

# **PENGARUH RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP DEPRESI PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA)**

I Nengah Sumirta<sup>1</sup>, I Wayan Candra<sup>2</sup> Ni Kadek Dian Inlamsari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi D-IV Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar, Kota Denpasar, Bali, Indonesia

Email : mirtakumara@gmail.com<sup>1</sup>, suryabhrihaspathi@gmail.com<sup>2</sup>,  
dhiaaninlamsari@gmail.com<sup>3</sup>

**Abstract.** *The Effect Of Five-Finger Relaxation Of Depression To People With Hiv/Aids (Odha) At Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Year 2018. The purpose of this study was to knowing the influence of five finger relaxation of depression to People With HIV / AIDS (PLWHA) at Spirit Paramacitta Foundation, Denpasar. This study used pre-experimental design with a pretest-posttest group design. The sample used is 18 people selected by purposive sampling technique. The results showed that the category of depression before relaxation mostly in the moderate depression as many as 13 people (72.2%), and after relaxation showed that a decrease in the number of moderate depression to be 9 people (50.0%). The results of this study were tested by paired-sample t-test statistic, the results obtained value (p) = 0.012 (p < 0.05) it can be concluded that there is effect of five-finger relaxation to depression in people living with HIV / AIDS ) at Spirit Paramacitta Foundation, Denpasar Year 2018.*

**Key words:** *Five Finger Relaxation, Depression, ODHA.*

**Abstrak.** Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Depresi Pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) Di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 18 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat depresi sebelum diberikan relaksasi lima jari sebagian besar berada pada kategori depresi sedang yaitu sebanyak 13 orang (72,2%), setelah diberikan relaksasi menunjukkan bahwa adanya penurunan jumlah depresi sedang menjadi Sembilan responden o (50,0%). Hasil penelitian ini diuji dengan uji statistik *paired-sample t-test*, didapatkan hasil nilai (p) = 0,012 (p < 0,05), disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar, Tahun 2018.

**Kata Kunci :** Relaksasi lima jari, Depresi, ODHA

## PENDAHULUAN

HIV/AIDS merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh infeksi virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) yang menyerang sistem kekebalan tubuh. Infeksi tersebut menyebabkan penderita mengalami penurunan ketahanan tubuh sehingga sangat mudah untuk terinfeksi berbagai macam penyakit lain yang disebut dengan AIDS (*Acquired Immunodeficiency Syndrome*). AIDS adalah sekumpulan gejala penyakit yang timbul karena rusaknya sistem kekebalan tubuh manusia akibat infeksi dari virus HIV. Orang yang telah di diagnosa terinfeksi positif oleh virus HIV dan AIDS maka orang tersebut disebut dengan ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS)<sup>2</sup>.

Perkembangan HIV/AIDS pertama kali dikenal pada tahun 1981, namun kasus HIV/AIDS secara retrospektif telah muncul selama tahun 1970-an di Amerika Serikat dan di beberapa bagian di dunia seperti Haiti, Afrika, dan Eropa. Peningkatan jumlah orang yang menderita HIV dari 36,1 milyar di tahun 2015 menjadi 36,7 milyar di tahun 2016. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki tingkat prevalensi HIV/AIDS yang cukup tinggi. Kasus HIV/AIDS pertama kali ditemukan di provinsi Bali pada tahun 1987. Kasus HIV/AIDS telah menyebar di 407 dari 507 kabupaten/kota (80%) di seluruh provinsi di Indonesia hingga saat ini<sup>4</sup>.

Jumlah kasus baru HIV positif yang dilaporkan dari tahun ke tahun cenderung meningkat. Tahun 2016 jumlah kasus HIV dilaporkan sebanyak 41.250 kasus dan jumlah kasus AIDS yang dilaporkan sedikit meningkat dibandingkan tahun 2015 yaitu sebanyak 7.491 kasus. Secara kumulatif, kasus AIDS sampai dengan tahun 2016 sebanyak 86.780 kasus. Persentase HIV dan AIDS di Indonesia tahun 2017 tercatat dari triwulan 1 (yaitu dari bulan Januari hingga Maret) dengan jumlah kumulatif infeksi HIV yang dilaporkan sampai dengan Maret 2017 sebanyak 242.699 orang. Jumlah

kumulatif AIDS dari tahun 1987 sampai dengan Maret 2017 sebanyak 87.453 orang<sup>5</sup>.

Salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki prevalensi HIV/AIDS yang cukup tinggi setelah DKI Jakarta, Jawa Timur, Papua, Jawa Barat, dan Jawa Tengah adalah provinsi Bali. Total Kasus HIV dan AIDS pada tahun 2016 di Bali tercatat 2581 kasus baik yang hidup maupun yang telah meninggal. Tahun 2017 yang tercatat hingga bulan juni, jumlah kasus HIV dan AIDS mencapai 1291 kasus. Kabupaten/Kota di Bali yang memiliki jumlah penderita HIV dan AIDS terbanyak adalah kota Denpasar dengan jumlah kumulatif yang tercatat dari tahun 1987 hingga bulan juli 2017 sebanyak 6764 (39,1%) total kasus HIV dan AIDS yang didominasi oleh kelompok umur (20-29) tahun<sup>5</sup>.

Jumlah Penyakit HIV/AIDS mengalami peningkatan dari tahun ketahun. Penyakit ini menimbulkan masalah yang cukup luas pada individu yang terinfeksi HIV/AIDS yaitu meliputi masalah fisik, sosial dan masalah emosional. Salah satu masalah emosional terbesar yang dihadapi ODHA adalah depresi. Depresi adalah penyakit suasana hati, depresi lebih dari sekadar kesedihan atau duka cita. Depresi adalah kesedihan atau duka cita yang lebih hebat dan bertahan terlalu lama. Depresi digambarkan suatu kondisi yang lebih dari suatu perasaan sedih dan kehilangan gairah serta semangat hidup.

WHO memprediksi pada tahun 2020 di negara-negara berkembang depresi nanti akan menjadi salah satu penyakit mental yang banyak dialami dan depresi berat akan menjadi penyakit kedua terbesar menyebabkan kematian setelah serangan jantung. Masalah depresi yang berkelanjutan juga akan berdampak *self care* harian ODHA secara rutin sebagai akibatnya ODHA menjadi tidak patuh terhadap program pengobatan, ODHA menjadi tidak teratur minum obat anti

retroviral (ARV) dalam jangka waktu yang lama, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup ODHA.

Angka kejadian depresi pada ODHA adalah sebanyak 55,8% dengan pembagian depresi ringan 25,6%, depresi sedang 11,6%, depresi berat 4,7%, dan depresi sangat berat 14%. Depresi terbanyak ditemukan pada usia 20–39 tahun (83,3%).<sup>10</sup> Stigma dan diskriminasi negatif dari masyarakat seringkali menyebabkan ODHA mengalami masalah seperti depresi. Stres maupun depresi yang dibiarkan berlarut-larut membebani pikiran dan dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh. Sehingga apabila masalah depresi dibiarkan terus menerus membebani pikiran ODHA, akan menambah atau memperburuk penyakitnya<sup>8</sup>.

Salah satu intervensi dari keperawatan jiwa yang mampu mengatasi masalah psikologis pada ODHA khususnya depresi adalah suatu relaksasi yaitu relaksasi lima jari. Pengaruh intervensi teknik relaksasi lima jari terhadap *fatigue* klien ca mammae di RS Tugurejo Semarang menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi lima jari efektif untuk mengatasi depresi dan kualitas tidur. Dalam penelitiannya menunjukkan intervensi keperawatan yang terbukti efektif untuk mengatasi depresi, nyeri dan kualitas tidur sebagai gejala dan tanda yang sering dijumpai pada klien *cancer*. Menurut penelitiannya juga dikatakan bahwa teknik relaksasi lima jari adalah salah satu teknik relaksasi generalis dengan cara mengingat kembali pengalaman - pengalaman menyenangkan yang pernah dialaminya sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks, tingkat kecemasan dan masalah emosi lainnya menjadi turun, sehingga seseorang menjadi mudah tertidur<sup>7</sup>.

