

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini peneliti akan menjelaskan tentang: (1) Konsep Dasar Gangguan Jiwa, (2) Konsep Dasar Depresi, (3) Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif, (4) Konsep Dasar Hipnoterapi Lima Jari (HP Majar), 5) Kerangka Konsep, 6) Hipotesis.

2.1 Konsep Dasar Gangguan Jiwa

2.1.1 Pengertian Gangguan Jiwa

Gangguan jiwa merupakan salah satu dari empat kesehatan utama, baik di Negara maju maupun Negara berkembang. Gangguan jiwa tidak hanya dianggap sebagai gangguan yang menyebabkan kematian secara langsung maupun juga menimbulkan ketidakmampuan individu untuk berperilaku tidak produktif (Wijayati F & Akhmad A. 2020).

Gangguan jiwa adalah suatu sindrom atau pola perilaku yang secara klinis bermakna yang berhubungan dengan distress atau penderitaan. Menimbulkan gangguan dalam pikiran, perilaku dan perasaan yang terbagi dalam sekumpulan gejala yaitu perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia (Zahra Z & KJ S 2022).

2.1.2 Penggolongan Gangguan Jiwa

Menurut Gani A (2023), Penggolongan gangguan jiwa dibedakan menjadi dua sebagai berikut:

1) Neurosa

Merupakan kondisi psikis dalam ketakutan dan kecemasan yang kronis dimana tidak ada rangsangan yang spesifik yang menyebabkan kecemasan.

2) Psikosa

Merupakan gangguan penilaian. yang menyebabkan ketidakmampuan seseorang menilai realita dengan fantasi dirinya. Hasilnya terdapat realita baru versi orang psikosi tersebut. Psikosis dapat pula diartikan sebagai suatu kumpulan gejala atau sindrom yang berhubungan gangguan psikiatri lainnya, tetapi gejala tersebut bukan spesifik penyakit.

2.1.3 Tanda dan Gejala Gangguan Jiwa

Menurut Nurtanti S & Handayani S (2021), Tanda dan gejala gangguan jiwa adalah sebagai berikut :

1) Ketegangan (*tension*)

Rasa putus asa dan murung, gelisah, cemas, perbuatan-perbuatan terpaksa (*convulsive*), *hysteria*, rasa lemah, tidak mampu mencapai tujuan, takut, dan pikiran-pikiran buruk.

2) Gangguan Kognisi pada Persepsi

Merasa mendengar (mempersepsikan) suatu bisikan yang menyuruh membunuh, melempar, naik genting, membakar rumah, padahal orang disekitarnya tidak mendengarnya dan suara tersebut sebenarnya tidak ada hanya muncul dari dalam diri individu sebagai bentuk kecemasan sangat berat dia rasakan. Hal ini sering disebut halusinasi, klien bisa mendengar sesuatu, melihat sesuatu atau merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak ada menurut orang lain.

3) Gangguan Kemauan

Klien memiliki kemauan yang lemah (abulia) susah membuat keputusan atau memulai tingkah laku, susah sekali bangun pagi, mandi, merawat diri sendiri sehingga terlihat bau, kotor, dan acak-acakan.

4) Gangguan Emosi

Klien merasa senang, gembira yang berlebihan. merasa sebagai orang penting, sebagai raja, pengusaha, orang kaya, titisan Bung Karno tetapi di lain waktu dia bisa merasa sangat sedih, menangis, tak berdaya (depresi) sampai ada ide ingin mengakhiri hidupnya.

5) Gangguan Psikomotor

Klien melakukan pergerakan yang berlebihan naik ke atas genting berlari, berjalan maju mundur, meloncat-loncat, melakukan apa yang tidak disuruh mentang apa yang disuruh, diam lama tak bergerak atau melakukan gerakan aneh.

2.2 Konsep Dasar Depresi

2.2.1 Pengertian Depresi

Menurut *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) depresi merupakan gangguan mood yang ditandai dengan suasana hati yang terus – menerus merasa sedih, kosong, mudah tersinggung, bersamaan dengan gejala kognitif dan somatik tertentu. Diagnosis depresi ditegakan apabila terdapat lima atau lebih gejala sebagai berikut, perubahan signifikan dalam nafsu makan, penurunan atau peningkatan berat badan, insomnia atau hypersomnia, selalu merasa kelelahan, perasaan tidak berharga, penurunan konsentrasi dan gangguan ingatan,

pemikiran untuk mengakhiri hidup. Gejala tersebut harus dirasakan setidaknya 2 minggu atau lebih, dan selalu merasa sedih sepanjang waktu (Chandra A & Lumbuun 2024).

Depresi merupakan sebuah kelainan suasana hati yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Seseorang yang mengalami depresi mungkin merasa sedih, cemas, kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya mereka sukai, merasa tidak berharga, atau memiliki pemikiran negatif yang berulang tentang diri sendiri, kehidupan, atau kematian. Depresi dapat menyebabkan penurunan energi, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, dan masalah fisik lainnya (Ramadani I & Rozzaq B 2024).

2.2.2 Rentang Respon Emosional



Gambar 2. 1 Rentang Respon Emosional

Menurut Imelisa R & Ayu R (2021), Rentang respon emosi seseorang yang normal bergerak secara dinamis. Tidak merupakan suatu titik yang statis dan tetap. Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai factor seperti biologis, psikoedukatif, sosiokultural. Pada klien yang mengalami gangguan alam perasaan, reaksinya cenderung menetap dan memanjang. Tetapi hal tersebut juga sangat tergantung pada tipe gangguan alam perasaannya.

Keterangan Gambar :

1) Responsif

Pada rentang ini individu dapat berpartisipasi dengan dunia eksternal (memahami harapan orang lain) dan internal (memahami harapan dirinya).

2) Reaksi kehilangan yang wajar

Pada rentang ini individu menghadapi realita dari kehilangan dan mengalami proses kehilangan, misalnya bersedih, berfokus pada diri sendiri, berhenti melakukan kegiatan sehari-hari. Reaksi kehilangan yang wajar ini tidak berlangsung lama.

3) Supresi

Pada rentang ini merupakan tahap awal respons emosional yang maladaptif, individu menyangkal, menekan atau menginternalisasikan semua aspek perasaannya terhadap lingkungan.

