

PENGARUH LATIHAN HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP *POST TRAUMATIC STRESS DISORDER* PADA PENYINTAS GEMPA BUMI DI KABUPATEN CIANJUR

Muhamad Lutfi Hafid¹, Emma Aprillia Hastuti², Putri Puspitasari³

¹Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Dharma Husada Bandung

²Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Dharma Husada Bandung

³Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Dharma Husada Bandung

Email: lutfihafid01@gmail.com

Abstrak

Gempa bumi menjadi bencana yang paling berdampak buruk terhadap kehidupan dan penghidupan. Pada 21 November 2022 gempa bumi mengguncang Kabupaten Cianjur dengan kekuatan gempa 6,4 magnitudo dan tercatat pada tanggal 2 Februari 2023 terdapat korban sebanyak 602 jiwa meninggal dunia, 5 jiwa sedang dalam pencarian, 2 orang dirawat, dan 114.683 jiwa masih mengungsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas Hipnosis Lima jari terhadap *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) penyintas gempa bumi di Kabupaten Cianjur. Jenis Penelitian ini menggunakan desain *Quasy experimental design* dengan sampel sebanyak 59 responden yang diambil dengan *Purposive Sampling* dan dibagi menjadi yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Checklist for DCM-5 (PCL-5)*. Hasil Analisa Univariat didapatkan bahwa 59 responden mengalami gejala-gejala PTSD. Hasil Bivariat menunjukkan terdapat Pengaruh latihan hipnosis lima jari terhadap PTSD pada penyintas gempa bumi di Kabupaten Cianjur dengan nilai 0,00. Hasil perbandingan terdapat perbedaan dengan nilai 0,00. Disarankan kepada penyintas gempa bumi agar menggunakan hipnosis lima jari sebagai salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa.

Kata Kunci : Gempa Bumi, Hipnosis Lima jari, PTSD

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Dasar Republik Indonesia No. 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat. Bencana dapat disebabkan oleh faktor alam dan/atau faktor nonalam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. (UUD RI No. 24 Tahun 2007)

Badan Nasional Penanggulana Bencana (BNPB) melaporkan bahwa selama tahun 2022 angka kejadian bencana alam yang terjadi di Indonesia mencapai 3.544 kejadian dengan bencana banjir mencapai 1.531 kejadian, cuaca ekstrim 1068 kejadian, tanah longsor 634 kejadian, kebakaran hutan dan lahan 252 kejadian, gelombang pasang dan abrasi 26 kejadian, kekeringan 4 kejadian gempa bumi 28 kejadian, dan erupsi gunung api 1 kejadian. Jawa Barat sebagai salah satu provinsi di Indonesia dengan angka kejadian bencana alam paling tinggi mencapai 824 kejadian per tahun 2022.

Salah satu bencana alam di Jawa Barat yang menjadi sorotan dunia akhir-akhir ini yaitu gempa bumi yang mengguncang Kabupaten Cianjur dengan kekuatan gempa 6,4 magnitudo pada 21 November 2022. Berdasarkan data BMKG, hingga tanggal 22 November 2022 telah tercatat 140 gempa susulan dengan magnitudo 1.2-4.2 dan kedalaman rata-rata sekitar 10 km, dimana 5 gempa diantaranya sangat dirasakan guncangan yang besar oleh masyarakat sekitar. Berdasarkan laporan terkini dari BNPB pada tanggal 2 Februari 2023 pukul 17.00 WIB terdapat korban sebanyak 602 jiwa meninggal dunia, 5 jiwa sedang dalam pencarian, 2 orang dirawat, dan 114.683 jiwa masih mengungsi.

Gempa bumi merupakan peristiwa pelepasan energi yang diakibatkan pergerakan pada bagian perut bumi yang mendadak sehingga menciptakan gelombang seismik dan menimbulkan gejala alam (Romdhonah et al 2019). Bencana gempa bumi memberikan dampak yang sangat merugikan terhadap kehidupan masyarakat terutama masalah kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa merupakan kesehatan dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi

tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (UU Kesehatan Jiwa no. 18 Tahun 2014 pasal 1 ayat 1).

Penelitian yang dilakukan Nugrahaningtyas & Utami (2019) terhadap 38 penyintas menjelaskan bahwa terdapat beberapa penyakit yang timbul akibat bencana gempa bumi seperti hipotensi (21,1%), hipertensi (23,7%), stroke (2,6%), trauma akibat bencana (7,9%), ISPA (23,7%), GEA (7,9%), cacar air (2,6%), dan urtikaria (10,5%). Selain dari masalah fisik atau penyakit yang timbul setelah gempa bumi, dampak lain yang tidak kalah serius adalah masalah psikologis. Penelitian yang dilakukan Thoyibah et al (2019) terhadap penyintas berusia remaja pasca gempa bumi di Lombok mendapatkan hasil bahwa sebanyak 40 anak mengalami kecemasan normal, dan 7 anak mengalami kecemasan klinis.

