

PENGARUH HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN SIRKUMSISI DI TEMPAT PRAKTIK MANDIRI MULYOREJO SUKUN MALANG

Teofilus Evangelista¹⁾, Dyah Widodo²⁾, Esti Widiani³⁾

- ¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
- ²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang
- ³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Sirkumsisi merupakan tindakan pembedahan prepusium penis karena pengaruh budaya dan cara berfikir membuat semua orang melakukan tindakan ini termasuk di negara-negara seperti Angola 99%, Australia 98%, Canada 96%, Indonesia 12%. Paling umum dilakukan pada laki-laki dan variasi respon kecemasan yang muncul tiap orang tingkatannya berbeda-beda. Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah hipnosis 5 jari. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktik mandiri Mulyorejo Sukun Malang. Metode penelitian yang di gunakan *pre experimental design* dengan *one-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian semua pasien sirkumsisi yang memenuhi kriteria inklusi penelitian dalam kurun waktu tertentu sesuai penentuan peneliti dengan teknik “*konsekutif sampling*”. Hasil : *Pre test* sebelum hipnosis 5 jari didapatkan 6 responden yang bersedia, (83%) 5 responden memiliki kecemasan ringan dan (17%) 1 responden memiliki kecemasan sedang. *Post test* Sesudah hipnosis 5 jari terhadap (83%) 5 responden berubah jadi tidak ada kecemasan dan (17%) 1 responden. Hasil uji statistik *Wilcoxon signed rank test* dengan nilai signifikan 0,043 yang berarti lebih kecil dari signifikan 0,05. Bagi peneliti selanjutnya memperhatikan jarak waktu perlakuan hipnosis 5 jari harus sama dan umur, status urutan anak laki-laki, jumlah saudara dalam keluarga yang sama.

Kata Kunci : Hipnosis 5 Jari, Tingkat Kecemasan, Sirkumsisi

***INFLUENCES HYPNOSIS 5 FINGERS ON THE LEVEL OF ANXIETY PATIENT'S
CIRCUMCISION IN THE PRACTICE PRIVATE PLACE MULYOREJO SUKUN
MALANG***

ABSTRACT

Circumcision is a surgical act of the foreskin of the penis due to the influence of the culture and way of thinking makes everyone perform these actions , including in countries such as Angola 99%, Australia 98%, Canada 96% , Indonesia 12%. The most commonly performed on men and variations in response to the anxiety that arises each person different level. One way to overcome anxiety is hypnosis 5 fingers. The purpose of this study was to determine the influence of hypnosis 5 fingers on the level of anxiety patient's circumcision in the practice private place Mulyorejo Breadfruit Malang. The research method used pre experimental design with one-group pretest-posttest design. Samples circumcision study all patients who met the inclusion criteria of research in a specified period in accordance with the technique of determining researcher konsekutif sampling. Results : Pre test before hypnosis 5 fingers willing obtained 10 respondents , (83%) 5 respondents had mild anxiety and (17%) 1 respondents have moderate anxiety. Post test After hypnosis 5 fingers against (83%) 5 respondents changed so no worries and (17%) 1 respondents. Wilcoxon signed rank test statistical test result with a significant value of 0.043, which means significantly smaller than 0.05. For Further research attention intervals hypnotic treatment should be the same 5 fingers and age, status sequence boys, number of siblings in the same family.

Keywords : Hypnosis 5 Fingers , Level Of Anxiety , Circumcision

PENDAHULUAN

Sirkumsisi merupakan suatu tindakan pembedahan dengan cara memotong seluruh atau sebagian prepusium penis atas indikasi dan dengan tujuan tertentu, yang juga merupakan salah satu prosedur bedah umum di seluruh dunia dan selama bertahun-tahun telah menjadi kontroversial dengan mempertanyakan indikasi medis terutama pada bayi laki-laki yang baru lahir. Oleh

karena itu, di perlukan kepercayaan orang tua tentang manfaat medis sirkumsisi terhadap anak-anak mereka, baik prosedur maupun berbagai alternatif cara sirkumsisi dengan memberikan informed consent (Bhattacharjee, 2008). Namun sekarang banyak yang memilih sirkumsisi dengan alasan menjaga kebersihan area vital dan sebagai tindakan pencegahan infeksi . Dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa sirkumsisi memiliki manfaat untuk kesehatan diantaranya mencegah penyakit

mematikan seperti AIDS hingga kanker serviks (WHO, 2007).

