

PENERAPAN HIPNOSIS 5 JARI UNTUK MENGATASI NYERI PASIEN PRE OPERASI *HERNIA NUCLEUS PULPOSUS* (HNP) DI RUANG MELATI 4 RSUP DR. SOERADJI TIRTONEGORO KLATEN

Nabila Salwa Azzahra^{1*}, Cahyo Pramono², Daryani³

¹ Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Klaten

^{2,3} S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Klaten

*Email: nabilasa1900@gmail.com

Abstrak

Hernia Nucleus Pulposus (HNP) adalah kondisi di mana terjadi penonjolan atau perubahan posisi/bentuk pada nukleus pulposus dalam diskus intervertebralis yang menyebabkan nyeri. Nyeri adalah pengalaman emosional yang ditandai oleh sensasi yang tidak menyenangkan. Salah satu metode penatalaksanaan non-farmakologis untuk mengatasi nyeri adalah melalui terapi hipnosis lima jari. Terapi hipnosis lima jari mampu mengalihkan perhatian klien melalui sugesti yang diberikan, sehingga klien dapat melupakan rasa nyeri yang dialaminya. Karya Ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Hipnosis 5 Jari untuk Mengatasi Nyeri Pasien Pre Operasi Hernia Nucleus Pulposus (HNP) di Ruang Melati 4 RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Metode penulisan Karya Ilmiah ini menggunakan menggunakan pendekatan proses keperawatan pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek dalam studi kasus ini adalah satu orang pasien HNP dengan diagnose keperawatan nyeri akut. Hasil yang didapatkan terdapat penurunan skala nyeri dari 5 menjadi skala 3 dengan pemberian tehnik hipnosis lima jari. Implikasi: Terapi hipnosis lima jari ini dapat dimaksimalkan secara efektif sebagai bagian dari manajemen nyeri, meningkatkan kualitas perawatan, dan mendukung kesejahteraan pasien secara keseluruhan.

Keywords:

HNP; Nyeri; Hipnosis Lima Jari;

1. PENDAHULUAN

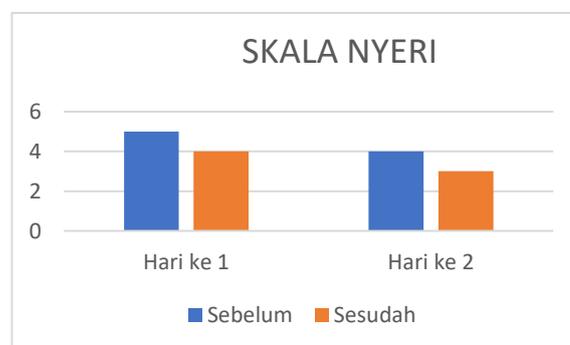
Hernia Nucleus Pulposus (HNP) adalah kondisi di mana bagian dari nukleus pulposus bergerak keluar di antara vertebra, yang bisa terjadi secara lurus, ke kanan, kiri, atau ke arah tengah, sehingga menekan sumsum tulang belakang atau serabut saraf [1]. Kebas dan nyeri yang menjalar adalah gejala yang sering dialami oleh penderita Hernia Nucleus Pulposus (HNP) [2]. Penyebab *Hernia Nucleus Pulposus (HNP)* bisa muncul karena adanya riwayat trauma, obesitas, dan salah postur tubuh dalam mengangkat beban berat [3]. Prevalensi *Hernia Nucleus Pulposus (HNP)* adalah sekitar 1-2% dari total populasi dunia [4]. *Hernia Nucleus Pulposus (HNP)* paling umum terjadi pada usia antara 30 hingga 50 tahun, dengan perbandingan pria dan wanita sekitar 2:1 . prevelensi *Hernia Nucleus Pulposus (HNP)* di Indonesia sebesar 25,8 persen [5]. *Hernia Nucleus Pulposus (HNP)* merupakan salah satu penyebab *Low back pain (LBP)*. Data dari Dinkes Provinsi Jawa tengah tahun 2018 kejadian *low back pain* di jawa tengah berjumlah 314.492 orang [6]. Menurut Dinkes Klaten tahun 2023 *Low back pain (LBP)* masuk dalam 10 besar penyakit. Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain (LBP)* menempati urutan ke tujuh dengan jumlah kasus 94 orang.