4) Reaksi berduka yang memanjang

Pada rentang ini merupakan penyangkalan yang menetap dan memanjang, tetapi tidak tampak reaksi emosional terhadap kehilangan. Reaksi berduka yang memanjang ini dapat terjadi beberapa tahun

5) Depresi

Merupakan respons emosional yang berat dan dapat dikenal melalui intensitas dan pengaruhnya terhadap fisik individu dan fungsi sosial. Yang hebat dan lama, menetap pada individu yang bersangkutan

2.2.3 Jenis-jenis Depresi

Menurut Saras T (2023), Depresi di bedakan dalam beberapa macam antara lain :

1) Gangguan Depresi Mayor

Gejala-gejala dari gangguan depresi mayor berupa perubahan dari nafsu makan dan berat badan, perubahan pola tidur dan aktivitas, kekurangan energi, perasaan bersalah, dan pikiran untuk bunuh diri yang berlangsung setidaknya ± 2 minggu

2) Gangguan *Dysthmic*

Gejala gejala *dysthmic* berlangsung lama dari gangguan depresi mayor yaitu selama 2 tahun atau lebih. *Dysthmic* bersifat lebih berat dibandingkan dengan gangguan depresi mayor, tetapi individu dengan gangguan ini masi dapat berinteraksi dengan aktivitas sehari-harinya

3) Gangguan Depresi Minor

Gejala-gejala dari depresi minor mirip dengan gangguan depresi mayor dan *dysthmic*, tetapi gangguan ini bersifat lebih ringan dan atau berlangsung lebih singkat

4) Gangguan Depresi Psikotik

Gangguan depresi berat yang ditandai dengan gejala-gejala, seperti halusinasi & delusi

5) Gangguan Depresi Musiman

Gangguan depresi yang muncul pada saat musim dingin dan menghilang pada musim semi dan musim panas

2.2.4 Etiologi

Menurut Lilik Ma'rifatul *et al.*, (2016), Depresi dapat disebabkan beberapa factor yang saling mempengaruhi satu sama lain yaitu :

1) Faktor Predisposisi

(1) Faktor Genetik

Transmisi gangguan alam perasaan diteruskan melalui garis keturunan frekuensi gangguan alam perasaan meningkat pada kmbar monozigote dari pada dizigote

(2) Teori Agresi Berbalik pada Diri Sendiri

Depresi akibat perasaan marah yang dialihkan pada diri sendiri. Freud mengatakan bahwa kehilangan objek dan ambivalensi antara benci dan cinta dapat berbalik menjadi perasaan yang menyalahkan diri sendiri

(3) Teori Kehilangan Objek

Teori ini merujuk pada perpisahan traumatic individu dengan bendaatau orang yang disayangi. Pada masa perkembangan kehilangan orang tua atau berpisah dengan orang yang disayangi

(4) Teori Kepribadian

Kepribadian yang negative seperti perubahan konsep diri dan harga diri rendah mempengaruhi system keyakinan seseorang terhadap stressor

(5) Model Kognitif

Depresi merupakan masalah kognitif yang didominasi oleh evaluasi negative seseorang terhadap diri dan masa depan. Depresi dimulai kehilangan kendali diri lalu menjadi pasif dan tidak mampu menghadapi masalah

(6) Model Ketidakberdayaan

Depresi disebabkan keyakinan seseorang yang tidak mempunyai kendali terhadap hal penting dalam kehidupannya sehingga tidak berdaya mengembangkan respon yang adaptif

(7) Model Perilaku

Berkembang dari teori belajar social yang mengasumsikan penyebab depresi akibat kurangnya reinforcement positif (pujian) selama berinteraksi dengan lingkungan

(8) Model Biologic

Depresi akibat perubahan kimia dalam tubuh seperti defisiensi ketekolamin, disfungsi endokrin, hipersekresi kortisol dan variasi periodik dalam irama biologis (Lilik Ma'rifatul 2017:192)

2) Faktor Precipitasi

Ada tiga sumber utama stressor yang dapat mencetuskan terjadinya depresi diantaranya adalah sebagai berikut :

(1) Faktor Biologis

Perubahan fisiologis yang diakibatkan obat-obatan, penyakit fisik seperti infeksi neoplasma, dan gangguan keseimbangan metabolik. Obat-obatan seperti antihipertensi dan penyalahgunaan zat. Penyakit kronik dan pada usia lanjut juga sering dijumpai adanya depresi.

(2) Faktor Psikologis

Kehilangan keterikatan yang nyata maupun yang dibayangkan, termasuk kehilangan cinta, seseorang dan fungsi fisik, kedudukan atau harga diri. Karena

elemen actual dan simbolik melibatkan konsep kehilangan, maka persepsi klien merupakan hal yang sangat penting.

(3) Faktor Sosiobudaya

Adanya peristiwa besar dalam kehidupan, kehilangan peran, ketegangan peran, perceraian dan kehilangan pekerjaan.

2.2.5 Tanda dan Gejala Depresi

Tanda dan gejala depresi menurut Lilik Ma'rifatul et al., (2016), meliputi beberapa aspek seperti:

1) Afektif

Kemarahan, kekesalan, penyangkalan perasaan, kemurungan, bersalah, ketidakberdayaan, keputusan, kesepian, harga diri rendah, kesedihan.

2) Fisiologik

Nyeri abdomen, anoreksia, sakit punggung, konstipasi, pusing, keletihan, gangguan pencernaan, insomnia, perubahan haid, makan berlebihan/kurang, gangguan tidur dan perubahan berat badan.

3) Kognitif

Ambivalensi, kebingungan, ketidakmampuan berkonsentrasi, kehilangan minat dan motivasi, menyalahkan diri sendiri, mencela diri sendiri, pikiran yang destruktif tentang diri sendiri, pesimis, ketidakpastian.

4) Perilaku

Agresif, agitasi, alkoholisme, perubahan tingkat aktivitas, kecanduan obat, intoleransi, mudah tersinggung, kurang spontanitas, sangat tergantung, kebersihan diri yang kurang, isolasi sosial, mudah menangis, dan menarik diri.

2.2.6 Fase-Fase Depresi

Menurut PPDGJ-III (Maslim, 1997) dalam buku Lilik Ma'rifatul et al., (2016), tingkatan depresi ada 3 berdasarkan gejala - gejalanya yaitu:

1) Depresi Ringan

Gejala:

- (1) Kehilangan minat dan kegembiraan
- (2) Berkurangnya energi yang menuju meningkatnya keadaan mudah lelah (rasa lelah yang nyata sesudah kerja sedikit saja) dan menurunnya aktivitas
- (3) Konsentrasi dan perhatian yang kurang
- (4) Harga diri dan kepercayaan diri yang kurang
- (5) Lamanya gejala tersebut berlangsung sekurang-kurangnya 2 minggu
- (6) Sedikit kesulitan dalam pekerjaan dan kegiatan sosial yang biasa dilakukannya.

2) Depresi sedang

Gejala

- (1) Kehilangan minat dan kegembiraan
- (2) Berkurangnya energi yang menuju meningkatnya keadaan mudah lelah (rasa lelah yang nyata sesudah kerja sedikit saja) dan menurunnya aktivitas
- (3) Konsentrasi dan perhatian yang kurang. Harga diri dan kepercayaan diri yang kurang
- (4) Gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna
- (5) Pandangan masa depan yang suram dan pesimistis
- (6) Lamanya gejala tersebut berlangsung minimum sekitar 2 minggu

(7) Mengadaptasi kesulitan untuk meneruskan kegiatan sosial pekerjaan dan urusan rumah tangga

3) Depresi Berat

Gejala:

- (1) Mood depresif
- (2) Kehilangan minat dan kegembiraan
- (3) Berkurangnya energi yang menuju meningkatnya keadaan mudah lelah (rasa lelah yang nyata sesudah kerja sedikit saja) dan menurunnya aktivitas.
- (4) Konsentrasi dan perhatian yang kurang
- (5) Gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna

2.2.7 Penatalaksanaan Depresi

Pengobatan depresi yaitu untuk mengurangi terjadinya gejala depresi akut, membantu memudahkan pasien agar dapat kembali hidup normal seperti semula sebelum terkena depresi dan untuk mencegah depresi lebih lanjut. Seseorang dengan depresi akan diberikan pengobatan antidepresan dan lainnya untuk mengurangi gejala depresi berat yang pasien alami. Pilihan terapi yang diberikan pada pasien juga tergantung pada hasil evaluasi riwayat kesehatan fisik maupun mental pasien. Terapi depresi dapat dilakukan secara farmakologi, non farmakologi ataupun kombinasi keduanya tergantung tingkat keparahan depresi yang dialami oleh seseorang. Namun terapi depresi dengan kombinasi keduanya menunjukkan efikasi yang jauh lebih baik dibandingkan bila salah satu saja (Harianja & Purba J 2023).

