

INTERVENSI TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK MEREDAKAN KECEMASAN PADA PASIEN KANKER PROSTAT

Fira Oktaviani¹, Shanti Wardaningsih²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta

Email: firaoktaviani5564@gmail.com

Abstract

*Prostate cancer is an abnormal growth of prostate tissue cells, when cells in the prostate gland begin to grow and develop without healing. One of the treatments that can be done by cancer patients is chemotherapy, by doing chemotherapy can kill cancer cells. The psychological effect that often occurs in people undergoing chemotherapy is anxiety. One way to deal with anxiety is to do relaxation therapy. The Five Finger Technique is part of self-hypnosis. This technique is useful for overcoming patient anxiety because through guided imagery, this technique creates images that are perceived by different senses as stimuli, so that when you imagine something beautiful, you appear calm. To find out the benefits of five finger hypnosis therapy in reducing anxiety in prostate cancer patients. The method used in this study was a case study of patients with anxiety using five finger hypnosis therapy. This therapy was carried out for 3 days from 19 – 21 December 2022 in Plurugan Hamlet, Yogyakarta. Participating in this case study was a man named Mr T is 61 years old with a medical diagnosis of prostate cancer since 2017. From a case study that has been conducted for 3 visits to reduce anxiety as evidenced by the results of the DASS score before the intervention is given the DASS Mr T score is 19 and after the intervention is given related to five finger hypnosis anxiety decreased with a DASS score of 11. **Conclusion:** Based on the results of the analysis and discussion carried out in the case report entitled "Five Finger Hypnosis Therapy Intervention to Relieve Anxiety in Prostate Cancer Patients" it can be concluded: nursing care for Mr T's disease has been carried out thoroughly and the problems it causes emerge from the data analysis, namely with the medical diagnosis of prostate cancer.*

Keywords: Five Finger Hypnosis Therapy; Prostate Cancer; Worry.

Abstrak

Kanker Prostat adalah pertumbuhan abnormal sel jaringan prostat, ketika sel – sel di dalam kelenjar prostat mulai tumbuh dan berkembang tidak terkontrol. Salah satu pengobatan yang bisa dilakukan oleh pasien kanker adalah kemoterapi, dengan dilakukannya kemoterapi bisa membunuh sel kanker. Efek psikologis yang sering terjadi pada orang yang menjalani kemoterapi adalah kecemasan. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan ialah dengan melakukan terapi relaksasi. Teknik Lima Jari adalah bagian dari self-hypnosis. Teknik ini berguna untuk mengatasi kecemasan pasien karena melalui imajinasi yang dipandu, teknik ini menciptakan gambaran yang dirasakan oleh indra berbeda sebagai rangsangan, sehingga saat membayangkan sesuatu yang indah, tampak tenang. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui manfaat dari terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker prostat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus yang dilakukan terhadap pasien dengan kecemasan menggunakan terapi hipnosis lima jari. Terapi ini dilakukan selama 3 hari dari tanggal 19 – 21 Desember 2022 di Dusun Plurugan Yogyakarta. Partisipasi dalam studi kasus ini adalah seorang laki-laki yang bernama Sdr. T berusia 61 tahun dengan diagnosa medis kanker prostat sejak tahun 2017. Dari studi kasus yang sudah dilakukan selama 3 kali kunjungan didapatkan penurunan kecemasan yang dibuktikan dengan hasil skor DASS sebelum diberikannya intervensi skor DASS Sdr T 19 dan setelah diberikan intervensi terkait dengan hipnosis lima jari kecemasan menjadi menurun dengan skor DASS 11. Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang dilakukan pada laporan kasus yang berjudul "Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Meredakan Kecemasan Pada Pasien Kanker Prostat" dapat disimpulkan: pengkajian asuhan keperawatan pada Sdr T telah dilakukan secara menyeluruh dan didapatkan masalah keperawatan yang muncul dari analisa data yaitu dengan diagnose medis kanker prostat.

Kata kunci: Kanker Prostat; Kecemasan; Terapi Hipnosis Lima Jari.

