyanto. (2010). Pengaruh Relaksasi Otot Dalam Menurunkan Skor Kecemasan T-TMAS Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Program (UAP) di Akademi Keperawatan Notoksumo Yogyakarta.
- Stuart, G.W (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 4. Jakarta : ECG
- Wayan Eka Widyartini, Ni., Ketut Sri Diniari, Ni. (2016). Tingkat Ansietas Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2016 di Denpasar. 5 Vol No. 6
- Yuli Hastuti, Retno, & Arumsari, Ayu. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten, 10 (21).
- Yusuf, Ah dkk. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.

KUISIONER DASS 14 (KECEMASAN)

No		0	1	2	3
1	Bibir saya sering terasa kering				
2	Saya merasa sulit bernapas				
3	Kaki saya terasa loyo				
4	Saya merasa gelisah				
5	Saya merasa lemas seperti mau pingsan				
6	Saya berkeringat berlebihan tanpa aktivitas fisik				
7	Saya takut tanpa alasan				
8	Saya merasa sulit menelan				
9	Jantung saya terasa berdebar debar				
10	Saya merasa panik				
11	Saya takut karena hal sepele mengganggu aktivitas saya				
12	Saya merasa takut berlebihan				
13	Saya merasa khawatir				
14	Saya merasa gemetar				
	Nilai				

Kriteria penilaian :

Normal : 0-5

Ringan : 6-9

Sedang : 10-14

Berat : 15-19

Sangat berat : >20

Lampiran 2

SOP TERAPI 5 JARI TERHADAP KLIEN YANG MENGALAMI KECEMASAN

Pengertian	Memberikan perasaan nyaman, ketenangan kepada klien yang mengalami kecemasan dengan membimbing klien melakukan hipnosis lima jari.	
Tujuan	1. Menurunkan tingkat kecemasan klien. 2. Memberikan perasaan nyaman, dan tenang.	
Kebijakan	Klien dengan kecemasan	
Petugas	Mahasiswa	
Instrumen	Alat tulis	
Pelaksanaan	A	Tahap Pra Interaksi 1 Melihat data tingkat kecemasan klien B Tahap Orientasi 1 Memberikan salam dan menyapa nama klien 2 Memperkenalkan diri 3 Menanyakan perasaan klien hari ini 4 Menanyakan cara yang biasa digunakan agar rileks 5 Menjelaskan tujuan dan prosedur 6 Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien C Tahap Kerja 1 Membaca tasmiyah 2 Mengatur posisi yang nyaman menurut klien sesuai dengan kondisi klien (duduk/berbaring) 3 Mengatur lingkungan yang nyaman dan tenang 4 Meminta klien untuk tarik nafas dalam terlebih dahulu sampai klien benar-benar nyaman 5 Meminta klien untuk memejamkan kedua matanya 6 Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari telunjuk, bayangkan kondisi saat sehat, 7 Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari tengah,

		bayangkan bahwa klien berada di tengah-tengah orang yang sayangi sehingga klien benar-benar merasa bahagia,
8		Selanjutnya meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari manis, bayangkan prestasi yang pernah klien capai sehingga klien merasa berharga bagi keluarga dan orang lain,
		Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari kelingking,
9		bayangkan tempat terindah yang pernah klien kunjungi sehingga klien merasakan kembali situasi yang bahagia itu.
		Meminta klien sekarang untuk tarik nafas, hembuskan pelanpelan melalui mulut sebanyak 2 kali, sambil meminta
10		klien untuk membuka matanya pelan-pelan.
	D	Tahap Terminasi
1		Evaluasi perasaan klien setelah dilakukan tindakan
2		Meminta klien untuk menyebutkan langkah-langkah hypnosis lima jari
3		Memberikan reinforcement positif kepada klien
4		Rencana tindak lanjut (kontrak waktu, tempat, tanggal) Membaca tahmid dan berpamitan dengan klien
5		Mengisi dalam lembar observasi kegiatan klien

Lampiran 3

Lembar Observasi Kemampuan Pasien

No	Item	Keterangan
1	Membaca tasmiyah	
2	Mengatur posisi yang nyaman menurut klien sesuai dengan kondisi klien (duduk/berbaring)	
3	Mengatur lingkungan yang nyaman dan tenang	
4	Klien menarik nafas dalam terlebih dahulu sampai klien benar-benar nyaman	
5	Klien memejamkan kedua matanya	
6	Klien menyatukan ibu jari dengan jari telunjuk, bayangkan kondisi saat sehat,	
7	Klien menyatukan ibu jari dengan jari tengah, bayangkan bahwa klien berada di tengah-tengah orang yang sayangi sehingga klien benar-benar merasa bahagia,	
8	Selanjutnya klien menyatukan ibu jari dengan jari manis, bayangkan prestasi yang pernah klien capai sehingga klien merasa berharga bagi keluarga dan orang lain,	
9	Klien menyatukan ibu jari dengan jari kelingking, bayangkan tempat terindah yang pernah klien kunjungi sehingga klien merasakan kembali situasi yang bahagia itu.	
10	Klien menarik nafas, hembuskan pelan-pelan melalui mulut sebanyak 2 kali, sambil meminta klien untuk membuka matanya pelan-pelan.	

Lampiran 4

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Hari Ke-	Waktu	Kegiatan	Observasi
I			
II			
III			
IV			
V			



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Bahtiar Ahmad Noor Hanavy

NIM/NPM : A01602180

NAMA PEMBIMBING : Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.Sp.Kep.J

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	15/ Juni / 2019	- P' bali naspub	↓ me. m. a.
		- cek Plagiat	
		- P' bali Bm A.	
2.	21/ juni / 2019	- cek & Plagiat	↓ me. m. a.

Mengetahui,



Pembimbing Akademik

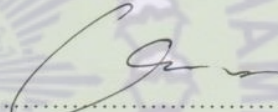
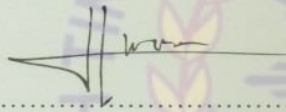
Nurhidayah S. Kep.Ns,M.Kep

INFORMED CONSENT
(Persetujuan Menjadi Partisipan)

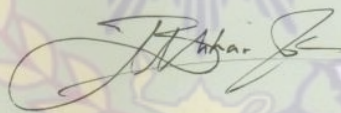
Saya bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mmengerti mengenai penelitian yang dilakukan oleh BAHTIAR AHMAD NOOR HANAVY dengan judul PENERAPAN TERAPI 5 JARI PADA PASIEN PSIKOSOMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DI KLINIK DR. BANGUN DI DESA KAMULYAN KECAMATAN TAMBAK.