Khairul Rahmat & Alawiyah (2020) menyatakan bahwa dampak akibat bencana alam secara psikis mencakup aspek emosi dan kognitif dari korban bencana alam. Aspek emosi terjadi dengan gejala-gejala seperti shock, rasa takut, sedih, dendam, rasa bersalah, malu, rasa tidak berdaya, kehilangan emosi seperti perasaan cinta, keintiman, kegembiraan atau perhatian pada kehidupan sehari-hari. Pada aspek kognitif juga mengalami perubahan seperti pikiran kacau, salah persepsi, menurunnya kemampuan untuk mengambil keputusan, daya konsentrasi dan daya ingat berkurang, dan menyalahkan dirinya sendiri. Endiyono & Hidayah (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa bencana dapat memberikan dampak psikologis berupa Post Trauma Stres Disorder (PTSD). Pada penelitiannya sebanyak 30 responden (78,9%) mengalamai gejala PTSD, sedangkan 8 responden (21,2%) tidak mengalami gejala PTSD.

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013 tentang prevalensi rumah tangga dengan ART gangguan jiwa Skizofrenia/psikosis yaitu naik dari 1,7/mil menjadi 7/mil di masyarakat. Data Riskesdas menggambarkan pula mengenai prevalensi penduduk yang mengalami gangguan jiwa resiko, lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15

tahun mengalami depresi. Dari data tersebut kita bisa tahu masalah kejiwaan di Indonesia masih tinggi. Dengan adanya kemungkinan bencana atau bencana yang sudah terjadi, masalah kejiwaan yang dialami masyarakat Indonesia bisa saja meningkat bahkan meningkatkan resiko yang sangat buruk seperti kematian.

Maka dari itu, demi keberlangsungan hidup penyintas bencana harus adanya penanggulangan berupa intervensi yang dapat diberikan pada tahap pasca bencana. Intervensi seperti metode terapi pengelolaan kecemasan yang efektif digunakan untuk menurunkan gangguan stress pada korban yang terkena bencana diantaranya, kegiatan keagamaan, Cognitive Behaviour Therapy, Art Therapy, Terapi Healing, Dukungan Emosional, dan Play Therapy. (Shalahuddin et al., 2022)

Hipnosis 5 jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Halim & Khayati, 2020). Hipnosis lima jari diawali dengan mengatur posisi dan menganjurkan untuk menggunakan nafas dalam sambil menyentuh jari-jari tangan disertai membayangkan hal-hal yang positif atau menyenangkan yang berbeda-beda setiap jarinya, stimulus itu akan diterima oleh thalamus yang kemduain diteruskan ke sistem limbik dan primary sensory cortices (sehingga akan mempengaruhi sistem limbik) (Kaplan & Sadock, 2022). Pada sistem limbik akan mempengaruhi hipotalamus sehingga terjadi penurunan ANS (sistem saraf otonom adalah bagian dari sistem saraf yang mengatur proses paksa, yang menimbulkan gejala-gejala stress menurun misalnya sudah tidak berdebar-debar, keringat dingsin dan sebagainya berkurang (Townsend, 2015)

Dzil Kamalah & Nafiah (2019) melakukan sebuah penelitian tentang pemberian terapi hipnosis lima jari untuk mengatasi depresi, ansietas dan stress pada masyarakat terpapar banjir di Kabupaten Pekalongan. Didapatkan hasil bahwa hipnosis lima jari dapat menurunkan depresi, ansietas dan stres yang dirasakan oleh responden yang bertempat tinggal di daerah rob Kabupaten Pekalongan dengan IK (Interval Kepercayaan) sebesar 95%, selisih ansietas sebelum dan setelah dilakukan hipnosis lima jari adalah antara 7,313 sampai 15,820. Gati & Silvitasari (2022) juga membuktikan bahwa hipnosis lima jari

berpengaruh terhadap masalah kesehatan jiwa, dalam penelitiannya 20 responden (66,7%) sebelum diberikan intervensi mengalami kecemasan berat, dan setelah diberikan intervensi 20 responden (66,7%) tingkat kecemasan menurun menjadi tidak cemas. Maka dari itu hipnosis lima jari ini terbukti dapat menurunkan gejala-gejala pada masalah kesehatan jiwa seperti depresi, stress, cemas, dan ansietas. Selain itu terapi hipnosis lima jari juga dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, dan dapat dilakukan serentak dalam satu waktu.

