

## PENGARUH HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN REHABILITASI NAPZA : STUDI KASUS

Efendi Agung Saputra<sup>1\*</sup>, Laili Nur Hidayati<sup>2</sup>, Triyana<sup>3</sup>

Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta<sup>1</sup>, Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta<sup>2</sup>, Perawat Rumah Sakit Soerojo Magelang<sup>3</sup>

\*Corresponding Author : efendiagungsaputra8@gmail.com

### ABSTRAK

Penyalahgunaan Napza dapat menimbulkan berbagai gangguan psikologis, salah satunya kecemasan, yang berdampak pada ketidakstabilan emosi, gangguan fungsi sosial, serta menjadi hambatan dalam proses rehabilitasi. Pasien yang menjalani rehabilitasi Napza sering mengalami kecemasan akibat perubahan fisiologis, ketergantungan terhadap zat, serta munculnya gejala putus zat yang memengaruhi keberhasilan pemulihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien rehabilitasi Napza. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan desain *pretest–posttest* pada satu subjek. Populasi penelitian adalah pasien yang mengalami kecemasan di Bangsal Napza Rumah Sakit Soerojo Magelang, dengan sampel berupa satu orang pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan di Bangsal Napza Rumah Sakit Soerojo Magelang selama empat hari berturut-turut, yaitu pada tanggal 06 Oktober 2025 sampai dengan 09 Oktober 2025. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Intervensi berupa teknik hipnosis lima jari diberikan selama 10–15 menit setiap sesi selama empat hari berturut-turut. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor HARS sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dari skor 35 (kecemasan berat) menjadi 22 (kecemasan sedang). Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa teknik hipnosis lima jari efektif menurunkan tingkat kecemasan dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis bagi pasien rehabilitasi Napza.

**Kata kunci** : hipnosis lima jari, kecemasan, napza

### ABSTRACT

*Substance abuse can cause various psychological disorders, one of which is anxiety, leading to emotional instability, impaired social functioning, and obstacles in the rehabilitation process. This condition indicates the need for effective non-pharmacological interventions to help reduce anxiety levels, one of which is the five-finger hypnosis technique. This study aimed to determine the effect of the five-finger hypnosis technique on anxiety levels among patients undergoing substance abuse rehabilitation. This study used a case study design with a pretest–posttest approach involving one subject. The population consisted of patients experiencing anxiety in the Substance Abuse Ward at Soerojo Hospital, Magelang, with the sample comprising one patient who met the inclusion criteria and agreed to participate in the study. The study was conducted in the Substance Abuse Ward at Soerojo Hospital, Magelang, for four consecutive days, from October 6 to October 9, 2025. The instrument used to measure anxiety levels was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Anxiety levels were assessed before and after the intervention. The intervention consisted of the five-finger hypnosis technique, administered for 10–15 minutes per session over four consecutive days. Data analysis was performed descriptively by comparing HARS scores before and after the intervention. The results showed a reduction in anxiety levels from an initial score of 35 (severe anxiety) to 22 (moderate anxiety). The conclusion indicates that the five-finger hypnosis technique is effective in reducing anxiety levels and can be recommended as a non-pharmacological nursing intervention to support the rehabilitation process of substance abuse patients.*

**Keywords** : anxiety, drugs, five finger hypnosis

## PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan kondisi ketika individu berada dalam keadaan sejahtera secara mental, merasa bahagia, mampu mengatasi berbagai tantangan hidup, serta dapat menerima keberadaan orang lain dengan wajar. Selain itu, individu yang memiliki kesehatan jiwa yang baik juga menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri maupun terhadap orang di sekitarnya. Kondisi kesehatan jiwa ini memiliki keterkaitan erat dengan aspek psikologis seseorang, salah satunya yaitu gangguan emosional (Amira et al., 2023). Gangguan emosional dapat memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan ini ditandai oleh perubahan pada aspek emosional yang apabila berlangsung terus-menerus dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius atau patologis (Malfasari et al., 2020). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan emosional adalah penyalahgunaan Napza (Sulastri et al., 2024). Napza atau yang biasanya disebut dengan Narkotika, Psikotropika, dan Zat adiktif lainnya merupakan kelompok zat yang ketika masuk ke dalam tubuh manusia akan memengaruhi sistem saraf pusat, khususnya otak, sehingga berdampak pada terganggunya fungsi fisik, psikologis, dan sosial individu. Penggunaan zat ini dalam jangka panjang dapat menimbulkan kebiasaan, ketagihan (adiksi), hingga ketergantungan (dependensi) (Anwar et al., 2022).