Sya memutuskan setuju ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama ini penelitian saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Yang memberikan persetujuan
Saksi



Kamulyan, 5 Februari 2019
Peneliti



(Bahtiar Ahmad Noor Hanavy)

KLINIK dr. BANGUN DWI LAKSANA

SIP : 3302/53196/03/449.1/1285/P/23/VII/2017

Alamat : Desa Kamulyan Rt 8 Rw 3 Kecamatan Tambak Kabupaten Banyumas
081225933300

Kamulyan, 8 November 2018

Nomor : -

Lampiran : -

Hal : Kesediaan untuk Studi Pendahuluan

Menindak lanjuti surat dari ketua LP3M STIKES muhammadiyah Gombong Nomor : 411.1/IV.3.1.LP3M/A/X/2018 tanggal 20 Oktober 2018 Perihal : Permohonan ijin pada prinsipnya tidak keberatan dan menerima apabila mahasiswa bernama Bahtiar Ahmad Noor Hanavy (A01602180) akan melakukan Studi Kasus di Klinik dr. Bangun Dwi Laksana.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

dokter

dr. BANGUN DWI LAKSANA
SIP. 3302/53196/03/449.1/1285/P/23/VII/2017

dr. Bangun Dwi Laksana

KLINIK dr. BANGUN DWI LAKSANA

SIP : 3302/53196/03/449.1/1285/P/23/VII/2017

Alamat : Desa Kamulyan Rt 8 Rw 3 Kecamatan Tambak Kabupaten Banyumas

081225933300

Kamulyan, 1 Februari 2019

Nomor : -

Lampiran : -

Hal : Kesiediaan untuk Studi Kasus

Menindak lanjuti surat dari ketua LP3M STIKES muhammadiyah Gombong Nomor : 411.1/IV.3.1.LP3M/A/X/2018 tanggal 20 Oktober 2018 Perihal : Permohonan ijin pada prinsipnya tidak keberatan dan menerima apabila mahasiswa bernama Bahtiar Ahmad Noor Hanavy (A01602180) akan melakukan Studi Kasus di Klinik dr. Bangun Dwi Laksana.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

dokter

dr. BANGUN DWI LAKSANA
SIP. 3302/53196/03/449.1/1285/P/23/VII/2017

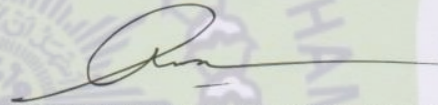
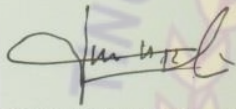
dr. Bangun Dwi Laksana

INFORMED CONSENT
(Persetujuan Menjadi Partisipan)

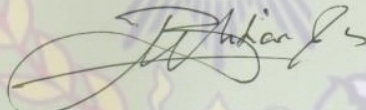
Saya bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mmengerti mengenai penelitian yang dilakukan oleh BAHTIAR AHMAD NOOR HANAVY dengan judul PENERAPAN TERAPI 5 JARI PADA PASIEN PSIKOSOMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DI KLINIK DR. BANGUN DI DESA KAMULYAN KECAMATAN TAMBAK.

Sya memutuskan setuju ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama ini penelitian saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Yang memberikan persetujuan
Saksi



Kamulyan, 5 Februari 2019
Peneliti



(Bahtiar Ahmad Noor Hanavy)



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Bahtiar Ahmad Noor Hanavy

NIM/NPM : A01602191

NAMA PEMBIMBING : Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.Sp.Kep.J

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	25/Nov/18	P'baikan hasil Uti Signy	<i>[Signature]</i>
2	5/Des/18	Ace	<i>[Signature]</i>
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



[Signature]
Nurlaila, S.Kep.Ns.M.Kep



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Bahtiar Ahmad Noor Hanavy

NIM/NPM : A01602180

NAMA PEMBIMBING : Ike Mardiaty, M.Kep, S.Kep, Sp.J

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	19/ Feb /19	P' bimbingan hasil karya ilmiah.	
2.	23/ Feb /19	P' bimbingan hasil, kesimpulannya.	
		P' bimbingan,	
3.	25/ Feb /19	P' bimbingan Abstract, Prolog	
		Apa. dan P' bimbingan.	
4.	1 / Maret /19	Apa	

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan

Nurlaila, S.Kep.Ns.M.Kep



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA MAHASISWA : Bahtiar Ahmad Noor Hanavy

NIM/NPM : A01602180

NAMA PENGUJI : Tri Sumarsih, S.Kep.Ns, MNS

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
		Definis: operasional	
		metode pengumpulan data	
		daftar pustaka	
15	12/18	Acc dg perbaikan metode	
		pengumpulan data	

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



Tri Sumarsih, S.Kep.Ns.M.Kep

PENGARUH TEHNIK 5 JARI TERHADAP TINGKAT ANSIETAS KLIEN GANGGUAN FISIK YANG DIRAWAT DI RSU KENDAL

Kamilatur Rizkiya¹, Livana PH¹, Yulia Susanti¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Kendal – Jawa Tengah, Indonesia

Kutipan: Kamilatur Rizkiya, Livana PH, Yulia Susanti. (2017). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di Rsu Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1 (2)

INFORMASI

Korespondensi
Penulis@gmail.com

Keywords: physical disturbance, anxiety, 5 finger technique

ABSTRACT

Physical disturbance is a physical state that is interrupted by illness. Individuals who experience physical disorder can cause an emergency condition that requires you to undergo treatment and hospital care, the various procedures or foreign action may result anxiety. If left untreated anxiety clicks will hinder the healing process. One therapy for overcoming anxiety is 5 fingers technique. The purpose of this study was to determinate the effect of 5 finger technique on the level of client anxiety physical disorder treated in hospital Kendal. This research used Quasy Experiment one group design pretest-posttest. Sample total that fulfill criteria inclusion in this research 64 respondents with method accidental sampling divided is 2 groups that is time first client group is cared and client group that ever cared. Statistics test result with test Mann Whitney got p value in second group 0,02 ($p < 0,05$) with depreciation anxiety in time first client group is cared as big as (62,5%) and in client group that ever cared to experience depreciation anxiety as big as (22,5%, research result shows there technique influence 5 fingers towards level anxiety in time first client group was cared and ever cared. This research result was recommended in client anxiety that being cared at home ill.

ABSTRAK

Gangguan fisik adalah suatu keadaan fisik yang terganggu oleh penyakit. Individu yang mengalami gangguan fisik dapat menimbulkan kondisi gawat darurat yang mengharuskan untuk menjalani pengobatan dan perawatan di rumah sakit, berbagai macam prosedur atau tindakan asing dapat mengakibatkan ansietas. Jika ansietas klien tidak ditangani akan menghambat proses penyembuhan. Salah satu terapi untuk mengatasi ansietas yaitu teknik 5 jari. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik 5 jari terhadap tingkat ansietas klien gangguan fisik yang dirawat di RSU Kendal. Penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment One Group Design Pretest-Posttest*. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah 64 responden dengan metode *accidental sampling* yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok klien yang pertama kali dirawat dan kelompok klien yang sudah pernah dirawat. Hasil Uji statistik

dengan Uji Mann Whitney didapatkan p value pada kedua kelompok 0,02 ($p < 0,05$) dengan penurunan ansietas pada kelompok klien yang pertama kali dirawat sebesar (62,5%) dan pada kelompok klien yang sudah pernah dirawat mengalami penurunan ansietas sebesar (22,5%), hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh teknik 5 jari terhadap tingkat ansietas pada kelompok klien yang pertama kali dirawat dan yang sudah pernah dirawat. Hasil penelitian ini direkomendasikan pada klien ansietas yang sedang dirawat di Rumah sakit.