Hal ini selaras dengan penelitian yang berjudul “*The Effects Of Relaxation On Reducing Depression, Anxiety And Stress In Women Who Underwent Mastectomy For*

*Breast Cancer*” menunjukkan bahwa pemberian relaksasi efektif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan, tingkat stress, dan tingkat depresi. Dari penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik relaksasi bisa efektif dalam memperbaiki depresi, kecemasan dan stres. Teknik relaksasi dapat direkomendasikan sebagai salah satu program perawatan yang efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada pasien dengan penyakit ganas, maupun penyakit kronis seperti HIV/AIDS<sup>11</sup>.

Penelitian lain seperti penelitian Endang Banon, Ermawati Dalami, Noorkasiani yang berjudul “Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi” menunjukkan bahwa hipnotis lima jari dapat menurunkan ansietas pada pasien hipertensi<sup>12</sup>. Berdasarkan penelitian Ibnu M A yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta” didapatkan hasil uji *one way anova* diperoleh *p-value* (0,000) < 0,05, artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat stress antara kelompok napas dalam dengan kelompok hipnosis lima jari, kelompok napas dalam dengan kelompok kontrol, kelompok hypnosis lima jari dengan kelompok kontrol<sup>13</sup>.

Selain itu penelitian Suad M. A. Sulaiman yang berjudul “*The Effectiveness of Self Hypnosis to Overcome Insomnia: A Case Study*” juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi lima jari merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan rasa aman dan percaya diri serta kenyamanan psikologis dengan mengatasi ketegangan dan stres<sup>15</sup>. Hal tersebut juga selaras dengan pernyataan di dalam buku “*The Relaxation and Stress Reduction Workbook*” yang dikarang oleh<sup>15</sup>.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, salah satu yayasan di Bali yang mendukung ODHA adalah Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar. Di yayasan ini jumlah ODHA yang aktif tercatat dari bulan Januari hingga November 2017 paling banyak terdapat di daerah kota Denpasar yaitu berjumlah 308 orang. Didapatkan informasi bahwa belum pernah dilakukan suatu intervensi khusus untuk menangani masalah psikologis ODHA setelah dilakukan wawancara dengan koordinator besar yayasan. Cara yang dilakukan untuk mengatasi masalah psikologi ODHA adalah hanya dengan metode konseling dengan kelompok dukungan sebaya yang berfokus pada peningkatan mutu hidup ODHA khususnya dalam peningkatan pengetahuan HIV/AIDS, peningkatan percaya diri, pengobatan dan perawatan, akses dukungan, pencegahan positif dengan melakukan perubahan perilaku, dan kegiatan produktif<sup>6</sup>.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar.

## METODE

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *One Grup Pretest-posttest Design*. Pada penelitian ini pengukuran tingkat depresi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pengukuran tingkat depresi sebelum perlakuan disebut *pretest* dan pengukuran tingkat depresi sesudah perlakuan disebut *posttest*. Sampel pada penelitian ini menggunakan satu kelompok subyek tanpa kelompok kontrol.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah dengan teknik *non probability sampling* jenis "*Purposive Sampling*" yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi yang dikehendaki peneliti sehingga sampel tersebut mewakili karakteristik

populasi yang telah dikenal sebelumnya. Pemilihan sampel dilakukan dengan cara memilih langsung sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Besar sampel 18 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek penelitian disajikan dalam tabel 1, 2, 3, 4, dan 5.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018

Usia (Tahun)	F	%
13-21	1	5,2
21-40	8	44,8
40-60	9	50,0
≥ 60		
Total	18	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia subjek penelitian sebagian besar berada pada rentang usia 40-60 tahun yaitu sebanyak 9 orang (50,0 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2018

Jenis Kelamin	f	%
Laki – laki	8	44,4
Perempuan	10	55,6
Total	18	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin pada subjek penelitian sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 10 orang (55,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2018

Pendidikan	F	%
Pendidikan dasar	8	44,4
Pendidikan menengah	5	27,8
Pendidikan tinggi	5	27,8
Total	18	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki jenjang pendidikan dasar yaitu sebanyak 8 orang (44,4%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2018

Pekerjaan	F	%
Tidak Bekerja	10	55,5
Pegawai swasta	2	16,7
Wiraswasta	5	22,2
Buruh	1	5,6
Total	18	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian tidak memiliki pekerjaan yaitu sebanyak 10 orang (55,5%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Status Perkawinan di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018

