

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
ANSIETAS KLIEN YANG MENJALANI VAKSINASI COVID-19**



SKRIPSI

Oleh :

SUCI ANDARESTA

NIM : 04021281823022

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA (JUNI, 2022)

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
ANSIETAS KLIEN YANG MENJALANI VAKSINASI COVID-19**



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

SUCI ANDARESTA

NIM : 04021281821022

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDARALAYA (JUNI, 2022)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Suci Andaresta

Nim : 04021281823022

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Juni 2022



Suci Andaresta

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : SUCI ANDARESTA

NIM : 04021281823022

**JUDUL : PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI NAPAS
DALAM DAN HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP
PENURUNAN ANSIETAS KLIEN YANG MENJALANI
VAKSINASI COVID-19**

Pembimbing I

Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep.


NIP. 197908162003122002


(.....)

Pembimbing II

Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 197605142009121001


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : SUCI ANDARESTA

NIM 04021281823022

JUDUL : PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS KLIEN YANG MENJALANI VAKSINASI COVID-19

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada Tanggal 22 April 2022 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 22 April 2022

PEMBIMBING I

Sri Maryatun, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 197908162003122002


(.....)

PEMBIMBING II

Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197605142009121001


(.....)

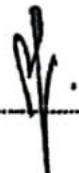
PENGUJI I

Zulian Effendi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 1671060707880004


(.....)

PENGUJI II

Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep.,Sp.Kep.An
NIP. 198104182006042003


(.....)

Mengetahui,


Ketua Bagian Keperawatan

Hilkyati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 1976022002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2022
Suci Andaresta

Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Klien Yang Menjalani Vaksinasi Covid-19

iv + 88 + 10 tabel + 2 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Ansietas yaitu suatu keadaan yang menyebar dan tidak jelas, yang berkaitan dengan perasaan yang tidak berdaya dan juga perasaan yang tidak pasti. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Dan merupakan salah satu respon emosional sebagai bentuk dari kewaspadaan individu terhadap sesuatu, maka dari itu dibutuhkan adanya penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi ansietas. Penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk ansietas yaitu terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari. Pada penelitian ini terapi relaksasi yang diberikan adalah kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat ansietas klien yang menjalani vaksinasi covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* dengan pendekatan *non equivalent control group design* dengan teknik pengambilan sampel *non probability sampling*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang mengalami ansietas saat menjalani vaksinasi covid-19. Ansietas pada responden diukur dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Analisis statistik pada penelitian ini menggunakan uji t-test. Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil nilai p value 0,000 ($\alpha \leq 0.05$) yang menunjukkan jika kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat ansietas klien yang menjalani vaksinasi covid-19. Oleh karena itu kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari dapat direkomendasikan sebagai media edukasi untuk penatalaksanaan nonfarmakologis ansietas.

Kata Kunci : Ansietas, Penatalaksanaan Ansietas, Relaksasi napas dalam, Hipnotis lima jari.

Daftar Pustaka : 51 (2009-2022)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICAL FACULTY
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, June 2022
Suci Andaresta*

The Effect of Combination Deep Breathing Relaxation Therapy and Five Finger Hypnosis on Reducing Anxiety Levels of Clients Undergoing Covid-19 Vaccination

iv + 88 + 10 tables + 2 schemes + 13 attachments

ABSTRACT

Anxiety is a condition that is diffuse and unclear, which is associated with feelings of helplessness as well as feelings of uncertainty. This emotional state has no specific object. And is an emotional response as a form of individual awareness of something, therefore it is necessary to have management that can be done to overcome anxiety. Non-pharmacological management that can be done for anxiety is deep breathing relaxation therapy and five finger hypnosis. In this study, the relaxation therapy given was a combination of deep breathing relaxation therapy and five finger hypnosis. This study aims to determine the effect of a combination of deep breathing relaxation therapy and five-finger hypnosis on decreasing the anxiety level of clients who undergo COVID-19 vaccination. This research is a quasi-experimental study with a non-equivalent control group design approach with a non-probability sampling technique. Sampling was done by purposive sampling. The number of samples in this study were 30 respondents who experienced anxiety while undergoing Covid-19 vaccination. Anxiety in respondents was measured by Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Statistical analysis in this study used the t-test. Based on the results of the analysis, it was found that the p value was 0.000 (α 0.05) which showed that the combination of deep breathing relaxation therapy and five-finger hypnosis had a significant effect on reducing the anxiety level of clients undergoing COVID-19 vaccination. Therefore, a combination of deep breathing relaxation therapy and five finger hypnosis can be recommended as an educational medium for non-pharmacological management of anxiety.