Kata Kunci: Gangguan fisik, Ansietas, Teknik 5 jari

PENDAHULUAN

Gangguan fisik adalah suatu keadaan yang terganggu, baik secara fisik oleh penyakit, maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas sehari-hari. Gangguan fisik terjadi apabila kondisi fisik mengalami penurunan yang berakibat pada kemampuan individu melakukan aktivitas akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Hal ini berarti energi yang masuk ke dalam tubuh individu lebih kecil dari pada energi yang keluar atau sebaliknya, sehingga seseorang mudah terserang suatu kuman penyakit tertentu (Frisch & Frisch 2006).

Individu yang mengalami gangguan fisik dapat menimbulkan kondisi gawat darurat yang mengharuskan individu untuk menjalani pengobatan serta perawatan di rumah sakit, berbagai macam prosedur atau tindakan asing yang harus dijalani klien, nyeri yang dirasakan klien, maka dapat menimbulkan ansietas (Gunarsa, 2010). Ansietas pada klien yang sudah pernah dirawat umumnya lebih rendah dari klien yang pertama kali dirawat karena sudah mempunyai pengalaman. Pengalaman pertama klien ketika dirawat di rumah sakit merupakan pengalaman yang penting bagi kondisi mental individu itu sendiri (Kuraesin, 2009). Penelitian yang dilakukan Livana, Keliat dan Susanti (2015), menunjukkan bahwa dari 100 klien yang mengalami ansietas 56 klien diantaranya merupakan klien yang pertama kali dirawat di rumah sakit. Penyebab ansietas pada klien sering diakibatkan

oleh nyeri yang dirasakan maupun berbagai macam prosedur atau tindakan asing yang harus dijalani klien, ketakutan akan kematian, ketidakberhasilan medikasi yang terjadi (Potter & Perry, 2005).

Data World Health Organization (WHO) sebanyak 121 juta individu dimana 5,8% adalah pria dan 9,5% wanita (Keliat, 2013), penduduk di dunia mengalami gangguan panik mencari bantuan terutama karena mereka tidak menyadari bahwa gejala fisik yang mereka alami disebabkan oleh masalah ansietas (Stuart, 2006). Ansietas merupakan kelompok gangguan psikiatri yang paling sering ditemukan dan salah satu dampak dari gangguan mental emosional (Soetejo, dkk. 2011). Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia sebesar 6,0% (37.728 orang dari subyek yang dianalisis). Jawa tengah prevalensi gangguan mental emosional mencapai 4,7% (Risksdas, 2013).

Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi (Keliat, 2015). Upaya yang dilakukan perawat untuk mengatasi ansietas klien di rumah sakit yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi karena dianggap sebagai relaksasi yang termudah (*National Safety Council*, 2004). Namun teknik relaksasi kurang efektif karena tidak menyentuh akar permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar. Sedangkan sumber ansietas pada seseorang itu tersimpan di pikiran bawah sadar (Zain, 2011). Ada beberapa jenis hipnosis yang bisa dilakukan salah satunya yaitu hipnosis

dengan menggunakan teknik 5 jari tangan. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Long, 2010).

Hasil penelitian Jenita (2008), menunjukkan hipnosis 5 jari merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hipnosis 5 jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada pasien kanker payudara dari ansietas tingkat sedang menjadi kecemasan tingkat ringan. Hasil penelitian Hikmawati, Mubin, Livana (2014), menunjukkan ada pengaruh pemberian hipnotis 5 jari terhadap tingkat stres keluarga dalam merawat anggota keluarga penderita gangguan jiwa berat di Poliklinik RSUD Kendal. Teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari merupakan salah satu cara dalam membantu klien mengurangi ansietas yang dirasakan. Hasil penelitian Juliana (2013) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian, mengurangi ketakutan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Kendal di ruang 'K' di dapatkan 3 dari 5 klien yang pertama kali dirawat diukur dengan skala HRS-A (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) menunjukkan ansietas tingkat sedang dan 2 klien menunjukkan ansietas berat, dengan tanda dan gejala klien tidak bisa tidur, gelisah, dan bingung dengan keadaan

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

yang ada pada klien yang sudah pernah dirawat terutama pada klien yang pertama kali dirawat di rumah sakit tingkat ansietas akan bertambah. Salah satu upaya yang dilakukan perawat untuk mengurangi ansietas dengan cara relaksasi atau distraksi sedangkan teknik 5 jari belum pernah dilakukan. Berdasarkan latar belakang dan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh teknik 5 jari terhadap tingkat ansietas klien gangguan fisik yang dirawat di RSUD Kendal"

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik 5 jari terhadap tingkat ansietas klien yang dirawat di rumah sakit umum.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu *Quasy Experiment* dengan rancangan *One Group Design Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua klien yang dirawat di RSUD Kendal selama bulan september sebanyak 923 orang. Sampel dalam penelitian ini terdapat 64 klien yang memenuhi kriteria inklusi, dimana 64 klien tersebut terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok I (klien yang pertama kali dirawat) dan kelompok II (klien yang sudah pernah dirawat). Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan *Accidental sampling*. Alat penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisa menggunakan univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan Mann Whitney.

Tabel 1

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin, Usia, Pendidikan, Pekerjaan klien yang dirawat di RSUD Kendal (n = 32).

Variabel	Kelompok I		Kelompok II	
	f	%	f	%
1. Jenis Kelamin				
Laki- Laki	13	59,4	17	53,1

Perempuan	19			
Total	32	100	32	100
2. Usai (Tahun)				
12- 18	0	0	2	6,3
19- 25	1	5,9	2	6,3
26- 60	29	35,5	26	81,3
>60	2	6,3	2	6,3
Total	32	100	32	100
3. Pendidikan				
Tidak Sekolah	4	12,5	3	9,4
SD	17	53,1	16	50,0
SMP	5	15,6	7	21,9
SMA	4	12,5	5	15,6
DIII	2	6,3	1	3,1
Total	32	100	32	100
4. Pekerjaan				
Pelajar	2	6,3	1	3,1
IRT	5	15,6	6	18,8
Buruh	14	43,8	15	46,9
Wiraswasta	3	9,4	7	21,9
Pedagang	7	21,9	3	9,4
PNS	1	3,1	0	0
Total	32	100	32	100

Hasil analisis menunjukan bahwa karakteristik responden kelompok I dan kelompok II mayoritas berjenis kelamin perempuan, berusia 26-60, berpendidikan SD dan pekerjaan buruh. Hal tersebut menunjukan bahwa karakteristik responden pada kelompok I dan kelompok II mempunyai karakteristik yang sama.