Pengaruh budaya dan cara berfikir terhadap sirkumsisi membuat hampir semua orang yang melakukan sirkumsisi di negara-negara seperti Angola 99%, Australia 98%, Canada 96%, Indonesia 12%, Inggris 97,3%, Nigeria 50%, Philipina 95%, Afrika selatan 95%, Amerika 98%. Paling umum sirkumsisi dilakukan pada laki-laki dengan alasan agama, medis dan budaya, dikerjakan oleh dokter, paramedis, ataupun oleh dukun sunat. Ini membuktikan bahwa semakin berkembangnya teknologi dan ilmu pengetahuan terutama di bidang kesehatan pada sirkumsisi (WHO, 2007).

Variasi respon yang muncul pada anak dapat dilihat dari perilaku anak baik sebelum maupun sesudah dilakukannya sirkumsisi. Salah satu respon tersebut adalah tingkat kecemasan yang muncul pada anak. Tingkat kecemasan merupakan satu hal yang tidak dapat diukur secara pasti akan tetapi dapat diamati dari manifestasi perilaku yang muncul pada anak. Respon menangis, tidak mau makan, menolak bicara, gangguan tidur merupakan beberapa contoh manifestasi perilaku dari tingkat kecemasan tersebut. Dari berbagai pengamatan yang dilakukan, respon anak yang satu dengan yang lain dalam menghadapi sirkumsisi sangat berlainan. Respon ini perlu untuk diamati dan diketahui agar orang tua dan pemberi pelayanan kesehatan dapat mengambil tindakan yang tepat untuk meminimalkan pengalaman trauma yang dialami anak disirkumsisi (Fitri, 2006).

Kecemasan dapat diartikan sebagai kondisi normal untuk merespon tuntutan kebutuhan yang tidak terpenuhi. Pada kondisi seimbang, tubuh akan segera beradaptasi menghilangkan kecemasan dan mengembalikan kenyamanan tersebut dengan mekanisme koping adaptif. Adaptasi terhadap stres berkaitan dengan psikofisik yang kemudian diperluas dalam ilmu sosial dan perilaku (Winarto, 2011).

Timbulnya kecemasan ini menyebabkan berbagai perubahan sistem fisiologi tubuh untuk beradaptasi dan mempertahankan kondisi. Akibat kecemasan adalah akan kehilangan pespektif, adanya sensasi teror berlebihan, syok dan meningkatnya aktivitas motorik terjadi gangguan pada proses berfikir rasional serta terjadi disorganisasi kepribadian yang dapat mengancam kehidupan (Jenita, 2008). Oleh karena reaksi kecemasan sangat mempengaruhi fisiologi yaitu berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat (Regar, 2010). Diperkirakan jumlah yang menderita gangguan kecemasan baik akut maupun kronik mencapai 5 % dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dengan pria 2 : 1. Di perkirakan antara 2-4 % diantara penduduk di suatu saat dalam kehidupannya pernah mengalami gangguan kecemasan (Jenita, 2008).

Penelitian yang dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan anak dalam menghadapi sirkumsisi di wilayah

Mekarsari, Depok di ketahui bahwa umur terbanyak responden adalah 7 tahun dan tingkat kecemasan yang ditemukan bervariasi yaitu kecemasan ringan 31%, kecemasan sedang 57%, kecemasan berat 12% dan tidak ditemukan kategori panik. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada anak sirkumsisi adalah prosedur yang menimbulkan nyeri, kehilangan kemandirian dan berbagai hal yang tidak di ketahui. Interpretasi anak terhadap kejadian, respon terhadap satu pengalaman dan signifikasi yang mereka tempatkan pada pengalaman secara langsung berhubungan dengan tingkat perkembangan (Fitri, 2006).

Terdapat salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada anak yang akan disirkumsisi salah satunya adalah menggunakan hipnosis. Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya suatu sugesti/ide atau pemikiran sehingga menyebabkan perubahan perilaku dan tatanan mental emosional. Terbukti *British Medical Association* menyatakan bahwa hipnosis layak digunakan untuk mengobati histeria dan digunakan sebagai anestesi (Isma, 2010).