Keywords: Anxiety, Anxiety Management, Deep breathing relaxation, Five finger hypnosis

Bibliography : 51 (2009-2022)

Halaman Persembahan

Alhamdulillahirabbil'alamin sujud dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kesehatan, ketabahan, ilmu, dan pelajaran hidup dalam menjalankan proses perjuangan ini. Atas kehendak Allah SWT skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Aku persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang tercinta dan tersayang.

Ke luargaku

- ❖ Orang tuaku tercinta bapak Matrujuman dan Ibu Susilawati. Untuk papa terima kasih karena telah berjuang dan berusaha untuk segalanya sampai aku bisa berada dititik ini. Untuk mama ku tersayang yang sangat hebat dan luarbiasa dalam segala hal, terima kasih atas semua yang telah mama lakukan untuk ku terima kasih atas segala doa, dukungan dan motivasi, serta kekuatan yang mama berikan hingga uci bisa sampai dititik ini. Mama dan papa pasti tau sangat banyak keluh kesah yang aku rasakan sejak ingin memulai perkuliahan ini banyak sekali hambatan yang dirasakan, tetapi ketika aku mengingat senyum mama dan papa semua hambatan itu kulalui pelan-pelan dan semua yang aku lakukan sampai sekarang ini hanya untuk mama dan papa. Sekali lagi terimakasih dan maaf mungkin hanya baru ini yang bisa uci lakuin buat mama dan papa bahagia. Semoga mama dan papa selalu diberikan umur yang panjang dan kesehatan oleh Allah SWT serta selalu ada untuk mendampingi uci dalam proses yang lebih tinggi lagi amin ya rabbalalamin.
- ❖ Untuk adik-adik ku tersayang Hensi Alya Putri dan Zahfran Raffasyah Hanif terimakasih atas segala doa, dukungan dan semangat yang selalu diberikan. Semoga kita bisa bersama-sama untuk membahagiakan mama dan papa di dunia ataupun di akhirat kelak. Semangat buat mengajar cita-cita kalian, mbak akan selalu ada untuk kalian
- ❖ Untuk nenek laki (bpk Rustam Jamil) dan nenek empu (ibu Ratna dewi) terimakasih telah selalu ada didalam setiap proses kehidupan yang uci lalui, terimakasih atas doa-doa yang selalu nenek berikan untuk uci. Termakasih banyak atas dukungan dan semangat yang selalu diberikan. Semoga nenek selalu diberikan umur yang panjang dan kesehatan oleh Allah SWT serta selalu ada untuk mendampingi uci dalam proses yang lebih tinggi lagi amin ya rabbalalamin.
- ❖ Untuk almarhum dan almarhuma nenek (H. Rani Sapirin dan Hj. Sudibah) terima kasih telah kebersamai dan selalu memberikan doa dan dukungan selama ada disisi.
- ❖ Untuk bibik-bibik dan oom-oom ku tersayang (Santi,Yanti,Evi,Riki) terimakasih selalu memberikan dukungan doa,semangat,materi untuk uci selama proses perkuliahan ini. Semoga allah membalas semua kebaikan yang bibik dan oom berikan. Semoga allah SWT selalu memberikan umur yang panjang dan kesehatan untuk bibik & oom.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum. Wr.Wb

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Klien Yang Menjalani Vaksinasi Covid-19”. Pada penyusunan skripsi ini peneliti mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ners., M.Kep selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Sri Maryatun, S.Kep., Ners., M.Kep sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta arahan maupun saran-saran dalam menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Jaji, S.Kep., Ners., M.kep sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta saran dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Zuliyani Effendi, S.Kep., Ns., M.kep sebagai penguji I yang telah memberikan saran dalam penyusunan skripsi.
5. Ibu Antarini Idriansari, S.Kep., Ners., M.kep.,Sp.Kep.An sebagai penguji II yang telah memberikan saran dalam penyusunan skripsi.
6. Petugas kesehatan Puskesmas Simpang Timbangan yang sudah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Seluruh jajaran dosen dan staf administrasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
8. Kedua orang tuaku tercinta (Matrujuman dan Susi lawati) yang telah luar biasa dalam memberikan dukungan moril dan materil dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Untuk sahabat-sahabatku : Anjar, Mellysa, Dina, Welin, Tifa yang selalu menemani dari awal perkuliahan hingga sekarang, teman berbagi suka dan duka, teman semakan dan seminum, teman nugas bareng, belajar bareng dll terima kasih banyak, dan sayang kalian semua.

10. Teman-teman reguler A 2018 yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
Terimakasih banyak gays.
11. Teman-teman angkatan 2018 dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan semoga pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, kritik serta saran mendapat berkah dari Allah SWT.

Indralaya, Juni 2022

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktisi	8
E. Ruang Lingkup.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Covid-19	11
1. Pengertian	11
2. Mekanisme Penularan.....	12
3. Karakteristik Klinis	12
B. Vaksinasi Covid-19	12
1. Pengertian	12
2. Jenis-Jenis Vaksinasi Covid-19 Di Indonesia	13
C. Ansietas	17

1. Pengertian.....	17
2. Tingkat Dan Karakteristik Ansietas	18
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ansietas.....	22
4. Alat Ukur Ansietas	24
5. Penatalaksanaan Ansietas.....	26
D. Relaksasi Napas Dalam	28
1. Pengertian.....	28
2. Tujuan Relaksasi Napas Dalam	28
3. Penatalaksanaan Relaksasi Napas Dalam	28
4. Prosedur Teknik Relaksasi Napas Dalam	29
5. Faktor Yang Mempengaruhi Ansietas	30
6. Efek Relaksasi Napas Dalam	32
E. Hipnotis Lima Jari	32
1. Pengertian.....	32
2. Prinsip Kerja Hipnotis	33
3. Tujuan Dan Manfaat Hipnotis Lima Jari	34
4. Langkah-Langkah Hipnotis Lima Jari	35
5. Mekanisme Hipnotis Lima Jari Menurunkan Ansietas.....	37
F. Kerangka Teori	39
G. Penelitian Terkait	40
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Kerangka Konsep	42
B. Desain Penelitian.....	43
C. Hipotesis	44
D. Definisi Operasional.....	44
E. Populasi Dan Sampel.....	47
1. Populasi.....	47
2. Sampel	47
F. Tempat Penelitian.....	49
G. Waktu Penelitian	49
H. Etika Penelitian	49
I. Alat Pengumpulan Data.....	51

J. Prosedur Pengumpulan Data.....	53
K. Pengolahan Data Dan Analisa Data	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	63
B. Hasil Penelitian	63
C. Pembahasan	70
D. Keterbatasan Penelitian	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tingkat Dan Karakteristik Ansietas	19
Tabel 2.2 Penelitian Terkait	40
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	43
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pendidikan Terakhir.....	64
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Skor Ansietas Klien Yang Menjalani Vaksinasi Covid-19 Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada kelompok Intervensi	65
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Skor Ansietas Klien Yang Menjalani Vaksinasi Covid-19 Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada kelompok Kontrol... ..	66
Tabel 4.4 Perbedaan skor ansietas pada klien yang menjalani vaksinasi Covid-19 sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari dengan menggunakan Uji <i>paired t-test</i>	67
Tabel 4.5 Perbedaaan skor ansietas pada klien yang menjalani vaksinasi Covid-19 sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi napas dalam pada kelompok kontrol dengan menggunakan Uji <i>Paired t-test</i>	68
Tabel 4.6 Perbedaan skor ansietas pada klien yang menjalani vaksinasi Covid-19 sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol	69