2. Analisis bivariat tingkat ansietas

Tabel 2
Perbedaan Tingkat Ansietas Klien Sebelum dan Sudah Pemberian Teknik 5 Jari di RSUD Kendal.

Kelompok	Pre- test		Post- test		P value
	r	%	R	%	
Kelompok I					
Ansietas ringan	0	0	6	18,8	0,006
Ansietas sedang	10	31,3	24	75,0	
Ansietas berat	22	68,8	2	6,3	
Total	32	100	32	100	
Kelompok II					
Ansietas ringan	3	9,4	4	12,5	0,008
Ansietas sedang	14	43,8	17	53,1	
Ansietas berat	15	56,9	11	34,4	
Total	32	100	32	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ansietas klien gangguan fisik yang pertama kali dirawat di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal sebelum pemberian teknik 5 jari mayoritas mengalami ansietas berat (68,8%). Tingginya tingkat ansietas disebabkan Karena tindakan asing yang harus dijalani, klien belum pernah dirawat sebelumnya sehingga tidak

mempunyai pengalaman dan Pengalaman pertama klien ketika dirawat di rumah sakit merupakan pengalaman yang penting bagi kondisi mental individu itu sendiri (Kuraesin, 2009). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Potter dan Perry (2005) yang mengatakan bahwa penyebab ansietas pada klien diakibatkan oleh nyeri yang dirasakan maupun berbagai macam prosedur atau tindakan asing yang harus dijalani klien, ketakutan akan kematian, dan ketidakberhasilan medikasi yang terjadi. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Elan (2014) menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan pasien di Instalasi gawat Darurat mengalami kecemasan berat yaitu 41,2%. Gejala ansietas yang muncul pada klien diantaranya klien belum mempunyai pengalaman saat dirawat, gelisah, sering terbangun pada malam hari, khawatir, dan lain-lain. Hal ini dikarenakan respon ansietas seseorang tergantung pada kematangan pribadi, pemahaman dalam menghadapi tantangan, harga diri, dan mekanisme koping yang digunakan.

Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi (Keliat, 2015). Ada beberapa jenis hipnosis yang bisa dilakukan salah satunya yaitu hipnosis dengan menggunakan teknik 5 jari tangan. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran- saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Long, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ansietas klien gangguan fisik yang pertama kali dirawat di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal sesudah pemberian teknik 5 jari mayoritas mengalami kategori ansietas ringan sedang sebesar (75,0%).

Hasil penelitian tersebut terbukti bahwa terdapat penurunan tingkat ansietas sesudah pemberian teknik 5 jari, hasil penelitian tersebut dikarenakan teknik 5 jari ini memberikan rasa rileks atau nyaman sehingga responden merasakan dirinya lebih baik dari sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa teknik 5 jari bisa meringankan ansietas ini sesuai dengan penelitian Jenita (2008) menunjukkan hipnosis 5 jari merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hipnosis 5 jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada pasien kanker payudara dari ansietas tingkat sedang menjadi kecemasan tingkat ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ansietas klien gangguan fisik yang sudah pernah dirawat di RSUD Dr. H.

Soewondo Kendal sebelum pemberian teknik 5 jari mayoritas mengalami ansietas berat (56,9%), hasil ini lebih sedikit dari kelompok I (klien yang pertama kali dirawat) ini dikarenakan klien sudah mempunyai pengalaman. Pengalaman ketika dirawat di rumah sakit merupakan pengalaman yang penting bagi kondisi mental individu itu sendiri (Kuraesin, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Suliswati (2005) yang mengatakan bahwa ansietas merupakan hal yang lazim dialami seseorang dan berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. penyebab ansietas pada klien diakibatkan oleh nyeri yang dirasakan saat dirawat dan konflik emosional yang dialami klien karena sudah mempunyai pengalaman dirawat sebelumnya. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Wiguna (2011) tentang efektivitas terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan pasien mengalami kecemasan berat yaitu 5,16%. Gejala ansietas yang muncul pada klien yang sudah pernah dirawat tidak setinggi dengan klien yang pertama kali dirawat diantaranya takut, gelisah, khawatir, dan lain-lain. Pengalaman klien ketika dirawat di rumah sakit merupakan pengalaman yang penting bagi kondisi mental individu itu sendiri (Kuraesin, 2009)

Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual

dan hipnoterapi (Keliat, 2015). Ada beberapa jenis hipnosis yang bisa dilakukan salah satunya yaitu hipnosis dengan menggunakan teknik 5 jari tangan. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran- saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari- jarinya sesuai perintah (Long, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ansietas klien gangguan fisik yang dirawat di RSUD Kendal sesudah pemberian teknik 5 jari mayoritas mengalami kategori ansietas sedang sebanyak (53,1%). Hasil penelitian tersebut terbukti bahwa terdapat penurunan tingkat ansietas sesudah pemberian teknik 5 jari, hal ini dikarenakan teknik 5 jari ini memberikan rasa rileks atau nyaman sehingga responden merasakan dirinya lebih baik dari sebelumnya. Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi (Keliat, 2015). Ada beberapa jenis hipnosis yang bisa dilakukan salah satunya yaitu hipnosis dengan menggunakan teknik 5 jari tangan. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran- saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari- jarinya sesuai perintah (Long, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ansietas klien gangguan fisik yang dirawat di RSUD Kendal sesudah pemberian teknik 5 jari mayoritas mengalami kategori ansietas sedang sebanyak (53,1%). Hasil penelitian tersebut terbukti bahwa terdapat penurunan tingkat ansietas sesudah pemberian teknik 5 jari, hal ini dikarenakan teknik 5 jari ini memberikan rasa rileks atau nyaman sehingga responden merasakan dirinya lebih baik dari sebelumnya.

Teknik 5 jari merupakan konsep penyembuhan yang menyeimbangkan sistem harmonis tubuh dengan mengatur kembali pola- pola negative yang sering dilakukan oleh individu, baik sadar maupun tidak sadar. Dengan memasuki pikiran bawah sadar klien dengan media jari tangan, pola- pola negative yang selama ini telah dilakukan oleh klien, bisa dikoreksi dan di program kembali dengan memberikan pandangan- pandangan baru yang bisa memberikan kenyamanan dan ketenangan secara jangka panjang bagi klien (Hakim, 2010). Teknik 5 jari adalah suatu terapi yang menggunakan jari sebagai media untuk distraksi (Axelrad, Brown & Wain, 2009).

