

PELATIHAN HIPNOSIS 5 JARI PADA PERAWAT KOMUNITAS: STRATEGI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT NYERI DAN STRES WARGA KAWASAN INDUSTRI CANDI SEMARANG

Elvira Sari Dewi*✉, Ayu Widia Kusuma**, Titin Andri Wihastuti*,
Yulian Wiji Utami*, Shila Wisnasari*, Akhiyan Hadi Susanto*, Tamrin***

Abstrak

Polusi kadmium dan suara bising mesin produksi di Kawasan Industri Candi (KIC) Semarang dilaporkan dapat menyebabkan nyeri kepala dan stres warga sekitar KIC. Tujuan penelitian ini adalah memberdayakan perawat komunitas di sekitar KIC untuk menangani keluhan nyeri dan stres yang dialami warga. Metode yang digunakan adalah rancangan quasi-eksperimental yang terdiri atas dua tahap. Tahap pertama memberikan pelatihan keperawatan dasar berupa teknik hipnosis 5 jari kepada 13 perawat komunitas untuk menurunkan tingkat nyeri dan stres. *Pretest* dan *posttest* dilakukan untuk mengukur pemahaman perawat komunitas terhadap materi pelatihan. Tahap kedua, perawat komunitas diberikan Standar Prosedur Operasional (SPO) untuk dipraktikkan langsung kepada warga sekitar KIC Semarang. Sebanyak 65 warga dikumpulkan di Balai Kelurahan Purwoyoso, Kecamatan Ngaliyan Semarang. Masing-masing perawat mempraktikkan SPO yang diberikan kepada 5 warga yang diukur tingkat nyeri dan stres menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS) sebelum dan sesudah diberikan teknik hipnosis 5 jari. Analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon signed rank*. Hasil menunjukkan rerata tingkat pemahaman perawat meningkat dari 75 menjadi 88 ($p = 0,000$). Seluruh perawat menerapkan 100% SPO yang telah diberikan dan didapatkan skala tingkat nyeri dan stres warga sekitar KIC adalah $6,80 \pm 1,32$ dan $4,34 \pm 1,64$ untuk *pretest* dan $4,34 \pm 1,64$ dan $2,40 \pm 1,10$ untuk *posttest*. Didapatkan penurunan bermakna tingkat nyeri dan stres setelah diberikan hipnosis 5 jari ($p = 0,000$; $p = 0,000$, secara berurutan). Kesimpulan, pelatihan hipnosis 5 jari pada perawat komunitas dapat menurunkan tingkat nyeri dan stres pada warga di sekitar KIC Semarang.

Kata kunci: hipnosis 5 jari, perawat komunitas, KIC Semarang, nyeri, stres, VAS

5-FINGER HYPNOSIS TRAINING ON COMMUNITY NURSES: STRATEGIES TO REDUCE THE PAIN AND STRESS LEVELS IN RESIDENTS OF CANDI INDUSTRIAL ZONE SEMARANG

Abstract

The pollution of cadmium and the noise of production machines in Candi Industrial Zone (CIZ) Semarang is reported to cause headaches and stress for residents around CIZ. The purpose of this study was to empower community nurses around KIC to solve the complaints of pain and stress experienced by residents. The method used was a quasi-experimental design consisting of two stages. The first stage provides basic nursing training of 5-finger hypnosis techniques to 13 community nurses to reduce pain and stress levels. Then, pretests and posttests were performed to measure community nurses' understanding of training materials. In the second stage, community nurses were given Standard Operating Procedures (SOPs) to be practiced directly to residents around CIZ Semarang. A total of 65 residents were gathered at Purwoyoso village hall of the Ngaliyan district of Semarang. Each nurse practiced an SOP given to 5 residents who measured pain and stress levels using the *Visual Analogue Scale* (VAS) before and after being given the 5-finger hypnosis technique. Statistical analysis using the *Wilcoxon signed-rank test*. Results showed that the nurse comprehension rate increased from 75 to 88 ($p = 0.000$). All nurses apply 100% SOPs that have been given and the scale level of pain and stress of residents around CIZ was 6.80 ± 1.32 and 4.34 ± 1.64 for pretest respectively, and 4.34 ± 1.64 and 2.40 ± 1.10 for posttests respectively. A significant decrease in pain and stress levels was obtained after giving the 5-fingers hypnosis ($p = 0.000$; $p = 0.000$, respectively). The conclusion is 5-finger hypnosis training in community nurses can reduce the level of pain and stress in residents around CIZ Semarang.