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	39
Skema 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Persetujuan Responden (*informed Consent*)
- Lampiran 3. Kuisisioner Screening
- Lampiran 4. Data Responden
- Lampiran 5. Standar Oprasional Prosedur Kombinas Terapi Relaksasi Napas
Dalam Dan Hipnotis Lima Jari
- Lampiran 6. Kuisisioner *HARS*
- Lampiran 7. Hasil Kuisisioner
- Lampiran 8. Hasil Uji Statistik Penelitian
- Lampiran 9. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 10. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11. Sertifikat Kelayakan Etik Penelitian
- Lampiran 12. Lembar Konsultasi
- Lampiran 13. Hasil Uji Plagiarisme
- Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Suci Andaresta
Tempat tanggal lahir : Bandar Lampung, 15 Mei 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Dwikora, Bukit Kemuning, Lampung Utara
Orang tua : Ayah (Matrujuman) & Ibu (Susi Lawati)
Saudara : Hensi Alya Putri & Zahfran Raffasyah Hanif
Email : Suciandarestaa15@gmail.com

Riwayat Pendidikan

Tk Taruna Jaya Bandar Lampung
SD N 1 Perumnas Wayhalim Bandar Lampung
SMP N 2 Bukit Kemuning Lampung Utara
SMA N 1 Bukit Kemuning Lampung Utara
Program Studi Keperawatan FK Universitas Sriwijaya

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada akhir 2019 untuk pertama kali kasus Covid-19 datang ke Wuhan Provinsi Hubai di China. Penyakit baru yang satu ini diakibatkan oleh virus yang sangat baru didunia. Dimana pada virus ini disebut *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus* (Maugeri *et al*, 2020 dikutip Nurhadi & Fatahillah, 2020).

Penyebaran virus ini terus meningkat, pada saat tanggal 31 januari 2020, World Health Organization (WHO) menyebutkan wabah virus Covid-19 telah berada pada kondisi gawat darurat dan menyebabkan masalah diseluruh dunia. Sampai pada akhir Oktober 2020, penyakit Covid-19 dibelahan dunia sangat besar yang mencapai angka 41.168.592, dengan yang sembuh sebanyak 1.131.321 untuk yang meninggal dunia sebanyak 30.701.127 (worldmeter 2020 dikutip Nurhadi, 2020).

Covid-19 datang pertama kali ke Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020. Indonesia memiliki tingkat mortalitas kasus Covid-19 sebesar 8,9% dan merupakan tertinggi di Asia Tenggara. Dengan meningkatnya kasus Covid-19 ini di Indonesia seharusnya bisa membuat masyarakat Indonesia sadar betapa bahayanya pandemi ini (Listina *et al*, 2020). Jumlah kasus infeksi Covid-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan yang dapat dilihat pada data Satgas Penangan Covid-19, *update per 6 juni 2021* jumlah

kasus yang terinfeksi sudah mencapai angka 2.004.445 dengan penambahan setiap harinya sebanyak 14.536 kasus.

Perkembangan kasus Covid-19 ini cukup signifikan dan sudah menyebar diberbagai daerah di Indonesia khususnya Provinsi Sumatera Selatan. Berdasarkan data satgas penanganan Covid-19 untuk kasus yang telah terkonfirmasi di Provinsi Sumatera Selatan *update per 6 juni 2021* yaitu untuk insiden kumulatif sebanyak 30.676 per 100.000 penduduk. Dan kasus positif berjumlah 25.461 kasus dengan yang meninggal dari positif berjumlah 1.285, dan kesembuhan dari positif sebanyak 22.799.

Kasus Covid-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan maka pemerintah Indonesia tentunya tidak hanya berdiam diri dan akan terus melakukan usaha agar Indonesia dapat melewati pandemi ini. Salah satu usaha yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia adalah dengan menyediakan vaksin Covid-19. Namun dibalik semua usaha itu tentunya mendapatkan respon yang bermacam-macam dari masyarakat. Sebuah survei yang dilakukan Kementerian Kesehatan bersama Indonesia *Tecnic Advisory Group on Immunization (ITAGI)* dengan dukungan UNICEF dan WHO, menyatakan bahwa yang menjadi alasan masyarakat takut akan divaksin adalah terkait dengan keamanan vaksin (30%), keraguan terhadap efektifitas vaksin (22%), ketidakpercayaan terhadap vaksin (13%), kekawatiran atau kecemasan adanya efek samping seperti demam dan nyeri (12%), dan alasan keagamaan (8%).