Menurut [7] Baik metode farmakologi maupun non-farmakologi dapat digunakan untuk mengelola nyeri. Pengobatan non-farmakologi adalah upaya perawat secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri pasien hingga menjadi tingkat yang dapat mereka terima [8]. Salah satunya yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri yaitu dengan terapi hipnosis lima jari [9][10]. Terapi hipnosis lima jari membantu menenangkan pikiran dan tubuh dengan mengarahkan mereka untuk merespons perintah verbal dengan cepat dan efisien. Ini menghasilkan keadaan tenang dan seimbang. Menstabilkan hemodinamik (tekanan darah, frekuensi pernapasan, dan detak jantung), mengurangi fungsi sistem saraf simpatis, mengurangi metabolisme, dan meningkatkan fungsi parasimpatis adalah tujuan dari terapi ini [11]. Hipnosis lima jari memberikan pengalaman relaksasi dengan memfokuskan pikiran pada kenangan yang dibangun sambil menyentuh lima jari secara berurutan. Metode ini dapat meningkatkan kepercayaan diri, menciptakan ketenangan pikiran, dan mengurangi ketegangan [12]. Terapi hipnosis lima jari dapat mengalihkan perhatian klien melalui sugesti yang diberikan, sehingga klien akan melupakan rasa nyeri yang dialaminya [13]. Berdasarkan paparan di atas penulis tertarik untuk mengelola pasien dengan diagnosa medis *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP) dengan teknik hipnosis 5 jari.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan di ruang Melati 4 RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Waktu pengambilan kasus dimulai pada tanggal 19 Februari – 20 Februari 2024. Dalam studi kasus ini, subjek penelitian terdiri dari satu individu dengan kriteria pasien yang memiliki diagnosis medis *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP). Proses pengkajian yang dilakukan pada Tn. I Metode yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan pencatatan rekam medis klien. Masalah keperawatan yang teridentifikasi pada Tn. I adalah nyeri akut dan Ansietas. Untuk mengatasi masalah tersebut pasien diberikan intervensi teknik hipnosis lima jari. Tehnik ini dilakukan sebanyak 2 kali selama 2 hari perawatan selama 15 – 20 menit tiap sesi. Sebelum dan setelah intervensi diberikan pasien dilakukan Pengukuran tingkat nyeri dilakukan dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan pengukuran Tanda-Tanda Vital (TTV).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi hipnosis lima jari
 Berdasarkan Gambar 1. Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi dengan hipnosis lima jari selama 2 kali dalam 2 hari, hasil rata-rata tingkat nyeri pada hari

pertama sebelum intervensi hipnosis lima jari adalah skala 5, sedangkan setelah intervensi, rata-rata nyeri menjadi skala 4. Pada hari kedua, tingkat nyeri sebelum intervensi hipnosis lima jari pada skala 4, dan setelah intervensi, rata-rata nyeri menjadi skala 3

Tabel 1. Hasil pemeriksaan Tanda Tanda Vital (TTV) Hari 1 Tanggal 19 Februari 2024

TTV	Sebelum	Sesudah
Tekanan Darah	115/82 mmHg	108/73 mmHg
MAP	93 mmHg	84.67 mmHg
Nadi	85 x/m	76 x/m
RR	18 x/m	18 x/m

Berdasarkan Tabel 1. terdapat perubahan pada status hemodinamika Tn. I pada hari ke-1 setelah pemberian teknik hipnosis lima jari adalah dari TD : 115/82 mmHg, MAP : 93 mmHg, N: 85 x/m menjadi TD : 108/73 mmHg, MAP : 84.67 mmHg, N: 76 x/m.

Tabel 2. Hasil pemeriksaan Tanda Tanda Vital (TTV) Hari 2 Tanggal 20 Februari 2024

TTV	Sebelum	Sesudah
Tekanan Darah	125/82 mmHg	123/60 mmHg
MAP	96.33 mmHg	81 mmHg
Nadi	85 x/m	79 x/m
RR	19 x/m	18 x/m

Berdasarkan Tabel 2. terdapat perubahan pada status hemodinamika Tn. I pada hari ke-2 setelah pemberian teknik hipnosis lima jari adalah dari TD : 123/82 mmHg, MAP : 95.67, N: 85 x/m menjadi TD : 125/60 mmHg, MAP : 81.67 mmHg, N: 79 x/m. Hasil evaluasi penelitian menunjukkan bahwa kemampuan pasien untuk mengatasi nyeri dengan hipnosis lima jari menyebabkan penurunan skala nyeri dan perubahan status hemodinamika. Pasien mengatakan mereka merasa lebih rileks dan merasakan tingkat nyeri yang lebih rendah setelah menerima hipnosis lima jari.

