

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR
PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Akibat Toxic Relationship Pada Kader PC KMHDI Bogor

Peneliti : Putu Jovani Mutiarasari

NIM : P17320321063

E-mail : putujovani@gmail.com

No HP : 0813-8566-1005

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Diploma III Politeknik Kesehatan Bandung Program Studi Bogor, bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui Penerapan Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Akibat Toxic Relationship Pada Kader PC KMHDI Bogor, saudara yang berpartisipasi dalam penelitian ini, akan menjadi responden untuk pengumpulan data. Peneliti akan memberikan teknik hipnotis 5 jari dan memberikan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)*. Adapun data-data yang akan peneliti gali yaitu: identitas responden dan hasil dari kuesioner pada dewasa awal dengan kecemasan ringan hingga berat.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif bagi siapapun. Bila sebelum berpartisipasi dalam penelitian ini saudara merasakan ketidaknyamanan maka saudara mempunyai hak untuk berhenti sebagai responden. Kerahasiaan dari data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan, pengelolaan, maupun penyajian penelitian. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini. Adapun penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi Instansi Kesehatan peneliti maupun responden. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi saudara. Peneliti mengucapkan terima kasih atas kesediaan saudara berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, April 2024

Putu Jovani

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
DIPLOMA III

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberikan penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari penelitian ini untuk diketahuinya Tingkat Kecemasan di Sekolah Tinggi Pariwisata Bogor Tahun 2024. Dengan ini, saya bertanda tangan bahwa ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penerapan terapi hipnotis 5 jari untuk menurunkan kecemasan Kader PC KMHDI Bogor.

Peneliti

Bogor,

April 2024

(Putu Jovani)

()

KUESIONER

DATA DEMOGRAFI RESPONDEN

1. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta untuk mengisi dengan jujur, benar dan tanpa paksaan dari pihak manapun
2. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan

Nama :

Usia :

Jenis kelamin : Perempuan / Laki-Laki

Alamat :

No. Telepon :

KUESIONER TINGKAT KECEMASAN

Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang Anda pilih menurut keadaan diri Anda yang sebenarnya. Terdapat lima (5) alternative jawaban untuk mewakili keadaan diri anda, yaitu:

TP : Tidak Pernah

HD : Hampir dari separuh waktu
yang dimaksud

BH : Beberapa Hari

HS : Hampir Setiap Hari

Contoh:

No.	Pernyataan	TP	BH	HD	HS
1	Saya bisa mengerti keadaan pasangan saya			✓	

Nama :

Jenis Kelamin : P / L

Usia :

Jurusan :

No	Pernyataan	TP	BH	HD	HS
1	Saya merasa gugup, cemas atau gelisah				
2	Saya tidak mampu berhenti merasa khawatir atau tidak mampu mengendalikan khawatir yang saya rasakan				
3	Saya terlalu khawatir berlebihan tentang hal yang menurut saya berbeda atau sesuatu yang pertama kali saya lakukan				
4	Saya sulit rileks, sulit beristirahat dengan tenang, sulit untuk tidur dan tidak dapat tidur dengan nyenyak ketika memikirkan sesuatu yang saya khawatirkan				
5	Mudah gelisah sehingga sulit bisa diam (contoh: mengepalkan tangan, duduk dengan menggerakkan pergelangan kaki terus menerus)				

6	Mudah kesal atau tersinggung				
7	Merasa khawatir dan mudah takut seakan akan sesuatu yang buruk akan terjadi				

Terima Kasih Atas Partisipasi Anda 😊

SKORING

0-4	Tidak ada gejala kecemasan
5-9	Indikasi kecemasan ringan
10-14	Indikasi kecemasan sedang
15-21	Indikasi kecemasan berat