1) Terapi Farmakologi

Terapi farmakologi yaitu terapi yang menggunakan obat-obatan, yang akan memberikan efek perubahan pada berbagai sistem organ pada terapi ini menetapkan obat antidepresan diantaranya sebagai berikut :

(1) *Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (SSRI).*

Jenis antidepresan ini dapat meredakan depresi sedang hingga berat. Obat ini relatif aman dan menimbulkan efek samping lebih sedikit dibandingkan dengan antidepresan lainnya. Obat antidepresan yang termasuk dalam golongan *Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (SSRI)* seperti *Citalopram, Escitalopram, Fluoxetine, Fluvoxamine, Paroxetine, dan Sertraline*. Efek samping yang ditimbulkan Antidepresan SSRI yaitu gejala gastrointestinal (mual, muntah, dan diare), disfungsi seksual pada pria dan wanita, pusing, dan gangguan tidur. Efek samping ini hanya bersifat sementara (Nabila S & Natari R 2023).

(2) *Tricyclic Antidepresan (TCA)*

Jenis antidepresan ini digunakan untuk mengobati gejala-gejala gangguan depresi mayor. *Tricyclic Antidepresan (TCA)* diberikan saat pasien sudah tidak bisa diberikan obat golongan *Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (SSRI)*. Obat antidepresan yang termasuk dalam golongan *Tricyclic Antidepresan (TCA)* antara lain *Amitripilin, Clomipramine, Doxepin, Imipramine, Desipiramine, Nortriptyline*. Efek samping yang sering ditimbulkan TCA yaitu berupa efek kolinergik seperti mulut kering, sembelit, penglihatan mata kabur, pusing, takikardi, ingatan menurun, dan retensi urin. Contoh dari obat golongan TCA adalah *Amitripilin, Clomipramine, Doxepin, Imipramine, Desipiramine, Nortriptyline* (Nurfahanum R 2022).

(3) *Serotonin /Norepinephrin Reuptake Inhibitor (SNRI)*

Jenis antidepresan ini unruk mengobati depresi,kecemasan dan nyeri kronis. SNRI dapat meningkatkan suasana hati dengan mempengaruhi kadar zat kimia tertentu di otak. Obat antidepresan yang termasuk dalam golongan *Serotonin /Norepinephrin Reuptake Inhibitor (SNRI)* adalah *Venlafaxine* dan *Duloxetine*. Efek samping yang biasa muncul pada obat *Venlafaxine* yaitu mual dan disfungsi sexual sedangkan pada *Duloxetine* efek samping yang ditimbulkan berupa mual, mulut kering, konstipasi, dan insomnia (Nurfahanum R 2022).

(4) *Antidepresan Aminoketon*

Jenis antidepresan ini digunakan untuk mengtasi depresi dan bekerja dengan menghambat penyerapan norepinefrin dan dopamine. Obat antidepresan yang termasuk golongan Antidepresan amiketon adalah *Bupropion*. *Bupropion* digunakan untuk terapi pada pasien depresi tidak merespon terhadap antidepresan SSRI. *Bupropion* mempunyai efek samping yang berbeda-beda tergantung pada kondisi setiap orang. Efek samping dari *Bupropion* dapat berupa mual, muntah, tremor, insomnia, mulut kering, dan reaksi kulit (Rahman Q & Oktavilantika 2023).

(5) *Mono Amin Oxidase Inhibitor (MAOI)*

Jenis antidepresan ini diberikan pada pasien yang tidak merespon pemberian antidepresan lainnya dan memiliki resiko efek samping yang besar. Obat antidepresan yang termasuk golongan *Mono Amin Oxidase Inhibitor (MAOI)* yaitu *Phenelzine*, *Tranylcypromine*, dan *Selegiline*. Efek samping yang sering terjadi berupa postural hipotensi, penambahan berat badan, gangguan sexual (penurunan libido, anorgasmia) (Rahman, Q & Oktavilantika 2023).

2) Terapi Non Farmakologi

Terapi non farmakologi merupakan suatu terapi alternatif komplementer dan metode yang digunakan untuk memulihkan kesehatan dengan cara memberikan kesenangan baik fisik maupun psikis guna mencapai kesembuhan berikut beberapa terapi non farmakologi yang dapat diberikan antara lain sebagai berikut :

(1) Psikoterapi

Psikoterapi yaitu terapi pengembangan yang digunakan untuk menghilangkan atau mengurangi keluhan – keluhan serta mencegah kambuhnya gangguan pola perilaku maladaptif. Teknik psikoterapi tersusun seperti teori terapi tingkah laku, terapi interpersonal, dan terapi untuk pemecahan sebuah masalah. Psikoterapi merupakan terapi pilihan utama untuk pasien dengan menderita depresi ringan atau sedang (Andini M & Distina P 2021)

(2) *Electro Convulsive Therapy* (ECT)

Electro Convulsive Therapy yaitu salah satu jenis terapi depresi dengan mengalirkan beberapa arus listrik ke otak. Terapi dengan ECT tersebut biasa digunakan untuk kasus depresi berat yang mempunyai potensi dan resiko untuk bunuh diri ECT juga diindikasikan untuk pasien depresi yang tidak merespon terhadap obat antidepresan Terapi ECT terdiri dari 6 – 12 *treatment* dan juga tergantung pada tingkat keparahan pasien. Terapi ini dilakukan 2 atau 3 kali dalam seminggu, penggunaan ECT itu sendiri khusus digunakan oleh psikiater yang sudah berpengalaman. ECT dikontraindikasikan pada beberapa penyakit seperti epilepsi, TBC miller, gangguan infark jantung, dan tekanan tinggi intra karsial (Prasetya E & Basoeki L 2020).

(3) Relaksasi Otot Progresif

Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan *relaks*. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara mengendorkan atau mengistirahatkan otot-otot, pikiran dan mental dan bertujuan untuk mengurangi kecemasan (Asnaniar 2020).

(4) Hipnoterapi Lima Jari

Terapi hipnotis lima jari merupakan terapi hipnotis diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat depresi pasien akan menurun. Relaksasi lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan mengaktifkan *anterior pituitary* untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang (Sarifah & Handayani S 2024).

2.2.8 Pengukuran Tingkat Depresi

Beck Depression Inventory merupakan salah satu alat ukur yang diciptakan oleh Beck pada tahun 1976. Dan kemudian direvisi oleh Beck, Steer, dan Brown pada tahun 1996 dengan tujuan sesuai dengan kriteria pada DSM-IV dan diberi nama dengan BDI-II. Salah satu instrument yang paling banyak digunakan untuk

mengukur tingkat keparahan depresi terdiri dari 21 pertanyaan mengenai depresi yang mempunyai skor mulai 0 sampai 3 serta untuk tingkat skor depresi yaitu dengan penilaian skor 0–13 menunjukkan depresi minimal, 14–19 menunjukkan depresi ringan, 20–28 menunjukkan depresi sedang dan 29–63 menunjukkan depresi berat (Sibarani D & Widianoro F 2021).

