

# PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA PENDERITA ASAM URAT

Faiza Yuniati<sup>1</sup>, Eva Susanti<sup>2</sup>, Yocie Ajeng Triditia AH<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia  
faizayuniati@poltekkespalembang.ac.id

## ABSTRACT

**Background:** Gout is a degenerative disease that attacks the joints and is most often found in the community, especially experienced by the elderly (elderly). Anxiety is a condition that makes a person uncomfortable and divided into levels. One way to deal with anxiety is deep breathing relaxation techniques and five finger hypnosis. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation and five finger hypnosis on the anxiety level of gout sufferers. **Methods:** The research design used was Quasy Experimental with Pretest-Posttest approach with control group. Sampling in this study using purposive sampling technique as many as 15 respondents in the treatment group and 15 control groups. The results of the analysis used the Dependent t-test and Independent t-test. **Result:** The results of the analysis using the Dependent t-test showed that the level of anxiety showed a significant decrease before and after the intervention of a combination of deep breathing relaxation and five finger hypnosis where  $p$  value = 0.00 ( $\alpha < 0.05$ ). While the results of the Independent t-test showed that the combination of deep breathing relaxation and five-finger hypnosis had a significant effect on anxiety levels in gout sufferers with  $p$  value = 0.001 ( $\alpha < 0.005$ ). **Conclusion:** It is concluded that there is an effect between a combination of deep breathing relaxation and five finger hypnosis on the level of anxiety in gout sufferers. The results of this study can be input for health workers to provide health education, especially for gout sufferers about the benefits of a combination of deep breathing relaxation and five-finger hypnosis to overcome anxiety.

**Keywords :** Deep Breath Relaxation, Five Finger Hypnosis, Gout, Gout Arthritis

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Asam urat merupakan suatu penyakit degeneratif yang menyerang persendian dan paling sering dijumpai di masyarakat terutama dialami oleh lanjut usia (lansia). Kecemasan adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam tingkatan. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah tehnik relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan penderita asam urat. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan Quasy Eksperimental dengan pendekatan Pretest-Posttest with control group. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling sebanyak 15 responden kelompok perlakuan dan 15 kelompok kontrol. **Hasil:** Hasil analisa menggunakan uji Dependent t-test dan Uji Independent t-test. Hasil analisis dengan uji Dependent t-test menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menunjukkan penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari dimana  $p$  value = 0,00 ( $\alpha < 0,05$ ). Sedangkan hasil uji Independent t-test menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari memiliki pengaruh yang bermakna terhadap tingkat kecemasan pada penderita asam urat dengan nilai  $p$  value = 0,001 ( $\alpha < 0,005$ ). **Kesimpulan:** terdapat pengaruh antara kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada penderita asam urat. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan agar memberikan pendidikan kesehatan khususnya pada penderita asam urat tentang manfaat kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan.

**Kata Kunci :** Relaksasi Nafas Dalam, Hipnosis Lima Jari, Asam Urat, Gout Arthritis

## PENDAHULUAN

Asam urat merupakan suatu penyakit degeneratif yang menyerang persendian, dan paling sering dijumpai di masyarakat terutama dialami oleh lanjut usia (lansia). Namun tak jarang penyakit ini juga ditemukan pada golongan pra-lansia (Menurut Damayanti Simamora and Saragih, 2019). Menurut Maryam (2008) penyakit asam urat sering menyerang pada lansia. Seseorang dikatakan lanjut usia jika usianya lebih dari 60 tahun. Penyebab penyakit pada lansia terdapat faktor eksogen dan endogen yaitu bisa berasal dari dalam dalam tubuh dan dari luar tubuh. Hal ini disebabkan karena pada lansia telah terjadi penurunan fungsi dari berbagai organ-organ tubuh akibat kerusakan sel-sel karena proses menua. Sehingga produksi hormon, enzim dan zat-zat yang diperlukan untuk kekebalan tubuh menjadi berkurang. Dengan demikian, lansia akan lebih mudah terkena infeksi (Nasir, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 prevalensi penyakit gout di dunia pada tahun 2005 sebanyak 33.387.200 orang dan pada tahun 2015 mengalami peningkatan sebesar 26,4% dengan jumlah 42.214.200 orang. Di Asia Tenggara Penderita artritis gout khususnya di Negara Filipina sebesar 25%, Thailand sebesar 9-11%, sedangkan di Indonesia sendiri sebesar 18% (Smith & March, 2015).