A. PENDAHULUAN

Kanker prostat adalah kanker yang berasal dari organ prostat; hampir semua kanker prostat berasal dari sel-sel kelenjar, dikenal dengan istilah adenokarsinoma prostat.^{1,2} Sebagian besar kanker prostat (70-80%) berasal dari zona perifer (Lawrenti, 2019). Kanker Prostat adalah pertumbuhan abnormal sel jaringan prostat, ketika sel – sel di dalam kelenjar prostat mulai tumbuh dan berkembang tidak terkontrol. Hampir semua kanker prostat adalah adenocarcinoma. Bentuk lain adalah sarkoma (0,1 – 0,2 %), karsinoma sel transisional (1-4%), limfoma dan leukemia. Derajat kanker prostat adalah deskripsi tumor berdasarkan ketidaknormalan sel tumor dan jaringan tumor yang dilihat dengan mikroskop dan merupakan indikator kecepatan tumor tersebut tumbuh dan menyebar ke jaringan lain (Larissa et al., 2019).

Salah satu pengobatan yang bisa dilakukan oleh pasien kanker adalah kemoterapi, dengan dilakukannya kemoterapi bisa membunuh sel kanker. Efek psikologis yang sering terjadi pada orang yang menjalani kemoterapi adalah kecemasan, hal lain yang menjadi efek samping pada seseorang yang menjalani kemoterapi ialah seperti mual, muntah, rambut rontok, dan hot flashes. Tanda dan gejala stres yang dirasakan meliputi tremor, berkeringat, detak jantung meningkat, sakit perut, dan sesak napas, serta adanya perubahan perilaku seperti gelisah, bicara dengan cepat, dan reaksi kaget yang berlebihan. Pasien kanker yang mengalami rasa cemas mungkin mengalami kesedihan, keputusasaan, pesimisme, rasa gagal, ketidakpuasan dengan hidupnya, perasaan rendah diri terhadap kehidupan orang lain, harga tubuh yang rendah, dan perasaan tidak berdaya. Penanganan nonfarmakologi diperlukan karena prosedur ini lebih mudah, murah, aman dan menyenangkan (Hermanto et al., 2020).

Kecemasan adalah suatu reaksi seseorang terhadap situasi yang kurang baik dimana semua orang mengalami kecemasan dalam kehidupannya. Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif seseorang yang tidak bisa diamati secara langsung dan merupakan suatu keadaan emosional tanpa fakta tertentu. Kecemasan memotivasi seseorang untuk menggapai sesuatu dan merupakan sumber

daya penting dalam usahanya mempertahankan kelangsungan hidup. Kecemasan disebabkan oleh adanya ancaman terhadap harga diri atau identitas diri yang sangat penting bagi eksistensi individu (Suhadi et al., 2020).

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan ialah dengan melakukan terapi relaksasi. Teknik Lima Jari adalah bagian dari self-hypnosis, yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan pikiran menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan dan menjaga kesehatan atau relaksasi dengan berkomunikasi dengan tubuh, yang melibatkan semua indera, termasuk sentuhan, penciuman, penglihatan, pendengaran. Teknik ini berguna untuk mengatasi kecemasan pasien karena melalui imajinasi yang dipandu, teknik ini menciptakan gambaran yang dirasakan oleh indra berbeda sebagai rangsangan, sehingga saat membayangkan sesuatu yang indah, tampak tenang. Ketegangan otot dan nyeri berkurang dengan makan, membuat tubuh rileks dan merasa nyaman (Wijayanti et al., n.d.).

Berdasarkan kasus yang terjadi di Lapangan di Padukuhan Plurugan mendapatkan pasien dengan kanker prostat stadium IV dimana dalam asuhan keperawatan tidak ada yang mengambil kecemasan, setelah dikaji pasien tersebut mengalami kecemasan, belum ada pelaksanaan terapi hypnosis lima jari dalam menangani kasus kecemasan pada pasien kanker prostat, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan terapi hypnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker prostat di Padukuhan Plurugan.

B. METODE

Penulisan ini merupakan sebuah studi kasus dalam bidang keperawatan jiwa, melalui metode pendekatan asuhan keperawatan komprehensif yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, perencanaan (outcome & intervention) keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Studi kasus ini dilakukan terhadap pasien dengan kecemasan dengan menggunakan terapi hypnosis lima jari. Terapi ini dilakukan dalam

waktu 3 hari dari tanggal 19 Desember 2022 – 21 Desember 2022 di Dusun Plurugan Yogyakarta.