Penggunaan hipnosis 5 jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang alpha/theta). Dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat dll (Barbara, 2010). Sebenarnya

hipnosis 5 jari sendiri adalah salah bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi (Jenita, 2008) sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress, kecemasan dari pikiran seseorang. Pada dasarnya hipnosis 5 jari ini mirip dengan hipnosis pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) tetapi teknik lebih efektif untuk relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan bisa kurang dari 10 menit (Jenita, 2008).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti mulai bulan Januari sampai Maret 2015 di tempat praktik mandiri Mulyorejo Sukun Malang. Didapat 20 anak usia 5-12 tahun melakukan sirkumsisi. Dari hasil pengamatan peneliti pada 5 orang anak tersebut di dapat gejala subjektif pada perilaku anak yaitu kecemasan yang di tunjukan dengan perilaku anak gelisah, berkeringat, tremor, menangis, tidak dapat berfikir dan memusat perhatian, sedangkan gejala fisiologisnya disebabkan oleh perangsang susunan saraf simpatis dan peningkatan sekresi hormon adrenalin seperti berkeringat banyak, ketegangan otot, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar, sulit makan, susah tidur, sesak nafas, mudah tersinggung dan nyeri daerah ulu hati ini akan mengganggu dalam proses sirkumsisi karena dapat memicu pendarahan (Ibrahim, 2008).

Berdasarkan uraian di atas, betapa pentingnya perawat memahami konsep penanganan kecemasan maka di harapkan dapat meminimalkan dan mengantisipasi akibat yang di sebabkan sirkumsisi. ini membuktikan perlu adanya penyelesaian

masalah yang harusnya membantu mengatasi maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktik mandiri Mulyorejo Sukun Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimental* dengan pendekatan *pre-post test*, dimana penelitian ini terdapat 1 (satu) kelompok perlakuan. *Pre test* dilakukan sebelum intervensi, sedangkan *post test* dilakukan setelah pemberian intervensi. Intervensi yang diberikan yaitu hipnosis 5 (lima) jari. Variabel *independent* (bebas) dalam

penelitian ini adalah hipnosis 5 (lima) jari. Variabel *dependent* (terikat) pada penelitian ini yaitu kecemasan.

Tempat penelitian di Mulyorejo Sukun Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien sirkumsisi berusia 6-18 tahun. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *konsekutif sampling* dengan didapatkan 6 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan dengan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *wilcoxon rank Test* untuk menguji perbedaan kecemasan sebelum maupun sesudah diberikan hipnosis 5 (lima) jari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Pasien Sirkumsisi di Mulyorejo Sukun Malang

Karakteristik		N	%
Usia	9 Tahun	2	33
	10 Tahun	0	0
	11 Tahun	3	50
	12 Tahun	1	17
Pendidikan	SD	6	100
Status Urutan Anak	1	2	33
	2	1	17
	3	3	50
Jumlah Saudara	Tidak punya	2	33
	Dua	2	33
	Tiga	1	17
	Empat	1	17
Riwayat operasi	Ada	0	0
	Tidak ada	6	100

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa setengahnya (50%) atau 4 responden dalam penelitian ini berusia 11 tahun, dan sebagian kecil (17%) atau 1 responden berusia 12 tahun. Pendidikan responden menunjukkan bahwa seluruhnya (100%) atau 6 responden dalam penelitian ini berpendidikan SD. Urutan anak menunjukkan bahwa setengahnya anak ketiga (50%) atau 3 responden dan sebagian kecil anak kedua (17%) atau 1 responden. Jumlah saudara menunjukkan bahwa sebagian kecil (33%) atau 2 responden dalam penelitian ini adalah dua, tiga saudara dan sebagian kecil (17%) atau 1 responden memiliki empat saudara dan tidak punya. Riwayat operasi menunjukkan bahwa seluruhnya pasien sirkumsisi (100%) atau 6

responden mengatakan tidak pernah operasi sebelumnya.