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
HIPNOTIS 5 JARI

Definisi	Hipnotis lima jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang dilakukan oleh diri sendiri dengan menyentuhkan jari-jari tangan dengan instruksi atau kata-kata sendiri sambil membayangkan hal yang menyenangkan. Latihan ini adalah kombinasi dari teknik tarik nafas dalam dan guided imagery (membayangkan). Teknik ini dilakukan selama kurang lebih 10-15 menit, tetapi dapat meningkatkan ketenangan di dalam diri dan harga diri (Ghanesia et al., 2022)
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu menurunkan tingkat kecemasan 2. Memberikan perasaan tenang dan nyaman 3. Membantu tubuh menjadi lebih rileks
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien yang mengalami kecemasan 2. Pasien yang mengalami nyeri 3. Pasien yang mengalami ketegangan dan memerlukan kondisi yang rileks
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien yang mengalami gelisah 2. Pasien yang kondisi tidak kondusif 3. Pasien yang tidak mengerti tentang hipnotis 5 jari 4. Pasien yang tidak mengerti dan kesulitan dalam memahami kata-kata
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrak waktu dengan responden 2. Siapkan speaker dan music (jika diperlukan)
Prosedur Pelaksanaan	<p>Menurut (Siregar et al., 2023) berikut prosedur tindakan terapi hipnotis 5 jari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fase Orientasi <ol style="list-style-type: none"> a. Ucapkan salam terapeutik

	<ul style="list-style-type: none">b. Buka pembicaraan dengan topik umumc. Evaluasi/validasi pertemuan sebelumnyad. Jelaskan tujuan interaksie. Tetapkan kontrak topik/waktu dan tempat <p>2. Fase Kerja</p> <ul style="list-style-type: none">a. Ciptakan lingkungan yang amanb. Bantu klien mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk bersila atau berbaringc. Latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jarid. Minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kalie. Minta klien untuk menutup mata agar rileksf. Dengan diiringi music (jika klien mau)/pandu klien untuk menghipnotis dirinya sendiri dengan arahan berikut ini:<ul style="list-style-type: none">1) Sentuhkan ibu jari dengan jari telunjuk kemudian bayangkan ketika kondisi tubuh sehat bugar2) Sentuhkan ibu jari dengan jari tengah kemudia bayangkan betapa banyak orang disekitar yang perhatian dan peduli3) Sentuhkan ibu jari dengan jari manis kemudian bayangkan ketika mendapatkan pujiann atau kesuksesan atau sebuah prestasi4) Sentuhkan ibu jari dengan jari kelingking kemudian bayangkan
--	--

	<p>ketika berada di tempat menyenangkan yang pernah dikunjungi</p> <p>g. Minta klien untuk membuka mata secara perlahan</p> <p>3. Fase Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none">a. Evaluasi perasaan klienb. Evaluasi tingkat kecemasanc. Terapkan rencana tindak lanjut kliend. Kontrak topik/waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnyae. Salam penutup
--	--

KUESIONER PENGALAMAN RESPONDEN TERHADAP HUBUNGAN *TOXIC RELATIONSHIP*

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda centang (✓) dan isi pernyataan tentang anda pernah alami menurut pengalaman hubungan pacaran anda yang sebenar-benarnya. ***Jawaban anda rahasia*** dan tidak akan disebarluaskan oleh peneliti.

Nama: _____ Jenis Kelamin: P / L

Usia: _____

A. Tabel Checklist

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah anda pernah mengalami hubungan yang membuat anda stress, cemas atau tidak nyaman secara emosional?		
2	Apakah anda pernah mengalami situasi dimana pasangan anda secara terus-menerus mengkritik anda atau berkata kasar yang membuat anda merasa tidak berharga?		
3	Apakah anda merasa terkekang atau kehilangan kebebasan dalam hubungan anda?		
4	Apakah anda sering merasa tertekan atau takut atau merasa terancam dengan perilaku pasangan anda?		
5	Apakah pasangan anda sering mengontrol atau membatasi interaksi anda dengan orang lain, seperti teman atau keluarga?		
6	Apakah anda merasa sering diperlakukan secara tidak adil atau tidak dihargai dalam hubungan anda?		
7	Apakah anda merasa hubungan anda mengalami ketidakseimbangan kekuasaan, dimana satu pihak memiliki kendali yang berlebihan atas yang lain?		

