

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Salah satu agen penyakit yang mengancam kesehatan dunia atau kesehatan manusia saat ini adalah Virus Corona atau COVID-19. WHO (World Health Organization) menyatakan COVID-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat yang memprihatinkan dunia internasional pada tanggal 30 Januari 2020. Munculnya Virus Corona ini menjadi ancaman bagi kesehatan masyarakat dunia, sehingga COVID-19 ditetapkan sebagai pandemic pada 11 Maret 2020 (Balkhair, 2020).

Indonesia memiliki jumlah kasus aktif COVID-19 tertinggi kedua di Asean dan menduduki peringkat ke-23 di dunia (Gunawan, 2020). Salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki jumlah kasus COVID-19 terbanyak adalah Provinsi Bali dengan jumlah kasus terbanyak kedelapan di Indonesia per 10 Agustus 2020 (Indah Sari, 2020). Banyaknya kasus COVID-19 yang terjadi memberikan banyak dampak negatif pada segala bidang terutama dalam bidang kesehatan baik secara biologis ataupun psikologis. Salah satu dampak psikologis yang timbul akibat COVID-19 yaitu timbulnya Ansietas.

Ansietas dan takut merupakan hal yang serupa, namun takut terjadi karena adanya hal yang mengancam. Ansietas diidentifikasi sebagai perasaan khawatir terkait suatu hal berbahaya tapi belum pasti kejadiannya. Menurut Sadock dkk. (2010) dalam (Vibriyanti, 2020) ansietas adalah respon yang

timbul dari situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (stressor).

COVID-19 menimbulkan dampak baik biologis maupun psikologis yang dirasakan oleh individu, salah satu dampak psikologisnya adalah ansietas. Perasaan khawatir atau takut merupakan respon psikologis yang terjadi saat akibat pandemi COVID-19 karena COVID-19 merupakan penyakit baru, rasa tertekan dan khawatir yang muncul pada individu jika terdampak baik secara langsung atau tidak langsung. Faktor penyebab kekhawatiran pada wabah COVID-19 meliputi risiko terinfeksi dan menginfeksi orang lain, gejala umum seperti masalah kesehatan lain (mis., demam) bisa disalahartikan sebagai COVID-19 (IASC, 2020).

Pesatnya penambahan orang terkonfirmasi positif COVID-19 di Indonesia menimbulkan kekhawatiran dan keresahan yang berlebihan di masyarakat. Situasi seperti ini harus segera ditindaklanjuti karena ansietas yang berlebihan akan menyebabkan menurunnya anti body sehingga akan mengakibatkan lebih mudah untuk terinfeksi COVID-19 (Fitria, 2020).

Centers for Disease Control and Prevention (2020) menyebutkan dampak psikologis yang sering ditemui akibat kejadian luar biasa COVID-19 adalah rasa takut dan khawatir akan kesehatan diri sendiri maupun orang sekitar yang dicintai. Ansietas pada pandemik COVID-19 merupakan respon fisiologis yang terjadi karena adanya wabah baru COVID-19 yang belum ditemukan obat dan vaksinnnya, selain itu virus corona merupakan penyakit menular yang dapat

menimbulkan tanda gejala secara fisik bahkan hingga kematian sehingga timbul rasa khawatir tertular atau menularkan virus tersebut. Ditambah lagi adanya informasi di media social dan tv menakut-nakuti dan belum pasti kebenarannya (Yudiantoro, 2020).

Intervensi yang digunakan untuk menurunkan ansietas sangat beragam, banyak tindakan yang bisa dilakukan untuk mengatasi ansietas atau kekhawatiran seseorang seperti dengan tehnikterapi relaksasi nafas dalam, terapi relaksasi musik, terapi distraksi, spiritual dan hipnoterapi. Terapi hipnosis yang umum diberikan adalah terapi hipnosis lima jari.

Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormone yang dapat memacu timbulnya stress. Hipnotis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress(Retno, 2015).

Klien akan dibantu untuk merubah persepsi cemas, stres, khawatir dan takut dengan dipimpin untuk mematuhi langkah-langkah yang diberikan di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks sambil menggerakkan jari-jarinya sesuai dengan yang diperintahkan(Rizkiya et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sumirta et al., 2018) menyatakan bahwa hipnosis lima jari atau relaksasi lima jari dapat menimbulkan efek positif seperti menurunkan ansietas dan tegang sampai timbul rasa rileks dan damai. Perasaan rileks akan memengaruhi tubuh untuk memproduksi hormon yang dapat menurunkan kegelisahan atau ansietas. Hipotalamus akan menghasilkan CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan CRH mengaktifkan anteriorpituitary untuk merangsang enkephalin dan endorfin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks, tenang dan senang. Selain itu, anterior pituitary sekresi Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) menurun, lalu ACTH memengaruhi adrenal cortex untuk mengontrol sekresi kortisol. Menurunnya kadar ACTH dan kortisol akan mengakibatkan menurunnya stress, ansietas dan ketegangan.

Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kenali Besar pada responden yang mengidap diabetes melitus yang mengalami ansietas, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat ansietas klien diabetes melitus. Terjadi perubahan tingkat ansietas klien sesudah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa hipnosis 5 jari efektif untuk pasien yang mengalami ansietas (Saswati et al., 2020).

Penelitian lain menunjukkan bahwa pemberian terapi hipnosis lima jari efektif menurunkan tingkat ansietas. Penelitian yang dilakukan oleh Sumitra (2018) berpendapat bahwa terapi hipnosis lima jari adalah intervensi yang tepat dan efektif untuk meningkatkan rasa nyaman, tenang, damai dan percaya diri

serta memulihkan psikologis klien yang mengalami gangguan(Sumirta et al., 2018).

Tehnik hipnosis lima jari memberikan pengaruh terhadap ansietas dan depresi, hal itu disebabkan karena terapi hipnosis lima jari menimbulkan perasaan tenang, damai, bahagia dan senang bagi orang yang melakukannya. Selain itu terapi hipnosis lima jari mampu mengurangi tekanan dan ketegangan psikologis dengan cara membayangkan kejadian-kejadian menyenangkan yang dilalui sebelumnya. Tehnik relaksasi lima jari akan membuat seseorang masuk ke alam bawah sadarnya sambil membayangkan kembali pengalaman menyenangkan sehingga muncul rasa nyaman dan tenang (Sumirta et al., 2018).

Dari hasil Studi kasus yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 September 2020 di unit Isolasi Provinsi Wisma Bima. Didapatkan bahwa, pada peserta karantina COVID-19 belum terdapat intervensi yang dilakukan sehubungan dengan menurunkan ansietas Peserta. Intervensi yang selama ini dilakukan di Wisma Bima berfokus pada pemulihan kondisi Peserta COVID-19 seperti, kegiatan berjemur, berolahraga, menjaga kebersihan dan lain-lain. Namun untuk intervensi penurunan ansietas masih belum dilakukan.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk menganalisa adakah Pengaruh Pemberian Guide Imagery (Hipnosis Lima Jari) Terhadap Penurunan Ansietas Pada Peserta Yang Menjalani Karantina COVID-19 Di Unit Isolasi Provinsi Wisma Bima Bali.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Pemberian Guide Imagery (Hipnosis Lima Jari) Terhadap Penurunan Ansietas Pada Peserta Yang Menjalani Karantina Di Unit Isolasi COVID-19 Provinsi Wisma Bima Provinsi Bali?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Pengaruh Pemberian Guide Imagery (Hipnosis Lima Jari) Terhadap Penurunan Ansietas Pada Peserta Yang Menjalani Karantina Di Unit Isolasi COVID-19 Provinsi Wisma Bima Provinsi Bali.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran Ansietas sebelum (pre-test) diberikan terapi hipnosis lima jari pada peserta yang menjalani karantina di Unit Isolasi COVID-19 Provinsi Wisma Bima Provinsi Bali.
- b. Mengetahui gambaran Ansietas setelah (post-test) diberikan terapi hipnosis lima jari pada peserta yang menjalani karantina di Unit Isolasi COVID-19 Provinsi Wisma Bima Provinsi Bali.
- c. Mengetahui Pengaruh Pemberian Guide Imagery (Hipnosis Lima Jari) Terhadap Penurunan Ansietas Pada Peserta Yang Menjalani Karantina Di Unit Isolasi COVID-19 Provinsi Wisma Bima Provinsi Bali.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Ilmu Keperawatan

- a. Penelitian ini dapat dipakai untuk bukti dan referensi untuk mengetahui Guide Imagery (Hipnosis Lima Jari) dapat menurunkan Ansietas Peserta yang menjalani Karantina di unit isolasi COVID-19.
- b. Mengembangkan ilmu dan ketrampilan dalam merawat Peserta terkonfirmasi COVID-19.

##### 2. Bagi subyek penelitian

Membantu memberi solusi kepada para peserta karantina atau Peserta yang terkonfirmasi COVID-19 untuk menurunkan Ansietas yang dirasakan.

##### 3. Bagi tempat penelitian

Dapat dijadikan masukan, pertimbangan, serta sumber informasi bagi masyarakatnya, sehingga bisa mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan.