

PENERAPAN TANADASHIP PADA KECEMASAN PASIEN KOMORBID DENGAN COVID-19

Slametiningsih¹, Neneng Kurwiyah², Nuraenah³, Radiatan Khlila⁴, Putri Larasati Andini⁵

Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
Email : yislametiningsih@umj.ac.id

ABSTRACT

Covid-19 or corona virus disease is a new strain of coronaviruses. This disease firstly reported in the city of Wuhan, China, In December 2019. The spread of the virus swiftly became a global health threat. It is believed that patient with chronic diseases such as diabetes, cardiovascular diseases, auto-immune disease, kidney failure, hypertension, chronic obstructive pulmonary disease, and cancer, are susceptible to respiratory failure and may have poorer outcome. Covid-19 patient who present with a comorbid condition may experiencing physically and psychological changes. In addition, negative information and stigma in society can cause psychosocial problems, such as anxiety. Aim: This study aims to overcome anxiety by using TANADASHIP. TANADASHIP is a collection of actions include deep breathing, spiritual and five finger hypnosis. Method: In experimental study, using pre-post design, a total of 28 Covid-19 patients with comorbid were included. Before and after intervention, anxiety scale was used to measure and record patient anxiety. Data analysis was performed using SPSS 25.0 Software. Results: The average anxiety score before intervention was not statistically significant ($p = 0.052$). Discussion: based on the calculation of the data, it was found that there was a decrease in the level of anxiety in the respondents, which previously obtained 14 respondents experiencing anxiety after the intervention using video, it was found that only 6 respondents still experienced anxiety with a mild level of anxiety. Conclusion: Based on the results of the study, the use of the TANADASHIP method is very suitable for reducing anxiety levels. Researchers assess very effective in any situation and condition.

Keywords: Anxiety, Comorbid, Covid-19, TANADASHIP

1. PENDAHULUAN

Penyakit Covid-19 atau *corona virus disease/covid 19* yang diberikan nama oleh WHO merupakan penyakit baru yang pertama kali ditemukan. Penyakit tersebut pertama kali dilaporkan di Wuhan, Cina pada akhir tahun 2019, penyebarannya sangat cepat dan menjadi pandemic baru (Handayani et. Al, 2019). Terlaporkan data pada bulan November 2020 jumlah yang terkonfirmasi sebanyak 50.810 juta dengan 1,263,844 yang meninggal.

Di Indonesia terinformasi ada 2 kasus yang terkonfirmasi pada tanggal 2 maret 2020, sedangkan pada bulan November 2020 terdeteksi covid-19 sebanyak 448,118 dengan kematian sebanyak 14.836, di Indonesia jumlah kasus Covid-19 setiap hari terus meningkat, sehingga data per-Januari 2020 jumlah kasus aktif 145,482 (16,02%) dan bertambah 11,287 jumlah kasus.

Salah satu kelompok yang berisiko mengalami gejala serius jika terpapar infeksi virus corona adalah pasien yang memiliki penyakit bawaan tertentu atau komorbid atau memiliki penyakit penyerta seperti penyakit Diabetes Mellitus, autoimun seperti lupus/SLE, gagal ginjal, jantung koroner, hipertensi, tuberkulosis, paru obstruktif kronis (PPOK), dan penyakit kronis lain tumor / kanker / keganasan. Laporan yang dikeluarkan oleh Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) menunjukkan bahwa 94% kasus kematian Covid-19 di Amerika Serikat terjadi pada pasien dengan komorbiditas, sedangkan di Indonesia beberapa penelitian mencatatkan 90% angka kematian covid-19 berasal dari pasien komorbid. Berdasarkan data yang dihimpun oleh Satuan Tugas Penanganan COVID-19 pada tanggal 13 Oktober 2020, dari total kasus yang terkonfirmasi positif

COVID-19, sebanyak 1.488 pasien tercatat memiliki penyakit penyerta. Di mana presentase terbanyak diantaranya penyakit hipertensi sebesar 50,5%, kemudian diikuti diabetes melitus 34,5% dan penyakit jantung 19,6%. Sementara dari jumlah 1.488 kasus pasien yang meninggal diketahui 13,2% dengan hipertensi, 11,6% dengan Diabetes Melitus serta 7,7% dengan penyakit jantung.

