



Efektivitas Relaksasi Lima Jari Terhadap Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronik Menjalani Hemodialisis: Literatur Review

Aditya Nugraha¹, Sriyati², Widiastuti³

¹Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

¹adityaunugraha0605@gmail.com, ²sriyati@unisayogya.ac.id, ³widiastuti@unisayogya.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Pasien penyakit ginjal kronik (PGK) yang menjalani hemodialisis sering mengalami kecemasan, yang berdampak pada kualitas hidup dan kepatuhan terapi. Hipnosis lima jari merupakan teknik relaksasi non-farmakologis yang potensial untuk mengurangi kecemasan. **Tujuan:** Meninjau efektivitas teknik relaksasi lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien PGK yang menjalani hemodialisis. **Metode:** *Literature review* dilakukan dengan mengumpulkan dan mensintesis penelitian dari Google Scholar dan Garuda periode 2020–2025. Kata kunci yang digunakan meliputi “five-finger hypnosis relaxation technique,” “anxiety,” dan “chronic kidney disease” beserta padanannya dalam bahasa Indonesia. **Kesimpulan:** Hipnosis lima jari merupakan intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk menurunkan kecemasan pasien PGK yang menjalani hemodialisis, baik secara mandiri maupun dikombinasikan dengan teknik relaksasi lain.

Kata Kunci : Relaksasi lima jari, kecemasan, penyakit ginjal kronik, hemodialisis.

PENDAHULUAN

Penyakit ginjal kronik (PGK) merupakan masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat setiap tahunnya. Data terbaru menunjukkan bahwa prevalensi PGK secara global mencapai 9,5% berdasarkan analisis dari 161 negara, dengan beban penyakit yang ditunjukkan melalui angka Disability-Adjusted Life Years (DALY) mencapai 491,4 per 100.000 penduduk (Bello et al., 2024). Variasi antarwilayah sangat mencolok, di mana prevalensi tertinggi ditemukan di Eropa Timur dan Tengah, sedangkan yang terendah berada di Afrika. Kondisi ini menegaskan bahwa PGK tetap menjadi tantangan besar dalam sistem kesehatan dunia.

Di Indonesia, PGK juga menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan analisis data nasional, prevalensi PGK sebesar 0,38% dari populasi, dengan variasi antarprovinsi yang signifikan (Hidayangsih et al., 2023). Mayoritas pasien memerlukan terapi hemodialisis jangka panjang yang dilakukan dua hingga tiga kali setiap minggu selama empat hingga lima jam per sesi. Terapi ini tidak hanya memberikan beban fisik, tetapi juga berdampak besar terhadap kondisi psikologis pasien, termasuk peningkatan kecemasan, stres, dan depresi (Hudiyawati et al., 2019).

Kecemasan pada pasien PGK sering muncul akibat ketergantungan terhadap mesin dialisis, perubahan drastis gaya hidup, keterbatasan aktivitas fisik, serta kekhawatiran terhadap kondisi penyakit dan prognosis jangka panjang (Puspitosari et al., 2022). Studi yang dilakukan oleh Saadah & Hartanti (2021) melaporkan bahwa hampir setengah pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat. Kondisi kecemasan yang tidak tertangani dapat mempengaruhi kepatuhan terhadap terapi, kualitas hidup, serta kondisi klinis pasien secara keseluruhan.

Berbagai intervensi nonfarmakologis telah digunakan untuk menurunkan kecemasan pada pasien PGK. Relaksasi otot progresif terbukti efektif menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada pasien hemodialisis (Hudiyawati & Muhlisin, 2019; Puspitosari et al., 2022). Intervensi berbasis spiritual seperti terapi murottal Al-Qur'an juga menunjukkan efektivitas dalam menurunkan kecemasan pasien PGK (Agustiyowati et al., 2022; Ariska et al., 2025). Selain itu, teknik akupresur juga dilaporkan memberikan manfaat dalam mengurangi kecemasan (Ariska et al., 2025).

Dalam beberapa tahun terakhir, Teknik Relaksasi Lima Jari (five-finger relaxation/five-finger hypnosis) mulai banyak digunakan sebagai intervensi psikologis karena sifatnya yang sederhana, mudah dilakukan, dan dapat dipraktikkan secara mandiri. Teknik ini sebelumnya telah terbukti efektif mengurangi depresi pada pasien diabetes mellitus tipe 2 Dewi et al. (2021) dan menurunkan stres serta memperbaiki kualitas tidur pada pasien hipertensi (Dewi et al., 2023). Bukti pada pasien PGK mulai muncul, meskipun masih terbatas. Penelitian kasus oleh Erpiyana et al. (2024) dan laporan klinis oleh Rahmatunisa & Purbasari (2025) menunjukkan bahwa teknik ini dapat mengurangi kecemasan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Maharani et al. (2024) juga melaporkan bahwa terapi ini berpotensi menurunkan kecemasan melalui mekanisme sugesti positif dan relaksasi mendalam.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitas Teknik Relaksasi Lima Jari pada pasien PGK yang menjalani hemodialisis masih sangat terbatas dan umumnya menggunakan desain penelitian berskala kecil.