Tabel 2. Data Kecemasan di Mulyorejo
Sukun Malang

Karakteristik Kecemasan	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	N	%	N	%
Tidak Cemas	0	0	5	83
Ringan	5	83	1	17
Sedang	1	17	0	0
Berat	0	0	0	0
Panik	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 2. Sebelum intervensi menunjukkan bahwa (83%) atau sebanyak 5 responden mengalami kecemasan ringan dan (17%) atau sebanyak 1 responden mengalami kecemasan sedang dan tidak di temukan kecemasan berat. Sesudah intervensi sebagian besar responden (83%) sebanyak 5 responden tidak mengalami kecemasan dan 1 responden atau (17%) mengalami kecemasan ringan. Sehingga jika di buat perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan dan sesudah perlakuan. Bisa di lihat di grafik di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Analisa Statistik

	<i>p value</i>
Uji Wilcoxon <i>rank test</i>	0,000

Berdasarkan Tabel 3. dari uji statistik di ketahui nilai $p 0.043 < 0.05$, maka ada pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien

sirkumsisi di tempat praktik mandiri Mulyorejo Sukun Malang.

Kecemasan merupakan keadaan emosi tanpa objek spesifik dan pengalaman subjektif pasien yang dapat di jelaskannya dengan melibatkan komponen spikis dan biologi. Hasil penelitian perilaku kecemasan pasien adalah kecemasan sedang dan ringan di pengaruhi oleh banyak faktor salah satunya pendidikan 100% yang masih sekolah dasar. (Sawitri, 2008) mengatakan respon yang berpendidikan tinggi lebih mampu menggunakan pemahaman mereka dalam menghadapi kecemasan di banding yang berpendidikan rendah. Pola berfikir seseorang yang berpendidikan rendah cenderung menggunakan koping sama walaupun intensitas cemasnya semakin kuat dan pengalaman sewaktu masih belajar mengembangkan ketrampilan kekuatan kopingnya mempengaruhi keberhasilan respon yang baik.

Pasien sirkumsisi setengahnya 50% adalah berumur 11 tahun ini menunjukkan belum kematangan dalam proses berfikir, pemahaman, pengalaman, pengetahuan dan pandangan mereka tentang kejadian yang membentuk persepsi dan sikap ke arah kecemasan. individu yang berumur kelompok anak-anak menggunakan mekanisme koping yang kurang baik di banding dewasa (Kuraesin, 2009).

Faktor lain yang mempengaruhi adalah ancaman integritas diri pada pasien sirkumsisi merupakan gangguan untuk memicu kecemasan kenapa demikian karena kecemasan selalu

melibatkan dua komponen psikis (afektif, kognitif, perilaku) dan biologi (somatik, neurofisiologi) (Amri, 2012), 100% anak yang akan sirkumsisi mengatakan tidak punya riwayat operasi sebelumnya itu berarti pembedahan ini adalah sesuatu hal yang baru diketahui atau belum ada pengalaman sebelumnya. Hal ini tergolong pasien akan menggunakan mekanisme koping dengan perilaku antara lain distraksi, reaksi menghindar, dan mencari informasi (Fitri, 2006).

Jumlah status sesuai urutan dalam keluarga dengan 50% anak ke ketiga dan 33% jumlah saudara dua, empat dalam keluarga hal ini menunjukkan kecemasan merupakan wajar dan biasa di temui pada setiap anggota keluarga yang tentunya dengan tingkatan kecemasan berbeda tergantung dengan dukungan dari keluarga. Saudara dalam keluarga mereka akan menceritakan mereka ketahui atau mereka alami sebelumnya mengenai sirkumsisi dan memberikan dukungan psikososial yang bertujuan melindungi seseorang dari efek kecemasan yang buruk (Kuraesin, 2009).

Kecemasan ringan sebagian besar (83%) pada saat sebelum perlakuan hipnosis 5 jari adalah perilaku masih habitual, relatif tenang dan nyaman. Ditandai juga dengan normalnya tanda-tanda vital, ketegangan otot, pupil, kewaspadaan lingkungan yang masih baik (Fitri, 2006). Kecemasan sedang sebelum perlakuan hipnosis 5 jari adalah sebagian kecil (17%) bisa terjadi karena meningkatnya tanda-tanda vital,