Pada bulan Desember 2022, peneliti ditugaskan oleh STIKes Dharma Husada Bandung untuk menjadi relawan bencana selama tiga hari di Kecamatan Warungkondang Kabupaten Cianjur. Selama menjadi relawan peneliti bertugas untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin kepada penyintas, selain itu peneliti berkoordinasi dengan tim kesehatan yang ada untuk melakukan studi pendahuluan berupa pemberian kuesioner SRQ-29 untuk mengetahui masalah kesehatan jiwa pada masyarakat berjumlah 56 responden yang berusia lebih dari 18 tahun. Hasilnya 45 dari 56 responden mengalami gejala-gejala Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), 48 dari 56 responden mengalami gejala-gejala neurosis, dan 11 dari 56 responden mengalami gejala psikotik. Selain itu beberapa responden menyatakan ada beberapa keluhan psikologis seperti sulit tidur, cemas, khawatir, mengalami mimpi yang mengingatkan pada bencana gempa bumi, dan takut untuk mendatangi rumah atau lokasi yang ditempati ketika gempa bumi berlangsung. Berdasarkan data tersebut peneliti telah melakukan sebuah penelitian berupa pemberian intervensi Hipnosis lima jari untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) di Kecamatan Warungkondang Kabupaten Cianjur dengan pertimbangan bahwa Kecamatan Warungkondang merupakan salah satu dari tiga kecamatan yang mengalami kerusakan cukup parah, dibuktikan dengan Kecamatan Warungkondang merupakan daerah yang berada di lokasi dengan patahan yang bergerak (Rupture area) yang dapat menyebabkan kerusakan paling parah dibanding dengan daerah di luar rupture area, selain itu hipnosis lima jari mudah dan dapat dilakukan secara serentak dalam satu waktu

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian Quasi Experimental. Jumlah Populasi masyarakat Kecamatan Warungkondang yang terkena dampak gempa bumi pada 228 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Jumlah sampel yang diperoleh adalah 59 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Checklist for DSM-5 (PCL-5) untuk menilai keberadaan dan tingkat keparahan dari gejala PTSD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisa Univariat

Analisis univariat yang dimaksud adalah untuk melihat karakteristik data variabel penelitian. Pada analisis univariat ini telah diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden, gejala-gejala PTSD, dan perubahan gejala-gejala PTSD setelah diberikan latihan hipnosis lima jari.

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi diketahui bahwa kelompok umur 36-45 tahun memiliki jumlah responden yang mengalami PTSD terbanyak yaitu 15 responden (25,4%). Pada kategori jenis kelamin, perempuan memiliki jumlah responden yang mengalami PTSD sebanyak 41 responden (69,5%). Sedangkan tingkat pendidikan dengan jumlah responden yang mengalami PTSD terbanyak berada pada tingkat Sekolah Dasar yaitu 25 responden (42,4%).

Dalam kuesioner penelitian, PTSD memiliki empat domain yaitu domain gejala reexperiencing yang mengganggu dengan total nilai 20 (kriteria B), domain gejala penghindaran dengan total nilai 8 (kriteria C), domain gejala mood dan kognisi negatif dengan nilai total 28 (kriteria D), dan domain gejala hyperarousal dengan total nilai 24 (Kriteria E). Berdasarkan Tabel 2 dan Tabel 3 responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan memiliki gejala-gejala PTSD dan jumlah nilai seluruhnya >33 sehingga seluruh responden mengidap PTSD karena bencana gempa bumi di Kabupaten Cianjur.

Berdasarkan tabel 4 didapatkan perubahan skor gejala-gejala PTSD pada

kelompok perlakuan sebelum dan setelah diberikan latihan hipnosis lima jari pada kelompok perlakuan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Kontrol	Perlakuan
17-25 tahun	12	20,3%	6 (20%)	6 (20,7%)
26-35 tahun	7	11,9%	6 (20%)	1 (2,4%)
36-45 tahun	15	25,4%	7 (23,3%)	8 (27,6%)
46-55 tahun	14	23,7%	6 (20%)	8 (27,6%)
56-65 tahun	7	11,9%	5 (16,7%)	2 (6,9%)
>66 tahun	4	6,8%	-	4 (13,8%)
Total	59	100%	30 (100%)	29 (100%)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Kontrol	Perlakuan
Laki-laki	18	30,5%	12 (40%)	6 (20,7%)
Perempuan	41	69,5%	18 (60%)	23 (79,3%)
Total	59	100%		29 (100%)

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Kontrol	Perlakuan
SD	25	42,4%	11 (36,7%)	14 (48,3%)
SMP	12	20,3%	6 (20,0%)	6 (20,7%)
SMA	16	27,1%	10 (33,3%)	6 (20,7%)
D3	2	3,4%	1 (3,3%)	1 (3,4%)
S1	4	5,8%	2 (6,7%)	2 (6,9%)
Total	59	100%	30 (100%)	29 100%

Taembl 2 Pretest Gejala PTSD Kelompok Kontrol

Responden	Gejala-gejala PTSD				Jumlah
	Kriteria B	Kriteria C	Kriteria D	Kriteria D	
1	10	5	11	12	38
2	7	4	14	10	35
3	6	2	13	13	34
4	9	4	8	12	33
5	11	6	8	12	37
6	8	2	8	15	33
7	9	6	9	11	35
8	10	4	10	13	37
9	7	1	13	15	36
10	9	5	11	9	34
11	9	3	10	14	36
12	12	3	8	11	34
13	9	2	14	11	36
14	14	3	10	8	35
15	10	8	8	14	40
16	9	8	13	16	46
17	14	2	10	9	35
18	11	4	7	12	34
19	10	7	13	16	46

20	10	8	10	14	42
21	10	6	8	14	38
22	10	4	9	12	35
23	10	3	10	10	33
24	7	2	14	11	34
25	8	4	9	12	33
26	10	4	11	13	38
27	10	5	13	9	37
28	13	2	9	12	36
29	7	3	15	9	34
30	12	4	10	11	37

Tabel 3 Pretest Gejala PTSD kelompok Perlakuan

Responden	Gejala-gejala PTSD				Jumlah
	Kriteria B	Kriteria C	Kriteria D	Kriteria D	
1	11	4	9	10	34
2	14	3	17	15	49
3	9	4	14	10	37
4	10	2	10	11	33
5	10	4	12	9	35
6	9	4	11	12	36
7	11	2	14	8	35
8	10	3	13	13	39
9	11	3	12	12	38
10	9	3	10	12	34
11	9	2	11	12	34
12	9	4	12	8	33
13	8	3	11	11	33
14	8	5	14	10	37
15	14	5	18	15	52
16	9	6	9	13	37
17	10	6	8	14	38
18	7	3	10	14	34
19	9	6	9	13	37
20	9	6	8	11	34
21	10	4	10	9	33
22	9	5	12	8	34
23	11	4	11	14	40
24	11	5	15	12	43
25	8	4	11	12	35
26	9	3	13	13	38
27	7	4	13	9	33
28	8	3	12	12	35
29	10	4	11	12	37

Tabel 4 Perubahan Gejala PTSD kelompok kontrol dan kelompok Perlakuan sebelum dan setelah latihan hipnosis lima jari

Responden	<i>Pre Test</i>					<i>Post Test</i>				
	Gejala-gejala PTSD				Jumlah	Gejala-gejala PTSD				Jumlah
	B	C	D	E		B	C	D	E	
1	11	4	9	10	34	6	0	2	2	10
2	14	3	17	15	49	9	3	12	12	36
3	9	4	14	10	37	1	2	2	5	10
4	10	2	10	11	33	7	2	9	8	26
5	10	4	12	9	35	6	4	6	6	22
6	9	4	11	12	36	8	3	8	10	29
7	11	2	14	8	35	8	2	8	5	23
8	10	3	13	13	39	7	3	12	13	35
9	11	3	12	12	38	9	1	9	7	26
10	9	3	10	12	34	8	3	7	8	26
11	9	2	11	12	34	8	0	9	10	27
12	9	4	12	8	33	7	3	11	6	27
13	8	3	11	11	33	6	3	8	10	27
14	8	5	14	10	37	4	4	10	8	26
15	14	5	18	15	52	9	3	10	11	33
16	9	6	9	13	37	2	4	2	7	15
17	10	6	8	14	38	9	2	10	9	30
18	7	3	10	14	34	6	3	7	7	23
19	9	6	9	13	37	6	5	6	9	26
20	9	6	8	11	34	2	0	4	9	15
21	10	4	10	9	33	7	4	3	7	21
22	9	5	12	8	34	7	1	8	9	25
23	11	4	11	14	40	10	5	8	12	35
24	11	5	15	12	43	9	4	8	7	28
25	8	4	11	12	35	5	3	8	7	23
26	9	3	13	13	38	6	3	10	9	28
27	7	4	13	9	33	5	2	9	7	23
28	8	3	12	12	35	7	1	8	10	26
29	10	4	11	12	37	6	1	5	9	21

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh Latihan hipnosis lima jari terhadap gejala PTSD, dan untuk melihat perbandingan nilai Gejala PTSD antara kelompok kontrol dan Kelompok perlakuan setelah latihan hipnosis lima jari. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon dan uji mann whitney.

Tabel 5 merupakan hasil sajian Uji Wilcoxon menggunakan Software, interpretasi Uji Wilcoxon adalah jika nilai Asymp. Sig ($p < 0.05$) maka Hipotesis diterima, dan jika nilai Asymp. Sig ($p > 0.05$) maka Hipotesis ditolak. Berdasarkan data Uji Wilcoxon pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig adalah < 0.05 yaitu 0.000 yang diartikan hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Latihan Hipnosis lima

jari memiliki pengaruh dalam menangani gejala PTSD pada penyintas gempa bumi di Kabupaten Cianjur.

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa nilai *Asym.Sig. (2-tailed)* sebesar $0.000 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan PTSD antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. Karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa Hipotesis lima jari berpengaruh terhadap PTSD pada penyintas gempa bumi di kabupaten Cianjur.

Tabel 5 Pre-Pots test kelompok kontrol dan kelompok perlakuan

Kategori	Pre		Post		<i>p-value</i>
	Mean	SD	Mean	SD	
Kontrol	36,37	3.368	33,73	3.562	0,00
Perlakuan	36,79	4.515	24,90	6.461	

Tabel 6 Perbandingan Kelompok Kontrol dan kelompok Perlakuan

Kategori	Post		<i>p-value</i>
	Mean	Std.D	
Kontrol	33,73	3.562	0,00
Perlakuan	24,90	6.462	

Pembahasan

1. Gejala-gejala PTSD pada penyintas gempa bumi

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi diketahui bahwa kelompok umur 36-45 tahun memiliki jumlah responden yang mengalami PTSD terbanyak yaitu 15 responden (25,4%). Pada kategori jenis kelamin, perempuan memiliki jumlah responden yang mengalami PTSD sebanyak 41 responden (69,5%). Sedangkan tingkat pendidikan dengan jumlah responden yang mengalami PTSD terbanyak berada pada tingkat Sekolah Dasar yaitu 25 responden (42,4%).

Erlin & Yuanda Sari (2020) pada penelitiannya menemukan bahwa kelompok umur dewasa akhir (36-45 tahun) merupakan mayoritas penderita PTSD berjumlah 17 orang (37,8%) dari 45 total responden. Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwarningsih (2018), pada korban pasca banjir bandang di Kota Garut usia responden pada rentang 36 sampai 39 tahun

menjadi mayoritas yaitu 95% dari 150 respondennya.

Pada penelitian yang dilakukan jenis kelamin perempuan menjadi mayoritas yang menderita PTSD. Sesuai dengan penelitian Hu et al (2017) yang menyatakan bahwa jenis kelamin menjadi salah satu faktor risiko PTSD. Perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami PTSD dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Hal ini dikarenakan perbedaan strategi koping. Perempuan lebih cenderung menunjukkan reaksi emosional terhadap stress yang dialami dan lebih cenderung senang menghabiskan banyak waktu untuk mencari dukungan dan mendiskusikan masalah dengan teman ataupun keluarga.

Sedangkan pada tingkat pendidikan, sekolah dasar menjadi tingkat pendidikan terendah sekaligus dengan jumlah PTSD terbanyak. Hal ini sejalan dengan penelitian Erlin & Yuanda Sari (2020) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan dapat mempengaruhi strategi koping individu. Seseorang yang memiliki pendidikan rendah sedikit mendapatkan informasi tentang strategi koping jika terdapat bencana. Kebanyakan saat bencana panik dan khawatir terhadap berbagai hal yang dapat mengarahkan kepada koping yang destruktif. Sehingga rentan mengalami PTSD

Berdasarkan tabel 2 dan 3 responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan memiliki empat domain PTSD yaitu domain gejala reexperiencing yang mengganggu dengan total nilai 20 (kriteria B), domain gejala penghindaran dengan total nilai 8 (kriteria C), domain gejala mood dan kognisi negatif dengan nilai total 28 (kriteria D), dan domain gejala hyperarousal dengan total nilai 24 (Kriteria E). Berdasarkan Tabel 4.2 dan Tabel 4.3 responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan memiliki gejala-gejala PTSD dan jumlah nilai seluruhnya > 33 sehingga seluruh responden mengidap PTSD karena bencana gempa bumi di Kabupaten Cianjur

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Erlin & Yuanda Sari (2020) yang menyatakan bahwa terdapat empat gejala PTSD yang dialami masyarakat kelurahan Meranti Rumbai Pesisir Pekanbaru akibat bencana banjir. Penelitian yang dilakukan

terhadap 45 responden didapatkan bahwa 27 responden (60%) mengalami pengalaman terulang, 37 responden (82,2%) mengalami penghindaran, 10 responden (22,2%) mengalami perubahan negative dalam pemikiran dan suasana hati, dan 34 responden (75,6%) mengalami perubahan ransangan dan kreatifitas.

Amini & Arsy (2022) menyatakan bahwa 18 lansia (31,6%) dari total 55 total respondennya pasca positif covid-19 di masa pandemi terindikasi memiliki Gejala PTSD berupa selalu bermimpi buruk, memiliki rasa tertekan saat mengingat peristiwa traumatis tersebut, kesulitan berkonsentrasi, sulit tidur, mudah tersinggung, dan gelisah. Selain itu seluruh responden pada penelitiannya mengalami kecemasan. Sebanyak 33 lansia (57,9%) mengalami kecemasan ringan, dan 24 lansia (42,1%) mengalami kecemasan sedang.

Berdasarkan Penelitian-penelitian dan hasil penelitian yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwa Bencana dapat menyebabkan dan menimbulkan gejala-gejala PTSD pada penyintas gempa bumi di Kabupaten Cianjur seperti gejala reexperiencing yang mengganggu gejala penghindaran, gejala mood dan kognisi negative, dan gejala hyperarousal. Selain itu PTSD lebih banyak menyerang kelompok usia 36-45 tahun, jenis kelamin perempuan, serta penyintas dengan tingkat pendidikan yang rendah.

2. Perubahan gejala Post Traumatic Stress Disorder pada penyintas gempa bumi sebelum dan setelah diberikan latihan hipnosis lima jari

Setelah dilakukan pretest kemudian peneliti mengetahui bahwa terdapat responden yang mengalami gejala-gejala PTSD, kemudian responden diberikan intervensi berupa hipnosis lima jari untuk mengatasi gejala PTSD tersebut. Hipnosis 5 jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Halim & Khayati, 2020). Latihan hipnosis lima jari dilakukan sambil mengingat kondisi tubuh yang segar; orang-orang yang memperhatikan dan peduli; pujian/penghargaan/keberhasilan yang

pernah dirasakan; tempat indah yang pernah dikunjungi.

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan penurunan gejala-gejala yang dirasakan oleh responden kelompok perlakuan setelah diberikan latihan hipnosis lima jari. Gejala-gejala tersebut meliputi gejala reexperiencing yang mengganggu, gejala penghindaran, gejala mood dan kognisi negative, dan gejala hyperarousal.

Syukri, (2019) gejala somatis yang dapat muncul pada ansietas seperti: kepala terasa pusing atau ringan, diare, berkeringan, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, berdebar-debar, pupil membesar, gelisah, tidak bisa diam, tremor, pingsan, gangguan buang air kecil. Selain itu ansietas juga dapat menyebabkan gangguan orientasi waktu, orang atau kejadian, sehingga terlihat seperti orang bingung, gangguan proses belajar yang terjadi meliputi penurunan konsentrasi, dan pengulangan.

Syukri (2019) pada hasil penelitiannya rata-rata ansietas pada penderita hipertensi setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari lebih besar penurunannya dibandingkan sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari. Sebelumnya penderita hipertensi dengan ansietas berat lebih banyak dialami responden yakni sebesar 60,6% (20 responden), setelah diberikan terapi hipnosis lima jari, ansietas berat hanya dialami oleh 4 responden (12,1%), mayoritas responden hanya mengalami ansietas ringan yakni 51,6%.

Pada domain gejala hyperarousal terdapat gejala sulit untuk memulai tidur atau mudah terbangun yang merupakan gangguan tidur insomnia. Hartono et al (2019) Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur ditandai dengan sulitnya memulai atau mempertahankan tidur yang menimbulkan gejala sulit berkonsentrasi dan gangguan suasana hati di siang hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hartono et al (2019) ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap insomnia, penelitian yang dilakukan terhadap 34 lansia sebelum diberikan hipnosis lima jari sebanyak 3 orang lansia mengalami insomnia berat dan 31 orang lansia mengalami insomnia ringan. Setelah diberikan hipnosis lima jari jumlah lansia yang mengalami insomnia ringan sebanyak 5 orang dan 29 orang

lansia tidak ada keluhan/tidak mengalami insomnia. Berdasarkan uji paired t test yang dilakukan diperoleh $p < 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnosis lima jari terhadap kejadian insomnia. Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa gejala-gejala PTSD yang timbul dari penyintas akibat bencana gempa bumi dapat berkurang bahkan tidak terjadi lagi karena dipengaruhi oleh hipnosis lima jari sebagai intervensi untuk mengurangi gejala-gejala PTSD tersebut.

3. Pengaruh Latihan Hipnosis Lima Jari terhadap gejala PTSD pada penyintas Gempa Bumi

Hipnosis lima jari ini diberikan sekali yang selanjutnya dilakukan oleh responden secara mandiri selama satu minggu sebelum dilakukan posttest. Terdapat perubahan signifikan yang dialami oleh responden tentang gejala PTSD. Berdasarkan Uji Wilcoxon melalui software didapatkan hasil $Asymp.Sig < 0,05$ yaitu 0,00, hal ini dapat diartikan bahwa Hipotesis diterima sehingga ada Pengaruh latihan Hipnosis lima jari terhadap gejala PTSD pada penyintas gempa bumi. Selain itu jumlah responden pada kelompok perlakuan yang mengalami PTSD berkurang setelah diberikan hipnosis lima jari, dari 29 orang (86,2%) menjadi 4 orang (13,8%).

Penelitian yang dilakukan sejalan dengan hasil penelitian dari Saswati et al (2020) terhadap responden yang mengalami ansietas menyatakan bahwa terdapat penurunan kecemasan setelah dilakukan intervensi hipnosis lima jari selama 1 kali dalam seminggu. Penelitiannya menggunakan kuesioner HASR untuk mengukur tingkat kecemasan. Setelah dilakukan pengukuran didapatkan nilai mean berkurang dari 14,83 menjadi 6,40. Selain itu uji Wilcoxon yang dilakukan memperoleh p -value $< 0,05$ sehingga ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan.

Penelitian dari Gati & Silvitasari (2022) juga memiliki hasil yang sama. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi adalah sebanyak 20 orang (66,7%) berada pada kecemasan berat sedangkan setelah intervensi sebanyak 20 orang (66,7%) kecemasan pasien menurun menjadi tidak cemas. Analisis bivariat dengan uji

Wilcoxon menunjukkan nilai p -value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti ada hubungan antara latihan berfokus lima jari dengan tingkat kecemasan

Selain itu pada penelitian yang dilakukan Dzil Kamalah & Nafiah (2019) menyatakan bahwa hipnosis lima jari efektif untuk mengatasi depresi, ansietas, dan stress pada masyarakat terpapar banjir di Kabupaten Pekalongan. Sebanyak 30 responden yang diteliti, kecemasan sebagai gejala PTSD berkurang setelah diberikan hipnosis lima jari. Berdasarkan uji T yang dilakukan didapatkan data nilai $p < 0,05$ artinya terdapat perbedaan rerata ansietas sebelum dan setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari. Nilai CI atau IK (Inteval Kepercayaan) sebesar 95% artinya jika penelitian dilakukan pada populasi, selisih ansietas sebelum dan setelah dilakukn hipnosis lima jari adalah antara 7,313 sampai 15,820. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti berpendapat bahwa latihan hipnosis lima jari ini memiliki pengaruh terhadap gejala PTSD yang dialami oleh seseorang. Selain itu intervensi hipnosis lima jari ini dapat dilakukan minimal sekali dalam satu minggu.

