

Penerapan Terapi 5 Jari pada Pasien Psikosomatis untuk Mengurangi Kecemasan di Klinik dr. Bangun di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak

Bahtiar Ahmad Noor Hanavy^{1*}, Ike Mardiaty Agustin²

^{1,2} Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

*Email: bahtiarahmad55@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci :
Kecemasan,
Psikosomatis, Terapi 5 jari

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.

1. PENDAHULUAN

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.

Psikosomatis dapat disebabkan oleh kombinasi faktor-faktor organis dan faktor-faktor psikologis, seperti stress, depresi dan cemas. Cemas merupakan salah satu factor 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). 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. 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 gangguann kecemasan dari 6,1 % tahun 2013 menjadi 9,8 % tahun 2018 populasi umur lebih dari 15 tahun. Berdasarkan kondisi diatas maka diperlukan suatu upaya untuk mengatasi kecemasan yang bisa dilakukan secara mandiri dirumah. Salah satu upaya adalah penerapan terapi 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada klien. Terapi 5 jari mampu untuk menurunkan kecemasan pada pasien (Retno, 2015). Terapi 5 jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan 5 jari tangan klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Long, 2010).

Penerapan terapi 5 jari ini dilakukan di klinik dr. Bangun Dwi Laksana Desa Kamulyan. 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. Berdasarkan hal tersebut

penulis tertarik untuk menerapkan terapi 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada pasien psikosomatis di klinik dr. Bangun Dwi Laksana desa Kamulyan.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Deskriptif analitik dengan menggunakan metode studi kasus. Penulis memilih 2 responden yang sering berkunjung ke klinik selama 1 bulan 3 – 4 kali kunjungan dan dengan diagnose dokter psikosomatis.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen mengukur tanda dan gejala kecemasan dengan kuisisioner DASS, lembar kemampuan dan lembar observasi

evaluasi untuk mengidentifikasi terjadinya penurunan kecemasan dan peningkatan kemampuan klien sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi 5 jari.

Analisis data dilakukan dengan distribusi frekuensi tanda dan gejala dan kemampuan klien. Untuk melihat penurunan tanda dan gejala dan peningkatan kemampuan. Pengukuran tanda dan gejala dan kemampuan klien dilakukan setelah penerapan terapi 5 jari. Tanda dan gejala kecemasan klien yang diukur meliputi 14 item kuisisioner DASS. Dan kemampuan pasien yang diukur ada 5 item untuk kemampuan melakukan terapi 5 jari Penyajian data yang digunakan dalam studi kasus ini dalam bentuk tabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tanda dan gejala kecemasan Klien 1 dan 2

No	Tanda dan Gejala	Klien 1		Penurunan	Klien 2		Penurunan
		Pre	Post		Pr	Post	
1	Bibir terasa kering	1	0	1	0	0	0
2	Sulit Bernapas	1	0	1	2	1	1
3	Kaki terasa loyo	2	1	1	2	1	1
4	Gelisah	1	0	1	1	0	1
5	Lemas seperti mau pingsan	2	1	1	1	1	0
6	Keringat berlebihan tanpa aktivitas fisik	1	1	0	0	0	0
7	Takut tanpa alasan	1	1	0	0	0	0
8	Sulit menelan	0	0	0	0	0	0
9	Jantung terasa berdebar	2	1	1	2	1	1
10	Panik	0	0	0	0	0	0
11	Takut karena hal sepele	0	0	0	0	0	0
12	Rasa takut berlebihan	0	0	0	0	0	0
13	Khawatir	0	0	0	0	0	0
14	Gemetar	1	1	0	1	1	0
	Nilai	12	6	6	9	5	4

Tabel 2. Kemampuan klien 1 dan klien 2

No	Kemampuan	Klien 1		Peningkatan	Klien 2		Peningkatan
		Pre	Post		Pre	Post	
1	Pasien mampu melakukan teknik napas dalam	1	1	0	1	1	0
2	Pasien mampu membayangkan kondisi tubuhnya sangat sehat	0	1	1	0	1	1
3	Pasien mampu membayangkan orang yang disayangi	0	1	1	0	1	1
4	Pasien mampu membayangkan penghargaan yang pernah pasien dapat	0	1	1	0	1	1
5	Pasien mampu membayangkan tempat terindah yang pernah dikunjungi	0	1	1	0	1	1
Nilai		1	5	4	1	5	4