Penelitian yang dilakukan oleh (Listina & Chaerunnisa, 2021) didapatkan bahwa sebagian dari masyarakat yang akan melaksanakan

vaksinasi Covid-19 dosis pertama merasakan cemas dan ada rasa takut terhadap program penyuntikan vaksinasi Covid-19 dikarenakan berbagai hal yaitu sebesar 35,71% mengatakan cemas dan takut karena rasa sakit yang timbul saat dilakukan penyuntikan, takut pada efek setelah penyuntikan, dan takut akan kesalahan prosedur penyuntikan. Alasan lain yang membuat ketakutan dan kecemasan saat menjalani vaksinasi Covid-19 dosis pertama adalah karena mereka sudah lama tidak mendapatkan tindakan penyuntikan.

Berdasarkan hasil penelitian Desnita, Saparadi, dan Surya (2022) didapatkan hasil jika pada vaksinasi Covid-19 dosis pertama lebih banyak mengalami efek samping atau keluhan daripada dosis yang kedua, hal inilah yang menyebabkan ansietas saat sedang menjalani vaksinasi dosis pertama. Keluhan yang dirasakan oleh masyarakat pada dosis pertama yaitu seperti kemerahan didaerah bekas suntikan, merasakan nyeri pada daerah suntikan, adanya bengkak didaerah bekas suntikan yang mengganggu akitivitas sehari-sehari, mengeluh sakit kepala dan demam pada saat setelah melakukan vaksinasi Covid-19 dosis pertama.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa rata-rata klien yang akan melaksanakan vaksinasi Covid-19 pada dosis pertama mengalami ansietas. Hasil wawancara kepada 10 klien yang sedang menjalani vaksinasi Covid-19 dosis pertama di wilayah kerja Puskesmas Simpang Timbangan, mengatakan jika ansietas yang mereka rasakan disebabkan karena takut efek samping dari vaksinasi Covid-19, keamanan dari vaksin itu sendiri dan ada juga yang mengatakan jika

mereka sudah lebih dari setahun tidak menerima tindakan penyuntikan, takut akan jarum suntik serta takut rasa sakit dari suntikan. Hal inilah yang dapat menimbulkan perasaan ansietas saat akan melakukan vaksinasi Covid-19.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi atau mengelola ansietas saat vaksinasi Covid-19 adalah dengan cara rileks, mengatur napas, melakukan kegiatan dengan mengendurkan otot-otot yang tegang, mengalihkan pikiran-pikiran yang dapat memicu bertambahnya perasaan cemas serta *mindfulness*. Dan dibantu dengan petugas kesehatan menciptakan tempat vaksinasi yang nyaman dan kondusif (Zain, 2021).

Ansietas juga dapat diatasi dengan farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat anti ansietas tetapi obat ini tidak dianjurkan untuk penggunaan jangka panjang karena pengobatan ini bersifat toleransi dan ketergantungan serta memiliki efek samping seperti rasa kantuk, pusing, sakit kepala, mulut kering, serta rasa pahit dimulut. Serta secara nonfarmakologis ansietas dapat diatasi dengan relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari (Fadilah *et al*, 2018).

Teknik relaksasi napas dalam merupakan teknik *self-control*, dimana teknik ini berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu sehingga membuat kecemasan yang terjadi menurun (Kazdin, 2001 dikutip Sari, 2009). Teknik relaksasi napas dalam adalah terapi relaksasi yang dapat meningkatkan inflasi alveolar, menjadikan pola pernapasan yang tidak

efektif menjadi efektif, dan membuat pernapasan stabil. Terapi relaksasi lain yang dapat dilakukan untuk ansietas yaitu hipnotis lima jari (Alfikrie, 2020).

Hipnotis lima jari ialah salah satu dari bentuk menghipnotis diri sendiri yang bisa membuat diri menjadi rileks, yang mampu menurunkan perasaan yang tegang dari seseorang yang merasa ansietas. Sistem limbik pada individu dapat dipengaruhi oleh hipnotis lima jari sehingga pelepasan hormon-hormon (hormone Adrenalin) yang dapat memacu timbulnya stress dapat berkurang (Mahoney, 2007 dikutip Hastuti & Arumsari, 2015).