Lampiran 6

8	Apakah pasangan anda pernah memanfaatkan baik materi uang atau non materi milik anda?		
9	Apakah anda pernah mengalami kekerasan fisik atau emosional dalam hubungan anda?		
10	Apakah pasangan anda pernah memaksa untuk melakukan hubungan seksual atau menyentuh /melecehkan dengan sengaja dengan anda?		
11	Apakah anda merasa kesulitan untuk meninggalkan hubungan yang merugikan meskipun anda telah menyadari bahwa itu tidak sehat?		
12	Apakah anda merasa pasangan anda sering membuat anda meragukan diri sendiri atau memperkuat rasa tidak aman anda?		
13	Apakah anda merasa hubungan anda lebih sering membuat anda tidak bahagia dariada bahagia?		
14	Apakah anda merasa pasangan anda sering menyalahkan anda atas masalah dalam hubungan yang terjadi?		
15	Apakah anda merasa hubungan anda menyebabkan anda kehilangan minat pada kegiatan atau hobi yang anda nikmati sebelumnya?		
16	Apakah anda merasa hubungan anda memiliki pola siklus terus-menerus yang dimana ada periode ketegangan atau pertengkaran yang diikuti oleh periode perminta maaf atau penyesalan?		
17	Apakah anda merasa kesulitan untuk berbicara terbuka dengan pasangan anda karena takut akan reaksi pasangan anda?		
18	Apakah pasangan anda pernah memperlakukan anda didepan umum?		

19	Apakah anda merasa hubungan anda menghambat pertumbuhan atau perkembangan pribadi anda?		
20	Apakah anda merasa bahwa anda layak mendapatkan hubungan yang sehat dan menguntungkan?		

B. Ceritakan secara singkat pengalaman anda mengenai *toxic relationship* yang pernah anda alami dan perilaku serta kekerasan apa yang pasangan anda pernah lakukan kepada anda?

Terima Kasih Atas Partisipasi Anda 😊

SKORING

20-30	Tidak ada indikasi kuat dari keberadaan hubungan yang toksik
31-40	Indikasi ringan dari keberadaan hubungan yang toksik perhatikan gejala dan pertimbangan untuk mencari bantuan
41-50	Indikasi yang cukup kuat dari keberadaan hubungan yang toksik, pertimbangan untuk mencari bantuan professional atau dukungan
>50	Indikasi yang sangat kuat dari keberadaan hubungan yang toksik, segera cari bantuan professional atau dukungan

Kemendes Poltekkes Bandung

Tujuan, Indikasi & Kontraindikasi Hipnotis 5 Jari

Tujuan

- Membantu menurunkan tingkat kecemasan
- Memberikan perasaan tenang dan nyaman
- Membantu tubuh menjadi lebih rileks

Indikasi

- Klien yang mengalami kecemasan
- Klien yang mengalami nyeri
- Klien yang mengalami ketegangan dan memerlukan kondisi yang rileks

Kontra indikasi

- Klien yang gelisah dan kondisi yang tidak kondusif
- Klien yang tidak mengerti hipnotis 5 jari
- Pasien yang tidak mengerti dan kesulitan dalam memahami kata-kata



5

Kemendes Poltekkes Bandung

Yang perlu disiapkan sebelum melakukan Terapi Hipnotis 5 Jari

- 

Minta suami/keluarga/sahabat untuk membantu kita dalam menuntun terapi hipnotis 5 jari ini
- 

Ciptakan lingkungan yang aman, nyaman dan tidak berisik
- 

Siapkan lagu sebagai pengiring selama terapi hipnotis 5 jari (jika mau)

Scan barcode disamping jika membutuhkan lagu yang rileks dan tenang



6

Kemendes Poltekkes Bandung

Cara Kerja Terapi Hipnotis 5 Jari

- Ciptakan lingkungan yang aman
- Atur istirahat yang nyaman menurut anda seperti duduk bersila atau berbaring
- 

Latih keempat jari dengan ibu jari anda
- 

Lakukan tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali dan tutup mata anda agar lebih rileks



7

Kemendes Poltekkes Bandung

Cara Kerja Terapi Hipnotis 5 Jari

- Nyalakan musik sesuai selera anda untuk mengiringi terapi hipnotis 5 jari anda agar lebih rileks dan minta bantuan keluarga/sahabat untuk memandu hipnotis dengan arahan berikut ini:


 - Ibu jari satukan dengan jari telunjuk: membayangkan jika anda sedang sehat-sehatnya
 - Ibu jari satukan dengan jari tengah: membayangkan jika anda sedang bersama orang-orang yang klien sayangi seperti orang tua dan sahabat


8

Kemendes Poltekkes Bandung

Cara Kerja Terapi Hipnotis 5 Jari

- Ibu jari satukan dengan jari manis: membayangkan ketika klien mendapatkan pujian
- Ibu jari satukan dengan jari kelingking: membayangkan ke tempat yang pernah dikunjungi yang paling membekas




- Buka mata anda secara perlahan

9