2.3 Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif

2.3.1. Pengertian Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi adalah suatu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sejenak. Relaksasi dilakukan dengan berbaring atau kalau tidak memungkinkan dapat dengan duduk atau posisi lainnya yang anda anggap nyaman (Ayunurrochim & Rohman 2024).

Relaksasi Progresif adalah suatu proses untuk merilekskan otot-otot yang mengalami ketegangan atau mengendorkan otot-otot tubuh dan pikiran agar tercapai pada kondisi yang nyaman serta memberikan instruksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks. Otot yang dilatih antara lain otot lengan, tangan, bahu leher, wajah, perut, dan kaki. Mengendurnya otot-otot tubuh yang tegang menjadi *rileks* (santai) akan tercipta suasana perasaan yang tenang dan nyaman (Asnaniar W 2020).

Relaksasi otot progresif adalah teknik pelepasan kontraksi otot ini mengurangi ketegangan otot secara keseluruhan dan secara efektif meningkatkan relaksasi fisiologis yang berpotensi meningkatkan aktivitas parasimpatis nyaman (Ayunurrochim & Rohman 2024).

2.3.2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif

Menurut (Asnaniar, W. O. S. 2020). Tujuan relaksasi otot progresif diantaranya adalah:

- 1) Mengatasi depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan.
- 2) Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik.
- 3) Mengurangi distritmia jantung, kebutuhan oksigen.
- 4) Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokus perhatian seperti relaks.
- 5) Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi.
- 6) Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres.
- 7) Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan,
- 8) Membangun emosi positif dari emosi negatif. Membantu mengurangi tanda dan gejala insomnia seperti menurunkan konsumsi oksigen tubuh, laju metabolisme tubuh, laju pernapasan, ketegangan otot, dan tekanan darah sistolik serta gelombang alpha otak.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik relaksasi otot yang telah dibuktikan dalam program terapi terhadap penurunan tingkat depresi relaksasi otot progresif atau *Progresive Muscle Relaxation* (PMR) bekerja menenangkan pikiran dan melepaskan ketegangan. Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara pasien menegangkan dan melemaskan otot secara

berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat otot *relaks* dan saat otot tegang. latihan ini dapat memberikan pemijatan halus pada kelenjar-kelenjar di tubuh, dapat menurunkan produksi kortisol dalam darah, dan mengembalikan produksi keluaran hormon yang secukupnya sehingga dapat memberikan keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran

2.3.3 Manfaat Relaksasi Otot Progresif

Teknik relaksasi progresif ini sendiri mempunyai manfaat untuk mengatasi berbagai permasalahan dalam mengatasi depresi, stres, kecemasan dan juga dapat membangun emosi positif dari emosi negatif. Keempat permasalahan tersebut dapat menjadi suatu rangkaian bentuk gangguan psikologis bila tidak diatasi. Stress terhadap tugas maupun permasalahan lainnya, apabila tidak segera ditangani dapat memunculkan suatu bentuk kecemasan dalam diri seseorang, sehingga menimbulkan emosi yang negatif yang timbul akibat stres dan relaksasi dapat digunakan supaya seseorang kembali pada keadaan normal Relaksasi Otot Progresif telah digunakan dalam berbagai penelitian di dalam dan diluar negeri. Saat ini latihan relaksasi otot progresif semakin berkembang dan semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengatasi ketegangan, kecemasan, stres dan depresi (Estria S & Mildaeni 2024).

2.3.4 Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif

Teknik relaksasi progresif dapat digunakan untuk menurunkan tingkat depresi karena dapat menekan saraf simpatis sehingga mengurangi rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan). Relaksasi diciptakan setelah mempelajari sistem kerja

saraf manusia, yang terdiri dari sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf otonom ini terdiri dari dua subsistem yaitu sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan. Sistem saraf simpatis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi misalnya pada saat terkejut, takut, cemas atau berada dalam keadaan tegang. Pada kondisi seperti ini, sistem saraf akan memacu aliran darah ke otot-otot skeletal, meningkatkan detak jantung, kadar gula dan ketegangan menyebabkan serabut-serabut otot kontraksi, mengecil dan menciut. Sebaliknya, relaksasi otot berjalan bersamaan dengan respon otonom dari saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, misalnya penurunan denyut jantung setelah fase ketegangan dan menaikkan aliran darah ke sistem gastrointestinal sehingga akan berkurang dengan dilakukannya relaksasi progresif (Asnaniar W 2020).

2.3.5 Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif

- 1) Gunakan pakaian longgar, lepaskan kacamata dan sepatu.
- 2) Duduk atau bersandar pada posisi nyaman dengan leher dan lutut disokong; hindari berbaring datar sama sekali.
- 3) Mulai dengan napas lambat dan berirama.
 - (1) Tutup mata anda atau pandanglah ke satu titik dan ambil napas dalam lambat.
 - (2) Keluarkan napas dengan perlahan.
- 4) Lanjutkan pernapasan berirama dengan langkah mantap lambat dan rasakan tegangan meninggalkan tubuh anda pada setiap pernapasan.
- 5) Mulai relaksasi progresif pada kelompok otot.

- (1) Bernapas dan rasakan (tegangkan) otot anda dan kemudian relaksan otot pada saat anda mengeluarkan napas.
- (2) Urutkan siklus tegang-relaksasi yang dianjurkan (dengan teknik penegangan ada di dalam kurung):
 - (a) Wajah, rahang, mulut (kedipkan mata, kerutkan alis).
 - (b) Leher (tarik dagu ke leher).
 - (c) Tangan kanan (buat genggaman).
 - (d) Lengan kiri (tekuk siku, dengan ketat).
 - (e) Tangan kiri (buat genggaman).
 - (f) Lengan kiri (tekuk siku dengan ketat).
 - (g) Punggung, bahu, dada (angkat bahu dengan ketat).
 - (h) Abdomen (tarik lambung ke dalam dan mengejan di atas kursi).
 - (i) Tungkai atas kanan (dorong tungkai ke bawah).
 - (j) Tungkai bawah kanan dan kaki (arahkan jari kaki ke arah tubuh).
 - (k) Tungkai atas kiri (dorong tungkai ke bawah).
 - (l) Tungkai bawah kanan dan kaki (tunjukkan jari kaki ke arah tubuh).
- 6) Lakukan teknik dengan perlahan
- 7) Akhiri sesi relaksasi ketika anda siap, dengan menghitung satu sampai tiga, menghirup udara dalam-dalam, dan mengatakan, "Saya relaks (Utami N & Syahfitri R 2024).

2.3.6 Gerakan dan Penjelasan Mengenai Otot-otot yang Dilatih

- 1) Gerakan 1 : Ditujukan untuk melatih otot tangan
 - (1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.

- (2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
- (3) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.
- (4) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- (5) Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.

2) Gerakan 2 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.

- (1) Tekuk kedua lengan ke belakang pada peregalangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang.
- (2) Jari-jari menghadap ke langit-langit.