Setelah mendapatkan uji Wilcoxon peneliti kemudian melakukan uji mann whitney. Dalam penelitian yang dilakukan, peneliti membagi responden menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan yang diberikan intervensi, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Hasil yang didapatkan dari kedua kelompok memang terdapat penurunan pada nilai gejala-gejala PTSD. Namun berdasarkan Uji Perbandingan menggunakan Uji Mann Whitney didapatkan hasil $Asym.Sig. (2-tailed)$ sebesar 0.000 atau $< 0,005$. Diinterpretasikan bahwa hipotesis diterima sehingga terdapat perbedaan nilai antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah diberikan hipnosis lima jari.

Bannepadang et al (2019) membagi responden penelitian menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat perbedaan bermakna tingkat konsentrasi pretest dan posttest setelah diberikan hipnosis lima jari didapatkan nilai $p < 0,005$ atau $p < 0,005$. Sedangkan hasil perbedaan tingkat kecemasan kelompok intervensi

hipnosis lima jari dan kelompok kontrol menggunakan uji mann whitney didapatkan hasil nilai $p < 0,05$ yang artinya ada pengaruh signifikan antara post test kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dalam hal ini peneliti berpendapat bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai post test kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah diberikan latihan hipnosis lima jari untuk mengatasi gejala-gejala PTSD

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitin ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Jumlah penyintas yang mengalami PTSD sebanyak 59 orang. Kelompok umur 36-45 tahun memiliki jumlah responden yang mengalami PTSD terbanyak yaitu 15 responden (25,4%). Pada kategori jenis kelamin, perempuan memiliki jumlah responden yang mengalami PTSD sebanyak 41 responden (69,5%). Sedangkan tingkat pendidikan dengan jumlah responden yang mengalami PTSD terbanyak berada pada tingkat Sekolah Dasar yaitu 25 responden (42,4%).
2. Terdapat penurunan nilai pada domain PTSD setelah diberikan latihan hipnosis lima jari. Gejala-gejala tersebut meliputi gejala reexperiencing yang mengganggu, gejala penghindaran, gejala mood dan kognisi negative, dan gejala hyperarousal.
3. Berdasarkan Uji Wilcoxon melalui software didapatkan hasil $Asymp.Sig < 0,05$ yaitu 0,00, hal ini dapat diartikan bahwa Hipotesis diterima sehingga ada Pengaruh latihan Hipnosis lima jari terhadap gejala PTSD pada penyintas gempa bumi. Selain itu jumlah responden pada kelompok perlakuan yang mengalami PTSD berkurang setelah diberikan hipnosis lima jari, dari 29 orang (86,2%) menjadi 4 orang (13,8%). Hipnosis lima jari efektif untuk mengatasi gejala PTSD pada penyintas gempa bumi di Kabupaten Cianjur. Hal ini dibuktikan oleh nilai Uji Wilcoxon $Asymp.Sig$ 0,00 atau $< 0,05$.
4. Terdapat perbedaan nilai PTSD antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari. Hal ini dibuktikan oleh nilai Uji mann whitney yaitu 0,00 atau $< 0,05$

DAFTAR PUSTAKA

- Alimansur, M., & Choirul Anwar, M. (2013). Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1).
- Amini, A. S., & Arsy, G. R. (2022). Gambaran Post Traumatic Stress Disorder (Ptd) Pada Lansia Pasca Positif Covid-19. *Nursing Information Journal*, 2(1), 34–40. <https://doi.org/10.54832/Nij.V2i1.279>
- Anna Keliat, B., & Marlina, T. (2018). Buku-Dkjps-Bencana-1. Penerbit Universitas Indonesia.
- Bannepadang, C., Marna, A., & Somba, N. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Tana Toraja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 1–13.
- Darmanah, G. (2019). Metodologi Penelitian. Cv. Hira Tech. www.hira-tech.com
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11). <http://ejournal.binawakya.or.id/index.php/>
- Dzil Kamalah, A., & Nafiah, H. (2019). Hypnosis Lima Jari Untuk Mengatasi Depresi, Ansietas Dan Stress Pada Masyarakat Terpapar Banjir Rob (Studi Pada Kabupaten Pekalongan) Five-Fingers Hypnosis To Overcome Depression, Anxiety And Stress In Community Which Are Flooded By Rob (Study In Pekalongan District). *Journal Of Community Mental Health And Publik Policy*.
- Endiyono, & Hidayah, N. I. (2018). Gambaran Post Traumatic Stress Disorder Korban Bencana Tanah Longsor Di Dusun Jemblung Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(3), 127–131.
- Erlin, F., & Yuanda Sari, I. (2020). Gejala Ptd (Post Traumatic Stress Disorder) Akibat Bencana Banjir Pada Masyarakat Kelurahan Meranti Rumbai Pesisir Pekanbaru. *Dinamika Lingkungan Indonesia*, 7(1), 16–21. <https://dli.ejournal.unri.ac.id/index.php/DI>