ketegangan otot dan perasaan tidak nyaman. Dan gejala lainnya bisa berupa gemetar, muka menyentak dan perhatian mulai menurun (Fitri, 2006). Ini disebabkan mekanisme koping yang digunakan merupakan perilaku sadar yang bertujuan mengurangi perasaan tidak menyenangkan dengan cara mencari informasi, reaksi menghindar dll (Fitri, 2006). Tidak adanya kecemasan berat dikarenakan responden tidak mengalami perubahan-perubahan besar dalam sistem tubuh misalnya tanda-tanda vital, frekuensi urin, bak meningkat, diare, mulut kering, nafsu makan turun, ketegangan otot (Tawi, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan pasien yang semula mengalami kecemasan sedang dan ringan dipengaruhi perilaku mencari informasi dan mencari dukungan untuk menguatkan keyakinan untuk mengatasi kecemasan karena elemen kepribadian individu yaitu id dan super ego sedang konflik emosional dan memperingatkan ego tentang suatu yang harus diatasi. Secara tidak sadar tubuh akan mengontrol sistem simpatis dan parasimpatis memproduksi *asetilkolin*, *norepineprin*, *dopamin*, *glutamat*, *gamma aminibutyrid acid* (GABA) untuk menangani atau sedang mengalami kecemasan (Elisabeth, 2009).

Setelah diberikan perlakuan hipnosis 5 jari selama 3 kali frekuensi 15-30 menit setiap perlakuan dapat menurunkan tingkat kecemasan responden. Salah satu faktor turunnya dari kecemasan tidak adanya kecemasan

adalah kondisi fisik dan struktur anatomi yang di dalam otaknya. Responden telah mendapat sugesti atau pemikiran positif tentang hipnosis 5 jari dan melupakan perasaan cemas. Interaksi hipnoterapis dengan klien adalah komunikasi verbal membangunkan kepercayaan klien, membawa klien tidur hipnotik, membangunkannya dan mengajaknya berbagi pengalaman karena kata-kata yang selalu berulang dan alunan suara yang monoton sesuai ritme maka klien akan menyimpan informasi atau sugesti di otak mereka (Lan, 2007).

Berdasarkan data yang dipaparkan diketahui bahwa setelah di berikan hipnosis 5 jari ada 1 responden yang mengalami skor kecemasan sama dikarenakan kurangnya fokusnya pada prosesnya dan ketidak percayaan terhadap hipnosis 5 jari. Dan telah disebutkan juga 17% ada responden kecenderungan tidak maksimal dalam pelaksanaan hipnosis 5 jari karena memiliki masalah pengendalian atau kurang fokus pada perlakuan oleh hipnoterapis, hal ini sesuai dengan pendapat Erickson (1976) di kutip Kaplan (2009) pasien yang memiliki masalah dengan kepercayaan dasar atau memiliki masalah pengendalian adalah bukan calon yang baik akan tetapi bukan berarti tidak bisa dalam dilakukan hipnosis 5 jari.

Salah satu faktor lainnya adalah faktor usia dimana pada responden berumur 9 tahun yang mulanya kecemasan ringan tidak mengalami perubahan tingkatan masih tetap kecemasan ringan sesudah hipnosis 5

jari. Belumnya ada pengalaman dan kematangan proses berfikir untuk menghadapi kejadian atau penyakit sehingga bentuk persepsi dan sikap tidak sesuai dibandingkan dengan kelompok umur lainnya (Kuraesin, 2009).

Suasana yang kurang kondusif juga merupakan penyebab tidak maksimal, karena dalam teknik ini klien harus fokus dan mengikuti instruksi dari terapis. Kotraindikasi merupakan sebuah hambatan dalam pelaksanaan hipnosis 5 jari, klien dan lingkungan yang mendukung akan memudahkan dalam proses teknik hipnonsis untuk membawa tidur hipnotik dan memberikanya sugesti atau memprogram ulang alam bawah sadar serta pemberdayaan diri pada suyet atau klien (Kaplan *et al.*, 2009).

Tidak adanya kenaikan tingkatan kecemasan sedang, berat, berat sekali atau panik ini disebabkan gejala-gejala pada tahap-tahap tersebut dipengaruhi oleh saraf parasimpatis dan simpatis sehingga organ-organ vital dalam tubuh bekerja sesuai dengan kebutuhannya. Dimana hipnosis 5 jari adalah mekanisme mendukung kerja saraf yang disampaikan oleh otak atau talamus dan secara tidak sadar memori ini menyimpan informasi kemudian saraf-saraf memproduksi dopamin, norepineprin, asetilkolin, glutamat, gamma aminobutyrid acid. Mengubah infomasi yang menyebabkan kecemasan menjadi informasi lainya mengalihkan perhatiannya tentang kejadian atau penyakit tersebut (Elisabeth, 2009).

Dari hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat

kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan hipnosis 5 jari dikarenakan responden yang mengikuti langkah-langkah yang diberikan pada waktu perlakuan hipnosis 5 jari sudah sesuai dengan standar SOP.