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian terkait intervensi psikologis nonfarmakologis pada pasien PGK, terutama teknik yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan peralatan khusus. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang komprehensif untuk menilai sejauh mana Teknik Relaksasi Lima Jari efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bukti ilmiah mengenai efektivitas Teknik Relaksasi Lima Jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien PGK yang menjalani hemodialisis.

METODE

1. Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain literature review, yaitu metode yang bertujuan untuk mengumpulkan, menilai, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang relevan mengenai efektivitas teknik relaksasi lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Literature review dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggambarkan temuan secara komprehensif, mengidentifikasi pola, serta menjelaskan mekanisme intervensi berdasarkan hasil penelitian sebelumnya tanpa melakukan analisis statistik meta-analitik.

2. Kerangka PICOST

Kerangka PICOS(T) digunakan untuk mempermudah proses pencarian dan seleksi literatur dengan menyesuaikan komponen sebagai berikut:

Tabel 1 PICOS(T)

Komponen	Keterangan
Patient	Pasien dengan penyakit ginjal kronik (PGK) yang menjalani hemodialisis
Intervention	Teknik relaksasi lima jari (five-finger relaxation technique / hypnosis)
Comparison	-
Outcome	Penurunan tingkat kecemasan
Study	Cross-sectional
Time	Penelitian 2020-2025

3. Kata kunci database

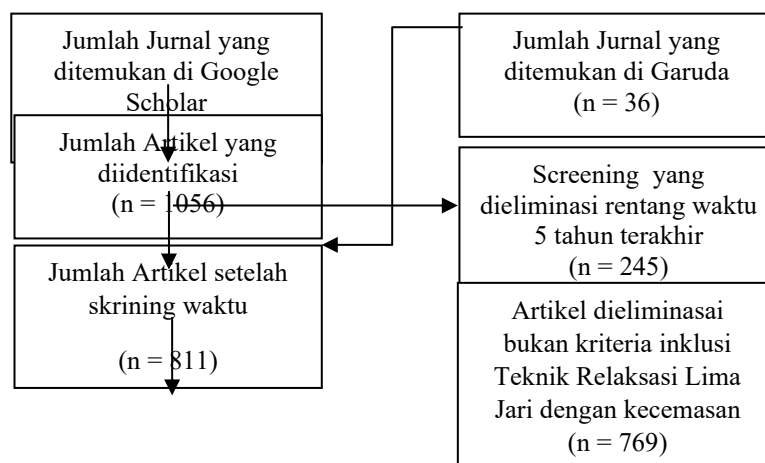
Pencarian artikel dilakukan melalui beberapa database elektronik, Google Scholar dan Garuda dengan rentang waktu dari 2020 hingga 2025. Kata kunci (keywords) yang digunakan disusun berdasarkan komponen PICOS(T):

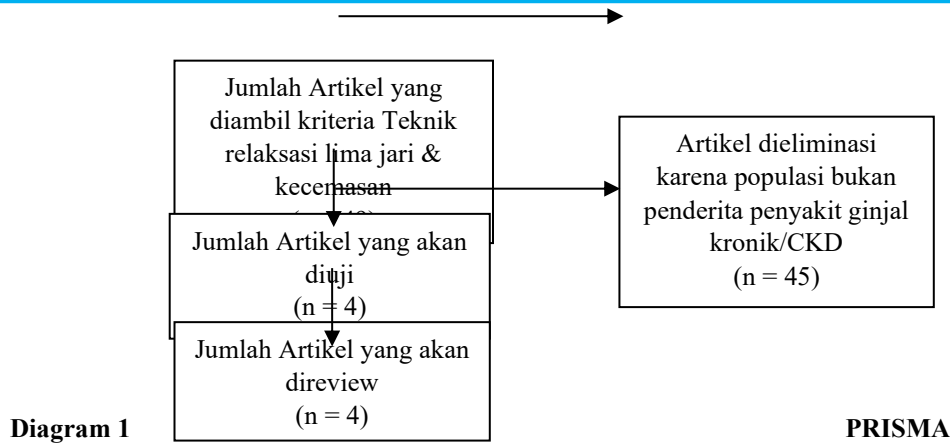
Tabel 2 Kata kunci (Keywords)