- Gati, N. W., & Silvitasari, I. (2022). Pengaruh Latihan Fokus Pada 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Di Desa Pulisen, Boyolali (The Influence Of An Exercise Focusing On 5 Fingers Towards Anxiety Level In Pulisen Boyolali Village). *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 6–12.
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. *Ners Muda*, 1(3), 159. <https://doi.org/10.26714/Nm.V1i3.6211>
- Hartono, D., Somantri, I., & Februanti, S. (2019). Hipnosis Lima Jari Dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 187–192. <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/jk>
- Hu, J., Feng, B., Zhu, Y., Wang, W., Xie, J., & Zheng, X. (2017). Gender Differences In Ptsd: Susceptibility And Resilience. In *Gender Differences In Different Contexts*. Intech. <https://doi.org/10.5772/65287>
- Indarwati, Maryatun, Purwaningsih, W., Andriani, A., & Siswanto. (2020). Penerapan Metode Penelitian Dalam Praktik Keperawatan Komunitas Lengkap Dengan Contoh Proposal. Cv. Indotama Solo.
- Junaedi, M. Y. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Posttraumatic Stress Disorder Checklist For Dsm-5 (Pcl-5) Versi Indonesia Pada Penyintas Covid-19 Di Yogyakarta.
- Kaplan, & Sadock. (2022). *Synopsis Of Psychiatry* (R. J. Boland, Ed.; 12th Ed.).
- Khairul Rahmat, H., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar : Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34–44. <http://journal.iainsinjai.ac.id/index.php/mimbar>
- Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jmj*, 9(3), 297–304.
- Nugrahaningtyas, J., & Utami, W. (2019). Pendekatan Multidisiplin Ilmu Dalam Manajemen Bencana Overview Of Disease Diagnosis Who Are Impacted Earthquake And Tsunami In Palu In Unriyo Health Post In Balaroa Refugeing Camp October 30-November 3, 2018. *Seminar Nasional Unriyo*, 1–6.
- Ratnawati, D., & Dyah Astari, I. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di Sma X Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Profesi Medika*, 13(1), 15–21.
- Romdhonah, D. L., Sucipto, A., & Nekada, C. D. Y. (2019). Pengaruh Edukasi Manajemen Bencana Gempa Bumi Terhadap Kesiapsiagaan Siswa Dalam Menghadapi Gempa Bumi. *Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1), 1–9.
- Rompis, A., Laurens, D., Posumah, M., Warawarin, K., Lande, A., Rantung, B., & Kasenda, R. Y. (2023). Analisis Penyebab Terjadinya Banjir Di Desa Papakelan Yang Mengakibatkan Trauma Pada Penduduk Sekitar. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 7(1), 441–449.
- Saat, S., & Mania, S. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian (Muzakkir, Ed.; Revisi)*. Pusaka Almaida.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Penurunan Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/Jen.V5i1.4632>
- Shalahuddin, I., Eriyani, T., Sari, L., Yulianti, M., Nur Fatimah, S., Safitrie, M., Sari Agustina, D., & Della Monika, N. (2022). Terapi Pengelolaan Kecemasan Dalam Menurunkan Stress Pada Korban Pasca Bencana Gempa Bumi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(2), 229–244.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (27th Ed.). Alfabeta.
- Sugiyono, & Puspanthani, M. E. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan* (Y. Kamasturyani, Ed.). Alfabeta.
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamssanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional (Jkp)*, 7(1). <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/jkp/index>
- 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), 353–356.

<https://doi.org/10.33087/Jiubj.V19i2.678>

- Tentama, F. (2014). Pada Remaja Penyintas Gunung Merapi Fatwa Tentama. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 133–138.
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Indra Wiguna, R. (2019). Gambaran Dampak Kecemasan Dan Gejala Psikologis Pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi Di Lombok. *Journal Of Holistic Nursing And Health Science*, 2(1), 31–38. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/Hnhs>
- Townsend, M. C. (2015). *Psychiatric Mental Health Nursing Concepts Of Care In Evidence-Based Practice (8th Ed.)*. F. A. Davis Company.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007. (N.D.).
- Yunere, F., Sari, Y. P., & Tusadiah, H. (2018). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Resiko Terjadinya Depresi Pada Korban Pasca Bencana Kebakaran Toko Di Pasar Atas Kota Bukittinggi Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5.
- Yusuf, Z. K., Insanul Kamil, M., Pakaya, S., Nur, A., Maulana Malik Albayan, E., & Ramadhan, A. (2021). Kesehatan Mental Masyarakat Akibat Covid 19 Pasca Bencana Gempa Di Kabupaten Mamuju Community Mental Health Due To Covid 19 Post-Earthquake Disaster In Mamuju District. *Jambura Health And Sport Journal*, 3(2).