Penyalahgunaan Napza merupakan salah satu ancaman serius terhadap kesehatan masyarakat di Indonesia. Hal ini disebabkan karena penggunaan Napza tanpa memperhatikan dosis atau indikasi medis yang tepat dapat menimbulkan berbagai efek samping berbahaya bagi penggunanya. Dampak dari penyalahgunaan zat tersebut tidak hanya dirasakan pada aspek fisik dan psikis, tetapi juga dapat menghambat peran individu dalam kehidupan sosial, seperti dalam keluarga, pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan masyarakat. Saat ini, penyalahgunaan Napza telah meluas ke berbagai lapisan masyarakat, meliputi pelajar, ibu rumah tangga, pekerja, pedagang, hingga tokoh publik (Navisa et al., 2020). Penyebab terjadinya penyalahgunaan Napza mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Selain itu, penyebab biologis antara lain risiko meningkat terutama pada masa remaja menuju dewasa karena perkembangan otak, khususnya pada area *prefrontal cortex*, belum sepenuhnya matang. Bagian otak ini berperan penting dalam mengendalikan dorongan, mengatur emosi, berpikir logis, dan mengambil keputusan yang tepat. Ketidakmatangan fungsi tersebut menjadikan individu lebih rentan dalam mengambil keputusan berisiko, termasuk melakukan penyalahgunaan Napza (Wahyuni et al., 2021).

Prevalensi secara global, dari data terkini menunjukkan bahwa jumlah pengguna narkotika mencapai sekitar 296 juta orang, meningkat sekitar 12 juta dibandingkan tahun sebelumnya. Angka ini setara dengan 5,8% populasi dunia yang berusia 15–64 tahun. Sementara itu, hasil survei nasional prevalensi penyalahgunaan narkotika di Indonesia tahun 2023 menunjukkan angka 1,73%, atau sekitar 3,3 juta penduduk pada kelompok usia yang sama. Data tersebut juga memperlihatkan adanya peningkatan signifikan penyalahgunaan narkotika pada kelompok usia muda, khususnya antara 15–24 tahun (Badan Narkotika Nasional, 2024). Penyalahgunaan Napza dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya dalam aspek psikologis. Secara psikologis, individu yang menyalahgunakan Napza dapat mengalami gangguan seperti rasa gelisah, kecemasan, kesulitan tidur, menurunnya konsentrasi, kecurigaan berlebihan, emosi tidak stabil, perilaku agresif, hingga munculnya halusinasi (Sastriani et al., 2022). Salah satu dampak yang sering terjadi adalah kecemasan, yaitu perasaan takut terhadap sesuatu yang belum tentu nyata dan muncul akibat adanya antisipasi terhadap bahaya. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh tekanan hidup, persaingan, maupun kejadian traumatis yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental (Yunere & Yaslina, 2020). Kecemasan ditandai dengan perasaan tidak tenang, khawatir, takut, dan

gelisah yang biasanya disertai gejala fisik tertentu. Selain itu, kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang berkaitan dengan ketegangan emosional, rasa gugup, serta peningkatan aktivitas sistem saraf. Jika tingkat kecemasan terlalu tinggi, hal ini dapat mengganggu keseharian individu, termasuk aktivitas dan interaksi sosialnya (Amalia et al., 2023).