Selain itu setiap anak yang mengalami kecemasan, pada saat akan sirkumsisi secara otomatis muncul upaya untuk mengatasi dengan mekanisme koping. Penggunaan mekanisme koping akan efektif bila di dukung dengan kekuatan lain dan adanya keyakinan pada individu yang bersangkutan bahwa mekanisme yang digunakan dapat mengatasi kecemasannya, metode pendukung mekanisme koping adalah hipnosis 5 jari. Ini didukung oleh pendapat Dante (2009) yang mengatakan hipnosis merupakan salah satu metode pendukung mekanisme koping yang dipakai untuk mengatasi stres yang terlibat dalam kecemasan .

Jadi hipnosis 5 jari telah berhasil memberikan informasi dengan cara komunikasi verbal yang di terima alat indra pendengaran kemudian disampaikan ke otak dan berpengaruh mengurangi tingkat kecemasan. Hal itu sesuai dengan Elisabeth (2009) informasi yang di sampai melalui alat indra akan diterima talamus dan talamus akan mengarahkan informasi itu ke sistem saraf kemudian akan mengatur organ-organ tubuh untuk bekerja sesuai dengan kebutuhan manusia.

Dalam rangka membantu anak dengan kecemasan sangat dibutuhkan upaya atau bantuan membangun kepercayaan diri dan menguatkan

mekanisme koping agar dapat melewati masalah yang di hadapi supaya tidak mempengaruhi perkembangan mekanisme koping dan tidak menjadi penyebab anak menggunakan koping yang maladaptif terhadap stressor tertentu (Kuraesin, 2009).

Faktor lain yang yang mempengaruhi hipnosis 5 jari terhadap kecemasan adalah faktor kualitas ucapan dimana terapis sudah memilih kata yang baik dan berunsur : prapemikir, sederhana, modus berorientasi pada saat ini, kalimat emotif, kalimat positif, penguncapan lancar, kongruensi. Faktor kata dan frasa dimana terapis memperhatikan empat pokok penting diantaranya sinonim, parafrasa, kata penghubung, penentuan waktu. Faktor alunan suara ini penting di perhatikan karena dapat membantu klien lebih tenang dan nyaman, yang dilakukan terapis diantaranya distorsi, nada yang meninggi, ritme yang mengalir lancar, jeda diam. Hal ini semua sudah ditulis dan diperhatikan peneliti dengan membuat standart SOP untuk hipnosis 5 jari (Lan, 2007).

Proses pemberian perlakuan hipnosis 5 jari dengan metode memasuki pikiran bawah sadar sehingga memprogram ulang dan membersihkan data ini harus memperhatikan indikasi penggunaannya antarlain: gangguan psikosomatik, gangguan psikiatri, kasus-kasus bidang lain seperti nyeri dll. Untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal sangat perlu juga memperhatikan garis besar kontraindikasi dari hipnosis 5 jari seperti kondisi yang tenang, gaduh

gelisah, tidak mengerti apa yang dilakukan, belum tahu atau mengerti kata-kata kita dan yang kesulitan dalam kepercayaan dasar (Yan, 2008).

Pengaruh hipnosis 5 jari ini tidak lain dari hasil kerja sama dan persetujuan dua pihak yang berhubungan dalam kontrak terapis dengan klien. Kondisi klien dengan perhatian yang tinggi diikuti dengan diterimanya suatu sugesti atau ide pemikiran sehingga mempengaruhi tingkatan kecemasan ini sesuai dengan yang di kemukakan Riyadi (2013) tentang tidak mudah meminta seseorang untuk secara langsung menghilangkan kebiasaan buruknya atau kecemasannya kecuali dia ingin meninggalkan, untuk itu kita perlu menyampaikan informasi dan mencari persamasalahnya komunikasi ini penting karena setiap orang mempunyai respon atau perilaku yang berbeda-beda.