Keywords: 5 fingers hypnosis, candi industrial zone (CIZ) Semarang, community nurses, pain, stress, VAS

* Departemen Keperawatan Dasar, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya

** Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya

*** STIKES Widya Husada Semarang

✉ E-mail: ns.elvira@ub.ac.id

Pendahuluan

Sektor industri di Indonesia mengalami peningkatan signifikan dari waktu ke waktu. Menurut *database* Badan Pusat Statistik (BPS), terdapat berbagai jenis industri dengan jumlah sekitar 33.577 telah berkembang pesat di Indonesia dan diprediksi akan terus berkembang.¹ Demikian halnya dengan data dari *CEIC World of Macroeconomic Data*, dilaporkan bahwa indeks prediksi industri Indonesia meningkat sebesar 2% pada bulan Februari 2020, yang menunjukkan peningkatan sebesar 0,8%.² Dengan bertambahnya jumlah industri tentunya akan sangat bermanfaat bagi Indonesia terutama dalam hal peningkatan kesejahteraan sosial dan ekonomi, namun polusi juga semakin meningkat.¹

Kawasan Industri Candi (KIC) Semarang merupakan tempat industri yang cukup luas yang memiliki 26 unit perusahaan dengan luas area 300 hektar dan yang telah dibangun adalah 240 hektar. Kawasan ini merupakan kawasan dengan tingkat polusi cukup tinggi yang dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan.³ Hasil penelitian dari Heriansyah tahun 2021 menunjukkan bahwa tingkat paparan kadmium di wilayah industri sebesar 82,41% melebihi ambang batas normal yaitu >50 ng/mL.⁴ Kadar kadmium merupakan salah satu logam berat yang terdapat pada limbah pabrik.⁵ Kadmium berasal dari udara yang bercampur dengan hasil limbah udara dan limbah air pada peralatan yang terdapat pada mesin-mesin pabrik di cerobong asap. Kadmium dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti penyakit kardiovaskular, gangguan fungsi ginjal, dan penyakit *itai-itai*.⁶ Selain dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, adanya kawasan industri ini dapat menyebabkan kebisingan yang ditimbulkan dari mesin-mesin produksi sehingga menyebabkan nyeri kepala, bahkan stres yang dialami oleh

karyawan yang bekerja di industri tersebut, maupun seseorang yang berada dekat dengan kawasan industri.⁷

Nyeri dan stres merupakan pengalaman subjektif individu yang menggambarkan respons tidak nyaman yang sedang dialami.⁸ Penyebab nyeri dan stres ini sangat beragam dan apabila tidak segera diatasi akan mengganggu kesehatan dan homeostasis individu.⁹ Tugas perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan adalah mengatasi respons tidak nyaman klien dalam skala individu, keluarga, maupun komunitas.¹⁰ Banyak terapi keperawatan dasar yang dapat diberikan dalam asuhan keperawatan untuk mengatasi nyeri dan stres salah satunya adalah hipnosis 5 jari.^{11,12}

Hipnosis 5 jari adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat memberikan efek relaksasi serta mengurangi ketegangan akibat nyeri maupun stres.¹³ Prinsip yang mendasari pemberian hipnosis 5 jari ini adalah untuk menenangkan pikiran, meregangkan dan mengendorkan otot, sekaligus mengatur pernapasan sehingga mendapatkan respons relaksasi.¹⁰ Dalam penelitian ini ingin dilakukan pelatihan teknik keperawatan dasar kepada perawat komunitas berupa hipnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat nyeri dan stres warga sekitar KIC Semarang. Untuk itu, dilakukan kolaborasi antara akademisi dan perawat komunitas untuk bersama-sama mengatasi keluhan yang disampaikan oleh warga di sekitar KIC Semarang.