Perubahan degeneratif pada vertebra (*diskus intervertebralis, korpus vertebra* dan sendi- sendi yang terlibat) melalui mekanisme progresif dan dinamis, dikenal dengan "*degenerative cascade*" yang terdiri dari tiga fase, yaitu fase disfungsi, fase instabilitas, dan fase stabilisasi. Pada fase disfungsi, terjadi robekan pada annulus fibrosus sehingga suplai nutrisi diskus terganggu. Robekan dapat meluas dan menyebabkan kerentanan terhadap protrusio diskus serta berkurangnya volume dan tinggi diskus. Fase instabilitas ditandai dengan degenerasi diskus lebih lanjut, bertambahnya robekan annulus dan degenerasi faset yang menginduksi terjadinya subluksasi dan instabilitas. Pada fase stabilisasi, penyempitan ruang diskus bertambah dan menginduksi terjadinya fibrosis, osteofit serta hipertrofi faset ke arah prosesus artikularis superior dan inferior beresiko berproyeksi ke kanalis intervertebralis dan kanalis sentralis. Diskus intervertebralis terdiri atas dua bagian utama, yaitu: bagian tengah yang lunak dan bagian berbentuk cincin yang melingkarinya serta terbentuk dari jaringan fibrous yang liat. Bagian tengah disebut nukleus pulposus dan bagian yang melingkarinya disebut annulus fibrosus. Nukleus pulposus berkerja seperti peredam kejut (*shock absorber*) dengan mendistribusikan stres mekanis pada tulang belakang yang terjadi ketika tubuh bergerak. Stres fisik yang biasanya berupa gerakan berputar dapat merobek atau

menimbulkan ruptur anulus fibrosus sehingga terjadi herniasi nukleus pulposus ke dalam kanalis spinalis. Tulang vertebra akan saling mendekat dan materi diskus yang ruptur dapat menimbulkan tekanan pada radiks saraf sehingga timbul rasa nyeri dan mungkin pula kehilangan fungsi sensorik dan motoric [2]. Pada umumnya *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP) pada lumbal sering terjadi pada L4-L5 dan L5-S1. Kompresi saraf pada level ini melibatkan root nerve L4, L5, dan S1. Hal ini akan menyebabkan nyeri dari pantat dan menjalar ketungkai. Kebas dan nyeri menjalar yang tajam merupakan hal yang sering dirasakan penderita *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP) [2].

Menurut *International Association for the Study of Pain* (IASP), nyeri didefinisikan sebagai sensor yang tidak menyenangkan dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, yang menyertai kerusakan jaringan. Beberapa aspek yang sering dipengaruhi oleh nyeri salah satunya adalah status hemodinamik adapun komponen status hemodinamik tersebut adalah tekanan darah, *heart rate* dan *mean arterial pressure (MAP)*. Karena nyeri akan menurunkan resistensi perifer saraf otonom sehingga akan menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah yang bisa menaikkan tekanan darah. Selain MAP dan Tekanan Darah, parameter lain yang dapat dipengaruhi nyeri terhadap status hemodinamik yaitu *Heart Rate (HR)*[15].

Hipnoterapi dapat mengalihkan perhatian klien dengan sugesti yang diberikan sehingga klien akan lupa terhadap nyeri yang dirasakan. Hipnoterapi mempengaruhi ACC (anterior cingulate 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 [16]. Penelitian yang berjudul Efektivitas terapi hipnosis dalam Manajemen Nyeri pada Gangguan Muskuloskeletal dengan hasil terapi hipnosis efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien yang mengalami masalah muskuloskeletal seperti fibromialgia, nyeri punggung bawah yang bersifat nonspesifik kronis, luka bakar, dan neuralgia brakialis kronis. Terapi hipnosis mampu untuk menyelesaikan permasalahan dan keluhan yang ada. Pengaruh terapi hipnosis ini sudah terbukti memiliki hasil yang baik pada pasien, walaupun dengan durasi dan teknik yang beragam. Dengan ini, terapi hipnosis dapat dikatakan setara dalam mengobati dan menangani pasien sehingga dapat diusulkan menjadi salah satu pengobatan utama yang setara dengan pengobatan medis lainnya dalam beberapa penyakit [17]. Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi generalis keperawatan dimana pasien melakukan hipnosis diri mereka sendiri dengan cara memikirkan pengalaman yang menyenangkan. Hipnosis lima jari dapat menurunkan skala nyeri, hal ini terjadi karena hipnosis lima jari dapat mempengaruhi sistem limbik dan saraf otonom, menciptakan suasana rileks, aman dan menyenangkan sehingga merangsang pusat rasa ganjaran dan pelepasan substrat kimia Gamma amino butyric acid (GABA), Enkephalin, dan β endorfin, yang mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri [17]. Mekanisme kerja dari tehnik hipnosis 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. Hipotalamus akan mengendalikan CRF sehingga kortisol dan hormon ACTH berkurang serta menyekresikan neurotransmitter endorfin dan serotonin sehingga dapat menurunkan intensitas dan skala nyeri [16].