Pasien dengan gejala komorbid kemungkinan besar memiliki gejala yang lebih parah dibanding dengan pasien yang tidak mempunyai penyakit penyerta. Salah satu kondisi yang memperparah penyakit komorbid ialah terkait sistem pertahanan tubuh yang lebih rendah dibanding orang tanpa penyakit penyerta. Proses perubahan pada pasien covid 19 disertai komorbid, selain mengalami perubahan fisik, banyaknya informasi yang negatif stigma dari masyarakat, dan angka kejadian meninggal lebih tinggi, dan proses penyembuhan cukup lama, sehingga pasien COVID-19 dapat menyebabkan masalah psikososial yaitu kecemasan. Kecemasan disebabkan ada tekanan selama pandemi menyebabkan perubahan fisiologis yaitu perubahan pada pola tidur, perubahan nutrisi, perubahan kognitif akan berpengaruh terhadap konsentrasi yang disebabkan banyak informasi berita tentang covid terutama pada hal-hal yang negatif.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengatasi kecemasan dengan menggunakan metode atau teknik TANADASHIP yang merupakan sekumpulan tindakan yaitu Tarik Napas Dalam, Spiritual dan Hypnotis Lima Jari. Tindakan TANADASHIP ini sudah dilakukan pada masyarakat umum dalam upaya penanganan kecemasan pada covid -19 dengan memperdayakan kader Kesehatan (Slametiningsih, 2020), dan hasil penelitian dengan judul pengaruh TANADASHIP terhadap tingkat kecemasan orang tua bayi yang dirawat

di ruang *Neonatal Intensive Care Unit* (NICU) di RSUP Persahabatan hasil penelitian menunjukkan yang signifikan. Rekomendasi dari penelitian tersebut, TANADASHIP bisa dilakukan pada pasien yang mengalami kecemasan karena mempunyai penyakit komorbid dengan covid-19 (Sukarmi, 2020). Proses pelaksanaan TANADASHIP dengan kondisi pandemic covid -19, untuk mengurangi transmisi dilakukan secara virtual dengan menggunakan video.

Alasan tindakan yang dilakukan pada penelitian ini dengan menggunakan media video TANADASHIP karena kondisi COVID-19 tidak bisa dilakukan secara langsung, kemudahan menggunakan video tersebut bisa dilakukan kapanpun.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental sederhana satu group. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kelurahan Cipinang Muara Jakarta Timur. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner Zung untuk menilai tingkat kecemasan. Kuesioner ini digunakan untuk menilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah (pre-tes dan post-test), diberikan kepada 28 responden dengan pasien COVID-19 dengan memiliki penyakit penyerta yang mengalami kecemasan. Uji statistik yang digunakan adalah uji *T* untuk mengukur perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah tindakan. Adapun tindakan untuk mengatasi kecemasan peneliti melakukan tindakan secara zoom dengan melakukan roleplay, setelah diberikan media berupa video TANADASHIP, setelah responden mampu melakukan secara daring, selanjutnya responden diberikan kesempatan untuk menggunakan video dilakukan selama sehari 3 kali: pagi, siang dan sore selama 3 hari, selanjutnya di hari ke-empat responden diminta untuk mengisi kembali kuesioner Zung (post-test) yang telah diberikan oleh peneliti melalui *link*.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Data Demografik Responden (n=28)

Variabel	Frekuensi (n=28)	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	34,5%
Perempuan	18	65,5%
Usia		
Rata-rata usia	21-65	
Penyakit / Komorbid		
Hipertensi / Darah Tinggi	10	34,7%
Jantung	1	3,4%
Gangguan Ginjal	1	3,4%
Diabetes Mellitus / Gula	1	3,4%
Asam Urat	1	3,4%
Lainnya	14	51,7%

Tabel 2.
Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Hasil	Sebelum		Sesudah		Perbedaan nilai sebelum dan sesudah intervensi		P- value
	Mean (SD)	95% CI	Mean (SD)	95% CI	Mean (SD)	95% CI	
Tingkat kecemasan dengan TANADASHIP	42,4	37,6-47,2	38,4	35-41,8	3,96	0,04-7,97	0,052