Konsep ini sangat menarik dikarenakan instruksi yang terapis gunakan sederhana dan dapat direkam oleh memori klien sendiri dengan aman. Klien dapat langsung dengan alamiah menggunakannya menuju tidur hipnotik tanpa takut, terapis akan mengarahkan ke perasaan mimpi lembut yang menyenangkan, lebih mudah memperdalam trans dengan visualisasi, cara ini akan mempermudah masuknya ide pemikiran yang merupakan jalan keluar dan dapat menimbulkan perubahan besar dalam kehidupan bersosialisasi klien di masyarakat (Eni, 2010).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktik mandiri Mulyorejo Sukun Malang dengan nilai $p = 0.043 < 0.05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri. 2012 *Strategi Koping Pasien Dalam Menghadapi Kecemasan Pre Operasi di Ruang Rawat Inap RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan*. Diakses tanggal 25 Mei 2015 dari www.e-skripsi.stikesmuh-pkj.ac.id/.../index.php?...pdf...
- Bhattacharjee. 2008. *Male Circumcision : An Overview*. Diakses 06 Mei 2015 dari <http://www.afrijaedsurg.org/article.asp?issn=01896725;year=2008;volume=5;issue=1;spage=32;epage=36;aulast=bhattacharjee>
- Barbara. 2010. *Hypnotis Fundamental*. Diakses 11 Mei 2015 dari <http://lonzhypnotis.blogspot.com/2010/08/teknik-dan-cara-hipnotis.html>
- Dante. 2009. *Gangguan Didasari Kecemasan*. Diakses 12 Mei 2015 dari <http://abnormalanxiety.blogspot.com/p/phobia.html>

- Eni. 2010. *Kefektifan Self Hypnosis Terhadap Perbaikan Tingkat Kontrol Asma Di Rsud Dr Moewardi*. Diakses 12 Mei 2015 dari www.eprints.uns.ac.id
- Winarto, E. 2011. *Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Melalui Terapi Hipnosis*. Diakses 31 Maret 2015 dari <http://jki.ui.ac.id/>
- Fitri. 2006. *Tingkat Kecemasan Anak Dalam Menghadapi Sirkumsisi Kelurahan Mekarsari, Depok*. Diakses 02 Mei 2015 dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20277257-tk-fitri%20rinduwati.pdf>
- Isma. 2010. *Hypnosis Learning untuk Guru Dan Orang Tua*. Yogyakarta: Pustaka widyatama.
- Ibrahim. 2008. *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Klien Prabedah Mayor di Ruang Rawat Inap Medikal Bedah Gedung di Lantai 3 Rumah Sakit Umum Cibabat Cimahi*. Diakses 26 Mei 2015 dari www.stikesayani.ac.id/publikasi/e.../200908-005.pdf
- Jenita. 2008. *Five Fingers on the Effect of Hynosis Anxiety Reduction In Breast Cancer Pantient*. Diakses 11 Mei 2015 dari <http://www.jurnal.poltekkesjogja.ac.id/wp.../11/five-fingers.pdf>
- Elizabeth, J.C. 2009. *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Kaplan, H.I., Saddock, B.J., Grebb, J.A. 2009. *Sinopsis Psikiatri II: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kuraesin. 2009. *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien yang Akan Menghadapi Operasi di RSUP Fatmawati*. Diakses 30 Mei 2015 dari www.repository.uinjkt.ac.id/.../NYI%20DEWI%20KURAES...pdf
- Lan, K. 2007. *Hipnoterapi Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Riyadi. 2013. *Hynoterapi*. Diakses 10 Mei 2015 dari http://ahmadriyadi25.blogspot.com/2013_03_01_archive.html
- Regar. 2010. *Sistem Saraf*. Diakses 11 Mei 2015 dari <https://id.scribd.com/doc/142747153/31853749-Sistem-Saraf-Otonom-pdf>
- Sawitri. 2008. *Pengaruh Pemberian Informasi Pra Bedah Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pra Bedah Mayor Di Bangsal*

- Orthopedi Rsui Kustati*
Surakarta. Diakses 01 April 2015
dari
www.journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/.../131/121
- Tawi. 2012, *Pengukuran Tingkat Kecemasan*. Diakses 01 April 2015 dari
<https://syehaceh.wordpress.com/2012/08/03/pengukuran-tingkat-kecemasan/>
- WHO. 2007. *Male Circumcision Global Trends And Determinants Of Prevalence, Safety And Acceptability*. Diakses 01 April 2015 dari
http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9789241596169_eng.pdf
- Yan, N. 2008. *Self Hypnosis*. Diakses 11 Mei 2015 dari
<http://ebook.zainbie.com/2015/02/ebook-hipnotis-panduan-self-hypnosis.html>