

## MANAJEMEN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI DENGAN PEMBERIAN TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI DI RUANG BEDAH RSUD M. NATSIR SOLOK

Lola Despitari<sup>1</sup>, Fitria Alisa<sup>2</sup>, Weny Amelia<sup>3</sup>, Ria Desnita<sup>4</sup>, Lenni Sastra<sup>5</sup>, Mira Andika<sup>6</sup>, Fatimah Azzahra Luza<sup>7</sup>, Fauziatul Aulia<sup>8</sup>, Fatri Hayati<sup>9</sup>, Lara Sati Dulida Putri<sup>10</sup>, Febra Harlon Saputra<sup>11</sup>, May Reza<sup>12</sup>, Marifa Febriana<sup>13</sup>, Mella Monica Putri<sup>14</sup>, Fitri Rahma Sari<sup>15</sup>

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 Prodi S1 Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

E-mail korespondensi: [loladespitari@mercubaktijaya.ac.id](mailto:loladespitari@mercubaktijaya.ac.id)

---

### Article History:

Received: 19 Juni 2023

Revised: 02 Januari 2024

Accepted: 02 Januari 2024

---

### Abstrak:

**Latar Belakang:** Nyeri atau rasa sakit merupakan respon yang paling dipahami oleh individu ketika mengalami cedera. Hal ini juga merupakan pengalaman pribadi yang diekspresikan secara berbeda oleh masing-masing individu dan nyeri termasuk sensasi ketidaknyamanan yang bersifat individual. Rasa sakit melekat pada sistem syaraf manusia dan merupakan pengalaman individual yang berlangsung lama. Terapi non farmakologi yang dianjurkan untuk mengurangi nyeri pasien post operasi salah satunya yaitu Hipnotis lima jari. Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi nyeri dan stress. Hipnosis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang

**Metode:** Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan melakukan edukasi kepada pasien post operasi dan keluarga sebanyak 10 orang secara tatap muka dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan di Bedah RSUD M. Natsir Solok pada hari Kamis, 27 Oktober 2022 dimulai dari jam 10.00-12.00 WIB tentang manajemen nyeri pasien post operasi dengan terapi hipnotis lima jari.

**Kata Kunci:** Manajemen nyeri, post operasi, terapi hipnotis 5 jari

**Hasil:** Setelah kegiatan pengabdian ini dilakukan pasien post operasi mengetahui dan mampu memahami tentang manajemen nyeri pasien post operasi dengan terapi hipnotis lima jari, dan petugas ruangan dapat menerapkan terapi hipnotis lima jari untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi.

---

## **Abstract:**

**Background:** Pain or pain is the response that is best understood by individuals when experiencing an injury. This is also a personal experience that is expressed differently by each individual and pain includes the sensation of discomfort that is individual. Pain is inherent in the human nervous system and is an individual experience that lasts a long time. One of the recommended non-pharmacological therapies to reduce postoperative patient pain is five finger hypnosis. Five-finger hypnosis is a form of self-hypnosis that can have a high relaxation effect, thereby reducing pain and stress. Five finger hypnosis will experience relaxation so that it affects the body's system and creates a sense of comfort and a feeling of calm

**Methods:** Method: The method for implementing this community service is by providing education to 10 post-operative patients and their families face to face while still paying attention to health protocols at the M. Natsir Solok Hospital Surgery on Thursday, October 27 2022 starting from 10.00-12.00 WIB regarding pain management of post-operative patients with five-finger hypnosis therapy.

**Results:** After this service activity was carried out, post-operative patients knew and were able to understand post-operative patient pain management with five finger hypnosis therapy, and were able to apply five finger hypnosis therapy to reduce pain in post-operative patients.

**Keywords:** *pain management, post operation, five finger hypnosis*

## **Pendahuluan**

Nyeri atau rasa sakit merupakan respon yang paling dipahami oleh individu ketika mengalami cedera. Hal ini juga merupakan pengalaman pribadi yang diekspresikan secara berbeda oleh masing-masing individu dan nyeri termasuk sensasi ketidaknyamanan yang bersifat individual. Rasa sakit melekat pada sistem syaraf manusia dan merupakan pengalaman individual yang berlangsung lama. Nyeri merupakan respon subjektif terhadap stresor fisik dan psikologis. Setiap individu akan merasakan nyeri pada beberapa bagian selama kehidupan mereka (Fitriani et al., 2019). Nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, dan universal. Dalam banyak literatur menyebutkan bahwa adanya definisi nyeri yang berbeda-beda dan hal ini merefleksikan bahwa sifat nyeri yang subjektif sehingga ada keragaman dalam cara memahami dan mengkategorikan pengalaman manusia yang kompleks ini. Nyeri memiliki konstruk multidimensional yaitu hubungan antara penyakit (sebagai pengalaman biologis) dan rasa sakit (sebagai pengalaman ketidaknyamanan dan disfungsi) sehingga sangat sulit untuk menguraikannya dengan jelas (Brunnerth & Suddarth, 2010).

