Journal Of Community Engagement in Nursing
Empowerment

Terapi Hipnosis Lima Jari sebagai Manajemen Nyeri Nonfarmakologi

Musdalifah Mukhtar[1], Nurul Khusnul Khatimah[1], Maria Ulfah Ashar[1]

[1]Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Corresponding author: musdalifah.ners@uin-alauddin.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri merupakan keluhan yang sering dialami pasien selama perawatan di rumah sakit dan dapat menurunkan kenyamanan pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri adalah terapi hipnosis lima jari.Tujuan: Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien serta keluarga dalam menerapkan terapi hipnosis lima jari sebagai manajemen nyeri nonfarmakologis. Metode: Kegiatan dilakukan dengan pendekatan edukatif dan aplikatif menggunakan desain one group pretest–posttest pada enam pasien rawat inap dengan nyeri ringan hingga sedang beserta keluarga pendamping. Kegiatan meliputi edukasi, demonstrasi teknik, dan praktik langsung terapi hipnosis lima jari. Evaluasi dilakukan melalui observasi kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik. Hasil: Seluruh pasien dan keluarga mampu mempraktikkan terapi sesuai prosedur. Pasien juga melaporkan merasa lebih rileks dan nyaman setelah terapi dilakukan. Kesimpulan: Terapi hipnosis lima jari merupakan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kenyamanan pasien selama perawatan di rumah sakit.

Kata kunci: *Hipnosis lima jari, manajemen nyeri, nonfarmakologi*

ABSTRACT

Background: Pain is a common complaint experienced by patients during hospitalization and may reduce patient comfort. One nonpharmacological intervention that can be used to help reduce pain is five-finger hypnosis therapy. Objective: This activity aimed to improve the knowledge and skills of patients and families in applying five-finger hypnosis therapy as a nonpharmacological pain management intervention. Methods: The activity was conducted using an educational and applicative approach with a one-group pretest–posttest design involving six hospitalized patients with mild to moderate pain and their family caregivers. The activities included education, demonstration of the technique, and direct practice of five-finger hypnosis therapy. Evaluation was carried out through observation of participants' ability to perform the technique. Results: All patients and families were able to practice the therapy according to the procedure. Patients also reported feeling more relaxed and comfortable after the therapy. Conclusion: Five-finger hypnosis therapy is a simple, safe, and easy-to-apply nonpharmacological intervention that can help improve patient comfort during hospitalization.

Keywords: *Five finger hypnosis, pain management, non-pharmacology*

PENDAHULUAN

Nyeri merupakan salah satu keluhan paling sering ditemukan pada pasien yang menjalani perawatan di rumah sakit, baik pada kondisi akut (misalnya pasca operasi, prosedur invasif) maupun penyakit kronis. Apabila nyeri tidak ditangani dengan baik, dampaknya tidak hanya menurunkan kenyamanan, tetapi juga dapat mengganggu mobilisasi, tidur, nafsu makan, partisipasi pasien dalam perawatan, hingga memperlambat pemulihan. Karena itu, manajemen nyeri yang efektif menjadi indikator penting mutu pelayanan dan keselamatan pasien di rumah sakit.

Pendekatan farmakologis (analgesik) tetap menjadi terapi utama, namun pada praktik klinik sering muncul tantangan seperti efek samping obat, kebutuhan pemantauan ketat, variasi respons individu, dan kekhawatiran penggunaan analgesik tertentu yang dapat meningkatkan risiko mual-muntah, sedasi, konstipasi, atau komplikasi lain pada kelompok pasien tertentu. Kondisi ini mendorong pentingnya strategi komplementer nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan oleh perawat sebagai bagian dari asuhan keperawatan. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa hipnosis/hipnoterapi dapat memberikan efek analgesia melalui modifikasi persepsi nyeri serta komponen kognitif-emosional nyeri, dan pada sejumlah studi dilaporkan dapat memperbaiki luaran nyeri bila digunakan sebagai intervensi tambahan. (Jones et al., 2024).

Salah satu bentuk hipnoterapi yang berkembang dalam praktik keperawatan di Indonesia adalah terapi hipnosis lima jari *(five-finger hypnosis),* yang umumnya dikemas sebagai teknik relaksasi dan sugesti terarah/self-hypnosis dengan bantuan sentuhan tiap jari sebagai "anchor" untuk memunculkan respon rileks. Pendekatan ini relatif sederhana, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat diajarkan dalam waktu singkat sehingga sesuai untuk konteks edukasi pasien serta pendampingan di ruang rawat. Sejumlah publikasi menunjukkan bahwa teknik hipnosis lima jari berkaitan dengan penurunan skala nyeri pada berbagai kondisi, termasuk nyeri pasca operasi (misalnya post sectio caesarea, appendectomy) dan nyeri pada pasien dengan kondisi tertentu yang menjalani perawatan. (Harisandy et al., 2023).