Hal ini menunjukkan bahwa teknik 5 jari bisa meringankan ansietas. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Julian (2013) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hipnotis 5 jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian, mengurangi ketakutan.

Tabel 3.
Anaiisis Bivriat Sesudah Pemberian Teknik 5 Jari

		Post- test		P value
		f	%	
Kelompok 1	Ansietas ringan	6	18,8	0,02
	Ansietas sedang	24	75,0	
	Ansietas berat	2	6,3	
Total		32	100	
Kelompok 2	Ansietas ringan	4	12,5	
	Ansietas sedang	17	53,1	
	Ansietas berat	11	34,4	
Total		32	100	

Berdasarkan hasil statistik dengan menggunakan Uji mann whitney, diperoleh $p = 0,02$ ($p < 0,05$) hasil ini menunjukkan bahwa dikedua kelompok terdapat pengaruh pemberian Teknik 5 Jari terhadap tingkat ansietas yang dialami oleh klien gangguan fisik yang dirawat RSU Kendal Pemberian teknik 5 jari ini memberikan efek positif pada responden, mereka akan merasakan rasa yang nyaman atau rileks disaat pemberian ataupun setelah dilakukan teknik 5 Jari itu sendiri.

Pada dasarnya segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan ansietas. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan, juga menimbulkan ansietas. menurut Kholil (2010) ansietas adalah suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. Sedangkan menurut teori Stuart (2013) Ansietas adalah suatu

ketakutan yang tidak jelas terkait dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan.

Ansietas mempunyai beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor predisposisi dan faktor prespitasi. Berdasarkan teori Gunarsa (2010) Ansietas pada klien yang sudah pernah dirawat umumnya lebih rendah dari klien yang pertama kali dirawat karena sudah mempunyai pengalaman. Penyebab ansietas pada klien sering diakibatkan oleh nyeri yang dirasakan maupun berbagai macam prosedur atau tindakan asing yang harus dijalani klien, ketakutan akan kematian, ketidakberhasilan medikasi yang terjadi (Potter & Perry, 2005). Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi (Keliat, 2015). Ada beberapa jenis hipnosis yang bisa dilakukan salah satunya yaitu hipnosis dengan menggunakan teknik 5 jari. Individu atau klien dibantu merubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Long, 2010). Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi

ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stres (Mahoney, 2007).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Jenita (2008), menunjukkan bahwa hipnosis 5 jari merupakan salah satu metode yang sangat efektif untuk mengurangi ansietas. Hipnosis 5 jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada pasien kanker payudara dari ansietas tingkat sedang menjadi kecemasan tingkat ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hikmawati, Mubin, Livana (2014), menunjukkan ada pengaruh pemberian hipnotis 5 jari terhadap tingkat stres keluarga dalam merawat anggota keluarga penderita gangguan jiwa berat di Poliklinik RSUD. Dr.H.Soewondo Kendal. Teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari merupakan salah satu cara dalam membantu klien mengurangi ansietas yang dirasakan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Juliana (2013) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian, mengurangi ketakutan. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Wiguna (2011) menunjukkan bahwa hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat pada pasien hipertensi dikelurahan Pisangan Timur Jakarta. Sehingga untuk mengatasi ansietas tersebut individu dapat melakukan teknik 5 jari. Keberhasilan terapi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adanya kerjasama responden yang baik, suasana yang tenang, kondusif karena dilakukan pada jam kosong (saat tidak ada pemeriksaan) sehingga klien dapat berkonsentrasi dan dapat

melakukan teknik 5 jari dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik responden pada kelompok I (klien yang pertama kali dirawat) dan pada kelompok II (klien yang sudah pernah dirawat) mayoritas berjenis kelamin perempuan, berusia 26-60 tahun, berpendidikan SD, berpekerjaan buruh. Tingkat ansietas pada kelompok I sebelum pemberian teknik 5 jari mayoritas dalam kategori ansietas berat dan setelah pemberian teknik 5 jari mayoritas dalam kategori ansietas sedang dengan nilai 0,006 ($p < 0,05$). Tingkat ansietas pada kelompok II sebelum pemberian teknik 5 jari mayoritas dalam kategori ansietas berat dan setelah pemberian teknik 5 jari mayoritas dalam kategori ansietas sedang dengan nilai 0,008 ($p < 0,05$). Ada pengaruh pemberian teknik 5 jari terhadap tingkat ansietas klien gangguan fisik yang dirawat di RSUD. Dr. H. Soewondo Kendal dengan nilai 0,02 ($P \text{ value} < 0,05$).

Diharapkan rumah sakit khususnya perawat dapat menerapkan teknik 5 jari ini sebagai salah satu intervensi utama keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan pada klien yang pertama kali dirawat dan sudah pernah dirawat dalam mengatasi tingkat ansietas. Bagi klien diharapkan mampu menerapkan teknik 5 jari dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi ansietas yang dirasakan pada klien yang pertama kali dirawat dan sudah pernah dirawat.

DAFTAR PUSTAKA

Axelrad M. D, Brown D, Wain H. J. (2009). *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry Ninth edition, Hypnosis*.

Elan.(2014). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat RSUD. Penambahan Senopati Bantul.

Frisch & Frisch (2006). *Psychiatric Mental Health Nursing*. Canada : Thomson Delmar Learning.

Gunarsa, Singgih D. (2010). *Psikologi keperawatan*. Jakarta: PP BPK Gunung Mulia. Hakim. (2010). *Hipnoterapi: Cara Tepat dan Cepat Mengatasi Stres. Fobia. Trauma dan Gangguan Mental Lainnya*. Jakarta : Transmedia Pustaka.

Hikmawati, Mubin, Livana. (2014). *Pengaruh Hipnotis 5 jari Terhadap Tingkat Stres Pada Keluarga dalam merawat anggota keluarga penderita gangguan jiwa di RSUD.H. Soewondo Kendal*.

Jenita dkk (2008). Five finger on the effect of hypnotic anxiety reduction in breast cancer patient. Juliana, M. (2013). *Analisis Praktik Ilmu Keperawatan Kesehatan Masyarakat Perkotaan pada Pasien Diabetes Mellitus dengan Ansietas di Ruang Gynatri RS Dr. H. Marzuki Mahdi Bogor*.

Keliat, B. A. (2015). *Standart Asuhan Keperawatan Jiwa (gangguan, resiko dan sehat)*. Keperawatan jiwa IX DEPOK 2015. Prodi ners spesialis keperawatan jiwa. Fakultas keperawatan UI.

Keliat, B. A. (2013). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas; CMHN (Basic Course)*. EGC : Jakarta.