Berdasarkan Gambar 1. hasil intervensi pemberian hipnoterapi lima jari pada Tn. I dengan diagnosa medis Hernia Nukleus Pulposus (HNP) menunjukkan bahwa terdapat

penurunan skala nyeri dari skala 5 menjadi skala 3 dengan pemberian tehnik hipnosis lima jari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian [14] mengatakan bahwa terapi hipnosis lima jari dapat mengurangi tingkat nyeri pasien dengan penyakit kanker serviks karena mempengaruhi sistem limbik dan saraf otonom, menciptakan suasana yang santai, aman, dan menyenangkan [18]. Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang berjudul “Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Hipnosis Lima Jari terhadap Nyeri Pada Lansia dengan Kolelitiasis” bahwa tidak hanya terapi farmakologi untuk mengatasi keluhan yang dirasakan pasien, namun dibutuhkan terapi non-farmakologis dapat digunakan untuk mengontrol gangguan yang terjadi. Relaksasi dengan pernapasan dalam juga efektif dalam mengurangi ketegangan dan stres psikologis. Penurunan stres ini dapat memengaruhi persepsi nyeri seseorang. Selain mengurangi rasa nyeri, hipnosis lima jari juga dapat mengurangi kecemasan dengan mengalihkan pikiran ke hal-hal yang menyenangkan [19].

Hasil pengukuran status hemodinamik pada Tabel 1 dan Tabel 2 didapatkan penurunan sebelum dan setelah diberikan teknik hypnosis lima jari pada hari pertama maupun kedua. Beberapa aspek yang sering terpengaruh oleh nyeri termasuk status hemodinamik, yang terdiri dari komponen seperti tekanan darah, detak jantung, dan tekanan arteri rata-rata (MAP). Karena Nyeri dapat mengurangi resistensi perifer pada saraf otonom, yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan berpotensi meningkatkan tekanan darah [15]. Hasil penelitian lain yang menyebutkan ada pengaruh intervensi auditori hipnosis lima jari terhadap vital sign: tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi pernapasan, dan nyeri pada klien fraktur ekstremitas [20]. Hipnosis adalah proses yang membantu klien mencapai kondisi di mana mereka lebih peka dan terfokus, memungkinkan mereka untuk berkonsentrasi dengan mengesampingkan keadaan perifer, sehingga dapat menghasilkan perubahan dalam sensasi, pikiran, dan perilaku [21].

Hipnosis lima jari merupakan salah satu bagian dari teknik relaksasi. Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi. Seseorang dapat belajar kembali merasakan peristiwa dalam kehidupannya yang menyenangkan melalui bayangan yang dihadirkan kembali. Ketika seseorang dalam keadaan terhipnosis seseorang tersebut akan merasakan tingkat relaksasi yang tinggi. pikiran dan perasaan pasien terfokus pada suatu kondisi yang terpisah dari lingkungan. Ketegangan otot dan ketidaknyamanan akan dikeluarkan maka akan menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman [22].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus asuhan keperawatan pada Tn. I dengan diagnose medis *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP) Lumbal, maka dapat ditarik kesimpulan hasil implementasi yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri dari skala 5 menjadi skala 3 pada pasien pre operasi *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP) dengan pemberian tehnik hypnosis lima jari. Diharapkan rumah sakit khususnya perawat dapat menerapkan teknik 5 jari ini dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas layanan bagi klien sebagai salah satu alternatif dalam manajemen nyeri, terutama untuk pasien yang memerlukan pendekatan nonfarmakologis.