Kecemasan dapat diatasi melalui berbagai metode, salah satunya dengan penerapan terapi nonfarmakologis. Terapi ini memiliki manfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan tanpa menimbulkan efek ketergantungan seperti pada penggunaan obat-obatan. Beberapa bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan antara lain psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, teknik distraksi, relaksasi pernapasan dalam, relaksasi progresif, serta terapi hipnosis lima jari (Marbun, 2019). Salah satu teknik yang terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan adalah hipnosis lima jari (Sari dan Gati, 2023). Terapi hipnosis lima jari merupakan metode yang melibatkan penggunaan lima jari tangan, di mana individu diarahkan untuk mengubah persepsi terhadap stres, ketegangan, rasa takut, maupun kecemasan melalui sugesti yang diberikan pada kondisi rileks atau dalam keadaan bawah sadar, sambil menggerakkan jari-jarinya sesuai instruksi (Mawarti & Yuliana, 2021). Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk *self-hypnosis* yang berfokus pada konsentrasi dan sugesti positif melalui sentuhan pada jari-jari tangan. Mekanisme relaksasi yang dihasilkan dari terapi ini berpengaruh terhadap sistem limbik, yaitu pusat pengendali emosi di otak yang berperan dalam mengatur respons stres. Stimulasi pada sistem limbik dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan menghambat pelepasan hormon adrenalin, sehingga individu mengalami penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan ketenangan emosional (Fresia et al., 2024).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2025 melalui observasi dan wawancara terhadap pasien yang sedang menjalani rehabilitasi Napza menunjukkan adanya pasien yang mengalami kecemasan. Hasil pengkajian yang dilakukan, dapat ditemukan tiga orang pasien yang menunjukkan tanda dan gejala kecemasan, terdiri atas dua pasien dengan kecemasan ringan dan satu pasien dengan kecemasan berat. Pada dua pasien dengan kecemasan ringan, tanda dan gejala yang tampak antara lain rasa gelisah, sering tampak tegang, sulit berkonsentrasi, mudah khawatir terhadap proses rehabilitasi, serta gangguan tidur ringan. Sementara itu, pada satu pasien dengan kecemasan berat ditemukan tanda dan gejala yang lebih menonjol, seperti gelisah berlebihan, tampak tegang terus-menerus, sulit tidur, jantung berdebar, berkeringat dingin, serta kesulitan mengendalikan rasa takut dan cemas. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut, pasien rehabilitasi Napza yang mengalami kecemasan belum mendapatkan terapi khusus untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Tujuan dalam penulisan ini adalah studi kasus untuk mengetahui teknik hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien rehabilitasi Napza.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan desain *pretest–posttest* pada satu subjek. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami kecemasan di bangsal Napza Rumah Sakit Soerojo Magelang. Sampel penelitian adalah satu orang pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan di Bangsal Napza Rumah Sakit Soerojo Magelang. Penelitian dilakukan selama empat hari berturut-turut, yaitu pada tanggal 06 Oktober 2025 sampai dengan 09 Oktober 2025. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pasien adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*). Intervensi yang diberikan berupa hipnosis lima jari, yang dilakukan selama 10–15 menit setiap sesi, selama empat hari

berturut-turut. Analisis data dilakukan secara deskriptif, dengan membandingkan skor HARS sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan tingkat kecemasan pada pasien. Penelitian ini memperhatikan prinsip etik penelitian, meliputi pemberian informasi yang jelas kepada pasien, persetujuan tindakan melalui informed consent, menjaga kerahasiaan identitas pasien, serta memastikan bahwa intervensi yang diberikan tidak merugikan subjek penelitian.

## HASIL

### Gambaran Kasus

Partisipasi dalam studi kasus ini adalah seorang laki-laki yang bernama Tn. T berusia 29 tahun dengan diagnosa medis (F19.8) Gangguan mental dan perilaku akibat penggunaan zat psikoaktif multipel dan penggunaan zat psikoaktif lain. Pendidikan terakhir SMA, Saat ini pasien sedang menjalani program rehabilitasi Napza. Pasien memiliki riwayat penggunaan obat-obatan terlarang sejak tahun 2012. Pasien menceritakan bahwa pada tahun tersebut ia pertama kali mencoba obat antipsikotik yang diperoleh dari temannya. Dorongan lingkungan dan rasa penasaran yang tinggi membuat pasien akhirnya menggunakan obat-obatan seperti *Trihexyphenidyl*, *Heximer*, *Dextro*, dan *Alprazolam*. Setelah mengonsumsinya, pasien merasa lebih tenang, sehingga ia terus menggunakan obat-obatan itu setiap hari sesuai keinginannya, dari tahun 2012 hingga 2021. Pada tahun 2018, pasien mulai mengenal narkoba jenis sabu dan LSD melalui temannya. Penggunaan sabu dan LSD berlangsung aktif sejak 2021 hingga 2025. Selain itu, sekitar dua bulan sebelum masuk rumah sakit, pasien juga mulai menggunakan ganja hampir setiap hari. Pasien mengaku telah beberapa kali dirawat di rumah sakit sebelumnya, namun baru kali ini ia merasakan gejala yang cukup parah sehingga ingin menjalani perawatan lebih lama. Dua bulan sebelum dirawat, pasien mengalami kecemasan, kekhawatiran, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, serta kegelisahan mendadak yang sangat mengganggu kenyamanannya. Tanda-tanda vital: Tekanan darah 130/94, Nadi 120x/menit, Suhu 36,5 C, RR : 23x/menit.