Partisipasi dalam studi kasus ini adalah seorang laki-laki yang bernama Sdr T berusia 61 tahun dengan diagnose medis kanker prostat sejak tahun 2017. Klien mengatakan umurnya tidak lama lagi dan sering merasa cemas. Rasa cemas yang dialami klien membuat klien sulit untuk bersantai dan merasa tertekan dengan apa yang dirasakan terkadang mengganggu tidurnya. Setelah dilakukan pengkajian menggunakan DASS (Depression Anxiety Stress Scales) di dapatkan skor 19 masuk kedalam kategori cemas berat. Tekanan darah 166/100 mmHg, frekuensi nafas 24x/menit, nadi 81x/menit, capillary refill <2detik dan akral hangat, bentuk dada pasien simetris kanan dan kiri pola nafas regular. Wajah pasien tampak meringis dan gelisah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian awal dilakukan untuk menentukan apakah klien masuk dalam kriteria yang akan diberikan intervensi. Pengkajian dilakukan pada klien laki-laki berusia 61 tahun. Klien sudah menikah dan memiliki 2 anak perempuan. Klien menderita kanker prostat sejak tahun 2017. Sejak di diagnose kanker prostat, klien rutin menjalani pengobatan dan salah satu pengobatan yang dilakukan klien adalah kemoterapi. Saat ini klien mengeluhkan sering merasa cemas terkait penyakit yang di derita. Cemas yang dirasakan pasien mempengaruhi kualitas hidup pasien dimana pasien tidak bisa untuk berkonsentrasi dengan baik, mengganggu aktivitas sehari-hari pasien dan mengganggu tidurnya. Klien sering berfikir bahwa hidupnya tidak akan lama lagi. Selama terdiagnosa kanker prostat klien selalu rutin menjalani pengobatan.

Berdasarkan hasil pengkajian dan pemeriksaan, maka diangkat Diagnosis Keperawatan Ansietas berhubungan dengan penyakit kronis progresif (kanker prostat). Ansietas dapat didefinisikan sebagai gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai kenyataan, kepribadian masih tetap utuh atau tidak mengalami keretakan kepribadian normal (Suciana et al., 2020). Dalam penelitian lain juga menjelaskan bahwa kecemasan dan depresi adalah kondisi psikologis paling umum yang

memengaruhi pasien dan penyintas kanker. Tekanan mental atau kecemasan diakibatkan oleh kepedulian yang berlebihan akan masalah yang sedang dihadapi nyata ataupun yang dibayangkan mungkin terjadi (Ilie et al., 2020).

Intervensi yang diberikan berdasar label dari Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) Terapi Relaksasi yang salah satu intervensinya yaitu melakukan latihan teknik relaksasi (imajinasi). Pasien yang mengalami kecemasan bisa diberikan teknik relaksasi, salah satunya yaitu teknik hypnosis lima jari. Terapi ini mengubah keadaan self-hypnotic yang mampu memberikan efek relaksasi yang mengurangi kecemasan, ketegangan dan tekanan mental yang dapat mempengaruhi pernapasan detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, meredakan ketegangan otot, meningkatkan memori produksi hormon memicu kecemasan dan mengatur hormon yang berhubungan dengan stress (Suhadi et al., 2020).

Intervensi teknik hypnosis lima jari dilakukan selama 3 hari dengan menanyakan hal-hal positif yang ada pada diri klien. Pada hari pertama peneliti menanyakan terlebih dahulu bagaimana perasaan pasien saat ini. Pada hari pertama ini pasien mengatakan masih merasa cemas dengan penyakit yang beliau derita, pasien mengatakan rasa cemasnya sering mengganggu tidur dan bahkan sampai memikirkan hal-hal yang buruk akan terjadi dengannya. Selanjutnya peneliti memberikan arahan kepada responden dan responden melakukan terapi hypnosis lima jari untuk mengatasi kecemasannya.

Pada hari kedua peneliti menanyakan keadaan pasien pada hari ini dan didapatkan pasien mengatakan kecemasannya sedikit berkurang dengan dilakukannya terapi hypnosis lima jari yang sudah diajarkan dan dilakukan sebelumnya. Pada pertemuan kedua ini pasien terlihat lebih rileks, dan mampu mengendalikan kecemasannya. Pasien mampu mengungkapkan hal-hal positif yang ada pada dirinya dan mengingat orang sekitarnya yang selalu saying dengannya.

Pada hari ketiga, pasien mampu untuk mengatasi kecemasannya dengan melakukan terapi hypnosis dengan sangat rileks dan tidak tampak cemas. Pada hari ketiga ini pasien mengungkapkan sangat terbantu dengan diajarkannya terapi hypnosis lima jari sehingga beliau mampu mengingat hal positif

yang ada pada dirinya yang mana akhirnya mengurangi rasa akan takut pada dirinya menjadi berkurang.