Status Perkawinan	F	%
Belum menikah	9	50,0
Menikah	8	44,4
Janda	1	5,6
Total	18	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa status perkawinan pada subjek penelitian sebagian besar berstatus belum menikah yaitu sebanyak 9 orang (50,0%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Subjek penelitian Berdasarkan Skor Depresi Sebelum Perlakuan di

Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018

Tingkat Depresi	f	%
Ringan	5	27,8
Sedang	13	72,2
Total	18	100

Tabel 6 menunjukkan jumlah depresi sebelum perlakuan sebagian besar berada pada kategori depresi sedang yaitu sebanyak 13 orang (72,2%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Subyek penelitian Berdasarkan Skor Depresi Sesudah Perlakuan di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018

Depresi	f	%
Depresi ringan	9	50,0
Depresi sedang	9	50,0
Total	18	100

Tabel 7 menunjukkan sesudah diberikan perlakuan, jumlah depresi ringan mengalami peningkatan menjadi 9 orang (50,0%), sedangkan jumlah depresi sedang menurun menjadi 9 orang (50,0%).

Tabel 8. Hasil analisis Pengaruh Relaksi Lima Jari terhadap Depresi pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar Tahun 2018

Variabel	SD	<i>p-value</i> <i>uji paired t-test</i>	n
Skor Depresi sebelum perlakuan	2,3	0,012	18
Skor Depresi sesudah perlakuan	2,6		

Tabel 8 menunjukkan hasil uji hipotesis didapat  $p = 0,012$  lebih kecil dari  $p = 0,050$  berarti hipotesis diterima, yang artinya ada

pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar.

Hasil depresi sebelum perlakuan sebagian besar memiliki tingkat depresi sedang yaitu sebanyak 13 orang (72,2%), dimana nilai terendah yang diperoleh sebelum perlakuan yaitu 14, dan nilai tertinggi sesudah perlakuan yaitu 22. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul Gambaran Tingkat Depresi Pada Pasien HIV/AIDS di Pusat Pelayanan Khusus di RSUP Haji Adam Malik Medan dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 50 orang, menemukan bahwa kebanyakan pasien HIV/AIDS mengalami depresi yaitu sebanyak 32 orang dari total 50 orang subyek penelitian. Penelitian tersebut menemukan tingkat depresi sebelum perlakuan adalah sebagian besar depresi sedang yaitu sebanyak 58%, kemudian diikuti depresi ringan sebanyak 2%, depresi berat sebanyak 4%, dan kategori normal sebanyak 32%<sup>16</sup>.

Hasil penelitian lain yang berjudul Sindrom Depresif Pada Penderita HIV/AIDS Di RSUP Haji Adam Malik, Medan juga menunjukkan bahwa sindrom depresi yang paling banyak terjadi pada penderita HIV/AIDS, masuk dalam kategori depresi sedang (34%)<sup>17</sup>.

Penelitian ini menunjukkan subyek penelitian paling banyak memiliki tingkat depresi sedang disebabkan karena menjadi ODHA merupakan suatu yang berat dalam hidup, dimana permasalahan yang kompleks selalu dihadapi setiap hari, bukan hanya berurusan dengan kondisi penyakit, tetapi kondisi penyakit yang disertai dengan stigma sosial yang sangat diskriminatif dari masyarakat. Selain itu adanya faktor pencetus depresi seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan status perkawinan, dimana pada penelitian ini rata-rata usia subyek penelitian lebih banyak berada pada usia produktif, jenis kelamin

sebagian besar berjenis kelamin perempuan, dimana wanita lebih cenderung mengalami depresi daripada laki-laki, pendidikan subyek penelitian sebagian besar berpendidikan dasar, sebagian besar tidak bekerja, dan belum menikah yang dapat menimbulkan stres pada ODHA dan memicu timbulnya gejala depresi.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pada dasarnya tiap individu akan menghadapi berbagai macam masalah dan tekanan-tekanan yang menyertai dalam setiap kehidupannya dan setiap individu yang menghadapi berbagai macam masalah dan tekanan tersebut akan mempunyai penyebab, gejala, respon, dan upaya yang berbeda-beda. Demikian pula dengan halnya penderita HIV dan AIDS yang mengalami depresi, mereka mempunyai dinamika depresi yang berbeda pula<sup>18</sup>.