Dari hasil pengkajian yang sudah dilakukan yaitu pengkajian menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) didapatkan skor 35 termasuk kedalam kategori cemas berat. Masalah keperawatan yang terdapat pada pasien yaitu Ansietas. Pasien diberikan intervensi teknik hipnosis lima jari selama 4 hari berturut-turut untuk mengurangi kecemasan yang dihadapinya.

**Tabel 1. Pre-Post Intervensi Hipnosis Lima Jari pada Pasien Ansietas**

Variabel	Skor HARS
Pre-Test	35 (Kecemasan Berat)
Post-Test	22 (Kecemasan Sedang)

Berdasarkan tabel 1, hasil intervensi manajemen kecemasan menggunakan teknik hipnosis lima jari menunjukkan bahwa sebelum intervensi tingkat kecemasan pasien berada pada skor 35 yang termasuk kategori kecemasan berat. Setelah diberikan intervensi selama empat hari berturut-turut, terjadi penurunan skor kecemasan menjadi 22 yang termasuk kategori kecemasan sedang. Evaluasi hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan tanda dan gejala kecemasan, seperti berkurangnya perasaan gelisah, ketegangan, sulit tidur, dan merasa lebih rileks. Tindak lanjut yang dilakukan adalah menganjurkan pasien untuk melanjutkan latihan teknik hipnosis lima jari secara mandiri dan rutin serta memantau tingkat kecemasan secara berkala.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian pada Tn. T, dirinya pertama kali mencoba obat-obatan karena dorongan lingkungan dari teman-temannya dan rasa penasaran yang tinggi. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa faktor teman sebaya berperan signifikan dalam perilaku penggunaan napza pada remaja, yakni remaja yang memiliki teman sebaya yang menggunakan narkoba memiliki peluang lebih besar untuk ikut terlibat dalam penggunaan zat tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Hasan et al., (2021) menunjukkan adanya hubungan antara faktor teman sebaya yang kuat dan penyalahgunaan napza, yang membuktikan keterkaitan antara lingkungan pergaulan teman dengan perilaku penggunaan napza. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulianti dan Kamilah, (2023) yang menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya berperan penting dalam perilaku penggunaan narkoba pada remaja, di mana remaja yang memiliki teman sebaya pengguna narkoba cenderung lebih berisiko menggunakan zat terlarang juga. Lingkungan pergaulan atau teman sebaya juga memiliki pengaruh signifikan terhadap penyalahgunaan narkoba pada remaja. Teman sebaya yang memperkenalkan dan menyalahgunakan narkoba meningkatkan risiko penyalahgunaan narkoba pada remaja. Selain itu, faktor lingkungan luar rumah seperti kondisi pemukiman dan norma sosial yang berlaku di sekitar remaja dapat memengaruhi remaja untuk mencoba narkoba, khususnya karena mereka melihat teman-temannya yang menggunakan zat tersebut sebagai contoh perilaku yang dapat diikuti (Kumalasari et al., 2023).