Beberapa hasil penelitian menggambarkan penerapan hipnosis lima jari sebagai intervensi nonfarmakologis yang membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan

pasien. Misalnya, artikel pada pasien pasca apendektomi melaporkan pergeseran skala nyeri dari sedang menjadi ringan setelah intervensi (Pratama et al., 2024). Temuan lain juga melaporkan adanya pengaruh hipnosis lima jari pada penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea, yang memperkuat relevansi teknik ini untuk nyeri akut pascaprosedur di layanan rumah sakit (Harisandy et al., 2023). Selain itu, beberapa publikasi juga mengaitkan teknik lima jari dengan luaran terkait (misalnya kualitas tidur dan relaksasi), yang secara klinis dapat berkontribusi pada persepsi nyeri pasien.

Edukasi dan keterampilan nonfarmakologis masih belum konsisten diberikan di layanan kesehatan karena keterbatasan waktu, belum adanya pelatihan terstruktur, atau minimnya materi edukasi yang mudah dipahami pasien/keluarga. Hal ini menciptakan kesenjangan antara potensi manfaat intervensi nonfarmakologis dan pengobatan rutin di rumah sakit. Berdasarkan kondisi tersebut, maka kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan pasien tentang manajemen nyeri nonfarmakologis serta melatih keterampilan sederhana yang dapat dipraktikkan mandiriDengan demikian, pengabdian ini tidak hanya berorientasi pada edukasi, tetapi juga pada penguatan praktik keperawatan berbasis bukti melalui intervensi yang aman, murah, dan mudah dilakukan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif–aplikatif, Dimana kegiatan difokuskan pada pemberian edukasi dan praktik langsung terapi hipnosis lima jari sebagai manajemen nyeri nonfarmakologis pada pasien rawat inap di rumah sakit. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2025, dengan sasaran kegiatan adalah pasien dewasa dan keluarga di ruang rawat inap yang mengalami nyeri ringan hingga sedang, dalam kondisi sadar, kooperatif, dan mampu berkomunikasi dengan baik.

Adapun prosedur pelaksanaan terdiri atas tahapan persiapan berupa koordinasi dengan pihak terkait, penyusunan materi edukasi, serta media yang digunakan. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, berupa pemberian eduksi singkat mengenai konsep nyeri dan manajemen nyeri nonfarmakologis, demonstrasi hipnosis lima jari oleh tim pengabdi, dan meminta peserta untuk

mengulang kembali terapi yang telah didemonstrasikan. Tahap terakhir yakni evaluasi dengan melakukan diskusi singkat dan refleksi, serta memberikan kesimpulan dari hasil edukasi yang telah diberikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 6 pasien beserta anggota keluarga sebagai pendamping. Semua pasien memiliki keluhan nyeri ringan hingga sedang berdasarkan *Numeric Rating Scale (NRS)* saat awal kegiatan. Pelaksanaan dilakukan secara berurutan: pembukaan oleh moderator, perkenalan tim yang terdiri dari dosen, mahasiswa, dan perawat ruangan, dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh narasumber, materi mencakup definisi nyeri, prinsip manajemen nyeri nonfarmakologis, serta langkah-langkah terapi hipnosis lima jari. Narasumber kemudian mendemonstrasikan teknik hipnosis lima jari secara langsung, diikuti oleh sesi praktik bersama pasien dibimbing oleh tim.

Pada tahap evaluasi, setiap pasien dan anggota keluarga yang mendampingi diminta untuk mempraktikkan kembali teknik hipnosis lima jari yang telah diajarkan. Hasil evaluasi praktik menunjukkan bahwa semua peserta mampu melakukan teknik hipnosis lima jari sesuai dengan prosedur yang ditetapkan, termasuk tahapan sugesti, relaksasi, dan fokus konsentrasi melalui lima jari. Secara kualitatif, pasien melaporkan rasa lebih rileks, nyaman, dan perhatian yang teralihkan dari sensasi nyeri setelah melakukan terapi. Ini menunjukkan keberhasilan transfer pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan nyeri nonfarmakologis kepada pasien dan keluarga.

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya menerima teori tetapi juga menguasai praktik terapi hipnosis lima jari, yang merupakan bentuk hipnosis ringkas dan mudah diterapkan sebagai teknik nonfarmakologis dalam manajemen nyeri. Kepatuhan peserta terhadap prosedur menunjukkan bahwa metode ini dapat diajarkan dengan efektif dalam konteks klinik rumah sakit oleh perawat, pasien, dan keluarga.