Menurut RISKESDAS tahun 2018, prevalensi penyakit asam urat berdasarkan diagnose tenaga kesehatan di Indonesia 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24,7%. Menurut Herliawati (2019) Di Indonesia penderita gout sebesar 1,6-13,6/100.000 orang. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang penderita gout pada tahun 2016 sebanyak 2.138 orang dari total jumlah penduduk di kota Palembang dan meningkat pada tahun 2017 (Herliawati, Fitri and Mozarta, 2019). Di kota Palembang pada tahun 2013 di bulan Januari sampai pada bulan April meningkat sebanyak 5.328 orang sehingga naik di urutan ke 2 dari 10 penyakit terbesar dengan total 15.989 orang (Dinkes Kota Palembang, 2013, pp. 10-11).

Kecemasan adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam tingkatan. Respon kecemasan dapat sangat mempengaruhi Fungsi fisiologis yaitu berkaitan dengan sistem saraf yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh, sehingga muncul respon berupa peningkatan frekuensi detak jantung, nafas lebih cepat, dan peningkatan tekanan darah (Evangelista, Widodo and Widiani, 2016). Kecemasan ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi (Badrujamaludin, Setya and Nita, 2018). Menurut Marbun (2019) menyatakan bahwa ada berbagai terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan. Terapi yang dapat digunakan adalah terapi yang digunakan adalah psikoterapi, seperti: Relaksasi nafas dalam, Hipnosis lima jari, Relaksasi tot progresif dan Penghentian pikiran. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah tehnik relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari (Febtrina, 2019). Teknik relaksasi napas dalam merupakan bentuk asuhan keperawatan, dimana perawat akan mengajarkan atau melatih klien agar mampu dan dapat melakukan napas dalam secara efektif sehingga kapasitas vital dan ventilasi paru meningkat (Rosyidi, 2013). Hipnosis lima jari adalah proses yang menggunakan pikiran dalam keadaan rileks dan tenang dengan memusatkan pikiran pada kenangan yang indah sambil menyentuh lima jari secara berurutan (Endang, dkk, 2014 dalam (Aisyah, 2019). Menurut hasil penelitian Afandi (2017), menunjukkan bahwa pemberian teknik laksasi nafas dalam dan hypnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi stres dan ketakutan. Ansietas dapat di atasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan pada mahasiswa yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi karena di anggap sebagai relaksasi termudah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Ruhjana (2017) dan Pardede, Sitepu dan Saragih (2018) bahwa ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam dan hypnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kombinasi anatara kedua teknik relaksasi tersebut dapat digunakan rencana pengobatan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita asam urat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan penderita asam urat di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Tahun 2021.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre eksperimental, yaitu desain penelitian dimana prosedur eksperimen dapat digunakan, namun tidak semua variabel eksternal dapat dikontrol oleh peneliti. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*, dimana penelitian ini terdapat dua kelompok subjek yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan (eksperimen) yang di observasi sebelum dilakukan intervensi (*pretest*), kemudian di observasi lagi setelah intervensi (*posttest*) (Nursalam, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di panti sosial lanjut usia harapan kita dan didapatkan populasi saat penelitian sebanyak 64 lansia. Untuk menentukan jumlah sampel dari populasi digunakan perhitungan maupun acuan tabel yang dikembangkan para ahli. Secara umum, untuk penelitian eksperimen jumlah sampel minimum 15 responden dari masing-masing kelompok (Gay dan Dhiel, nd). Pengambilan besar sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara menentukan kriteria-kriteria tertentu di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, peneliti membagi subjek menjadi dua kelompok yaitu intervensi dan kontrol. Pada kelompok intervensi dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari sekaligus, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan pendidikan kesehatan mengenai terapi relaksasi nafas dalam dan hipnosis dengan menggunakan media *leaflet*. Pada tahap pelaksanaan sebelum melakukan terapi kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari (*pre-test*) maka terlebih dahulu diukur kecemasan responden dengan menggunakan alat ukur kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan intervensi. Pada tahap *posttest* peneliti mengukur kembali tingkat kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pengukuran ini dilakukan pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah peneliti melakukan kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari selama 3 hari. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Dependent t-test* dan uji *Independent t-test*.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada bulan April-Mei 2021 di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Palembang.

