

Rabu 05 April 2023

## **Relaksasi Dengan Teknik Hipnosis 5 Jari**

Oleh : Sujarwo, Ns, S.Kep - RSJ Prof HB Saanin Padang



Menurut Priyono (2021) Hipnosis lima jari adalah suatu teknik menghipnotis diri sendiri dengan menggunakan jari tangan yang berguna untuk menyugestikan pikiran agar tidak berfokus pada kecemasan yang dialami. Selain itu, hipnosis lima jari berguna untuk meningkatkan semangat dan menimbulkan kedamaian. Hipnosis lima 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). Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Mawarti, 2021). Jadi terapi hipnosis lima jari adalah suatu teknik relaksasi menggunakan lima jari tangan dengan cara mengalihkan pikiran pada hal-hal yang menyenangkan untuk membantu mengurangi ansietas, ketegangan, dan rasa takut.

### **Indikasi Hipnosis Lima Jari**

Tujuan hipnosis lima jari yaitu untuk membantu mengurangi ansietas, ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Menurut Badar dkk. (2021) indikasi pemberian terapi hipnosis lima jari antara lain adalah :

1. Pasien dengan ansietas ringan
2. Pasien dengan ansietas sedang
3. Pasien dengan nyeri ringan
4. Pasien dengan nyeri sedang

### **Manfaat Hipnosis Lima Jari**

Menurut (Priyono, 2021) Hipnosis lima jari bermanfaat dalam penanganan kecemasan, karena merupakan pendekatan untuk mendorong proses kesadaran volunter yang bertujuan mempengaruhi pikiran, persepsi, perilaku atau sensasi.

Menurut (Priyono, 2021) Hipnosis 5 jari bermanfaat untuk mengurangi kecemasan, ketegangan, stress pada pikiran seseorang. Dan juga dapat mengatur vital sign, memperlancar sirkulasi darah, merelaksasikan otot-otot.

### **Prosedur Hipnosis Lima Jari**

Langkah-langkah melakukan terapi hipnosis lima jari menurut Badar dkk. (2021) yaitu sebagai berikut :

1. Fase orientasi
  - a. Ucapkan Salam Terapeutik
  - b. Buka pembicaraan dengan topik umum
  - c. Evaluasi/validasi pertemuan sebelumnya
  - d. Jelaskan tujuan interaksi
  - e. Tetapkan kontrak topik/ waktu dan tempat
2. Fase Kerja
  - a. Ciptakan lingkungan yang nyaman
  - b. Bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring
  - c. Latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan
  - d. Minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali
  - e. Minta klien untuk menutup mata agar rileks
  - f. Dengan diiringi musik (jika klien mau)/ pandu klien untuk menghipnosisi dirinya sendiri dengan arahan berikut ini:
    - a) Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan.
    - b) Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momenmomen indah ketika anda bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/suami/istri/ataupun seseorang yang dianggap penting).
    - c) Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan.

- d) Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah anda kunjungi.
- e) Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu.
- f) Minta klien untuk tarik nafas dalam 2-3 kali
- g) Minta klien untuk membuka mata secara perlahan

### 3. Fase Terminasi

- a. Evaluasi perasaan klien
- b. Evaluasi tingkat ansietas
- c. Terapkan rencana tindak lanjut klien
- d. Kontrak topik/ waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya
- e. Salam penutup (Keliat dkk, 2011)

#### **Sumber :**

Keliat, B.A., dkk. (2011). Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas: CMHN (Intermediete Course). EGC: Jakarta

Priyono. (2021). Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Sedang Pada Ny.F Dengan Hipertensi.