Manfaat dari terapi hipnotis lima jari antara lain memberikan ketenangan batin bagi individu, memberikan perasaan nyaman, dan menurunkan kecemasan (Keliat *et al*, 2011). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yunianti, Susanti dan Triditia (2021) didapatkan hasil jika untuk menurunkan ansietas lebih efektif jika mengkombinasikan terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari.

Penelitian yang dilakukan oleh (Febtrina, 2018) juga mengatakan jika kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari lebih efektif untuk mengatasi gejala yang dirasakan pada saat ansietas. Dalam penelitian dengan judul pengaruh terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari terhadap penurunan ansietas pasien gagal jantung dimana pada penelitian ini menggunakan kelompok intervensi dan kontrol, pada kelompok intervensi diberikan kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari dan pada kelompok kontrol hanya diberikan *booklet*. Hasil yang didapatkan bahwa intervensi yang diberikan sama-sama menurunkan ansietas tetapi intervensi terapi napas dalam dan hipnotis lima jari terbukti

lebih mampu mengatasi ansietas jika dibandingkan pendidikan kesehatan menggunakan *booklet*.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan maka peneliti tertarik untuk melakukan terapi kombinasi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari tersebut untuk menurunkan ansietas klien yang menjalani vaksinasi Covid-19 dalam judul penelitian yaitu “pengaruh kombinasi terapi relaksasi dan hipnotis lima jari terhadap penurunan ansietas pada klien yang menjalani vaksinasi Covid-19”.

B. Rumusan Masalah

Ansietas adalah perasaan yang dirasakan pada individu yang berhubungan dengan kesehatan mental dengan gelisah sebagai salah satu gejalanya bahkan timbul adanya perasaan yang mengancam untuk dirinya. Perasaan yang tidak aman, takut serta gelisah tersebut pada umumnya adalah perasaan yang tidak menyenangkan dimana nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis.

Perubahan fisiologis yang dapat terjadi saat mengalami ansietas adalah sesak napas dan napas dangkal, meningkatnya tekanan darah, jantung berdebar-debar, palpitasi, buang air besar yang sering, wajah yang pucat, ulu hati terasa nyeri serta adanya perasaan mual dan ingin muntah. Perubahan psikologis yang terjadi saat mengalami ansietas yaitu adanya perasaan yang sangat takut, selalu was-was, tidak dapat fokus, sulit tidur, adanya perasaan sedih, dan mudah emosi. Jika ansietas tidak ditangani dengan tepat akan menimbulkan masalah baru.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi ansietas adalah dengan memberikan kombinasi terapi nonfarmakologis berupa relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari. Berdasarkan uraian tersebut maka masalah yang dapat dirumuskan yaitu bagaimana pengaruh kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari terhadap penurunan ansietas pada klien yang menjalani vaksinasi Covid-19.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat ansietas pada klien yang menjalani vaksinasi Covid-19 di Puskesmas Timbangan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden yang menjalani vaksinasi Covid-19 meliputi usia, jenis kelamin, dan pendidikan terakhir.
- b. Untuk mengetahui skor ansietas pada klien sebelum dan sesudah diberikan terapi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- c. Untuk mengetahui perbedaan skor ansietas pada klien sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari pada kelompok intervensi
- d. Untuk mengetahui perbedaan skor ansietas pada klien sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi relaksasi napas dalam pada kelompok kontrol.

- e. Untuk mengetahui perbedaan skor ansietas setelah diberikan terapi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan serta informasi mengenai pemberian kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari terhadap penurunan ansietas pada klien yang menjalani vaksinasi Covid-19.

2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi Peneliti

Dapat menjadi wadah bagi peneliti untuk menambah wawasan mengenai pengaruh kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari terhadap penurunan ansietas pada klien yang menjalani vaksinasi Covid-19 serta menambah pengalaman peneliti.