Bahan dan Metode

Ethical Clearence dan Informed Consent

Penelitian ini telah mendapat persetujuan Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya No. 89/EC/KEPK/04/2020 dan *informed consent* telah diberikan.

Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2020 di Balai Kelurahan Purwoyoso, Kecamatan Ngaliyan, Kawasan Industri Candi (KIC), Semarang.

Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik total sampling dan didapatkan 13 perawat komunitas dan 65 warga di sekitar KIC Semarang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu bersedia mengikuti penelitian, mempunyai Surat Tanda Registrasi (STR) bagi perawat, skor *Visual Analogue Scale* (VAS) nyeri dan VAS stres di atas 2 untuk warga sekitar KIC Semarang.

Prosedur Penelitian

Metode yang digunakan adalah rancangan quasi-eksperimental yang terdiri atas dua tahap. Tahap pertama memberikan pelatihan keperawatan dasar berupa teknik hipnosis 5 jari kepada 13 perawat komunitas untuk menurunkan tingkat nyeri dan stres. Pelatihan hipnosis 5 jari ini diberikan kepada perawat komunitas oleh akademisi (dosen pengampu mata kuliah Keperawatan Dasar I materi Hipnosis 5 Jari). Dalam hal ini, pemateri memandu peserta untuk bermeditasi dan fokus merefeksi diri untuk membayangkan saat di kondisi sehat, mencapai prestasi/kesuksesan, bersama orang yang dicintai, dan berada di tempat yang paling menyenangkan. Sebelum pelatihan diberikan *pretest* dan sesudahnya diberikan *posttest*. Tujuan dilakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur pemahaman perawat komunitas terhadap materi pelatihan. Tahap kedua, perawat komunitas diberikan Standar Prosedur Operasional (SPO) untuk dipraktikkan langsung kepada warga sekitar KIC Semarang. Sebanyak 65 warga dikumpulkan di Balai Kelurahan Purwoyoso, Kecamatan Ngaliyan Semarang. Masing-

masing perawat mempraktikkan SPO yang diberikan kepada 5 warga kemudian diukur tingkat nyeri dan stres menggunakan VAS sebelum dan sesudah diberikan teknik hipnosis 5 jari. Data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon *signed rank*. Sebelum dilakukan uji Wilcoxon *signed rank*, data diuji normalitasnya terlebih dahulu menggunakan uji normalitas Kolmogorov Smirnov dan didapatkan hasil $p < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

Hasil

Tingkat Pemahaman Perawat Komunitas terhadap Materi Hipnosis 5 Jari untuk Menurunkan Tingkat Nyeri dan Stres

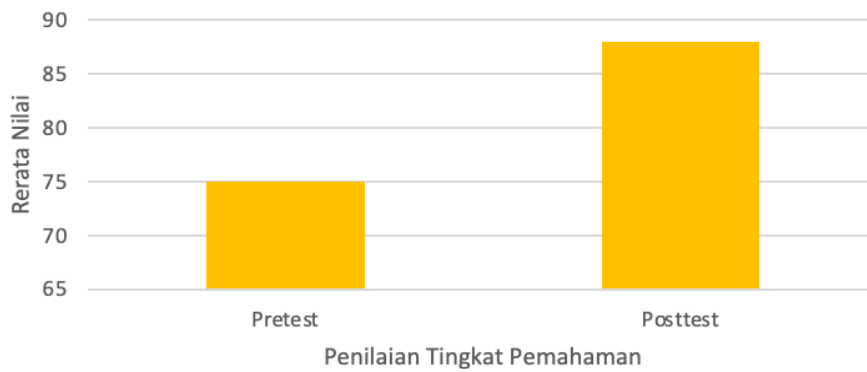
Berdasarkan hasil pada Gambar 1 dapat diketahui bahwa rerata tingkat pemahaman perawat meningkat dari 75 menjadi 88 ($p = 0,000$). Seluruh perawat menerapkan 100% SPO yang telah diberikan.

