

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bencana banjir merupakan salah satu bencana alam yang paling sering terjadi di Indonesia dan menimbulkan dampak yang luas terhadap kehidupan masyarakat, baik dari segi aspek sosial maupun psikologis. Peningkatan curah hujan yang tinggi dalam beberapa bulan terakhir menyebabkan frekuensi kejadian banjir cenderung meningkat diberbagai wilayah. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya berupa kerusakan infrastruktur dan kerugian ekonomi, tetapi juga mencakup gangguan kesehatan mental pada masyarakat yang terdampak, kondisi tersebut menunjukkan bahwa penanganan pasca bencana tidak cukup berfokus pada pemulihan fisik semata, melainkan juga perlu dilakukan memperhatikan aspek psikologis masyarakat (Annur, 2024).

United Nation Office for Disaster Risk Reduction tahun 2023 menyatakan bahwa banjir masih menduduki pada angka tertinggi kejadian bencana di seluruh negara sebesar 43,4% dari keseluruhan bencana yang terjadi. Banjir mengacu pada peristiwa di mana periode curah hujan yang terus menerus menyebabkan air membanjiri suatu daerah yang biasanya tidak tergenang dalam jangka waktu tertentu. Ketika aliran melebihi kapasitas tampungan maka akan menyebabkan sungai meluap. Bencana banjir juga menempati urutan tertinggi diseluruh bencana didunia. Dalam catatan *Global Natural Disaster Assesment Report* (2023) mencatat sebanyak 49,31% terjadinya bencana banjir didunia (*United Nations Office For Disaster Risk Reduction*, 2023).

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menyatakan bahwa pada tahun 2021-2023 di Indonesia terdapat 8.808 kejadian bencana. Bencana yang terjadi salah satunya adalah bencana banjir, selama 3 tahun terakhir terjadi 2.136 bencana banjir, bencana banjir menjadi salah satu bencana dengan kejadian terbanyak pada periode tahun 2021 hingga 2023. Banjir merupakan bencana alam ketika aliran air yang berlebihan merendam daratan (BNPB, 2023).

Menurut Informasi dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) provinsi Sumatera Barat tahun 2025 menyatakan bahwa telah terjadi 6.274 kejadian bencana alam pada periode 2024-2025. Diantara bencana tersebut tercatat 853 kejadian banjir atau sekitar 13,6 % dari seluruh total kejadian. Salah satu kota yang ada di Sumatera Barat adalah Kota Padang. Kota Padang merupakan ibu kota Provinsi Sumatera Barat yang terletak pada wilayah padat penduduk. Sebagai daerah yang berada di daerah pesisir, Kota Padang termasuk wilayah yang tak luput dari bencana banjir (BNPD, 2025).

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) Kota Padang menyatakan bahwa salah satu wilayah yang rawan banjir akibat curah hujan yang tinggi ada Kelurahan Koto Panjang Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah menjadi salah satu daerah yang sering terdampak banjir, sehingga masyarakat harus menghadapi kerugian materi, kerusakan lingkungan serta banjir berulang. Kondisi tersebut meningkatkan risiko terjadinya kecemasan pada masyarakat pasca bencana (BPBD Kota Padang, 2025).

Dampak psikologis pasca bencana banjir menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, terutama munculnya kecemasan akibat pengalaman traumatis, kehilangan harta benda. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar korban banjir mengalami kecemasan pada tingkat ringan hingga berat yang ditandai dengan perasaan takut berlebihan, sulit tidur dan ketegangan emosional yang berkepanjangan. Apabila tidak ditangani secara tepat, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih kompleks dan menghambat proses pemulihan sosial, produktifitas dan kualitas hidup masyarakat yang terdampak (Kamalah & Nafiah, 2024).

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan kekhawatiran terhadap berbagai peristiwa kehidupan sehari-hari. Kecemasan yang dirasakan sulit dikendalikan dan berhubungan dengan kesulitan tidur dan kegelisahan, kecemasan dapat menjadi beban berat yang menyebabkan individu terus menganggap rasa cemas sebagai ketegangan mental (Sany, 2023).

Kecemasan ditandai dengan berbagai tanda dan gejala, baik secara psikologis maupun fisiologis. Individu dengan kecemasan umumnya mengalami perasaan cemas, khawatir, munculnya firasat buruk, rasa takut terhadap pikirannya sendiri, serta mudah tersinggung. Selain itu, pasien sering kali merasakan ketegangan, merasa tidak tenang, gelisah, dan mudah terkejut. Dalam kondisi tertentu, pasien juga menyatakan ketakutan ketika berada sendiri maupun saat berada di keramaian atau di tengah banyak orang. Gangguan pola tidur sering menyertai kondisi ini, yang ditandai dengan

kesulitan tidur dan munculnya mimpi-mimpi yang menegangkan, sehingga dapat memperburuk kondisi psikologis secara keseluruhan (Safitri & Tresya, 2024).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa terdapat 4% populasi dunia saat ini mengalami gangguan kecemasan atau sebanyak 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, dari banyaknya orang yang mengalami kecemasan sekitar 1 dari 4 orang atau 27,6% yang membutuhkan atau menerima pengobatan (WHO, 2023). Diantara banyak negara yang mengalami masalah kecemasan, Indonesia menjadi salah satu negara yang mengalami masalah kejiwaan kecemasan (WHO, 2023).