Secara ilmiah, terapi hipnosis telah dibuktikan pada berbagai penelitian sebagai teknik yang mampu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan relaksasi. Sebuah *systematic review* menunjukkan bahwa hipnosis menghasilkan pengurangan nyeri yang bermakna klinis pada

individu dengan sugestibilitas menengah hingga tinggi dibandingkan tanpa intervensi, dengan rata-rata pengurangan nyeri mencapai 29–42% pada beberapa studi (Thompson et al., 2019). Teknik hipnosis lima jari juga dikaitkan dengan penurunan skala nyeri pada pasien setelah prosedur medis seperti post sectio caesarea, menunjukkan bahwa teknik ini berkontribusi pada penurunan nyeri secara signifikan bila dibandingkan sebelum dan sesudah intervensi. Teknik ini bekerja dengan memanfaatkan fokus perhatian, sugesti positif, dan relaksasi mendalam, yang dapat menurunkan persepsi nyeri melalui interaksi antara sistem saraf pusat dan pikiran (Hipnosis et al., 2023).

Hipnosis yang dilakukan pasien sendiri setelah pembelajaran, terbukti membantu menurunkan nyeri jangka pendek dan kecemasan, serta meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola sensasi nyeri mereka sendiri. Ini sejalan dengan temuan pengabdian masyarakat, di mana pasien dan keluarga dapat mempraktikkan sendiri teknik setelah diajarkan secara langsung. Pengalaman peserta yang merasa lebih rileks dan nyaman juga konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa hipnosis selain menurunkan nyeri juga dapat menurunkan kecemasan serta meningkatkan relaksasi psikologis dan emosional pasien (Ogez et al., 2024).

Keberhasilan transfer keterampilan kepada keluarga menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya memberi efek terapeutik langsung, tetapi juga memberdayakan peran keluarga dalam menjaga kenyamanan pasien, suatu pendekatan penting dalam konteks keperawatan holistik. Teknik yang sederhana dan dapat diulang oleh pasien sendiri memberikan nilai tambah dalam pengelolaan nyeri jangka pendek di lingkungan rawat inap.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui pemberian edukasi dan pelatihan terapi hipnosis lima jari pada pasien rawat inap dengan keluhan nyeri ringan hingga sedang berjalan dengan lancar serta memperoleh tanggapan positif dari peserta. Pasien beserta keluarga tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai konsep manajemen nyeri nonfarmakologis, tetapi juga menunjukkan kemampuan untuk menerapkan teknik hipnosis lima jari secara mandiri sesuai dengan tahapan yang telah diajarkan.

Keterlibatan keluarga sebagai pendamping berkontribusi terhadap keberhasilan kegiatan, karena keluarga dapat berperan aktif dalam mendukung pasien dalam mengendalikan nyeri selama masa perawatan. Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang bersifat sederhana, aman, dan mudah diaplikasikan, serta memiliki potensi dalam meningkatkan kenyamanan pasien di ruang rawat inap.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini, tim pengabdian masyarakat, perawat ruangan, pasien, dan keluarga di ruang perawatan.

REFERENSI

Harisandy, A., Harahap, N., & Gayatri, D. (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Nyeri dan Kecemasan pada Pasien kanker kolorektal : studi kasus. *jppni*, *08*(01), 32–40.

Hipnosis, P., Untuk, J., Hnp, P., Ruang, D. I., & Rsup, M. (2023). *Nyeri pasien pre operasi hernia nucleus*. 139–145.

Jones, H. G., Rizzo, R. R. N., Pulling, B. W., Braithwaite, F. A., Grant, A. R., McAuley, J. H., Jensen, M. P., Moseley, G. L., Rees, A., & Stanton, T. R. (2024). Adjunctive use of hypnosis for clinical pain: a systematic review and meta-analysis. *Pain Reports*, *9*(5), e1185. https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000001185

Ogez, D., Landry, M., Caron-Trahan, R., Jusseaux, A.-E., Aubin, M., Véronneau, J., Fournier, V., Godin, N., Idrissi, M., Rainville, P., & Richebé, P. (2024). Make me more comfortable: effects of a hypnosis session on pain perception in chronic pain patients. *Frontiers in Psychology*, *Volume 15-2024*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1362208

Pratama, S. V., Punjastuti, B., Three, D., Program, S., Kesehatan, P., & Husada, K. (2024). *Application of five-finger hypnosis to reduce pain in postoperative patients with appendectomy*. *5*(2), 613–618.

Thompson, T., Terhune, D. B., Oram, C., Sharangparni, J., Rouf, R., Solmi, M., Veronese, N., & Stubbs, B. (2019). The effectiveness of hypnosis for pain relief: A systematic review and

meta-analysis of 85 controlled experimental trials. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *99*, 298–310. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.02.013