Gerakan 1: Mengepalkan jari-jari Tangan



Gerakan 2: Untuk tangan bagian bawah

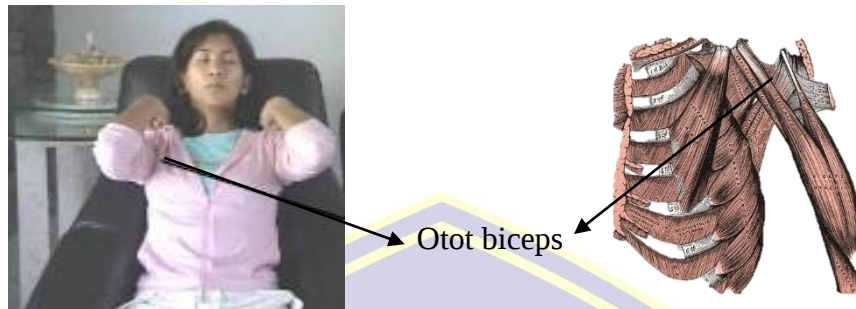


Tangan bagian bawah

Gambar 2. 2 Melatih Otot Tangan

- 3) Gerakan 3 : Ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).
- (1) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
- (2) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang

Gerakan 3: otot-otot biceps



Gambar 2. 3 Melatih Otot Biceps

- 4) Gerakan 4 : diindikasikan untuk melatih otot bahu agar mengendur.
- (1) Angkat kedua bahu setinggi mungkin seolah-olah menyentuh kedua telinga.
- (2) Fokuskan perhatian pengangkat pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu, pinggung atas dan leher.

Gerakan 4: untuk melatih otot bahu



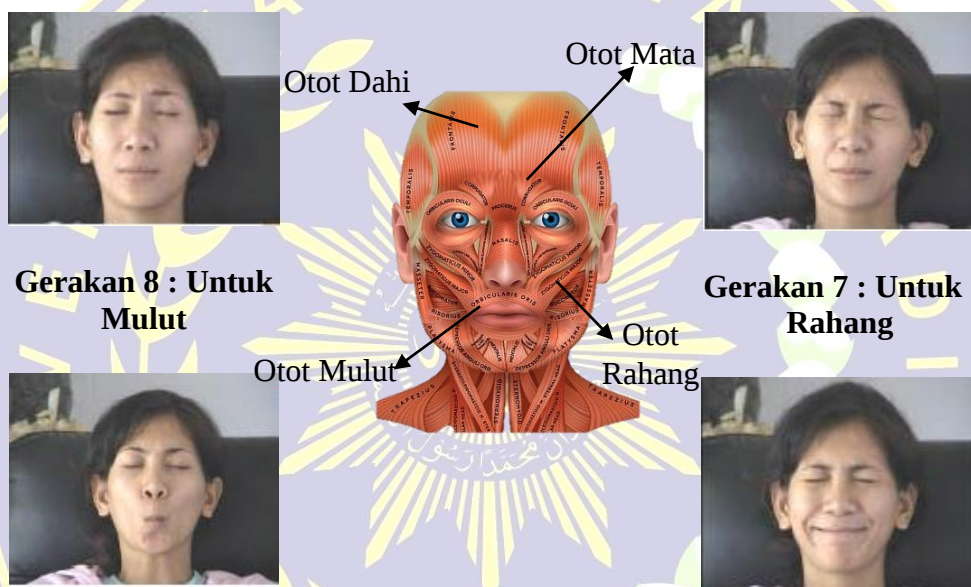
Gambar 2. 4 Melatih Otot Bahu

- 5) Gerakan 5 dan 6: Ditunjukkan untuk mengendurkan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).
- (1) Gerakan otot-otot dahi dengan mengerutkan kening dan mengerutkan kening sampai otot-otot tersebut merasa kulitnya berkerut.
- (2) Tutup mata Anda dengan erat sehingga Anda dapat merasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengontrol gerakan mata.

- 6) Gerakan 7 : Dimaksudkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang. Mengencangkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
- 7) Gerakan 8 : Bertujuan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dikencangkan sebanyak mungkin sehingga Anda merasakan ketegangan di sekitar mulut.

Gerakan 5: Untuk Dahi

Gerakan 6: Untuk Mata



Gambar 2. 5 Melatih Otot Wajah

- 8) Gerakan 9 : Dimaksudkan untuk merilekskan otot bagian leher depan dan belakang.
- (1) Diawali dengan gerakan otot leher belakang kemudian ke otot leher bagian depan.
 - (2) Meletakkan kepala hingga posisi beristirahat.
 - (3) Menekan kepala di permukaan bantalan kursi sehingga mampu merasakan ketegangan pada leher belakang dan punggung bagian

9) Gerakan 10 : Dimaksudkan untuk melatih otot leher bagian depan

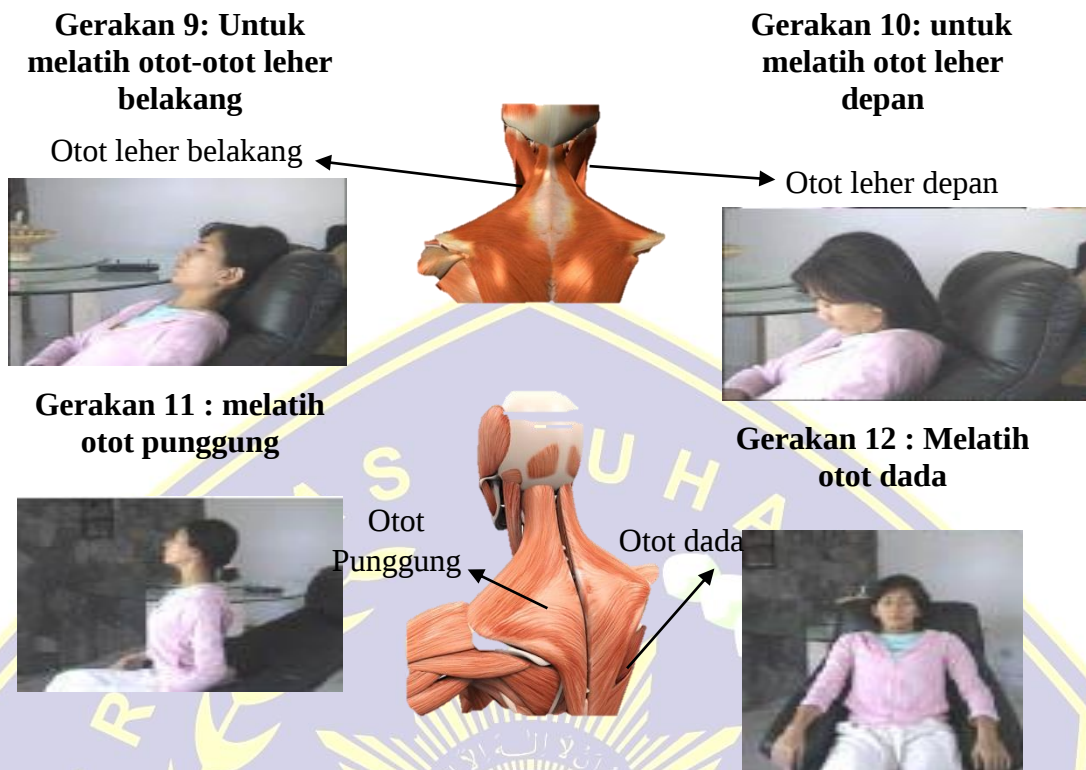
- (1) Mengarahkan kepala ke arah depan
- (2) Rapatkan dagu ke dada, hingga mampu merasakan ketegangan di bagian leher depan.