- b. Bagi Bidang Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi untuk meningkatkan informasi mengenai pengaruh kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari terhadap penurunan ansietas pada klien yang menjalani vaksinasi Covid-19.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan setelah dilakukannya intervensi kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari dapat menurunkan ansietas yang dirasakan masyarakat ketika sedang menjalani vaksinasi Covid-19.

d. Bagi Tenaga Kesehatan

Untuk menambah wawasan atau pengetahuan tentang pengaruh kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari pada klien yang menjalani vaksinasi Covid-19, selain itu juga dapat digunakan sebagai intervensi mandiri untuk tenaga kesehatan dalam melakukan penanganan nonfarmakologis untuk menurunkan ansietas pada klien yang menjalani vaksinasi Covid-19.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber data dan informasi yang dapat digunakan untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait penurunan ansietas pada klien yang menjalani vaksinasi Covid-19.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam ruang lingkup keperawatan jiwa. Yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari terhadap penurunan ansietas pada klien yang menjalani vaksinasi Covid-19 di wilayah kerja Puskesmas

Simpang Timbangan yang dilaksanakan pada bulan Januari 2022. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *non equivalent control group design* dengan teknik pengambilan sampel *non probability sampling*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah peneliti tentukan. Sampel dalam penelitian yaitu klien yang ansietas saat menjalani vaksinasi Covid-19 diwilayah kerja Puskesmas Simpang Timbangan. Alat ukur penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner untuk mengukur skor ansietas sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan menggunakan kuesioner HARS.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Sutrimo, (2014). Pengaruh guided imagery and music (GIM). terhadap kecemasan pasien pre operasi SC di RSUD Banyumas (diakses 20 juni 2015).
- Alfikrie, F., Purnomo, A., & Selly, R. (2020). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(2), 1-8.
- Arismunandar. (2019). Skripsi. Skripsi Hubungan Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Tindakan Pencabutan Gigi Di Poli Gigi Puskesmas.
- Asmadi. (2010). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Bachri (2017). Perbedaan tingkat kecemasan Pasien berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pengalaman pencabutan gigi di RSGM FKG Universitas Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*. Vol. 5 No. 1 hh. 138-144.
- Badrujamaludin, A Setya, A. And Nita (2018). Pengaruh Teknik Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre OP Di Ruang Burangrang RS Dustira Cimaha. *Pinlitamas*, 1(1).158-168.
- Desnita, R., Sapardi, V. S., & Surya, D. O. (2022). Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI) Vaksin Covid-19 Dosis Pertama dan Kedua. *JIK (JURNAL ILMU KESEHATAN)*, 6(1), 20-26.
- Doremalen, Van N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, et al. (2020). *Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1*. The New England Journal of Medicine. Massachusetts Medical Society.
- Endang (2014). Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. Vol 2. No. 3. 24- 33.
- Emilia, M. A. &. (2014). Pengaruh hypnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher di ruang kandungan rsu dr.soetomo surabaya.
- Evangelista, Widodo, Widiani. (2016). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mnadiri Mulyo Rejo Sukun Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).

- Fadilah, W. N., Megawati, M., & Astiriyani, E. (2018). Pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu post sectio caesarea. *Media Informasi*, 14(2), 148-153.
- Febtrina, R. (2019). Efek terapi relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari terhadap penurunan ansietas pasien heart failure. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(4), 250-260.
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1).
- Gass, S. C & Curiel, E.R. (2011). Test anxiety in relation to measure of cognitive and intellectual functioning. Agustus 2013. Dikutip dari <http://acn.oxfordjournals.org/c ontent/early/>.
- Hafidzi, A. (2020). Kewajiban Penggunaan Vaksin: Antara Legalitas dan Formalitas dalam Pandangan Maqashid Al-Syariah. *YUDISIA: Jurnal Pemikiran Hukum Dan Hukum Islam*, 11(2), 209–218.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2016). Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(21).
- Hawari, D. (2012). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Ed 1. Cetakan 4. FKUI, Jakarta.
- Jatman, D. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60-73.
- Keliat, B.A., dkk. 2011. *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas : CMHN (Intermediate Course)*. EGC: Jakarta.
- Kholidiyah, D., Sutomo, N., & Kushayati, N. (2021). Hubungan Persepsi Masyarakat Tentang Vaksin Covid-19 Dengan Kecemasan Saat Akan Menjalani Vaksinasi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 13-13.
- Kim, Bong Young, Bae, Myung Jin, & Bae, Seong Geon. (2018). A Study on Reducing Stress through Deep Breathing. *International Journal of Applied Engineering Research*, 13(2), 1460–1464.
- Kong, X., Zheng, K., Tang, M., Kong, F., Zhou, J., Diao, L., ... & Dong, Y. (2020). Prevalence and factors associated with depression and anxiety of hospitalized patients with COVID-19. *MedRxiv*.

- Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N. (2021). Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19. Proceeing Umsurabaya.
- Listina, O., Solikhati, D. I. K., & Fatmah, I. S. (2020). Edukasi Corona Virus Desease 19 (Covid-19) Melalui Penyebaran Poster Kepada Masyarakat Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 1(2), 10-10.
- Marbun, A. (2019) Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai; *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92.
- Maryam & Kurniawan A. (2008). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua terkait Hospitalisasi Anak Usia Toddler di BRSD RAA Soewono Pati. *FIKkes Jurnal Keperawatan*, Vol. I No. 2 Maret 2008: pp. 38 -56.
- Megatsari, H. et al. (2020). The community psychosocial burden during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Heliyon*, Volume 6, pp. 1-5.
- Muhammadiyah, K. (2017). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(2).
- Nurhadi, J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294-298.
- Nurlatifah, N. E. Efektifitas Antara Relaksasi Genggam Jari Dengan Relaksasi Napas Dalam Pada Tingkat Ansietas Pasien Pra Bedah Ortophedi Dii RSUD DR. Soebarjo Pontianak. (2013). *Jurnal ProNers*, 4(1)
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi Edisi Revisi 2010*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Park , E., Oh, H., & Kim, T. (2013). The effects of relaxation breathing on procedural pain and anxiety during burn care. *Burns*, 39, 1101-1106.
- Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Keperawatan* 8(1)., 32-43.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* (4 ed.). Jakarta: EGC.

- Pratiwi, Riezky Amalia. (2018). "Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Tanda-Tanda Persalinan Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan." Repository Poltekkes Semarang.
- Rahayu, R. N. (2021). Vaksin Covid 19 di Indonesia : Analisis Berita Hoax. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(07), 39-49.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandjemi Covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162-171.
- Riyadi, Sujono dan Teguh Purwanto. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Robby. (2009). *Konsep Dasar Keperawatan Gawat Darurat KMB*. Jakarta: EGC.
- Rokawie, A. O. N., Sulastrri, S., & Anita, A. (2017). Relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 257-262.
- Safrizal ZA, MSi, Danang Insita Putra, PhD, Safriza Sofyan, SE, AK, M.Com, Dr. Bimo MPH. (2020). *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID-19*. Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri. Jakarta.
- Sari, A. D. K., & Subandi, S. (2009). Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada primary caregiver penderita kanker payudara. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3), 173-192.
- Sari, I. (2020). Analisis dampak pandemi COVID-19 terhadap kecemasan masyarakat: Literature review. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69-76.
- Satuan Tugas Percepatan dan Penanganan COVID-19. (2021). Analisa Data Covid-19 Indonesia Update Per 06 Juni 2021. Diakses dari <https://covid19.go.id/p/berita/analisis-data-covid-19-indonesia-update-6-juni-2021>.
- Smeltzer, et.al. (2010). *Brunner & Suddarth's text book for medical surgical nursing*. Amerika : Wolters Kluwer Health.
- Sugiono. (2011). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung:Alfabet.
- Townsend, M. C. (2012). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence- Based Practice (7 ed.)*. America: Davis Plus.

- Stuart, G.W., and Laraia, M.T. (2010). Principles and practice of psychiatric nursing. (8thed.). St. Louis: Mosby Year B.
- Stuart, W. G. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Stuart, W.G. (2011). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, ed 5. EGC, Jakarta.
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A.(2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 108.
- Videbeck, S L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta. EGC.
- Yuliana. (2013). Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Yusmaidi. (2016). Faktor faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Ansietas Pada Pasien Pra Operasi Di Bangsal Bedah RS Pertamina Bintang Amin Tahun 2015.