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menyatakan bahwa di Indonesia yang dilakukan pemeriksaan kepada 14,988 orang sejak tahun 2023-2025 ditemukan hasil masalah cemas terdapat 75,8% masyarakat ataupun pasien yang memiliki masalah cemas pada tahun 2022 di Indonesia (PDSKJI, 2025).

Kecemasan pasca-bencana berdampak langsung terhadap kualitas hidup masyarakat, yang ditandai dengan penurunan produktivitas, gangguan pola tidur, serta kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Anwar dan Ningrum, 2024). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek psikologis individu, tetapi juga fungsi sosial dan kemampuan masyarakat untuk beradaptasi kembali setelah bencana. Faktor pemicu kecemasan pasca-bencana meliputi pengalaman trauma akibat kejadian banjir, ketakutan akan terjadinya banjir susulan, serta keterbatasan dukungan psikososial yang diterima oleh

masyarakat di wilayah terdampak. Apabila kondisi ini tidak ditangani, kecemasan dapat berlangsung berkepanjangan dan menghambat proses pemulihan pasca-bencana. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi psikologis yang efektif, mudah diterapkan, serta mampu menjangkau masyarakat secara luas guna membantu menurunkan tingkat kecemasan dan mendukung pemulihan kesehatan mental masyarakat di wilayah terdampak bencana (Anwar dan Ningrum, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, kecemasan bisa ditangani dengan terapi non farmakologis. Intervensi non farmakologis yang dapat dilakukan salah satunya terapi hipnotis 5 jari dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikososial, terutama kecemasan, karena intervensi ini akan mengarahkan responden ke situasi yang menyenangkan dengan orang yang mereka sayangi, yang dapat mengurangi harapan mereka untuk mengalami kecemasan (Harisandy, 2023).

Terapi hipnotis lima jari merupakan salah satu teknik hipnoterapi sederhana yang mengombinasikan sentuhan jari dengan pemberian sugesti positif serta relaksasi mendalam. Teknik ini dirancang agar mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun dalam kelompok, sehingga sesuai diterapkan pada berbagai setting pelayanan keperawatan. Proses terapi memungkinkan individu untuk mencapai kondisi relaksasi yang optimal, sehingga membantu mengendalikan respons emosional yang berkaitan dengan kecemasan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa

hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada beragam kondisi klinis maupun situasi stress (Ariyanto & Rosa, 2024).

Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas terapi hipnotis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan, termasuk pada masyarakat pasca-bencana banjir. Hasil penelitian dengan desain quasi-eksperimental menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang bermakna setelah pemberian terapi hipnotis lima jari. Perubahan tersebut ditandai dengan pergeseran kategori kecemasan, dari tingkat sedang menjadi ringan, yang menggambarkan adanya perbaikan kondisi psikologis responden setelah intervensi diberikan. Ini menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari memiliki potensi sebagai intervensi non farmakologis yang efektif dan aplikatif dalam membantu menurunkan kecemasan pada masyarakat yang mengalami tekanan psikologis pasca-bencana (Rahman & Herawati, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dari Gati dan Silvitasari (2025) yang berjudul terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan Tingkat kecemasan pasca banjir diwilayah sangkrah Surakarta membuktikan bahwa hipnotis lima jari berpengaruh terhadap masalah kecemasan dengan *p-value* 0,000. Tingkat kecemasan dalam 20 responden sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari (66,7%) berada dalam tingkat kecemasan berat dan setelah diberikan terapi hipnotis lima jari (66,77%) berada pada tingkat kecemasan yang tidak cemas. Maka dari itu hipnotis lima jari ini terbukti dapat menurunkan kecemasan. Selain itu terapi hipnosis lima jari juga dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, dan dapat dilakukan serentak dalam satu waktu.

Berdasarkan hasil penelitian Danil (2024) yang berjudul pengaruh pemberian *five finger hyonotis therapy* dalam menurunkan tingkat kecemasan masyarakat pasca bencana banjir dapat disimpulkan pemberian terapi hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan masyarakat pasca bencana banjir dengan nilai signifikan sebesar $p=0,000$ lebih kecil dari $0,05$ ($p<0,05$). Kepada para penyintas diharapkan bisa mandiri agar meminimalisir resiko permasalahan Kesehatan jiwa yang bersifat serius.

Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi keterbatasan penelitian sebelumnya dengan mengkaji pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan masyarakat pasca-banjir di Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto di Kelurahan Koto Panjang Ikur Koto. Masih tingginya tingkat kecemasan masyarakat pasca bencana banjir, sementara upaya penanganan kesehatan mental dikomunitas tersebut masih terbatas. Layanan Kesehatan lebih banyak berfokus pada penanganan fisik dan pemenuhan kebutuhan dasar, sedangkan intervensi psikologis sering kali belum menjadi prioritas. Masih minimnya intervensi non farmaokologis yang sederhana dan mudah di terapkan di masyarakat.

Berdasarkan data yang diperoleh dari BPBD Kota Padang pada tahun 2025, jumlah Masyarakat yang terdampak banjir di Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto, Kelurahan Koto Pulau sebanyak 1 rumah warga rusak berat, sebanyak 1 rumah warga hanyut total rumah warga yang terdampak banjir sebesar 2 rumah. Sedangkan, kelurahan koto Panjang ikur koto sebesar sebanyak 416 rumah warga rusak ringan, sebanyak 56 rumah warga rusak

sedang, sebanyak 36 rumah warga rusak berat total warga yang terdampak banjir adalah 533 rumah. Diketahui bahwa kelurahan koto Panjang ikur koto merupakan Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto yang paling banyak terdampak banjir. (BPBD Kota Padang 2025).

Berdasarkan survey data awal yang dilakukan pada tanggal 21-23 April 2026 di Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Di Kelurahan Koto Panjang Ikur Koto dilakukan wawancara menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*) pada 10 orang masyarakat didapatkan 10 orang masyarakat (100%) mengalami kecemasan, dari 10 masyarakat didapatkan 5 orang mengalami kecemasan ringan dan 5 orang mengalami kecemasan sedang. Dengan tanda tanda cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung, dll. Akan terjadi banjir berulang, perasaan takut dan khawatir ketika hujan turun, dan sering merasa gelisah. Dari 10 masyarakat yang mengalami kecemasan tidak melakukan terapi hipnotis 5 jari.

Survei awal yang dilakukan pada tanggal 21-23 April 2026 di Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Di Kelurahan Koto Panjang Ikur Koto didapatkan bahwa masyarakat kesulitan mencari air bersih, masyarakat mengatakan bahwa PDAM yang digunakan tidak berfungsi, masyarakat mengatakan untuk melakukan keperluan sehari-hari seperti mandi, makan dan minum harus mengungsi ketempat saudara dan berpindah tempat ke tempat lain untuk mendapatkan kebutuhan sehari-hari. Masyarakat juga takut serta cemas jika turun hujan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti telah melakukan penelitian tentang “pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 wilayah kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk merumuskan masalah sebesar “pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 wilayah kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang tahun 2026?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 wilayah kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya distribusi frekuensi tingkat kecemasan kelompok intervensi sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 wilayah kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang
- b. Diketuinya distribusi frekuensi tingkat kecemasan kelompok intervensi sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 wilayah kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang

- c. Diketuainya distribusi frekuensi tingkat kecemasan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 wilayah kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang
- d. Diketuainya distribusi frekuensi tingkat kecemasan kelompok kontrol sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 wilayah kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang
- e. Diketuainya pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 wilayah kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam penulisan mengenai terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Masyarakat pasca bencana banjir serta mengaplikasikan ilmu hasil studi yang telah diperoleh selama perkuliahan.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan penelitian ini dengan menggunakan variabel lain dalam mengatasi kecemasan masyarakat yang terdampak bencana banjir dengan yang berhubungan dengan terapi hipnotis 5 jari untuk Tingkat kecemasan pada Masyarakat pasca bencana banjir

3. Bagi Universitas Alifah Padang

Dapat memberikan informasi terkait pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan Tingkat kecemasan pada Masyarakat pasca bencana

banjir dengan menggunakan terapi kognitif perilaku, terapi relaksasi, terapi *grounding*, terapi mindfulness dan terapo aktifitas fisik.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini membahas pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 wilayah kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang tahun 2026. Variabel independent didalam penelitian ini Adalah terapi hipnotis 5 jari sedangkan variabel dependen tingkat kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperiment* dengan rancangan *Two Group pre- test post-test*. Penelitian ini telah dilakukan dari bulan April sampai Agustus 2026 di wilayah kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang, pengumpulan data dilakukan pada tanggal 13-17 Juli 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat RT 04 RW 09 Kelurahan Koto Panjang Ikur Koto di wilayah kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang sebanyak 164 keluarga. Sedangkan pengambilan sampel didalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling* sebanyak 32 responden sebagai kelompok perlakuan 16 orang dan kontrol 16 orang. Pengambilan Data dikumpulkan menggunakan kusioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) Hasil dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan *Uji T-test* ($p=0,000$).