**Tabel 1. Distribusi rata-rata karakteristik responden Berdasarkan Usia**

Kelompok	Mean	Median	SD	Min Max
Perlakuan	71,54	71,20	11,41	50-91
Kontrol	68,47	69,00	18,07	55-84

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan hasil rata-rata usia responden kelompok perlakuan adalah 71,53 tahun dengan standar deviasi 11,416 dengan nilai tengah 68,00. Usia termuda adalah 58 tahun sedangkan usia tertua adalah 91 tahun. Pada kelompok kontrol rata-rata usia responden adalah 68,47 dengan standar deviasi 88,070 dengan nilai tengah 69,00. Usia termuda adalah 55 tahun sedangkan usia tertua adalah 84 tahun.

**Tabel 2 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin**

Kelompok	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Perlakuan	Laki-laki	3	20
	Perempuan	12	80
Kontrol	Laki-laki	5	33,3
	Perempuan	10	66,7

Berdasarkan tabel 2 didapatkan kelompok perlakuan 15 orang responden yang terdiri dari 3 orang (20%) laki-laki dan 12 orang (80%) perempuan sedangkan pada kelompok kontrol 15 orang responden yang terdiri 5 orang (33,3%) laki-laki dan 10 orang (66,7%) perempuan

### Kecemasan Pasien

Hasil analisis kecemasan pasien Pre test- post test kelompok perlakuan dan kontrol sebagai berikut :

**Tabel 3 Tingkat Kecemasan Lansia Pre test-post test Kelompok Perlakuan**

	Mean	Median	SD	min-max
Pre Test	17,53	17,00	2,446	14-21
Post Test	13,40	13,00	2,667	10-18

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan sebelum perlakuan didapatkan sebesar 17,53 dengan skor tertinggi sebesar 21 dan skor terendah sebesar 14 sedangkan sesudah perlakuan didapatkan rata-rata tingkat kecemasan sebesar 13,40 dengan skor tertinggi sebesar 18 dan skor terendah sebesar 10.

**Tabel 4 Tingkat Kecemasan Lansia Pre test-post test Kelompok Kontrol**

	Mean	Median	SD	min-max
Pre Test	17,20	16,00	3,256	14-21
Post Test	16,40	16,00	1,920	14-21

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sebelum perlakuan didapatkan sebesar 17,20 dengan skor tertinggi sebesar 21 dan skor terendah sebesar 14 sedangkan sesudah perlakuan didapatkan rata-rata tingkat kecemasan sebesar 16,40 dengan skor tertinggi sebesar 21 dan skor terendah sebesar 14.

### Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Hipnosis Lima Jari terhadap Kecemasan.

Berikut perbedaan nilai rata-rata kecemasan pada kelompok perlakuan dan kelompok Kontrol sebelum dan Setelah intervensi Relaksasi Nafas dan Hipnosis Lima Jari.

**Tabel 5. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pre test-post test pada kelompok perlakuan dan Kontrol**

Kelompok	Kecemasan	Mean	pValue
Perlakuan	Pre Test	17,53	0,0001
	Post Test	13,40	
Kontrol	Pre Test	17,20	0,110
	Post Test	16,40	

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan hasil pengukuran dengan menggunakan uji *Dependent-t test* didapatkan *P value* = 0,000 pada kelompok perlakuan dimana nilai *P value* lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,005) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol dengan uji *Wilcoxon* didapatkan *P value* = 0,110 tingkat kecemasan dimana *P Value* lebih besar dari nilai  $\alpha$  (0,05) yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan kelompok kontrol yang menderita asam urat

Berikut digambarkan perbedaan nilai kecemasan rata-rata setelah intervensi kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari post test (setelah perlakuan) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

**Tabel 6. Perbedaan Rata Rata Tingkat Kecemasan Post Test Kelompok Perlakuan Dan Kontrol**

<b>Kelompok</b>	<b>Kecemasan</b>	<b>Mean</b>	<b>pValue</b>
Perlakuan	Post Test	13,40	0,0001
Kontrol	Post Test	16,40	

Hasil uji t independent didapatkan nilai rata rata tingkat kecemasan kelompok perlakuan post test 13,40, dan kelompok kontrol 16,40, Hasil analisis menunjukkan p Value 0,0001, hal ini menunjukkan terdapat perbedaan bermaksana tingkat kecemasan post test kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Intervensi Relaksasi Nafas dalam dan Hipnosis lima jari menurunkan tingkat kecemasan pasien.