Hasil evaluasi terkait efektivitas terapi hipnosis lima jari untuk meredakan kecemasan pada pasien kanker prostat didapatkan bahwa pasien dapat melakukan manajemen kecemasan dengan terapi hipnosis lima jari yang telah diajarkan oleh peneliti kepada pasien dalam pengendalian kecemasan. Dari hasil yang telah di paparkan terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan, dibuktikan dengan hasil skor DASS sebelum diberikannya intervensi skor DASS Sdr T 19 dan setelah diberikan intervensi terkait dengan hipnosis lima jari kecemasan menjadi menurun dengan skor DASS 11. Setelah dilakukannya intervensi pasien terlihat lebih rileks dari sebelumnya.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sri et al., 2021) yang menyatakan bahwa terapi hipnotis lima jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana pasien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat ansietas pasien akan menurun. Hipnotis lima jari sangat cocok digunakan pada pasien yang mengalami kecemasan baik akibat penyakit kronis maupun akibat permasalahan yang lain, karena hipnotis lima jari ini pasien disuruh menghipnotis diri sendiri dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terapi hipnotis lima jari bisa menurunkan tingkat kecemasan klien yang mengalami penyakit kronis maupun permasalahan lain.

Hasil dari penelitian ini menerangkan tentang efektivitas terapi hipnosis lima jari untuk meredakan kecemasan pada pasien kanker prostat. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa hipnosis mampu mengurangi rasa cemas yang dialami pasien.

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang dilakukan pada laporan kasus yang berjudul "Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Meredakan Kecemasan Pada Pasien Kanker Prostat" dapat disimpulkan: pengkajian asuhan keperawatan pada Sdr T telah dilakukan secara menyeluruh dan didapatkan masalah keperawatan yang muncul dari

analisa data yaitu dengan diagnose medis kanker prostat.

Hasil implementasi yang telah dilakukan yaitu berupa pemberian terapi hipnosis lima jari pada penderita kanker prostat yang mengalami kecemasan, di dapatkan terapi hipnosis lima jari ini berpengaruh signifikan dalam mengatasi kecemasan. Terapi ini bertujuan menurunkan kecemasan pada pasien kanker prostat yang mengalami kecemasan.

Saran

1. Untuk Klien

Setelah dilakukan penelitian dan asuhan keperawatan ini diharapkan kedepannya penderita kanker prostat bisa meningkatkan dalam manajemen kecemasan dengan melakukan kegiatan yang telah diajarkan yaitu terapi hipnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan.

2. Untuk pelayanan kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat dapat memberikan dan melakukan intervensi kepada penderita kanker prostat yang mengalami kecemasan yaitu dengan terapi hipnosis lima jari.

3. Untuk peneliti

Diharapkan bagi peneliti dapat menjadikan implementasi terhadap pasien kanker prostat yang mengalami kecemasan dengan benar sesuai engan program dan diagnose yang didapat, serta melakukan evaluasi setiap tindakan secara detail.

E. DAFTAR PUSTAKA

Hermanto, A., Sukartini, T., & Yunitasari, E. (2020). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"* (Journal of Health Research "Forikes Voice"), 11(4), 334. <https://doi.org/10.33846/sf11401>

Ilie, G., Rutledge, R., & Sweeney, E. (2020). Anxiety and depression symptoms in adult males in Atlantic Canada with or without a lifetime history of prostate cancer. *Psycho-Oncology*, 29(2), 280–286. <https://doi.org/10.1002/pon.5244>

- Iswanto, G., Rachmawaty, R., & Ake, J. (2020). Studi Literatur: Pengaruh Hipnosis terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Kanker. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(2), 119. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i2.144>
- Larissa, U., Hanriko, R., & Rukmi Windi Perdani, R. (2019). Hubungan Usia dan Indeks Massa Tubuh terhadap Derajat Histopatologi Kanker Prostat di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung Periode 2017. *Medula*, 9(1), 15–19.
- Lawrenti, H. (2019). Perkembangan terapi kanker prostat. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(8), 521–528. <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/450>
- Sri, I., Nora, R., Muhammadiyah, U., Barat, S., & Kesehatan, F. (2021). Teknik Hipnotis Lima Jari Pada Pasien Lansia Yang Menderita Ansietas dengan Penyakit Kronis 1*) STIKes YPAK Padang (2). *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(2), 69–73.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Suhadi, A., Pratiwi, S., Tinggi, I., Kesehatan, S., & Tangerang, Y. (2020). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Perawatan Bedah RSUD Pakuhaji. *Jurnal Health Sains*, 1(5).
- Wijayanti, A. E., Anisah, N., Lesmana, T. C., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, W. (n.d.). Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan. <https://jurnal.stikeswira husada.ac.id/dimas>