Kuraesin, N. D (2009). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pasien yang akan menghadapi operasi di RSUP*

Fatmawati. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Long, B.C. (2010). *Perawatan Medical Bedah*. Bandung : Yayasan BTPK Padjajaran. National Safety Council. T.C. Gilcrest. (2004). *Manajemen Stres Alih Bahasa*

Widyastutik. Jakarta: EGC. Potter & Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC. Riskesdas. (2013). *Laporan Hasil Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI*.

Soetejo, dkk. (2011). *Penurunan Ansietas Melalui Looterapi Kelompok Pada Kelompok Pada Penduduk Pasca-Gempa Di Kabupaten Klaten*. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Yogyakarta: Jurnal Keperawatan Indonesia.

Stuart, Gail W. (2013). *Principles & Practice of Psychiatric Nursing*. edisi 9. Philadelphia : Elsevier Mosby.

Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, edisi 5. Jakarta : EGC. Suliswati. (2005). *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta: Prehalindo.

Wiguna, IMS. (2011). Perbandingan gangguan ansietas dengan beberapa karakteristik demografi pada wanita usia 15-55 tahun.

Zain, A.J. (2011). Cara Mengatasi Stres dengan Hipnoterapi. Available online at <http://dokterpikiran.com/2011/02/cara-mengatasi-stres-dengan-hipnoterapi.html>. Diakses tanggal 23 oktober 2015

PENGARUH TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI STIKES MUHAMMADIYAH KLATEN

Retno Yuli Hastuti, Ayu Arumsari

ABSTRAK

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi banyak mengalami kendala salah satunya kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosma (2008) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Ahmad Dahlan menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswa didapatkan 5 mahasiswa (50%) mengalami kecemasan tingkat sedang dan 5 mahasiswa (50%) mengalami tingkat kecemasan rendah. Untuk mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diberikan terapi hipnotis lima jari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan pendekatan rancangan penelitian *One group Pre test-Post test* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Uji statistik parametrik yang bertujuan untuk uji kemaknaan dengan *paired t test*.

Hasil penelitian Responden sebanyak 18 orang, setelah dilakukan pengukuran sebelum perlakuan didapatkan hasil cemas sedang sebanyak 18 orang (100%) dan setelah mendapat perlakuan menjadi 15 orang (83,3%) mengalami cemas ringan dan 3 orang (16,7%) mengalami cemas sedang. Adapun hasil uji statistik didapatkan hasil $p=0,000$ ($p<0,05$). Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Manfaat hipnotis lima jari adalah dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan (Keliat dkk, 2011). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kumalasari (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang diberikan hipnotis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang alfa frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang theta frekuensinya 4-7 hertz. Ketika pikiran masuk ke gelombang ini, mahasiswa menghasilkan zat endorphen alami yang menghasilkan sensasi nyaman dan dalam hipnotis state ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan.

Kesimpulan bahwa dalam penelitian ini ada pengaruh yang kuat dari perilaku sebelum terapi hipnotis lima jari dan sesudah terapi hipnotis lima jari ($p < 0,05$).

Kata kunci : kecemasan mahasiswa menyusun skripsi, hipnotis lima jari

I. PENDAHULUAN

Kecemasan (*ansietas*) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan (*ansietas*) berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. kecemasan (*ansietas*) adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut (Stuart, 2006). Menurut Kliat dkk (2011) Kecemasan (*ansietas*) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar. Riskesdas (2013) menyebutkan prevalensi kecemasan pada penduduk Indonesia diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas. Saat ini lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa. Terjadi penurunan prevalensi gangguan emosional seperti gangguan kecemasan dari 11,6% tahun 2007 menjadi 6,0% tahun 2013 dari populasi orang dewasa.

Peserta didik termasuk di dalamnya mahasiswa banyak mengalami peristiwa yang mungkin menimbulkan kecemasan, misalnya dalam penyusunan skripsi (Fausiah, 2008). Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisan ilmiahnya dalam bentuk skripsi atau tesis. Kesulitan yang seringkali dihadapi, diantaranya menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur, bahan bacaan, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, serta dana dan waktu yang terbatas. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan cemas (*ansietas*) sehingga mahasiswa kehilangan motivasi, menunda skripsi, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Hal ini tentu sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan mengingat bahwa skripsi merupakan tahap yang paling menentukan dalam mencapai gelar akademik. Selain itu usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal menyelesaikan skripsi (Hariwijaya & Triton, 2006).

Kaplan (2006) menyatakan bahwa faktor penyebab kecemasan (*ansietas*) yaitu faktor internal (individu) dan eksternal (lingkungan). Faktor internal berkaitan dengan individu termasuk sikap dan ciri kepribadian misalnya jenis kelamin, usia, kurang memahami dan menguasai materi yang ditulis sedangkan faktor eksternal dimana faktor ini berasal dari luar individu, misalnya seperti tuntutan pekerjaan atau tugas akademik (skripsi), hubungan mahasiswa dengan lingkungan, dosen pembimbing, IQ, orang tua dan keluarga. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosma (2008) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Ahmad Dahlan menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswa didapatkan 5 mahasiswa (50%) mengalami kecemasan

tingkat sedang dan 5 mahasiswa (50%) mengalami tingkat kecemasan rendah.

Kecemasan (*ansietas*) ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (*anxiolytic*) dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan hipnotis lima jari (Suyatmo, 2009). Hipnotis lima jari adalah pemberian perlakuan pada mahasiswa dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan dengan membayangkan kenangan saat menikmati (Jenita D.T. Donsu dkk, 2008).

Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran *hormone-hormone* yang dapat memacu timbulnya stress. Mahasiswa yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap *system* tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Mahoney, 2007). Hipnotis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur *hormon-hormon* yang berkaitan dengan stress. Hasil penelitian Mu'afiro Adin (2007) pada 45 pasien *Ca Servik* (kanker leher rahim) di Ruang Kandungan RSUD Dr. Soetomo Surabaya didapatkan 26 pasien (57,77%) mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan hipnotis lima jari.

Metode hipnotis lima jari dapat dilakukan ± 10 menit dengan konsentrasi dan rileks pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan mengenang saat mahasiswa merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat mahasiswa pertama kali mengalami kemesraan, ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat mahasiswa mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi (Keliat dkk, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 10 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada bulan Maret 2015 di STIKES Muhammadiyah Klaten didapatkan 8 mahasiswa (80%) mengalami tingkat kecemasan disebabkan kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, khawatir dalam menentukan judul, kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metodologi penelitian atau konsep, kemampuan mengoperasikan komputer, kesehatan, orang tua dan keluarga sedangkan 2

(20%) mahasiswa tidak mengalami kecemasan disebabkan siap menghadapi skripsi dan tidak mengalami kesulitan mencari literature. Dari fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten”.