## **PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Responden usia pasien**

Masa lanjut usia sebagai tahapan paling akhir dalam perjalanan hidup manusia, sehingga mengalami berbagai permasalahan yang dihadapi, berupa perubahan fisik seperti penurunan fungsi sel, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan temperaturan (suhu tubuh), sistem respirasi, sistem gastrointestinal, sistem endoktrin, sistem kulit serta sistem muskulosletal yang menimbulkan kecemasan terhadap kesehatan tubuhnya. Menurut Mujahidullah (2012), salah satu sistem gangguan penurunan fisiologis pada lansia adalah gangguan sistem muskuloskeletal yang ditandai dengan peningkatan asam urat. Berdasarkan penelitian ini, usia responden didapatkan sebanyak 30 responden dengan penyakit asam urat dalam penelitian ini berusia 55-91 tahun dan sebanyak 80% mengalami tingkat kecemasan ringan. Hal ini berdasarkan Geier (2016), lansia yang berusia diatas 65 tahun sangat rentan terhadap sejumlah penyakit fisik dan psikologis yang berkaitan usia, stres (seperti penyakit fisik, kelemahan, imobilitas, dan kehilangan orang yang dicintai) sehingga sering dapat memicu gangguan kejiwaan. Menurut Santrock (2019) menambahkan, seseorang yang memasuki usia lanjut megalami fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Asam urat merupakan penyakit dengan prevalensi tinggi pada usia lanjut yang menimbulkan rasa nyeri dan meningkatkan faktor risiko penurunan kemandirian fungsional dan berdampak pada rendahnya kualitas hidup (Hootman, Helmick, & Brady, 2012)(Yuniati & Kamsu, 2021)

### **Jenis kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian responden yang berjenis kelamin perempuan pada penelitian ini lebih banyak dibanding dengan responden jenis kelamin laki-laki dan didapatkan 30 responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang, sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang. Hal ini dikarenakan data perempuan lebih banyak daripada laki-laki serta dalam penelitian ini memang benar responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak diantaranya 22 lansia perempuan yang sudah mengalami menopause. Anies (2019) juga menjelaskan bahwa perempuan menopause lebih beresiko terkena gout arthritis karena terjadi penurunan hormone estrogen. Komariah (2015), menambahkan pada perempuan yang sudah menopause terjadi penurunan hormon estrogen, yaitu hormon yang berperan dalam merangsang perkembangan folikel yang mampu meningkatkan kecepatan proliferasi sel dan menghambat keaktifan enzim protein kinase yang mempunyai fungsi mempercepat aktivitas metabolik diantaranya metabolisme purin.

### **Tingkat Kecemasan.**

#### **Tingkat Kecemasan sebelum dan setelah intervensi pada kelompok perlakuan dan kontrol.**

Rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan intervensi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari sebesar 17,53 dan menurun menjadi 13,40 setelah diberikan intervensi kombinasi relaksasi nafas

dalam dan hipnosis lima jari selama 3 hari, sedangkan pada kelompok kontrol 17,20 dan menurun menjadi 16,40. Untari & Rohmawati (2016) bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya adalah dukungan sosial dan lingkungan khususnya lingkungan keluarga yang memiliki pengaruh besar pada responden karena adanya dukungan tersebut sebagai pertahanan individu secara eksternal dalam pemecahan masalah pemicu kecemasan.

### **Beda Rata-Rata Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol**

Beda tingkat ansietas sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari kelompok intervensi 4,13 pada CI 95% dengan *p value* 0,000 (*pvalue*<0,005). Pada kelompok kontrol rata-rata beda tingkat ansietas sebelum dan setelah adalah 0,8 pada CI 95% dengan *pvalue* 0,110 (*pvalue*<0,005). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terlihat ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan setelah pada kelompok perlakuan, sedangkan tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan setelah diberikan kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari, kecemasan responden mengalami perubahan dari cemas sedang menjadi cemas ringan. Hal ini disebabkan teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari dapat menghilangkan ketegangan otot-otot tubuh maupun pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati sehingga memberikan rasa nyaman kepada responden. Febtrina (2019), teknik relaksasi nafas dalam dan hipnotis 5 jari bekerja dengan merangsang sistem saraf otonom. Rangsangan ini membuat perasaan rileks dan tenang, sehingga tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin. Mekanisme ini lah yang membuat ansietas berkurang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan dilakukannya relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari pada penderita asam urat dapat menurunkan skor kecemasan yang cukup signifikan yaitu 4,13. Perpaduan teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari dapat mengontrol suasana hati dan kecemasan yang dirasakan responden. Pada kelompok kontrol walaupun juga terjadi penurunan skor kecemasan tetapi tidak sebesar pada kelompok intervensi. Pendidikan kesehatan yang diberikan dapat menambah pengetahuan responden tentang bagaimana cara mengatasi kecemasan yang terjadi, tetapi hanya sebatas pada kognitif saja.