Berdasarkan tabel 1, didapatkan jumlah responden sebanyak 28 dengan 10 responden laki-laki dan 18 responden perempuan. Rata-rata usia responden yaitu 21-65 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh, didapatkan 14 responden mengalami kecemasan dengan 13 responden mengalami cemas ringan dan 1 responden mengalami cemas sedang. Sebelum dilakukan pengolahan untuk melihat signifikansi data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Berdasarkan jumlah responden, maka uji normalitas data mengacu pada nilai *shapiro-wilk* (sampe <50) didapatkan hasil 0,528 yang bermakna data terdistribusi normal. Pengolahan data dilanjutkan menggunakan uji *t-Test*, didapatkan hasil 0,052 (*p value*=0,05) yang menunjukkan data tidak

signifikan. Namun, berdasarkan perhitungan data didapatkan penurunan tingkat kecemasan pada responden, yang sebelumnya didapatkan 14 responden mengalami kecemasan setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan video TANADASHIP didapatkan 6 responden masih mengalami cemas dengan tingkat kecemasan ringan. Tingkat rata-rata kecemasan dapat melalui nilai mean. Hasil penelitian mengalami penurunan nilai mean antara sebelum dan sesudah yaitu sebesar 3,86 dengan 95% CI 0,04 – 7,97.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh **PENERAPAN TANADASHIP PADA KECEMASAN PASIEN KOMORBID DENGAN**

COVID-19 dimasa pandemi Covid-19. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan pengaruh suatu intervensi psikologis terhadap kecemasan. Peneliti menganalisa perubahan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan TANADASHIP. Didapatkan hasil sebanyak 80,6% (29 responden) mengalami penurunan tingkat kecemasan, 13,9% (5 responden) tidak menunjukkan

perubahan, sementara terdapat 5,5% (2 responden) mengalami peningkatan kecemasan setelah diberikan perlakuan. Responden sebagian besar individu merasakan manfaat dari tindakan TANADASHIP, namun terdapat beberapa individu yang membutuhkan intervensi dalam jangka waktu yang lebih lama untuk mengurangi tingkat kecemasan, salah satunya diberikan psikoterapi. Hal ini berhubungan oleh kemampuan individu dalam merespons kecemasan yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sifat stresor yang dapat berubah secara tiba-tiba atau berangsur-angsur, adanya stresor yang harus dihadapi secara bersamaan, dan durasi stressor yang dialami. Intervensi psikologis berupa kegiatan TANADASHIP sangat membantu untuk mengelola kecemasan, adapun dapat digunakan untuk membantu mengatasi segala hambatan individu agar tidak mengganggu kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penjelasan tersebut, peningkatan hasil kecemasan tergantung pada komorbid/penyakit yang dialami. Jika mempunyai komorbid, maka membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dilakukan intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Sukami (2020) yaitu terdapat 29 responden (80,6%) mengalami penurunan tingkat kecemasan, sebanyak 5 responden (13,9%) tidak menunjukkan perubahan, dan terdapat 2 responden (5,5%) mengalami peningkatan kecemasan setelah diberikan perlakuan. Maka diperlukan perlakuan dalam jangka waktu

yang lebih lama dibandingkan sebelumnya.