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra eksperiment* dalam satu kelompok (*One group Pre Test Post Test Design*), di mana responden dilakukan pre test sebelum diberikan perlakuan dan responden dilakukan post test setelah diberikan perlakuan (Notoatmodjo, 2012). Perlakuan pada mahasiswa berupa Hipnotis Lima Jari oleh peneliti kurang lebih 10 menit sebanyak 1x pertemuan Penelitian ini dilaksanakan di STIKES Muhammadiyah Klaten pada tanggal 01 juli - 02 juli 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat IV di STIKES Muhammadiyah Klaten tahun 2015, laki-laki maupun perempuan yang berjumlah 92 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability*, jenis *purposive sampling* berdasarkan penghitungan besar sampel, dibutuhkan 18 responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat IV yang sudah terdaftar mengikuti skripsi, mahasiswa yang bersedia menjadi responden, mahasiswa yang belum menikah, mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang. Pada penelitian ini jumlah responden yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 32 responden kemudian peneliti membagikan nomer undian 1-18. Bagi responden yang mendapat nomor undian maka yang akan menjadi respondenya

Pengumpulan data

Pengumpulan data dengan data primer yaitu data yang diperoleh langsung dengan membagikan kuisioner (*HRS-A*) *Hamilton Rating Scale for Anxiety*. Alat ukur ini terdiri dari 14 pertanyaan gejala yang masing-masing pertanyaan gejala diberi penilaian antara 0-4, yang artinya :

0 = tidak ada (tidak ada gejala)

1 = gejala ringan (satu gejala dari pilihan yang ada)

2 = gejala sedang (terdapat separuh dari gejala yang ada)

3 = gejala berat (lebih dari separuh gejala yang ada)

4 = gejala berat sekali (semua gejala ada).

Masing-masing nilai dari ke 14 kelompok gejala dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan, yaitu : Total nilai 0-13 = tidak ada kecemasan, 14-20 = kecemasan ringan dan 21-27 = kecemasan sedang

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur Prodi S1 di STIKES Muhammadiyah Klaten Tahun 2015 (n=18).

Umur	frekuensi	%
21	7	38,9
22	7	38,9
23	4	22,2
Jumlah	18	100
Minimum	21	
Maksimum	23	
Mean	21,83	
SD	0,786	

Sumber : Data primer

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa paling banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan adalah mahasiswa usia 21 dan 22 dengan frekuensi 7 orang (38,9%) dengan rata-rata $21,83 \pm 0,786$.

b. Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di STIKES Muhammadiyah Klaten Tahun 2015 (n=18).

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	4	22,2
Perempuan	14	77,8
Jumlah	18	100

Sumber : Data primer

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 14 responden (77,8%).

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan sesudah di Hipnotis Lima Jari.

a. Tingkat kecemasan Sebelum

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan sebelum diberikan hipnotis lima jari pada mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten.

Tingkat kecemasan	frekuensi	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Ringan	0	0
Sedang	18	100
Jumlah	18	100

Sumber : Data primer

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum pengukuran terapi hipnotis lima jari diperoleh cemas sedang 18 (100%).

b. Tingkat Kecemasan Sesudah

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan sesudah diberikan hipnotis lima jari pada mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten.

Tingkat kecemasan	frekuensi	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Ringan	15	83,3
Sedang	3	16,7
Jumlah	18	100

Sumber : Data primer

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sesudah pengukuran terapi hipnotis lima jari diperoleh cemas ringan 15 (83,3%) dan cemas sedang 3 (16,7%).

Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan sebelum melakukan uji statistik menggunakan *Uji Shapiro Wilk*. Uji normalitas pada penelitian ini yaitu:

Tabel 4.5 Uji Normalitas Kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hipnotis lima jari pada mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten.

No	Perelakuan	P value
1.	<i>Pretest</i>	0,399
2.	<i>Posttest</i>	0,728

Sumber : Data sekunder

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan hasil normalitas untuk variabel kecemasan diperoleh nilai ($P \text{ value} > \alpha [0,05]$) sehingga dapat disimpulkan data pada variabel kecemasan berdistribusi normal.

2. Uji Paired t Test

Uji Paired t Test digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* untuk masing-masing kelompok.

Tabel 4.6 Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hipnotis lima jari pada mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten.

	N	Mean	SD	t hitung	Sig (tailed)
<i>Pretest</i>	18	23,06	2,287	10,269	0,000
<i>Posttest</i>		18,11	2,246		

Sumber : Data sekunder

Berdasarkan Tabel 4.6 diketahui rata-rata kecemasan pada mahasiswa sebelum perlakuan adalah 23,06 dan pada tahap *post test* setelah diberi perlakuan menurun menjadi 18,11 sedangkan *t hitung* diperoleh 10,269 dengan *t* tabel sebesar 1,729 ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$) hasil *p value* diperoleh sebesar 0.000 ($p > 0,05$) hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan kecemasan pada mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan.

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, mahasiswa yang mengalami kecemasan adalah mahasiswa usia 21 dan 22 dengan frekuensi 7 orang (38,9%) dengan rata-rata $21,83 \pm 0,786$. Prawirohusodo (2006) menyatakan umur muda lebih banyak mengalami stress dan cemas dikarenakan pada usia ini mekanisme coping belum terbentuk secara utuh sehingga kesulitan dalam mengambil keputusan berlanjut kecemasan.

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 responden (77,8%) dan kelamin berjenis laki-laki sebanyak 4 responden (22,2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hadibroto (2010) menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan atau stress yang lebih tinggi dari laki-laki. Stress dapat menstimulus organ endokrin untuk mengeluarkan hormone epineprin yang mempunyai efek dalam glikolisis di hati.

Kaplan & Saddock (2006) menyatakan bahwa kecemasan (*ansietas*) adalah suatu penyerta yang normal dari pertumbuhan, perubahan dan pengalaman terhadap sesuatu yang baru dan belum dicoba. Perubahan

dalam kehidupan seseorang merupakan stress yang bagi individual tertentu mengakibatkan timbulnya kecemasan (*ansietas*). Kecemasan (*ansietas*) menurut Prawirohusodo (2006) adalah perasaan yang dialami manusia sepanjang hidupnya, yang dapat muncul sebagai gejala normal tetapi dapat juga sebagai gejala gangguan jiwa. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan . Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pikiran. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indah (2013) menyatakan ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan lansia di desa beteng dengan nilai signifikansi $p \text{ value} < 0,05$.

2. Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa nilai $P \text{ value} = 0,000$ dimana nilai $p < (\alpha=0,05)$, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan nilai pengukuran perilaku *pretest* dan *posttest*. Dengan hasil tersebut berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan dari pemberian terapi hipnotis lima jari. Kecemasan (*ansietas*) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Kliat dkk, 2011). Kecemasan (*ansietas*) pada mahasiswa sering kali muncul sebagai hal yang bisa karena adanya kebutuhan tertentu yang harus dilewati oleh seseorang mahasiswa untuk dapat masuk ke tahap selanjutnya seperti skripsi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa yang menyusun skripsi adalah tugas akademik (skripsi) yaitu tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya kecemasan (*ansietas*) Kaplan (2006). Hasil ini sejalan dengan penelitian Ibnu dan Yoga (2008) menyatakan bahwa faktor yang menghambat penyusunan skripsi adalah kesulitan menemukan permasalahan, tidak rutin bimbingan dengan dosen dan kesulitan menulis karya tulis ilmiah.