### **Beda Rata-rata Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Hipnosis Lima Jari**

Hasil analisis data melalui uji *independent t-test* didapatkan *pvalue* 0,001 (*a*<0,05), interpretasi lanjut dari hasil uji statistik menunjukkan terdapat ada perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari pada penderita asam urat di panti sosial lanjut usia harapan kita Palembang tahun 2021 dan tidak adanya penurunan tingkat kecemasan disebabkan tidak adanya perlakuan pada kelompok kontrol.

Menurut Nevid & Green (2019), melakukan terapi relaksasi nafas dalam secara rutin dan terkontrol saat waktu tertentu dengan cara menghirup udara melalui hidung dengan mulut tertutup kemudian hembus melalui mulut terbuka sedikit secara perlahan-lahan hingga tubuh terasa rileks mampu mengurangi kecemasan lansia. Hasil penelitian Afandi (2019) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi stres dan ketakutan. Ansietas dapat di atasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan pada mahasiswa yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi karena di anggap sebagai relaksasi termudah.

Dari teori hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita asam urat. Penderita asam urat dapat menggunakan terapi ini secara mandiri di rumah dan kapan saja. Namun, hal ini harus dilakukan secara teratur dan tetap menjaga gaya hidup sehat, serta tetap melakukan kegiatan yang positif untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam mengontrol tingkat kecemasan secara teratur.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan sebelum diberikan kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari adalah 17,53 dan setelah perlakuan 13,40, sedangkan kelompok kontrol kecemasan sebelum 17,20 dan setelah 16,40.
2. Ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan secara signifikan sebelum dan setelah intervensi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari kelompok intervensi, namun tidak ada beda pada kelompok kontrol.
3. Ada perbedaan signifikan rata-rata kecemasan setelah intervensi kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari antara kelompok perlakuan dan kontrol.

### Saran

#### Penelitian menyarankan :

1. Implementasi kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari pada kelompok lansia untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan.
2. Intervensi kombinasi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari pada kelompok lainnya yang memiliki problem kecemasan seperti pasien pra bedah, intranatal atau masalah kecemasan karena masalah kesehatan lainnya seperti penyakit jantung, kanker dan lainnya.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Penelitian ini tidak ada konflik kepentingan, penelitian dilakukan untuk tujuan pengembangan *evidence base* keilmuan keperawatan dalam rangka mengatasi masalah kecemasan pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah (2019) 'Penerapan Prosedur Hipnosis Lima Jari Terhadap Klien Dengan Ansietas Dalam Konteks Keluarga', P. 73.
- Badrujamaludin, A., Setya, A. And Nita (2018) 'Pengaruh Teknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Op Sectio Caesarea Di Ruang Burangrang RS Dustira Cimahi', *Pinlitamas*, 1(1), Pp. 158–168. Available At: [Http://Repository2.Stikesayani.Ac.I d/Index.Php/ Pinlitamas1/Article/Download/325/282](http://Repository2.Stikesayani.Ac.I d/Index.Php/ Pinlitamas1/Article/Download/325/282).
- Evangelista, T., Widodo, D. And Widiani, E. (2016) 'Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang', *Nursing News*, 1, Pp. 63–74.
- Febtrina, R. (2019) 'Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Heart Failure', *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(4), P.250. Doi:10.22216/Jit.2018.V12i4.3720
- Gian Sugiana Sugara (2016) *Terapi Self- Hypnosis Seni Memprogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*.
- Han, E. S. And Goleman, Daniel; Boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019) 'Hipnosis Lima Jari Kombinasi
- Herliawati, H., Fitri, E. Y. And Mozarta, M. (2019) 'Uji Beda Kadar Asam Urat Setelah Dilakukan Terapi Komplementer Senam Yoga Dan Rendam Air Jahe Hangat Pada Penderita Gout Di Lubuk Bakung Wilayah Kerja Puskesmas Pakjo Palembang', *Seminar Nasional Keperawatan*, 0(2), Pp. 86–91. Available At: [Http://Www.Conference.Unsri.Ac.I d/Index.Php/SNK/Article/View/1198/595](http://Www.Conference.Unsri.Ac.I d/Index.Php/SNK/Article/View/1198/595).
- Hootman, J. M., Helmick, C. G., & Brady, T. J. (2012). A public health approach to addressing arthritis in older adults: The most common cause of disability. *American Journal of Public Health*, 102(3), 426–433. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300423>
- Instrumen Musik Pop Menurunkan Kecemasan Wanita Produktif Dimasa Pandemi Covid-19', *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), Pp. 1689–1699.
- Inra, Hariyanto, T. And Adi, R. C. (2019) Perbedaan Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Di Kelurahan Tlogomas Malang', *Nursing News*, 4(1), Pp. 118–123.
- Janosik, S. M. (2020) 'Hubungan Kemampuan Pengaturan Diet Rendah Purin Dengan Kadar Asam Urat', *NASPA Journal*, 42(4), P. 1.