Smeltzer and bare (2003) menjelaskan bahwa nyeri pasca operasi muncul disebabkan oleh rangsangan mekanik luka yang menyebabkan tubuh menghasilkan mediator-mediator kimia nyeri. Nyeri akut yang disebabkan oleh proses pembedahan merupakan efek yang tidak dapat dihindari. Menurut Apfelbaum et al (2003) dalam (Fitriani et al., 2019) mengemukakan bahwa 80% pasien akan mengalami nyeri akut

setelah operasi dan dari pasien tersebut, 86% mengalami nyeri sedang dan berat. Demikian pula nyeri kronis, pada penderita kanker akan merasakan nyeri yang sangat tinggi.

Manajemen pengendalian nyeri telah banyak dikembangkan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Pemberian analgetik merupakan intervensi yang diberikan kepada pasien untuk mengurangi nyeri yang dirasakan sehingga dapat mempercepat proses pemulihan ataupun meningkatkan kualitas hidup pasien. Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk manajemen nyeri secara non farmakologis. Hipnotis lima jari merupakan self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi nyeri dan stress. Hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Fitrianingrum, 2018). 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 (Fitrianingrum, 2018).

Penggunaan hipnosis lima jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang *alpha/beta*). Kegiatan ini dikena juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan nyeri dan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat (Fitrianingrum, 2018)

Ruang rawat inap bedah di RSUD M. Natsir Solok terdiri dari beberapa kelas yaitu kelas 1, kelas 2, kelas 3 dan ruang isolasi. Tiap-tiap kelas ada 2 ruangan yaitu untuk perempuan dan laki-laki. Ruangan kelas 1 terdiri dari 2 kasur, kelas 2 terdiri dari 5 kasur, kelas 3 terdiri dari 5 kasur. Edukasi dilakukan di ruangan rawat inap bedah yang ditujukan kepada pasien dengan post operasi di ruang bedah RSUD M. Natsir Solok.

Hasil wawancara dengan perawat ruangan bedah di dapatkan hasil di ruang rawat inap bedah, belum pernah dilakukan terapi hipnotis lima jari untuk manajemen nyeri pada pasien post operasi, yang dilakukan kepada pasien post operasi manajemen nyeri dengan teknik relaksasi nafas dalam.

## Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 1 minggu dimulai dari koordinasi tim sampai evaluasi kegiatan. Kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan menerapkan protokol kesehatan. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan memberikan edukasi dan demonstrasi kepada pasien post operasi dan keluarga secara tatap muka dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan di Bedah RSUD M. Natsir Solok pada hari Kamis, 27 Oktober 2022 dimulai dari jam 10.00-12.00 WIB tentang manajemen nyeri pasien post operasi dengan terapi hipnotis lima jari. Peserta adalah pasien post operasi beserta keluarga yang dirawat di Bedah RSUD M. Natsir Solok sebanyak 10 orang.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Kegiatan	Partisipasi Mitra/Sasaran
1 Sosialisasi rencana kegiatan dan mengontrak pasien dan keluarga pasien di rawat di ruang Bedah RSUD M. Natsir Solok untuk edukasi dan demonstrasi	a. Membantu persiapan dengan meluangkan waktu dan tempat b. Membuat komitmen bersama untuk bekerja sama dalam kegiatan
2 Edukasi dan demonstrasi untuk mengajarkan tentang manajemen nyeri pasien post operasi dengan terapi hipnotis 5 jari.	a. Hadir pada saat edukasi dan demonstrasi b. Berperan aktif pada saat edukasi dan demonstrasi
3 Evaluasi pelaksanaan kegiatan	a. Berperan aktif pada saat evaluasi dengan menjawab pertanyaan tentang materi yang diberikan b. Mencobakan kembali tentang manajemen nyeri pasien post operasi dengan terapi hipnotis lima jari

## Hasil

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada pasien post operasi dan keluarga pasien yang dirawat di Bedah RSUD M. Natsir Solok adalah:

- 100% pasien post operasi dan keluarga pasien belum mengetahui tentang manajemen nyeri pasien post operasi dengan terapi hipnotis lima jari
- 80% pasien post operasi dan keluarga pasien meningkat pengetahuannya tentang manajemen nyeri pasien post operasi dengan terapi hipnotis lima jari
- 100% pasien post operasi dan keluarga pasien bisa mendemonstrasikan manajemen nyeri pasien post operasi dengan terapi hipnotis lima jari

Hasil dokumentasi kegiatan yang sudah dilakukan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## Diskusi

Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan 80% pasien post operasi dan keluarga pasien meningkat pengetahuannya tentang manajemen nyeri pasien post operasi dengan terapi hipnotis lima jari dan 100% pasien post operasi dan keluarga pasien bisa mendemonstrasikan manajemen nyeri pasien post operasi dengan terapi hipnotis lima jari. Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan individu dan (Ria Desnita, Mira Andika, Zulham Efendi, 2020)

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 (NINGRUM, 2020). Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga akan mengurangi ketegangan, nyeri, dan stress dari pikiran seseorang. Pasien melakukan hipnosis pada dirinya sendiri dengan cara menggali dan mensyukuri keadaan saat ini, membayangkan orang-orang terdekat yang dicintai, meningkatkan kepercayaan diri dengan membayangkan perasaan ketika dipuji orang lain serta memikirkan pengalaman yang menyenangkan seperti membayangkan jalan-jalan ketempat yang disukai (Fitrianingrum, 2018).

Hipnoterapi merupakan suatu intervensi psikologis. Hipnoterapi mengkondisikan seseorang untuk relaksasi sehingga lebih mudah menerima saran dari therapist. Hipnoterapi sengaja memanfaatkan kondisi berkhayal untuk menghasilkan perubahan baik pada alam sadar maupun alam bawah sadar pasien. Dengan demikian hipnoterapi memanfaatkan kondisi psikologis pasien untuk mengubah persepsi rasa sakit termasuk nyeri menjadi perasaan yang lebih nyaman. Hipnoterapi dapat mengalihkan perhatian klien dengan sugesti yang diberikan sehingga klien akan lupa terhadap nyeri yang dirasakan (Halim & Khayati, 2020).

Hipnoterapi mempengaruhi ACC (*Anterior Cingulated Cortex*) dimana akan berefek pada proses afeksi terhadap pengalaman nyeri. Modulasi afeksi akan mempengaruhi persepsi otak terhadap pengalaman nyeri tersebut sehingga mampu menimbulkan koping positif. Mekanisme kerja dari hipnotis lima jari ini adalah dengan langsung memberikan stimulus pada otak pada bagian talamus, talamus akan mengirimkan kata-kata sugesti yang akan mempengaruhi gelombang alpha. Gelombang alpha akan mempengaruhi sistem limbik yaitu amigdala. Kemudian amigdala akan mengirimkan informasi ke locus coeruleus dan menjalarkannya ke hipotalamus (Halim & Khayati, 2020)

## Kesimpulan dan Saran

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan 80% pasien post operasi dan keluarga pasien meningkat pengetahuannya tentang manajemen nyeri pasien post operasi dengan terapi hipnotis lima jari dan 100% pasien post operasi dan keluarga pasien bisa mendemonstrasikan manajemen nyeri pasien post operasi dengan terapi hipnotis lima jari. Setelah kegiatan pengabdian ini dilakukan pasien post operasi mengetahui dan mampu memahami tentang manajemen nyeri pasien post operasi dengan terapi hipnotis lima jari, dan petugas ruangan dapat menerapkan terapi hipnotis lima jari untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi

## Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada LPPM STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, RSUD M. Natsir yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat.

## Daftar Referensi

- Brunnerth & Suddarth. (2010). *Keperawatan Medikal Bedah*. Elsevier
- Fitriani, Erika, K., & Syahrul. (2019). Progressive Muscle Relaxation dalam Menurunkan Nyeri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 36–40.
- Fitrianingrum, E. D. D. (2018). Hipnosis 5 jari berpengaruh pada penurunan nyeri post sectio caesarea. *Kieraha Medica Journal*, 1(1), 1–12.
- 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>

- NINGRUM, N. D. W. (2020). Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi di Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember. *UT-Faculty of Nursing*.
- Ria Desnitaa, Mira Andika, Zulham Efendi, S. (2020). PEMBERDAYAAN PASIEN DAN KELUARGA DALAM MANAJEMEN DIET DIABETES MELITUS PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA PADANG. *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPMK)*, 2(2), 52-57.
- Smeltzer and bare. (2003). Textbook of medical and surgical Nursing. In *Interactive Marketing* (Vol 5, Number 2). <https://doi.org/10.1057/palgrave.im.4340237>