Tingkat Kepatuhan Perawat Komunitas dalam Memberikan Terapi Hipnosis 5 Jari sesuai SPO untuk Menurunkan Tingkat Nyeri dan Stres Warga di Sekitar KIC Semarang

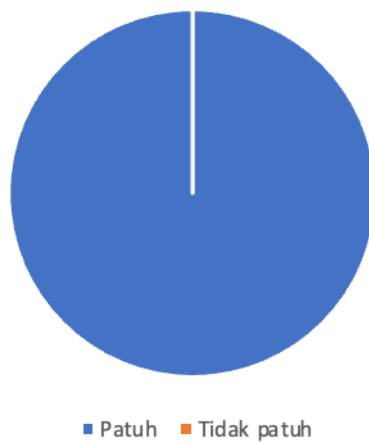
Pada Gambar 2 menunjukkan seluruh perawat komunitas dengan jumlah 13 orang menerapkan 100% SPO yang telah diberikan.

Karakteristik Warga di Sekitar KIC yang Mengikuti Terapi Hipnosis 5 Jari

Berdasarkan hasil pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 41-60 tahun dan berjumlah 56,9%. Rerata usia menunjukkan angka 51,40 dengan standar deviasi 11,36. Hasil tekanan darah responden menunjukkan nilai rata-rata 128,08 untuk sistole dan 80,40 untuk diastole yang artinya tekanan darah responden berada dalam rentang normal (tidak hipertensi) dengan standar deviasi 15,40 untuk sistole dan 10,16 untuk diastole.



Gambar 1. Tingkat pemahaman perawat komunitas terhadap materi hipnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat nyeri dan stres



Gambar 2. Tingkat kepatuhan perawat komunitas dalam memberikan terapi hipnosis 5 jari sesuai SPO

Tabel 1. Distribusi karakteristik warga di sekitar KIC Semarang

	Rerata+SD	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
Usia (tahun)			
18-40 (16,9%)	51,40+11,36	69	21
41-60 (56,9%)			
>60 (26,2%)			
Tekanan darah			
Sistole	128,08+15,40	131,89	124,26
Diastole	80,40+10,16	82,92	77,88

Tabel 2. Tingkat nyeri dan stres responden sebelum dan sesudah diberi terapi hipnosis 5 jari

	Rerata+SD	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	p-Value
Tingkat nyeri				
Sebelum	6,80+1,32	9	4	0,000
Sesudah	4,00+1,33	6	1	
Tingkat stres				
Sebelum	4,34+1,64	8	1	0,000
Sesudah	2,40+1,10	5	1	

Penurunan Tingkat Nyeri Warga di Sekitar KIC Setelah Diberikan Terapi Hipnosis 5 Jari

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa rerata tingkat nyeri warga di sekitar KIC sebelum diberikan terapi hipnosis 5 jari adalah 6,80 dengan standar deviasi 1,32 dan rerata tingkat nyeri setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari adalah 4,00 dengan standar deviasi 1,33. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon *signed rank* dan didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat penurunan bermakna pada tingkat nyeri setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari.

Penurunan Tingkat Stres Warga di Sekitar KIC Setelah Diberikan Terapi Hipnosis 5 Jari

Hasil pengambilan data pada Tabel 2 menunjukkan rata-rata tingkat stres warga di sekitar KIC sebelum diberikan terapi hipnosis 5 jari adalah 4,34 dengan standar deviasi 1,64 dan nilai rerata tingkat stres setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari adalah 2,40 dengan standar deviasi 1,10. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon *signed rank* dan didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat penurunan bermakna pada tingkat stres setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari.