Tanda dan gejala yang muncul menunjukkan bahwa dalam dua bulan terakhir sebelum masuk rehabilitasi, pasien mengalami berbagai tanda dan gejala fisik serta psikologis akibat penyalahgunaan zat psikoaktif berkepanjangan. Gejala tersebut meliputi perasaan kecemasan, kekhawatiran, sulit berkonsentrasi, serta kegelisahan. Penelitian yang dilakukan oleh Halim et al., (2023) menyebutkan bahwa penyalahgunaan zat bersifat kronis sering memicu gangguan psikis seperti kecemasan, gangguan suasana hati, serta gejala stres dan gangguan perilaku lainnya. Penyalahgunaan Napza dapat menyebabkan dampak psikologis yang mencakup gangguan kecemasan, perubahan emosional, dan gangguan fungsi mental lainnya akibat efek kerja zat yang terus-menerus terhadap sistem saraf pusat. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pakpahan dan Debora, (2024) menyebutkan bahwa *drug abuse* berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, serta gangguan perilaku dan emosional lainnya akibat penggunaan zat yang tidak sesuai dengan indikasi medis. Penyalahgunaan narkoba berdampak pada kerusakan fungsi sistem saraf pusat dan keseimbangan neurotransmitter di otak dan organ tubuh serta memicu gangguan psikologis seperti kecemasan dan ketidakstabilan emosional pada pengguna napza (Sianturi et al., 2022).

Hasil pengukuran bahwa terdapat penurunan skala kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) didapatkan skala cemas 13 poin dari skor 35 sebelum diberikan intervensi teknik hipnosis lima jari menjadi skor 22 setelah diberikan intervensi teknik hipnosis lima jari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aminah et al., (2023) menunjukkan bahwa penerapan prosedur hipnosis lima jari mampu memberikan penurunan kecemasan yang signifikan pada pasien pre operasi. Pada penelitian tersebut, skor kecemasan awal berdasarkan HARS adalah 26, kemudian menurun secara bertahap menjadi 25, 18, dan akhirnya 12 setelah tiga kali intervensi. Penurunan total sebesar 14 poin ini menggambarkan bahwa teknik hipnosis lima jari efektif membantu menurunkan ansietas melalui peningkatan relaksasi, fokus, serta pengendalian respon fisiologis terhadap stres. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dan Silvitasari, (2021) menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi, mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang (72,1%) dan sebagian lainnya kecemasan ringan (27,9%).

Setelah diberikan intervensi selama tiga sesi, terjadi penurunan yang bermakna, di mana 80,9% responden turun menjadi kecemasan ringan, dan 19,1% lainnya tidak mengalami kecemasan. Hasil menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan. Penerapan hipnosis lima jari bertujuan untuk pemrograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menormalkan respon fisiologis seperti peningkatan kerja jantung, pernapasan, dan tekanan darah melalui penurunan kecemasan (Inayatia & Aini, 2023).

Hipnosis lima jari adalah teknik *self-hypnosis* atau relaksasi yang dilakukan secara sadar dengan melibatkan sentuhan urutan lima jari tangan dan fokus pikiran pada pengalaman atau bayangan yang menyenangkan untuk membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi kecemasan. Prosedurnya secara umum dimulai dengan meminta individu dalam posisi nyaman, melakukan pernapasan dalam dan perlahan untuk memusatkan perhatian, kemudian secara bertahap menyentuh masing-masing jari tangan (kelingking, manis, tengah, telunjuk, lalu ibu jari) sambil membayangkan sensasi atau memori positif, sehingga pikiran dapat teralihkan dari stimulus stres ke fokus yang lebih menenangkan. Selama proses ini, individu juga dianjurkan untuk mempertahankan ritme napas teratur dan membangun sugesti positif seperti “saya merasa tenang dan nyaman” pada setiap jari yang disentuh, yang secara bertahap mengaktifkan respons relaksasi sistem saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas simpatis dalam tubuh (Ghanesia et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pambudi et al., (2025) menyebutkan bahwa hipnosis lima jari dapat mengurangi kecemasan melalui mekanisme neurofisiologis dan psikologis yang melibatkan regulasi respons stres dalam tubuh, dimana teknik ini bekerja dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang bertanggung jawab atas respons stres dan kecemasan, ketika seseorang mengalami kecemasan, kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin meningkat, yang memicu peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot, tetapi dengan melakukan hipnosis lima jari akan membantu memusatkan perhatian pada sentuhan jari dan bayangan positif. Teknik ini merangsang pelepasan neurotransmitter dan hormon yang menenangkan seperti endorfin serta meredakan respons stres yang berlebihan, sekaligus membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif sehingga tingkat kecemasan turun secara signifikan.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan selama 4 hari ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien rehabilitasi napza sebelum dan sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari. Penurunan kecemasan pada pasien setelah diberikan teknik hipnosis lima jari dapat dijelaskan melalui mekanisme aktivasi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi. Sugesti verbal dan fokus pada sentuhan lima jari terbukti mengalihkan perhatian dari pikiran yang mengancam menuju kondisi yang lebih aman dan terkendali. Penelitian dari Mawarti dan Yuliana, (2021) menyebutkan bahwa hipnosis lima jari membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis yang bertanggung jawab terhadap gejala seperti jantung berdebar dan ketegangan otot. Hal ini diperkuat oleh penelitian Sulistiyani et al., (2024) yang menemukan bahwa hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan melalui teknik pengalihan fokus dan relaksasi mendalam. Selain itu, studi oleh Harisandy et al., (2023) menunjukkan bahwa hipnosis lima jari menghasilkan penurunan kecemasan dengan mengurangi persepsi ancaman dan meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol respon emosionalnya. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, salah satunya adalah jumlah responden yang digunakan hanya satu orang pasien karena penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus. Jumlah responden yang terbatas tersebut menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas kepada populasi yang lebih besar. Selain itu, hasil yang diperoleh sangat dipengaruhi oleh kondisi subjektif

responden, seperti kesiapan mengikuti intervensi, tingkat kecemasan individu, dan lingkungan selama pelaksanaan hipnosis lima jari.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan teknik hipnosis lima jari terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien rehabilitasi Napza. Sebelum intervensi, pasien menunjukkan kecemasan berat dengan skor HARS 35, dan setelah diberikan hipnosis lima jari selama empat hari berturut-turut, skor kecemasan menurun menjadi 22 atau berada dalam kategori cemas sedang. Penurunan sebesar 13 poin ini menunjukkan adanya perubahan terhadap respon emosional pasien setelah menerima terapi. Intervensi hipnosis lima jari membantu menurunkan kecemasan melalui mekanisme relaksasi, aktivasi saraf parasimpatis, serta pengurangan respon fisiologis akibat stres. Terapi ini dapat meningkatkan ketenangan, mengurangi ketegangan, dan membantu pasien lebih mampu mengendalikan gejala kecemasan selama menjalani proses rehabilitasi. Dengan demikian, hipnosis lima jari dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi ansietas pada pasien Napza.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berperan dalam penelitian ini, termasuk kedua orang tua, dosen pembimbing, perseptor klinik, para perawat, serta pasien kelolaan di Unit Rehabilitasi Napza Rumah Sakit Soerojo Magelang. Dukungan berupa waktu, tenaga, serta kontribusi baik fisik maupun psikologis sangat membantu dalam proses penyusunan studi kasus ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337.
- Aminah, S., Sugiarti, I., & Puspitasari, P. (2023). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Cemas Pada Tn. Y Dengan Diagnosa Pre Operasi Closed Fraktur Patella Dextra Di Ruang Edelweiss RSUD Bayu Asih Purwakarta. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 16(2), 1–10.
- Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., & Senjaya, S. (2023). Penyuluhan tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Pondok Pesantren Miftahul Hidayah Kelurahan Lebakjaya Kecamatan Karangpawitan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1693–1704. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.9479>
- Anwar, Y., Purwiningsi, S., Anggreyni, M., Hr, F. A., Mahardany, B. O., Nasir, A., Mua, E. L., Aryani, N. P., Rufaindah, E., Supriadi, R. F., Sekeon, R. A., & Fitriyani, D. (2022). *Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga*. Media Sains Indonesia.
- Badan Narkotika Nasional. (2024). *Masyarakat Bergerak, Bersama Melawan Narkoba Mewujudkan Indonesia Bersinar*.
- Fresia, S., W, N. A., Ambarwati, D., & Marina. (2024). Efektivitas Hypnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Preoperasi di Rumah Sakit Dik Pusdik. *Jurnal Manajemen Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(1), 45–49. <https://doi.org/10.35968/wbe6at75>
- Ghanesia, H., Ainul Shifa, N., & Sarwili, I. (2022). Edukasi Hipnotis Lima Jari dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 107–110.