Five-finger hypnosis relaxation technique	Anxiety	Chronic kidney disease
Or	Or	Or
Teknik relaksasi hipnosis lima jari	Kecemasan	Penyakit ginjal kronik

4. Seleksi literatur PRISMA

Seleksi literatur dilakukan menggunakan pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Hasil seleksi akan ditampilkan dalam diagram alur PRISMA sebagai berikut:





HASIL

Penelitian literatur review ini menganalisis efektivitas teknik hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang menjalani hemodialisis melalui empat artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Keempat artikel tersebut terdiri dari satu penelitian quasi-eksperimen dan tiga case report. Ringkasan temuan utama dari masing-masing artikel meliputi nama penulis & tahun, judul artikel, desain penelitian, sampel / kasus, intervensi, instrumen / penilaian, hasil utama, dan kesimpulan.

Tabel 3 Rangkuman hasil

No	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Desain Penelitian	Sampel/ Kasus	Intervensi	Instrumen/ Penilaian	Hasil Utama	Kesimpulan
1.	Roslina Dewi (2024)	Teknik Relaksasi Lima Jari: Pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, kecemasan, dan stres pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis di Ruang Dialisis RSUD Jampang Kulon Provinsi Jawa Barat	Quasi-eksperimental (pre-post test + kontrol)	40 responden (20 intervensi, 20 kontrol)	Five-Finger Hypnosis	PSQI, DASS-42, ZSRAS	Penurunan signifikan kualitas tidur buruk, kecemasan, dan stres pada kelompok intervensi dibanding kontrol	Teknik lima jari efektif meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kecemasan & stres pada pasien CKD
2.	Tibo, Bessa, & Prabawati (2024)	Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien dengan CKD On HD di Ruang Medikal Rumah Sakit	Case Report (2 kasus)	Tn. A (62 th), Nn. H (21 th)	Mindfulness + Five-Finger Hypnosis	HARS + TTV	Skor kecemasan menurun dari 33→15 dan 28→15; TTV membaik; pasien lebih rileks	Kombinasi mindfulness & lima jari efektif menurunkan kecemasan pada pasien CKD

3. Natalia, Marian a, & Fernandez (2024)	Asuhan Keperawatan Medikal Bedah pada Pasien CKD dengan Penerapan Teknik Relaksasi (Slow-Deep Breathing, Hipnosis 5 Jari, dan Relaksasi Benson) di Ruang Rawat Inap IRINA C1 RSUP Prof. Dr. R.D. Kandou Manado	Case Report	1 pasien CKD on HD	Slow-deep breathing, Five-finger hypnosis, Benson relaxation	Observasi kecemasan + tanda vital	Kecemasan menurun; tanda vital lebih stabil setelah intervensi	Kombinasi tiga teknik relaksasi efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan kenyamanan
4. Rahmatunisa & Purbasari (2025)	Application of Five-Finger Hypnosis in Patients Experiencing Anxiety Due to CKD on Hemodialysis at RSD Gunung Jati, Cirebon City	Case Report	1 pasien (Mr. T, 27 th)	Five-finger hypnosis selama 3 hari	Observasi klinis + SOAP	Hari 1: tegang; Hari 2: lebih rileks; Hari 3: rileks penuh. Cemas berkurang tanpa efek samping	Hipnosis lima jari efektif mengurangi kecemasan pada pasien CKD yang mengalami HD pertama kali

PEMBAHASAN

Hasil telaah dari empat artikel menunjukkan bahwa teknik relaksasi lima jari efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Intervensi ini bekerja melalui pengaturan napas, fokus relaksasi, dan pengendalian respons stres sehingga menurunkan ketegangan fisik maupun psikologis.

Penelitian Dewi (2024) menunjukkan penurunan signifikan kecemasan, stres, dan perbaikan kualitas tidur pada kelompok intervensi. Studi Tibo et al. (2024) juga menemukan penurunan skor kecemasan dan perbaikan tanda vital setelah kombinasi mindfulness dan hipnosis lima jari. Natalia et al. (2024) melaporkan penurunan kecemasan melalui kombinasi teknik pernapasan, hipnosis lima jari, dan Benson relaxation. Sementara itu, Rahmatunisa & Purbasari (2025) menunjukkan bahwa intervensi selama tiga hari mampu memberikan penurunan kecemasan secara bertahap pada pasien yang baru menjalani hemodialisis.