Pembahasan

Perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan harus memahami konsep asuhan keperawatan pada nyeri dan stres. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perawat yang memiliki STR belum 100% memahami konsep penanganan nyeri dan stres dengan terapi hipnosis 5 jari. Oleh karena itu, kegiatan pelatihan ini tentu dinilai memberikan manfaat untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan perawat dalam menangani secara langsung kasus nyeri dan stres. Hal ini didukung dengan hasil penelitian (Gambar 1 dan Gambar 2) yang menunjukkan kemampuan dan keterampilan perawat meningkat setelah diberikan pelatihan ($p = 0,000$). Hasil ini sejalan dengan penelitian

Ahsan tahun 2021 bahwa pelatihan pada perawat dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan terhadap SPO.¹⁰

Tingkat nyeri dan tingkat stres merupakan hasil pengukuran yang bersifat sangat subjektif berdasarkan pengalaman masing-masing individu. Hal ini ditunjukkan pada hasil tingkat nyeri dan tingkat stres yang sedang-tinggi pada warga di sekitar KIC Semarang (Tabel 2). Dalam industri, limbah dan polusi mendapat perhatian khusus karena mengandung senyawa tertentu yang dapat memiliki tingkat toksisitas tinggi, meskipun paparannya dalam konsentrasi rendah. Menurut penelitian sebelumnya, dilaporkan bahwa kawasan industri memiliki tingkat polusi tertinggi dibandingkan dengan beberapa tempat lain.¹⁴ Hal ini sesuai dengan lokasi dilakukannya penelitian ini yaitu di KIC Semarang, yang dilaporkan memiliki tingkat polusi yang cukup tinggi dan dapat menyebabkan beberapa masalah Kesehatan.⁴ Pada kawasan industri ini didapatkan kebisingan yang ditimbulkan dari mesin-mesin produksi sehingga menyebabkan nyeri kepala bahkan stres yang dialami oleh karyawan yang bekerja di industri tersebut maupun seseorang yang berada dekat dengan kawasan industri.⁷

Hipnosis 5 jari merupakan suatu terapi yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri dan stres, karena dalam hipnosis 5 jari ini terdapat beberapa konsep penyembuhan yang dapat menyeimbangkan dan merelaksasi pikiran negatif seseorang.¹⁵ Hipnosis 5 jari merupakan suatu terapi nonfarmakologi yang dapat memberikan efek relaksasi serta mengurangi ketegangan akibat nyeri maupun stres.¹³ Prinsip yang mendasari pemberian hipnosis 5 jari ini adalah untuk menenangkan pikiran, meregangkan dan mengendorkan otot, sekaligus mengatur pernapasan sehingga didapatkan respons relaksasi. Hipnosis 5 jari dalam penelitian ini mempunyai efek dalam menurunkan tingkat stres dan tingkat nyeri.

Hipnosis 5 jari dilakukan dengan memasuki pikiran bawah sadar seseorang dengan cara pemateri/pelatih memandu peserta untuk bermeditasi dan fokus merefleksikan diri untuk membayangkan saat di kondisi sehat, mencapai prestasi/kesuksesan, bersama orang yang dicintai, dan berada di tempat yang paling menyenangkan.¹¹ Keberhasilan dari terapi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu adanya kerjasama yang baik antara pemateri/pelatih dengan peserta serta suasana yang mendukung, tenang, dan kondusif, sehingga seseorang dapat fokus untuk melakukan terapi ini.¹⁵

Kesimpulan

Pelatihan hipnosis 5 jari pada perawat komunitas dapat menjadi salah satu strategi untuk menurunkan tingkat nyeri dan stres pada warga di sekitar KIC Semarang.