- Khairan, U. H. & (2016) 'Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Penyakit Kronis Di Banda Aceh'.
- Komariah (2015) 'Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout Di Pos Binaan Terpadu Kelurahan Pisangan Ciputat Timur. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta : Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan'.
- Marbun, A. (2019) 'Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai', *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), P. 92. Doi: 10.34012/Jukep.V2i2.568.
- Mujahidullah, K. (2012) *Keperawatan Gerontik*.
- Nasir, M. (2019) 'Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar', *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, 8(2), P. 78. Doi: 10.32382/Mak.V8i2.842.
- Nasuha, Widodo, D. And Widiani, E. (2016) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang', *Jurnal Nursing News*, 1(2), Pp. 53–62. Available At: <https://Publikasi.Unitri.Ac.Id/>.
- Nazir, M. S. Et Al. (2018) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesarea Di Ruang Kebidanan Igd Rsud Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi Tahun 2018 Penelitian', *Spectrochimica Acta - Part A: Molecular And Biomolecular Spectroscopy*, 192(4), Pp. 121–130. <https://doi.org/10.1016/j.spectrochim.2018.04.016>.
- Notoatmodjo, Soekidjo (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta.
- Ode, S. (2012) *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka. Yogyakarta.
- Pardede, J. A., Sitepu, F. S. A. And Saragih, M. (2018) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pre Operatif', *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 1(10). Doi: <https://doi.org/10.22111/jkes.v1i2.403.2018>.
- Price & Wilson (2006) *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Penerbit B. Jakarta.
- Rostime Hermayerni Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kes Dan Dr. Julahir Hodmatua Siregar, M.Kes., M.Ked (PD), S. P. (2020) *Teknik Relaksasi Menurunkan Stres Pada Penyakit Kronis*.
- Shidiq Suryadi, M. And Setiyowati Magister Terapan Keperawatan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, E. (2018) 'Proceeding Of Emergency Nursing In Respiratory Failure And Chocking'. Available At: [Http://Repository.Unusa.Ac.Id/Id/Eprint/2943](http://Repository.Unusa.Ac.Id/Id/Eprint/2943).
- Simamora, R. H. And Saragih, E. (2019) 'Penyuluhan Kesehatan Masyarakat : Penatalaksanaan Perawatan Penderita Asam Urat Menggunakan Media Audiovisual Public Health Counseling : Management Of Care For Gout Patients Using Audiovisual Media', *Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(1), Pp. 24–31.
- Songgigilan, A. M. G. And Kundre, R. (2019) 'Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Arthritis Di Puskesmas Ranotana Weru', *Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Arthritis Di Puskesmas Ranotana Weru*, 7(1), Pp. 1–8
- Stuart, W. . (2007) *Buku Saku Keperawatan Jiwa*
- Syukri, M. (2019) 'Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), P. 353
- Ulinuha, T. N. (2017) 'Skripsi Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis', Pp. 1–9
- Yuniati, F., & Kamsu, S. (2021). Assessing the Quality of Life Among Productive Age in the General Population: A Cross-Sectional Study of Family Life Survey in Indonesia. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 33(1), 53–59. <https://doi.org/10.1177/1010539520956411>