- Halim, M. M., Ujung, A., Lubis, S. M., Ashari, M. R., & Prasatya, D. (2023). Social Impact of Narcotics Abuse in Indonesia. *INSIS: International Seminar on Islamic Studies*, 4(1), 1169–1172.
- Harisandy, A., Harahap, N., Nurmalasari, & Gayatri, D. (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pada Pasien Kanker Kolorektal: Studi Kasus. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 32–40.
- Hasan, M. N., Handian, F. I., & Maria, L. (2021). Hubungan antara Faktor Teman Sebaya dengan Penyalahgunaan Napza di Kota Batu. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 475. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.2.2021.475-486>
- Hidayati, P. A. W., & Silvitasari, I. (2021). Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasca Banjir di Wilayah Sangkrah Surakarta. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 2(1), 1–6.
- Inayatia, B., & Aini, D. N. (2023). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. *Widya Husada Semarang Nursing Conference*, 3(1), 1–5.
- Kumalasari, N. M. D., Humaizi, & Irmayani, T. (2023). *Faktor-faktor Penyalahgunaan Narkotika dan Zat Adiktif pada Remaja di Balai Rehabilitasi Parmadi Putra “Insyaf” Sumatera Utara 2023*. 12(3), 934–941. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v12i3.9488>
- Malfasari, E., Sarimah, S., Febtrina, R., & Herniyanti, R. (2020). Adolescent’s Mental Emotional. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.241-246>
- 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), 92. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.568>
- Mawarti, I., & Yuliana, Y. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jambi Medical Journal Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 297–304. <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/15480/12108>
- Navisa, F. D., Rahmawati, M. L., Hendriawan, M. R., Istiqomah, S., Iftiati, I., Akbar, R., Kameswara, A. A., Nanda P., M. S., Andi Prsetyo, T. A., & Azizah, H. (2020). Penyuluhan Hukum Untuk Mewujudkan Masyarakat Anti Penyalahgunaan Narkotika Dan Psicotropika. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 1(3), 251. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v1i3.8803>
- Pakpahan, K. N., & Debora. (2024). Pengaruh Penyalahgunaan dan Pencegahan Narkotika di Kalangan Remaja di Indonesia. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1865–1872.
- Pambudi, B. C., Indaryati, S., & Ajul, K. (2025). Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Pre Operasi. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 313–324. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1186>
- Sari, N. F., & Gati, N. W. (2023). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat Di Desa Dersono Kec. Pringkuku Kab. Pacitan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 1(3), 76–85.
- Sastriani, D., Yuniar Sari, N., & Sujiah, S. (2022). Hubungan Penggunaan Metamfetamin dengan Ansietas pada Pasien di Poliklinik NAPZA. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3(2), 71–75. <https://doi.org/10.22437/jini.v3i2.21240>
- Sianturi, R., Ananda Hartawan, L., Arifah Rahmah, N., Nuril Kartika, P., Zulfa Safitri, M., & Nabilah, N. (2022). Efek Penggunaan NAPZA Terhadap Kesehatan Psikologis. *Journal of Health Educational Science And Technology*, 5(2), 97–114. <https://doi.org/10.25139/htc.v5i2.4671>
- Sulastris, Lestari, M., Tusa’Diah, H., Elbatista, A. M., Supriyadi, Parlaungan, A. H., & Clara Meigia Putri. (2024). Edukasi Dampak Narkoba terhadap Fisik, Perilaku, Serta

- Emosional di MTS/MA Miftahul Ulum Gisting Atas Tanggamus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 6(3), 59–66. <https://doi.org/10.57214/pengabmas.v6i3.566>
- Sulistiyan, I., Sumiarsih, & Rahmawati, A. N. (2024). Penerapan Relaksasi Hipnosis 5 Jari Pada Pasien Dengan Ansietas. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 2714–9757.
- Wahyuni, A. S., Lubis, A. E., Fazri, A., Hasibuan, L. S., & Prayuti, R. D. (2021). Upaya Menghindari Penyalahgunaan Napza Dikalangan Remaja Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 3(1). <https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/almursyid/article/view/1070>
- Yulianti, & Kamilah, S. (2023). Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Penggunaan Narkoba pada Remaja Kelas 12 di SMK Taruna Bhakti Cianjur. *Journal of Nursing Education and Practice*, 2(4), 293–300. <https://doi.org/10.53801/jnep.v2i4.173>
- Yunere, F., & Yaslina, Y. (2020). Hubungan Stigma Dengan Kecemasan Perawat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 3(1), 1–7. <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/545>