Hasil-hasil tersebut konsisten dengan penelitian lain pada populasi berbeda, seperti pada pasien pre-operasi dan hipertensi, yang menunjukkan manfaat serupa dalam pengurangan kecemasan. Secara keseluruhan, teknik relaksasi lima jari merupakan intervensi non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif untuk membantu mengelola kecemasan pada pasien hemodialisis.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian dari empat penelitian, hipnosis lima jari terbukti efektif menurunkan kecemasan pasien CKD yang menjalani hemodialisis, baik pada pasien baru maupun yang rutin. Teknik relaksasi non-farmakologis, baik tunggal maupun dikombinasikan dengan metode lain, juga meningkatkan kenyamanan, kualitas tidur, dan stabilitas tanda vital pasien. Intervensi ini dapat dilakukan dalam waktu singkat, menunjukkan progres nyata, dan aman tanpa efek samping. Keberhasilan intervensi dipengaruhi edukasi sebelum terapi dan dukungan keluarga. Secara keseluruhan, hipnosis lima

jari merupakan alternatif terapi keperawatan non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan untuk mengelola kecemasan pasien CKD

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memfasilitasi dan mendukung dalam penelitian literatur review ini dengan judul "Efektivitas Relaksasi Lima Jari terhadap Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronik Menjalani Hemodialisis: Literatur Review". Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi dan arahan, serta seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariska, M., Supriyadi, S., & Windiarti, S. E. (2025). Anxiety reduction in chronic kidney disease (CKD) patients undergoing hemodialysis through acupressure and Quranic recitation interventions. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 19(1), 23–35.
- Bello, A. K., Okpechi, I. G., Levin, A., Ye, F., Damster, S., Arruebo, S., ... & Zaidi, D. (2024). An update on the global disparities in kidney disease burden and care across world countries and regions. *The Lancet Global Health*, 12(3), e382–e395.
- Dewi, R. (2024). Teknik Relaksasi Lima Jari: Pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, kecemasan, dan stres pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis di Ruang Dialisis RSU Jampang Kulon Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(1). Retrieved from <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4038795>
- Dewi, R., Agustina, F. D., Budhiana, J., & Fatmala, S. D. (2021). Effects of five-finger relaxation technique on depression in type 2 diabetes mellitus patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(1).
- Dewi, R., Budhiana, J., Arsyi, D. N., Yulianti, M., & Fatmala, S. D. (2023). The use of five-finger relaxation techniques for reducing stress and sleep quality in hypertension patients. *Journal of Health Studies*, 7(1), 20–29.
- Erpiyana, R., Yulendasari, R., Chrisanto, E. Y., & Ayu, S. A. (2024). Asuhan keperawatan pada pasien chronic kidney disease (CKD) on HD terhadap ansietas menggunakan terapi relaksasi genggam jari. *Journal of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 4(1), 14–19.
- Hidayangsih, P. S., Tjandrarini, D. H., Sukoco, N. E. W., Sitorus, N., Dharmayanti, I., & Ahmadi, F. (2023). Chronic kidney disease in Indonesia: Evidence from a national health survey. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 14(1), 23–31.
- Hudiyawati, D., & Muhlisin, A. (2019). Effectiveness of progressive muscle relaxation in reducing depression, anxiety, and stress among haemodialysis patients attending a public hospital in Central Java, Indonesia. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 18(3).
- Maharani, Y. D., Wahyuningtyas, E. S., & Handayani, E. (2024, November). Five finger hypnosis to reduce anxiety in patient with hemodialysis. In *International Conference of Advancements in Nursing Care* (Vol. 1, No. 1).
- Natalia, A., Mariana, D., & Fernandez, G. V. (2024). Asuhan keperawatan medikal bedah pada pasien chronic kidney disease (CKD) dengan penerapan teknik relaksasi (slow-deep breathing, hipnosis 5 jari dan relaksasi Benson) di ruang rawat inap Irina C1 RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Mapalus Nursing Science Journal*, 2(2), 112–123.
- Puspitosari, W. A., Rohman, H. H., & Dewi, A. (2022). Reducing the hemodialysis patient stress level through progressive relaxation. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 21(3), 540–546.
- Rahmatunisa, N., & Purbasari, D. (2025). Application of five-finger hypnosis in patients experiencing anxiety due to CKD on hemodialysis at RSD Gunung Jati, Cirebon City. *INDOGENIUS*, 4(2A), 54–58.
- Saadah, S., & Hartanti, R. D. (2021, November). Gambaran kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa: Tinjauan pustaka. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, hlm. 509–517).
- Tibo, Y. L. M., Bessa, K. O., & Prabawati, D. (2024). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien dengan CKD On HD di Ruang Medikal Rumah Sakit. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 6(2). Retrieved from <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4409248>
- Tri, H. R. A., Diana, R. E., & Tri, A. R. K. (2022). The effect of Murottal Al-Quran therapy on anxiety level of chronic kidney disease patients undergoing hemodialysis. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 8(4), 488–494.