Faktor-faktor risiko depresi meliputi faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, kepribadian, gaya hidup, pola pikir, harga diri, stress berat dan berkepanjangan, Lubis menyatakan bahwa stres yang dibiarkan berlarut-larut membebani pikiran dan dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh. Sehingga apabila masalah depresi dibiarkan terus menerus membebani pikiran ODHA, akan menambah atau memperburuk penyakitnya<sup>8</sup>.

Hasil depresi sesudah perlakuan sebagian besar mengalami penurunan dari depresi sedang ke depresi ringan dimana jumlah depresi ringan meningkat menjadi 9 orang (50,0%), dan jumlah depresi sedang menurun menjadi 9 orang (50,0%). Nilai depresi terendah sesudah perlakuan yaitu 12, dan nilai tertinggi sesudah perlakuan yaitu 21. Nilai skor yang diperoleh subyek penelitian tidak selalu mengalami penurunan, melainkan ada yang memperoleh skor tetap. Hal tersebut disebabkan karena respon dan penerimaan

setiap orang berbeda-beda, maupun perubahan *mood* yang setiap saat bisa terjadi. Hasil pengukuran depresi ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan terjadinya penurunan depresi dari depresi sedang menjadi depresi ringan, juga menunjukkan nilai skor yang diperoleh subyek penelitian tidak selalu mengalami penurunan, melainkan ada skor yang tetap<sup>19</sup>.

Penelitian ini menunjukkan tingkat depresi dapat menurun dengan teknik relaksasi lima jari karena teknik ini menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini mengakibatkan rangsang atau sinyal dikirimkan ke medulla yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah, dengan demikian relaksasi ini dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks sehingga berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi.

Penurunan nilai depresi pada hasil penelitian ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa orang yang diberikan teknik terapi ini, akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap sistem tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang. 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 dan mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress yang akan berlanjut ke depresi. Manfaat relaksasi lima jari adalah dapat meningkatkan semangat, menimbulkan

kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan<sup>20</sup>.

Berdasarkan hasil uji statistik *paired t-test* didapatkan bahwa nilai *p value* yaitu 0,012, sehingga hal ini menunjukkan ada pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta, Denpasar. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Nugroho, dimana nilai *p value* = 0,004 menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi lima jari efektif untuk mengatasi depresi dan kualitas tidur. Dalam penelitiannya juga menyatakan intervensi keperawatan yang terbukti efektif untuk mengatasi depresi, nyeri dan kualitas tidur sebagai gejala dan tanda yang sering dijumpai pada klien *cancer* adalah teknik relaksasi lima jari. Manfaat dari penggunaan teknik relaksasi yaitu memberikan ketahanan yang lebih kuat terhadap penyakit, memberikan ketenangan batin bagi individu, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa yang akan berpengaruh depresi apabila tidak diatasi<sup>7</sup>.

Penelitian lain menunjukkan bahwa pemberian relaksasi efektif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan, tingkat stress, dan tingkat depresi<sup>11</sup>. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi lima jari merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan rasa aman dan percaya diri serta kenyamanan psikologis dengan mengatasi ketegangan dan stress yang juga selaras dengan pernyataan di dalam buku "*The Relaxation and Stress Reduction Workbook*" yang dikarang oleh Davis,dkk tahun 2008<sup>14</sup>.

Teknik relaksasi lima jari berpengaruh terhadap depresi disebabkan karena pada teknik ini memberikan rasa rileks, damai memberikan ketenangan batin bagi individu, serta mampu mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman menyenangkan yang pernah

dialaminya, dengan teknik relaksasi lima jari, di alam bawah sadarnya seseorang digiring kembali kepada pengalaman-pengalaman yang menyenangkan sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks, tingkat kecemasan dan masalah emosi lainnya menjadi turun.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa relaksasi lima jari dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan (CRH) mengaktifkan *anteriorpituitary* untuk mensekresi *enkephalin* dan *endorphin* yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) menurun, kemudian (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar (ACTH) dan kortisol menyebabkan stress dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi<sup>21</sup>.

## SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai  $(p)=0,012$ ,  $p < 0,050$  yang artinya ada pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). Relaksasi lima jari dapat menurunkan tingkat depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada Tempat Penelitian Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar atas dukungan informasi, dan fasilitas yang diberikan selama penelitian

## ETIKA PENELITIAN

Etika penelitian dalam penelitian ini didapatkan di Politeknik Kesehatan Denpasar dengan Nomor Kaji Etik LB.02.03/EA/KEPK/122/2018.

## SUMBER DANA

Dalam penelitian ini sumber dana yang digunakan adalah sumber dana swadaya (sumber dana sendiri).

## DAFTAR RUJUKAN

1. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. 2017.
2. Diatmi K, Diah IG a. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup pada Orang Dengan HIV dan AIDS ( ODHA ) Di Yayasan Spirit Paramacitta. J Psikol Udayana [Internet]. 2014;1(2):353–62. Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25103>
3. Dinas Kesehatan. HIV\_AIDS - Dinas Kesehatan [Internet]. 2014. Available from: <http://www.diskes.baliprov.go.id/id/HIV-AIDS>
4. UNAIDS. Data 2017. Program HIV/AIDS. 2017;1–248.
5. Ditjen PP & PL Kemenkes RI. 2017, Laporan Hiv Tw I Tahun. 2017;
6. Yayasan Spiritia. Depresi [Internet]. 2014 [cited 2018 Jan 24]. Available from: <http://spiritia.or.id/li/bacali.php?lino=558>
7. Nugroho STRI. Pengaruh intervensi teknik relaksasi lima jari terhadap fatigue klien ca mammae di rs tugurejo semarang. 2016. 1-95 p.
8. Lubis NL. Depresi Tinjauan Psikologis. Jakarta: KENCANA; 2016.
9. Hapsari E. Hubungan Tingkat Depresi dengan Kualitas Hidup Pasien HIV/AIDS di RSUP Dr. Kariadi Semarang. 2016;5(4):737–50. Available from: <http://eprints.undip.ac.id/50491/>
10. Yaunin Y, Afriant R, Hidayat NM. Artikel Penelitian Kejadian Gangguan Depresi pada Penderita



- HIV / AIDS yang Mengunjungi Poli VCT RSUP Dr . M . Djamil Padang Periode. *J Kesehatan Andalas*. 2014;3(2):2011–4.
11. Kashani F. Efek relaksasi mengurangi depresi, kecemasan dan stres pada wanita yang menjalani mastektomi untuk kanker payudara. 2012;17:30–3. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3590692/>
  12. Banon E, Dalami E, Noorkasiani. Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi (Effectiveness Of Lima Jari Hypnotherapy In Decreasing Hypertension Patient Anxiety Level In Kelurahan Pisangan Timur Jakarta Timur). 2014;2:24–33.
  13. Affandi IM. Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. 2017;
  14. Sulaiman SMA. The Effectiveness of Self Hypnosis to Overcome Insomnia: A Case Study. *Int J Psychol Stud* [Internet]. 2014;6:45–57. Available from: <http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ijps/article/view/29511>
  15. Davis M, Eshelman ER, McKay M. The Relaxation and Stress Reduction Workbook. 6th ed. New Harbinger Publications; 2008. 392 p.
  16. Kartika R. Gambaran Tingkat Depresi Pada Pasien Hiv/Aids Di Pusat Pelayanan Khusus Rsup Haji Adam Malik Medan. 2015;
  17. Saragih J. Sindrom Depresif Pada Penderita HIV/AIDS Di RSUP Haji Adam Malik Medan. 2008;
  18. Ushuluddin F, Humaniora D, Banjarmasin IA. Dinamika Depresi Pada Penderita AIDS Imaduddin Parhani. *Stud Insa*. 2016;4(2):95–106.
  19. Hastuti RY, Arumsari A. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik*. 2015;10(21):25–35.
  20. Keliat B, Pawiro W, Susanti H. Manajemen kasus gangguan jiwa: CMHN (Intermediate Course). Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2011.
  21. Ahmadi, Sholeh. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Remaja Cipta; 2005.