10) Gerakan 11 : Dimaksudkan untuk melatih otot punggung

- (1) Mengangkat tubuh dari bantalan kursi
- (2) Melengkukkan punggung
- (3) Membusungkan dada, kemudian menahan kondisi tegang dalam 10 detik, lalu rilekskan
- (4) Selama rileks, tubuh diletakkan kembali ke bantalan kursi dan membiarkan otot menjadi lurus.

11) Gerakan 12 : Dimaksudkan untuk pelemasan otot dada

- (1) Melakukan tarikan nafas panjang agar paru-paru dapat terisi banyak udara
- (2) Menahan selama beberapa detik, hingga bagian dada merasakan ketegangan sampai ke bagian perut, kemudian dirilekskan.
- (3) Lepaskan tegangan, kemudian lakukan pernafasan secara normal. Lalu ulangi sekali lagi hingga mampu merasakan adanya perbedaan antara keadaan rileks dan tegang



Gambar 2. 6 Melatih Otot Leher

2.3.7 SOP Relaksasi Otot Progresif

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
Definisi	Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu.
Tujuan	1. Mengatasi Depresi, Isomnia, kelelahan iribilitas dan spasme otot 2. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung
Indikasi	1. Pasien yang mengalami Depresi 2. Pasien yang mengalami kecemasan 3. Pasien yang mengalami stress 4. Pasien yang mengalami gangguan tidur (Insomnia)
Kontraindikasi	1. Pasien yang mengalami keterbatasan gerak, misalnya tidak bisa menggerakkan badannya
Alat dan bahan	1. Kursi atau kasur 2. Bantal 3. Jam dinding

	4. Lingkungan yang tenang
Prosedur Kerja	1. Tahap Pra-interaksi 1) Melakukan verifikasi kebutuhan keluarga/klien untuk latihan relaksasi otot progresif 2) Mencuci tangan 3) Menyiapkan peralatan latihan relaksasi otot progresif dengan sistematis dan rapi 2. Tahap Orientasi 1) Melakukan salam sebagai pendekatan terapeutik 2) Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada klien / keluarga 3) Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan 3. Tahap Kerja 1) Mencuci tangan 2) Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu dengan berbaring lalu mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari dengan posisi berdiri 3) Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kacamata, sepatu, sabuk dan Jam tangan 4) Melonggarkan ikat pinggang, longgarkan dasi atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat. Gerakan 1 : Ditujukan untuk melatih otot tangan a. Lakukan pernafasan perut, kemudian hembuskan perlahan. Saat menghembuskan nafas bayangkan bahwa ketegangan yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi. b. Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan c. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. d. Ketika kepalan tangan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks dalam 10 detik e. Lakukan gerakan pada tangan kiri dengan dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. f. Prosedur serupa juga lakukan pada tangan sebelah kanan. Gerakan 2 : Ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang yaitu dengan meluruskan lengan kemudian tumpukan pergelangan tangan kemudian tarik telapak tangan hingga menghadap ke depan. Lakukan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.

	Saat tangan di relaksan bayangkan bahwa ketegangan dan nyeri yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi. Gerakan 3 : Ditujukan untuk melatih otot biseps dan trispes (otot besar pada bagian atas pangkal lengan). - Genggan kedua tangan sehingga menjadi kepalan - Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang. - Kencangkan otot trisep dengan memperpanjang lengan dan mengunci siku. Tahan dan kemudian relaksan. Lakukan gerakan serupa sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat otot dirilekskan rasakan sensasi rileks dan bayangkan bahwa nyeri mengalir pergi. Gerakan 4: Ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur rileks - Mengangkat kedua bahu setinggi-setingginya seakan-akan bahu dibawa menyentuh kedua telinga. - Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, leher dan punggung atas. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat bahu kembali kekeadaan semula bayangkan nyeri dan ketegangan mengalir pergi dan rasakan rileks pada area bahu, leher dan punggung atas. Gerakan 5 : Ditujukan untuk melemaskan otot dahi - Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput. - Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat dahi dan alis kembali kekeadaan semula bayangkan otot-otot dahi dan alis merasakan rileks dan ketegangan serta nyeri mengalir pergi. Gerakan 6 : Bertujuan melemaskan otot mata - Tutup rapat dan keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata. - Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat mata di buka bayangkan otot-otot mata merasakan rileks dan ketegangan serta nyerimengalir pergi. Gerakan 7 : Ditujukan melemaskan otot rahang - Dianjurkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, dengan cara
--	---

	katupkan rahang, di ikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang. b. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat gigi kembali kekeadaan semula bayangkan ketegangan pada rahang merasakan rileks dan nyeri mengalir pergi. Gerakan 8 : Bertujuan mengendurkan otot-otot sekitar mulut a. Bibir dicucukan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut. b. Saat bibir kembali kekeadaan semula rasakan rileksnya dari ketegangan dan bayangkan ketegangan serta nyeri mengalir pergi. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Gerakan 9 : Bertujuan untuk merilekskan otot-otot leher bagian belakang a. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang lalu kemudian otot leher bagian depan b. Letakkan kepala hingga dapat beristirahat c. Tekan kepala perlahan pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung bagian atas. d. Saat kepala akan kembali kekeadaan semula rasakan ketegangan pada otot leher bagian belakang menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Gerakan 10 : Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan a. Membawa atau menundukan kepala ke muka b. Kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka c. Saat kepala akan kembali kekeadaan semula rasakan ketegangan pada otot leher bagian depan menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks. d. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Gerakan 11 : Ditujukan untuk melatih otot punggung a. Angkat tubuh dari sandaran kursi b. Punggung dilengkungkan
--	--

	c. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks. d. Saat rileks, letakkan anggota tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas. e. Saat tubuh akan kembali ke keadaan semula rasakan ketegangan pada otot punggung menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks. f. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Gerakan 12 : Ditujukan untuk melemaskan otot dada a. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara bersih sebanyak banyaknya b. Posisi ini ditahan selama 10 detik sambil merasakan ketegangan yang di bagian dada kemudian turunkan ke perut c. Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega d. Ulangi sekali lagi , sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks. Saat menghembuskan nafas bayangkan ketegangan serta nyeri di tubuh mengalir pergi. Gerakan 13 : Ditujukan untuk melatih otot perut a. Tarik nafas kuat perut ke dalam b. Tahan sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini. c. Saat menghembuskan nafas bayangkan ketegangan serta nyeri di tubuh mengalir pergi. Gerakan 14 -15 : Yang bertujuan untuk melatih otot kaki seperti paha dan betis a. Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang b. Dilanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian sehingga ketegangan otot paha pindah ke otot-otot betis c. Tahan posisi tegang selama 10 detik lalu dilepas lakukan sebanyak 2 kali. d. Ulangi setiap gerakan masing masing dua kali e. Saat kaki hendak kembali ke keadaan semula bayangkan ketegangan serta nyeri pada kaki dan sendi mengalir pergi dan bayangkan tubuh menjadi semakin rileks. 5) Bereskan alat 6) Cuci tangan
--	---

	4. Tahap Terminasi 1) Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien 2) Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada klien/keluarga dan pamit 3) Mendokumentasikan
--	--

(Rosdiana & Cahyati 2021)

2.4 Konsep Dasar Hipnoterapi 5 Jari

2.4.1. Pengertian Hipnoterapi 5 Jari

Hipnosis lima jari adalah suatu teknik menghipnotis diri sendiri dengan menggunakan jari tangan yang berguna untuk mensugestikan pikiran agar tidak berfokus pada kecemasan yang dialami. Selain itu, hipnosis lima jari berguna untuk meningkatkan semangat menimbulkan kedamaian (Harisa A & Yodang Y 2023).

Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang disukai. Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek *relaks* sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stress (Mawarti & Yuliana Y 2021).

2.4.2. Tujuan Hipnoterapi 5 Jari

Menurut Husain F & Islamiyah (2024), Hipnosis lima jari bermanfaat dalam penanganan kecemasan, karena merupakan pendekatan untuk mendorong proses kesadaran volunter yang bertujuan mempengaruhi pikiran, persepsi, perilaku atau sensasi.

Menurut Rusitah A & Prihananto (2022), Hipnosis 5 jari bermanfaat untuk mengurangi kecemasan, ketegangan, stress pada pikiran seseorang. Dan juga dapat mengatur vital sign, memperlancar sirkulasi darah, merelaksasikan otot-otot.

2.4.3. Manfaat Hipnoterapi 5 Jari

Menurut Sarifah S A & Handayani (2024), manfaat hipnoterapi atau hipnosis antara lain:

- 1) Hipnoterapi 5 Jari sangat berguna dalam mengatasi beragam kasus berkenaan dengan kecemasan, depresi dan ketegangan.
- 2) Membantu untuk menghilangkan kebiasaan buruk seperti ketergantungan pada rokok, alkohol dan obat-obatan.
- 3) Membangun berbagai kondisi emosional positif berkenaan dengan menjadi seorang yang bukan perokok dan penolakan terhadap rasa ataupun aroma rokok.
- 4) Hipnoterapi 5 jari digunakan untuk meningkatkan optimalitas pembelajaran. Berkaitan dengan pembelajaran, hipnosis dapat diaplikasikan untuk meningkatkan daya ingat, kreatifitas, fokus, merubuhkan tembok batasan mental (*self limiting mental block*).

2.4.4 Mekanisme Hipnoterapi 5 Jari

Menurut Jayanti & Sudarma (2022), Hipnosis lima jari adalah proses relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan kondisi diri sendiri dan menjaga kesehatan atau indera termasuk penciuman, sentuhan, penglihatan, dan pendengaran. Hal tersebut telah dibuktikan oleh Hastuti dan Arum sari, bahwa hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk

self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga dapat mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran klien. Hipnosis lima jari mempengaruhi sistem limbik klien sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon yang memicu munculnya gejala depresi dan stres

2.4.5 Langkah-langkah Hipnoterapi 5 Jari

Menurut Sarifah S A & Handayani (2024), adapun langkah-langkah hipnosis 5 jari menurut sebagai berikut :

- 1) Tahap orientasi, meliputi:
 - (1) Salam
 - (2) Validasi keadaan/kecemasan
 - (3) Penjelasan tentang cara hipnotis lima jari
 - (4) Kontrak waktu
 - (5) Kerja
- 2) Tahap kerja meliputi tujuh langkah. Ketujuh langkah tersebut yaitu:
 - (1) Memposisikan responden
 - (2) Mainkan musik relaksasi.
 - (3) Menganjurkan untuk menutup mata dan rileks dan menarik napas 3 kali.
 - (4) Langkah ketiga Menganjurkan responden untuk menyentuhkan ibu jari dengan jari telunjuk dan bayangkan bahwa anda berada di suatu tempat yang paling indah yang pernah anda kunjungi
 - (5) Langkah keempat Menganjurkan responden untuk memindahkan ibu jari dan menyentuhkan ibu jari dengan jari tengah dan bayangkan pada saat klien mengalami jatuh cinta pertama kali.

- (6) Langkah kelima Mengajukan responden untuk memindahkan ibu jari tangannya dan menyentuhkan ibu jari dengan jari manis dan bayangkan bahwa di tempat itu orang-orang yang anda cintai berada di samping anda
- (7) Langkah keenam Mengajukan responden untuk memindahkan ibu jari tangannya dan menyentuhkan ibu jari dengan jari kelingking dan bayangkan bahwa orang yang adha cintai juga memberikan hadiah yang anda dambakan selama ini
- (8) Langkah ketujuh Menarik napas 3 kali rileks dan mengajukan responden untuk membuka mata.

3) Terminasi.

Tahap terakhir adalah tahap terminasi. Pada tahap ini, dilakukan validasi perasaan responden setelah melakukan hipnotis lima jari.

2.4.5 SOP Hipnoterapi Lima Jari

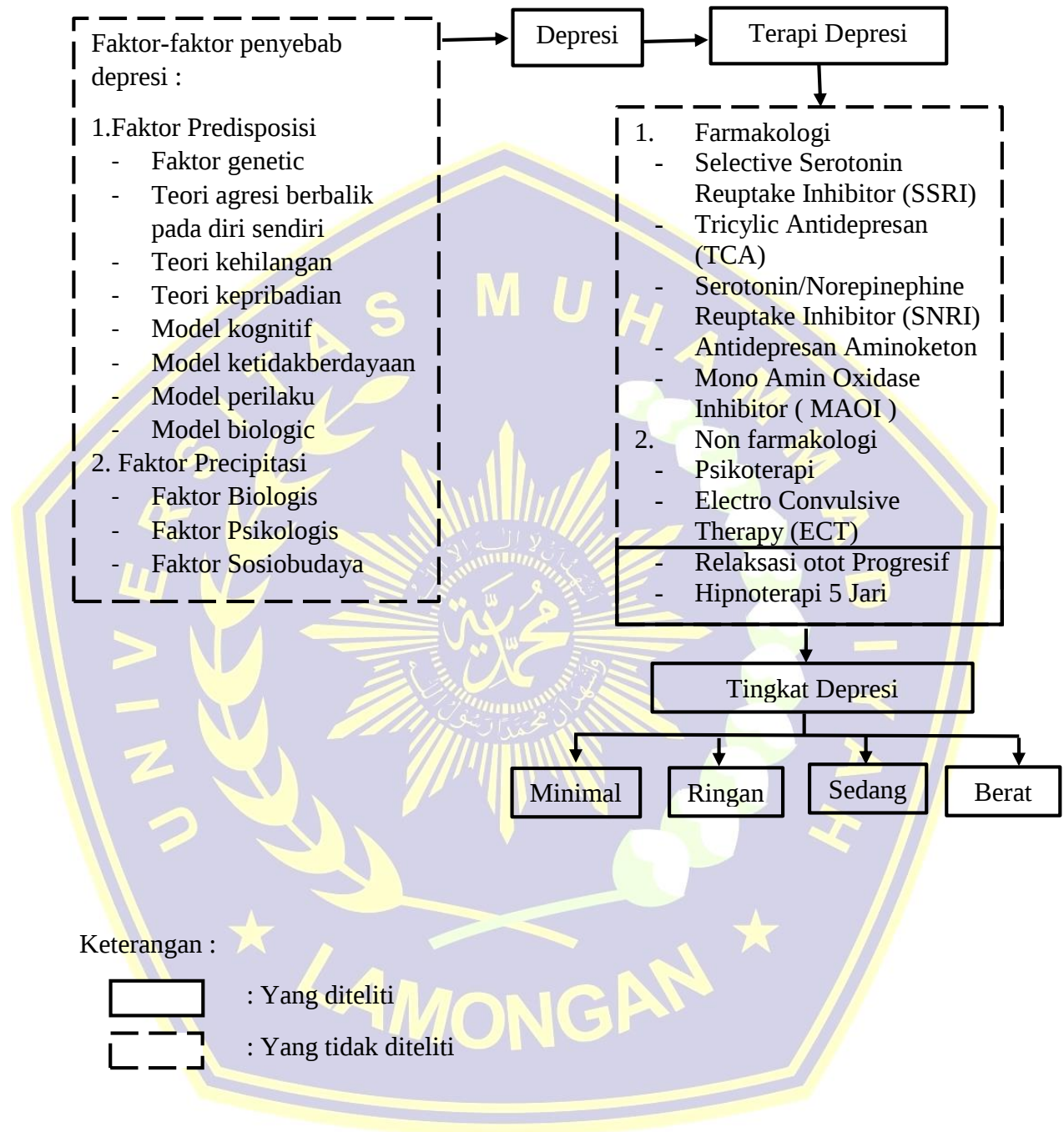
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) HIPNOTERAPI 5 JARI	
Pengertian	Relaksasi adalah suatu kegiatan yang ditujukan untuk menghilangkan ketegangan otot-otot tubuh maupu pikiran sehingga memberikan rasa nyaman. Sedangkan relaksasi lima jari adalah salah satu teknik relaksasi dengan metode pembayangan atau imajinasi yang menggunakan 5 jari sebagai alat bantu.
Tujuan	1. Menurunkan tingkat depresi 2. Mengurangi ansictas 3. Memberikan relaksasi 4. Melancarkan sirkulasi darah 5. Merelaksasikan otot-otot tubuh
Indikasi	Terapi ini diindikasikan bagi klien dengan depresi, cemas, nyeri ataupun ketegangan yang membutuhkan kondisi rileks.