REFERENSI

- [1] Banoristo C, Samirahayu F. Hubungan Derajat Hernia Nukleus Pulposus Lumbal atau Lu, bosacral Berdsakan MRI dengan Derajat Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan NPRS Di RSUP dr. Kariadi Semarang. Univ Kathol Soegijapranata Semarang. 2023;13.
- [2] Berlina L, Ichwanuddin I. Hernia Nukleus Pulposus. Termom J Ilm Ilmu Kesehat dan Kedokt. 2024;2(3).
- [3] Rahmawati A. Asuhan Keperawatan Pada Tn. S dengan Hernia Nukleus Pulposus di Ruang Anggrek A RumahSakit Umum Daerah dr. H. Jusuf SK Tarakan. 2022.
- [4] Wang S-Q, Chen M, Wei X, Gao X-X, Zhao G-D. Clinical Research On Lumbar Oblique-Pulling Manipulation In Combination With Sling Exercise Therapy For Patients With Chronic Nonspecific Low Back Pain. Rev Assoc Med Bras. 2019;(65):886–92.
- [5] Aco A, Sulfandi, Cahya WD. Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Perubahan Nyeri Dan Functional Activity Daily Living Pada Pasien Hernia Nucleus Pulposus Lumbalis Di Rs. Haji Darjad Samarinda. Physio Res Cent. 2022;2(1):7–12.
- [6] Mastuti KA, Husain F. Gambaran Kejadian Low Back Pain pada Karyawan CV. Pacific Garment. J Ilmu Kesehat Mandira Cendikia. 2023;2(8):297–305.
- [7] Fitrianingrum ED, Rohmayanti R, Mareta R. Hipnosis 5 jari berpengaruh pada penurunan nyeri post sectio caesarea. J Menara Med. 2018;1(1):1–12.
- [8] Smeltzer S., Bare G. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2015.
- [9] Milenia A, Retnaningsih D. Penerapan Terapi Guided Imagery pada Pasien Dengan Kanker Payudara Dengan Nyeri Sedang. J Manaj Asuhan Keperawatan. 2022;6(1):35–42.
- [10] Supriana N, Kodrat H, Gondhowiardjo SA. Radiasi Paliatif pada nyeri Kanker. J Radioter Onkol Indones. 2020;1(2).
- [11] Rizkiya K, Ph L, Susanti Y. Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. J Keperawatan Muhammadiyah. 2018;2(1):1–9.
- [12] Booth S. Hypnosis in a specialist palliative care setting enhancing personalized care for difficult symptoms and situations. Palliat Care Soc Pract. 2020;(14).
- [13] Afifah VA, Juliandari D, Studi P, Keperawatan S. PENGARUH TEKNIK DISTRAKSI 5 JARI TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN POST OPERASI DI BANGSAL. 2024;01(02):146–56.
- [14] Halim AR, Khayati N. Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. Ners Muda. 2020;1(3):159.
- [15] Gaghauna EEM, Santoso BR. Hubungan Pengkajian Nyeri Menggunakan CPOT Terhadap Perubahan Status Hemodinamik pada pasien di ICU. Din Kesehat J Kebidanan Dan Keperawatan. 2022;12(2):548–58.
- [16] Dewi ES, Kusuma AW, Wihastuti TA, Utami YW, Wisnasari S, Susanto AH. Strategi Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Dan Stres Warga Kawasan Industri Candi Semarang. Maj Kesehat [Internet]. 2021;8(4):216–22. Available from: <https://majalahfk.ub.ac.id/index.php/mkfkub/article/view/490>
- [17] Ramadhan S, Irawati D, Maria R, Arista L, Indonesia U, Id SC. Efektivitas Hipnoterapi Dalam Manajemen Nyeri Pada Gangguan Muskuloskeletal. J Telenursing [Internet]. 2024;6(1):2024. Available from: <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.10043>
- [18] Hardianti N. Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Bhayangkara M Hasan Palembang Tahun 2021. 2021.
- [19] Putu NPS, Sianturi SR. Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Nyeri Pada Lansia Dengan Kolelitiasis. J Ris Kesehat Mod [Internet]. 2024;6(3):95–102. Available from: <https://journalpedia.com/1/index.php/jrkm>
- [20] Wahyudi B. Pengaruh Intervensi Auditori Hipnosis Lima Jari terhadap Vital Sign: Tekanan Darah, Frekuensi Nadi, Frekuensi Pernapasan, dan Nyeri pada Klien Fraktur Ekstremitas. 2019.
- [21] Butcher HK, Bulechek GM, Dochterman MJ, Wagner MC. Nursing Interventions Classification (NIC). 7th ed. United Kindom: Elsevier Global Right; 2018.

- [22] Sari YP, Barat PIKFK dan MUMS. Pengaruh Latihan Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi Di Irna Bedah. 2019;XIII(10):107–14.