Berdasarkan data di atas didapatkan hasil analisa tanda dan gejala kecemasan sebelum dan setelah diberikan penerapan terapi 5 jari selama 5 kali pertemuan pada klien 1 dan 2 di klinik dr Bangun Dwi Laksana menunjukkan bahwa penurunan tanda dan gejala kecemasan pada klien 2 lebih kecil daripada klien 1. Pada klien 1 saat awal pengkajian didapatkan nilai 12 tanda dan gejala kecemasan (kecemasan sedang), setelah diberikan penerapan terapi 5 jari selama 5 hari terjadi penurunan tanda dan gejala kecemasan menjadi nilai 6 sehingga terjadi penurunan 6 nilai tanda dan gejala kecemasan. Sedangkan pada saat awal pengkajian pada klien 2 didapatkan 9 nilai tanda dan gejala kecemasan (Kecemasan ringan), setelah diberikan terapi 5 jari selama 5 hari terjadi penurunan tanda dan gejala kecemasan menjadi 5 nilai tanda dan gejala kecemasan, sehingga terjadi penurunan sebesar 4 nilai tanda dan gejala kecemasan.

Hal ini disebabkan karena klien 1 memiliki support system keluarga yang sangat baik, klien 1 masih dikelilingi orang-orang yang dicintainya, masih memiliki seorang suami dan dua orang anaknya yang selalu mendukungnya. Sedangkan dengan klien 2, klien 2 tinggal dengan 2 orang anaknya saja, suami klien 2 sudah meninggal karena HIV/AIDS. Oleh karena itu dukungan dari keluarga sangat mempengaruhi hasil studi kasus.

Menurut Suliswati (2005), factor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya adalah system pendukung, merupakan kesatuan antara individu, keluarga, lingkungan dan masyarakat sekitar yang memberikan pengaruh individu dalam melakukan sesuatu. Sistem pendukung tersebut akan mempengaruhi mekanisme coping individu sehingga mampu memberi gambaran kecemasan yang berbeda.

Sehingga pada penelitian ini support system keluarga klien 1 sangat mempengaruhi hasil dari studi kasus. Dengan support system dari

keluarga klien 1 bisa mengurangi tanda dan gejala kecemasan lebih efektif dengan terapi 5 jari daripada klien 2 yang suaminya sudah meninggal.

Hasil penilaian kemampuan melakukan terapi 5 jari sebelum dan setelah diberikan tindakan pada klien 1 dan klien 2 menunjukkan peningkatan kemampuan yang sama. Peningkatan kemampuan Klien 1 dan klien 2 sebelum dilakukan terapi 5 jari memiliki nilai 20% dan setelah dilakukan terapi 5 jari kemampuan pasien meningkat menjadi 100 % yang berarti terdapat peningkatan sebesar 80 %.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan klien yang keduanya berpendidikan sampai SLTA. Sehingga tingkat kemampuan klien 1 dan 2 dapat meningkat dari nilai 1 menjadi nilai 5. Sehingga hasil peningkatan kemampuan pasien dalam melakukan terapi 5 jari sama dengan tingkat tanda dan gejala kecemasan yang berbeda.

Widodo & Widiani (2016) menyatakan bahwa terdapat pengaruh hipnotis 5 jari dan tingkat kecemasan. Sehingga tingkat kemampuan pasien dalam melakukan terapi 5 jari dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan pasien itu sendiri dan tingkat kecemasan pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan mengenai Penerapan Terapi 5 Jari Pada Pasien Psikosomatis Untuk Mengurangi Kecemasan Di Klinik Dr. Bangun Di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak

didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukan terapi 5 jari didapatkan 12 tanda dan gejala kecemasan pada klien 1 dan 9 tanda dan gejala kecemasan pada klien 2.
2. Setelah dilakukan terapi 5 jari didapatkan 6 tanda dan gejala kecemasan pada klien 1 dan 5 tanda dan gejala kecemasan pada klien 2.
3. Sebelum diberikan terapi 5 jari didapatkan kemampuan klien 1 dan 2 sebesar 1 nilai kemampuan.
4. Setelah diberikan terapi 5 jari didapatkan kemampuan klien 1 dan 2 sebesar 5 nilai (100%).

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 & Psikiopatologi*. 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.