Kontraindikasi	Pasien yang tidak kooperatif seperti Halusinasi , panic dan delusi
Persiapan pasien	1. Persiapan alat berupa tape recorder atau semacamnya yang bisa digunakan untuk memutar musik relaksasi. 2. Modifikasi lingkungan senyaman mungkin bagi klien termasuk pengontrolan suasana ruangan agar jauh terhindar dari kebisingan saat mempraktekkan teknik relaksasi lima jari
Cara Kerja	1. Anjurkan klien untuk mengatur posisi senyaman mungkin 2. Mainkan musik relaksasi. 3. Instruksikan klien melakukan relaksasi nafas dalam terlebih dahulu (kurang lebih satu menit saja) dengan menutup mata. 4. Tuntun klien melakukan relaksasi lima jari dengan kalimat berikut (langkah 4-13). 5. Bayangkan bahwa anda berada di suatu tempat yang paling indah yang pernah anda kunjungi (sambil menyentuh ibu jari dan jari telunjuk). 6. Rasakan suasana dan udam yang ada di tempat tersebut, nikmati keindahannya, dengarkan kicauan burung-burung yang bernyanyi riang, ucapkan dalam hati "betapa merdunya..... betapa indahnya.... mengasyikkannya... beradada di tempat ini". 7. Bayangkan bahwa di tempat itu orang-orang yang anda cintai berada di samping anda (sambil menyentuhkan ujung jari tengah ke ujung ibu jari). 8. Nikmati kebahagiaan yang anda rasakan, ucapkan dalam hati "betapa bahagianya saya saat ini" 9. Bayangkan bahwa orang yang anda cintai tersebut memberikan pujian yang paling indah untuk anda (sambil menyentuhkan ujung jari manis ke ujung ibu jari). 10. Rasakan betapa bahagianya anda, nikmati kebahagiaan itu sambil

	tersenyum. Katakan lagi dalam hati "betapa bahagianya saya saat ini". 11. Bayangkan bahwa orang yang anda cintai juga memberikan hadiah yang anda damba-dambakan selama ini (sambil menyentuhkan ujung jari kelingking dengan ujung ibu jari). 12. Rasakan betapa bahagianya anda saat ini... dan ucapkan lagi dalam hati sambil tersenyum "saya semakin bahagia...saya sangat bahagia 13. Baiklah, saya akan memberikan anda waktu untuk beristirahat dan terus menikmati kebahagiaan, ketenangan dan kenyamanan tersebut selama 5 menit (tunggu sampai 5 menit) 14. Bagus sekali, kini anda benar-benar telah menikmati suasana rileks, nyaman, tenang dan penuh kebahagiaan, Saatnya anda bangun dalam kondisi yang sangat segar. Saya akan menghitung maju dari 1-. Pada hitungan ketiga, anda akan terbangun dalam kondisi yang sangat segar, lebih segar dari sebelumnya. Satu...dua. dua...lebih segar dari sebelumnya...tiga... bangun dan buka mata anda. 15. Bila klien ingin melanjutkan untuk tidur, biarkan klien beristirahat sampai klien memutuskan sendiri untuk terbangun. 16. Matikan tape recorder 17. Tanyakan perasaan klien setelah melakukan relaksasi lima jari. 18. Dokumentasikan hasil intervensi pada catatan keperawatan klien
Hal yang perlu diperhatikan	1. Gunakan komunikasi yang terapeutik 2. Bekerja dengan hati-hati dan sopan dan asertif 3. Tidak ragu dan tergesa-gesa d. - Perhatikan respon klien

(Keliat, B.A., dkk 2011. Keperawatan Jiwa Komunitas : CMHN (Intermediate Course). EGC : Jakarta

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2. 7 Kerangka Konsep Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dan Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Gangguan Jiwa Di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan

Keterangan :

Dari kerangka konsep diatas, menunjukkan bahwa Depresi secara garis besar dipengaruhi beberapa faktor yaitu yg pertama faktor predisposisi yang meliputi factor genetic, teori agresi berbalik pada diri sendiri, teori kehilangan, teori kepribadian, model kognitif, model ketidak berdayaan, model perilaku, dan modelbiologic faktor yang kedua yaitu faktor presipitasi adalah factor biologis, factor psikologis dan factor sosiobudaya.

Depresi pada pasien gangguan jiwa dapat diatassi dengan beberapa terapi diantaranya adalah terapi farmakologi yaitu Golongan *Selective Serotonin Selective Serotonin Reuptake Inhibitor* (SSRI), *Tricyclic Antidepresan* (TCA), *Serotonin/Norepinephine Reuptake Inhibitor* (SNRI), Antidepresan Aminoketon , *Mono Amin Oxidase Inhibitor* (MAOI) sedangkan terapi non farmakologi *Electro Convulsive Therapy* (ECT), Relaksasi otot Progresif dan Hipnoterapi 5 Jari.

Pada variabel penelitian yaitu dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif dan hipnoterapi lima jari dan membandingkan lebih efektif mana untuk menurunkan tingkat depresi pada pasien gangguan jiwa.

2.6 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian, suatu pertanyaan asumsi tentang hubungan antara dua variabel atau lebih yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian.

H0 : Tidak ada perbedaan efektivitas relaksasi otot progresif dan hipnoterapi lima jari (hp majar) terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien gangguan jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kabupaten Lamongan.