Penatalaksanaan pada kecemasan (*ansietas*) dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologis dan non terapi farmakologis. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (*anxiolytic*) sedangkan terapi non farmakologi dengan psikoterapi, terapi kognitif, terapi tertawa, relaksasi dan hipnotis lima jari. Salah satu cara yang dapat menurunkan kecemasan yaitu Hipnotis lima jari (Keliat dkk, 2011). Hipnotis lima jari adalah pemberian perlakuan dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil

menyentuhkannya lima jari tangan secara berurutan dengan membayangkan kenangan. Manfaat hipnotis lima jari adalah dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan (Keliat dkk, 2011).

Kecemasan (*ansietas*) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar sifatnya tidak spesifik dan di gambarkan sebagai GAS/*General Adaptation Syndrome*. GAS/*General Adaptation Syndrome* adalah respon pertahanan terhadap stress dari keseluruhan tubuh (Potter et.al., 2005). Tiga fase reaksi stress yaitu tahap pertama fase alarm reaction (waspada) adalah respons tahap awal tubuh bereaksi terhadap stress dengan mengaktifkan sistem syaraf simpatis dan sistem hormon tubuh seperti katekolamin, epinefrin, norepinefrin, glukokortikoid, kortisol dan kortison. Tahap kedua resistance (reaksi pertahanan) adalah respon tubuh terhadap stressor dengan menggunakan kemampuan tubuh sehingga timbul gejala psikis dan somatik. Tahap ketiga exhaustion (kelelahan/keletihan) adalah respon atau gejala yang timbul akibat stressor seperti sakit kepala, gangguan mental, penyakit arteri koroner, hipertensi, dispepsia (keluhan pada gastrointestinal), depresi, kecemasan (*ansietas*), frigiditas, impotensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kumalasari (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang diberikan hipnotis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang alfa frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang theta frekuensinya 4-7 hertz. Ketika pikiran masuk ke gelombang ini, mahasiswa menghasilkan zat endorfin alami yang menghasilkan sensasi nyaman dan dalam hipnotis state ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka kesimpulan yang dapat diambil adalah :

1. Karakteristik responden
Umur responden yang paling banyak mengalami kecemasan usia 21 dan 22 dengan frekuensi 7 orang (38,9%) dengan rata-rata $21,83 \pm 0,786$.
2. Tingkat kecemasan (*ansietas*) mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten sebelum memperoleh hipnotis lima jari menunjukkan 18 (100%) responden mengalami kecemasan (*ansietas*) sedang.
3. Tingkat kecemasan (*ansietas*) mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten sesudah memperoleh hipnotis lima jari menunjukkan 15

responden (83,3%) mengalami kecemasan ringan dan 3 responden (16,7%) mengalami kecemasan (*ansietas*) sedang.

4. Ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan (*ansietas*) mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari dan setelah diberikan terapi hipnotis lima jari dengan $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

V. SARAN

1. Bagi ilmu pengetahuan
Terapi hipnotis lima jari dapat dijadikan salah satu terapi untuk meningkatkan asuhan keperawatan khususnya individu yang mengalami kecemasan (*ansietas*).
2. Bagi institusi Stikes Muhammadiyah Klaten
Dapat dijadikan bahan masukan dalam upaya menurunkan kecemasan (*ansietas*) dan meningkatkan mutu pelayanan keperawatan dengan cara memberikan terapi hipnotis lima jari.
3. Bagi mahasiswa
Sebaiknya aktif dalam menjalankan terapi hipnotis lima jari dalam menangani masalah kecemasan (*ansietas*) secara mandiri dengan keadaan rileks demi menjaga kesehatan.
4. Bagi peneliti lain
 - a. Dalam melakukan penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan penelitian dengan variabel lain yang lebih variatif.
 - b. Menggunakan kelompok kontrol dalam desain penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Fausiah. 2008. *Gangguan Cemas. Dalam Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Hadibroto. 2010. *Pedoman Diabetes Melitus*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Hariwijaya & Triton. 2006. *Pedoman Penulisan Ilmiah Sripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Indah Kumalasari. 2013. *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia di Desa Beteng*.
- Jenita D.T. Donsu, Rosa D. Ekwantini, Sri Arini Rinawati. 2008. *Five Fingers On The Effect Of Hypnosis Anxiety Reduction In Breast Cancer Patients*.
- Kaplan & Saduck. 2006. *Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis, Edisi Ketujuh Jilid Dua*. Newyork : Newyork Univercity Medical Center.

- Keliat, B.A., dkk. 2011. *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas : CMHN (Intermediete Course)*. EGC : Jakarta.
- Lanjar Sri Lestari. 2011. Pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan lansia di desa Keden Pedan Klaten.
- Mahoney Michael, 2007, *Winning Hypnotherapy Program*, [http://www. Healthy audio.co.uk](http://www.Healthyaudio.co.uk).
- Mu'aforo Adin. 2007. *pengaruh hypnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher rahim*. Skripsi .tidak diterbitkan. Fakultas kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta
- Nursalam, (2009) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Salemba Medika. Jakarta.
- Potter, Patricia A. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Prabowo, H. And Regina, H.S. 2007. *Tritmen Untuk Menurunkan Stress*. Available online [http://repository. Gunadarma. Ac. Id](http://repository.Gunadarma.Ac.Id).
- Prawirohusodo, S. 2006. *Stress dan Kecemasan, Kumpulan makalah Simposium Stress dan Kecemasan*, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Riskesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Available from: http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/materi_pertemuan/launch_riskesdas/Riskesdas%20Launching%20Kabadan.pdf [diaccessed 3 Maret 2015 jam 7:35].
- Sonya Rosma. 2008. *Pengaruh Pelatihan Berfikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*. *Jurnal. Universitas Ahmad Dahlan*.
- Stuart, G.W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Suyatmo, Yeyi, S.P., Carla, R.M. 2009. *Pengaruh Relaksasi Otot Dalam Menurunkan Skor Kecemasan T-Tmas Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Program di Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta*. Tersedia dalam berita kedokteran masyarakat vol. 25. No. 3 di [http://berita-kedokteran masyarakat.org/index.php/bkm/article/view/173/97](http://berita-kedokteranmasyarakat.org/index.php/bkm/article/view/173/97). [Diakses tanggal 02 Maret 2015 jam 7:01 PM].