Saran

Perlu dilakukan survei kesehatan lebih mendalam pada warga di sekitar KIC Semarang sehingga kejadian penyakit akibat dampak lingkungan dapat diatasi sejak dini. Juga perlu dilakukan kegiatan pelatihan seperti dalam penelitian ini untuk meningkatkan kontribusi akademisi dan perawat komunitas dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Daftar Pustaka

1. BPS. Data dan Informasi Jumlah Industri Besar di Indonesia. 2017.
2. CEIC. Dunia Makroekonomi Data. 2020.
3. Pramawidya R, Sanjoto TB. Pengaruh Tingkat Pendidikan Terhadap Persepsi Masyarakat Mengenai Pembangunan Kawasan Industri Candi Kelurahan Bampak Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. *Edu Geography*. 2019; 7(2):167-173.
4. Heriansyah T, Kumboyono K, Cesa FY, Wihastuti TA & Wisnasari S. Correlation between Knowledge, Attitudes, and Behavior with Blood Cadmium Levels in the Population of Industrial Area. *Indian J of Forensic Medicine & Toxicology*. 2021; 15(1):353-358.
5. Alli LA. Blood Level of Cadmium and Lead in Occupationally Exposed Persons in Gwagwalada, Abuja, Nigeria. *Interdiscip Toxicol*. 2015; 8(3):146-50. doi: 10.1515/intox-2015-0022.
6. Nishijo M & Nakagawa H. Effects of Cadmium Exposure on Life Prognosis. In *Cadmium Toxicity*. SpringerLink. 2019. P 63-73.
7. Amelia A. The Level of Stress with the Event of Migrain Head Pain in the Batamindo Industry Employees who were Conducted to the BIP Clinic of the City of Batam in the Month of July-October 2017. *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam* 2019; 9 (2):110-119.
8. Jatmiputri SS. Pengaruh Stres Kerja terhadap Kejadian Nyeri Kepala pada Pekerja *Ground Handling* (Studi Kasus di Bandara Ahmad Yani Semarang). Laporan Hasil Karya Tulis Ilmiah. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. 2016.
9. Dewi ES, Soemardini, Rini IS. Efektivitas Terapi Kompres Dingin dalam Menurunkan Stres Orang dengan Lupus (Odapus) Dewasa Muda di Perhimpunan Masyarakat Peduli Lupus Parahita Malang. *Majalah Kesehatan*. 2016; 3(2): 65-75.
10. Ahsan, Dewi ES, Ardholes A, Setyoadi. Analysis of Nursing Behavior Factors in Documentation of Nursing Care in Emergency Unit Using Theory of Planned Behavior. *International Journal of Indonesian National Nurses Association*. 2018: 64-79.

11. Dewi ES, Dewi HT, Kusuma AW, Suryanto S, Evi N, & Hidayah, R. The Effect of Psychoreligious Therapy to Increase Self-Esteem for Lupus Survivors at Kupu Parahita Indonesia Foundation. *Journal of Community Health and Preventive Medicine*. 2021; 2(1):16-23.
12. Feldmen JB. The Rhythmic Finger Focus Hypnotic Technique: Multilevel Application of Ericksonian Utilization. *American Journal of Clinical Hypnosis*. 2020; 62(4): 409-426.
13. Wahyudi B. Pengaruh Intervensi Auditori Hipnosis Lima Jari terhadap Vital Sign: Tekanan Darah, Frekuensi Nadi, Frekuensi Pernapasan, dan Nyeri pada Klien Fraktur Ekstremitas. (Skripsi). Surabaya: Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga. 2019.
14. Li X, Poon C, & Liu PS. Heavy Metal Contamination of Urban Soils and Street Dusts in Hong Kong. *Applied Geochemistry*. 2001;16:1361-1368. [http://dx.doi.org/10.1016/S0883-2927\(01\)00045-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0883-2927(01)00045-2)
15. Rizkiya K, Livana Ph, Susanti Y. Pengaruh Teknik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik yang Dirawat Di RSUD Kendal. *J Kep Muhammadiyah*. 2017; 2(1):1-9.