Pada penerapan TANADASHIP, diantaranya termasuk hipnosis 5 jari, dimana menurut penelitian sebelumnya terapi hipnotis lima jari merupakan seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang alpha/theta) dan bertujuan untuk mengendalikan diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernapasan, tekanan darah, kelenjar keringat dan lain-lain sehingga akan mengurangi ketegangan fisik dan stress dari pikiran seseorang (Evangelista T, 2016). Dalam penelitian (Galvani Volta Simanjuntak, 2201) menggunakan teknik hipnosis 5 jari, karena teknik ini dianggap lebih efektif untuk relaksasi diri serta dapat berpengaruh pada pengeluaran hormon yang dapat memacu timbulnya stress. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan 8 Januari 2021 di Lingkungan IV Kelurahan Dwikora, Kecamatan Medan Helvetia dengan masyarakat yang ikut berpartisipasi sebanyak 10 orang dengan waktu yang dilakukan bisa kurang dari 10 menit, semua peserta mampu melakukan melakukan hipnotis 5jari secara mandiri. Setelah melakukan hipnotis 5jari, peserta merasa rileks dan tenang. Individu yang melakukan hipnosis 5 jari akan merasa lebih rileks sehingga berpengaruh terhadap sistem tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang. Diharapkan status kesehatan masyarakat lebih baik dan kualitas hidup masyarakat selama pandemi covid-19 juga semakin baik. Namun pada kenyataannya hasil tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya, dikarenakan beberapa hal seperti, tingkat komorbiditas seseorang, serta intervensi yang di lakukan secara daring dengan menonton sebuah video, yang menjadikannya salah satu penyebab mengapa hasil penelitian tidak sesuai dengan hipotesis judul.

Penelitian lain tentang Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang, metode desain adalah pra eksperimen dengan rancangan *Pre-test* dan *Post-test One Group Design*. Populasi pada penelitian ini seluruh responden mengalami hipertensi yang ada di Puskesmas Rawasari, Kota Jambi. Sebanyak 3170 responden dengan 19 orang sampel. Sebelum intervensi menunjukkan sebanyak 83% mengalami cemas ringan dan 17% responden mengalami cemas sedang, sementara tidak ditemukan cemas berat. Hasil penelitian ini terdapat efektifitas antara terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi yang menunjukkan dengan p-value 0,009 dan nilai sig. 0,000 dengan derajat kemaknaan 0,05 (Nofrida Saswati, 2018). Penelitian selanjutnya menggunakan metode eksperimen dengan model pra-eksperimen, dengan desain satu kelompok pra-eksperimen, dengan desain satu kelompok pra-eksperimen hal ini dipilih karena keterbatasan akses untuk mengadakan pertemuan secara tatap muka langsung karena kasus terkonfirmasi positif covid-19 cukup tinggi terjadi di Aceh. Intervensi berupa program KECEMASN memberikan penjelasan dan keterampilan pada individu untuk mengelola kecemasan di masa pandemi Covid-19. Mencari informasi dari berbagai sumber dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi merupakan suatu langkah positif yang dapat dilakukan oleh individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Program Kemas terhadap kecemasan pada dewasa awal di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kategori kecemasan pada subjek saat sebelum dan sesudah perlakuan, yaitu 80,6% subjek mengalami penurunan skor kecemasan; 13,9% berada pada skor kecemasan yang sama; 5,5% subjek mengalami peningkatan skor kecemasan. (Syifa Nabila, 2021)

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan metode TANADASHIP sangat cocok untuk mengurangi tingkat kecemasan. Peneliti menilai sangat efektif dalam situasi dan kondisi apapun.

6. REFERENCES

- Evangelista T, W. D. (2016). Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan. *Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo*.
- Galvani Volta Simanjuntak, J. A. (2021). Journal of Community Engagement in Health. *Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari*, 54-57.
- Halter M.J.(2014). *Psychiatric Mental Health Nursing A Clinical Approach* Varcarolis's Canadian First Canadian Edition
- Keliat, B.A., (2010). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas: CMHN (Basic Course)*. Jakarta: EGC.
- Keliat, B.A., (2020) *Asuhan Keperawatan Jiwa*, EGC, Jakarta
- Nies, M.A., McEwen M.(2014). *Community/Public Health Nursing*. 6th edition. Saunders: Elsevier Inc.
- Nofrida Saswati, P. C. (2018). *Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas jambi*.
- Stuart,(2020) *Prinsip and practice of psychiatric nursing(9thsd)*. Mosby Louis. Missouri
- Syifa Nabila, M. K. (2021). Gajah Mada Journal of Professional Psychology. *Program Kemas Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Dewasa Awal Di Masa PANDEMI COVID-19*, Volume 7, Number 2 page 216-230.
- Yusuf Ah, (2015). *Buku Ajar keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta :Salemba Medika