



Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

Efektivitas Terapi Hipnotis 5 Jari dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi

Edo Gusdiansyah* dan Welly

STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman No. 52B, Kelurahan Belanti, Padang, 25136. Indonesia

*Corresponding author. E-mail address: gusdiansyah@gmail.com

Keywords:

5 finger hypnosis,
anxiety, elderly,
hypertension

ABSTRACT

Community Mental Health Nursing (CMHN) is one of the efforts used to help the community solve mental health problems (psychosocial) with promotive and preventive efforts that involve families. Many psychosocial problems occur in the community, namely anxiety, the global prevalence of anxiety is 11.6% of the total population of Indonesia or around 24,708,000 people. Efforts to reduce anxiety are by giving generalist therapy to control five-finger hypnosis anxiety. The purpose of its implementation is to provide inner peace for individuals, reduce anxiety, worry and anxiety, reduce tension, reduce blood pressure, lower heart rate, and sleep soundly. The implementation of 5 finger hypnosis was carried out in 4 meetings. This activity was carried out on 27 June 2022 with 20 elderly participants. The results of the evaluation showed that there was a decrease in the level of anxiety in the elderly at the pretest and posttest. A suggestion for the Public Health Center (Puskesmas) is to monitor the results of this education.

Kata Kunci:

hipertensi,
hipnotis 5 jari,
kecemasan, lansia

ABSTRAK

*Community Mental Health Nursing (CMHN) merupakan salah satu upaya yang digunakan untuk membantu masyarakat menyelesaikan masalah kesehatan jiwa (psikososial) dengan upaya promotif dan preventif yang melibatkan keluarga. Masalah psikososial banyak terjadi di masyarakat yaitu kecemasan, prevalensi secara global kecemasan sebanyak 11,6% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa. Upaya untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan pemberian terapi generalis untuk mengontrol kecemasan hipnotis lima jari. Tujuan pelaksanaan nya yaitu memberikan ketenangan batin bagi individu, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi ketegangan, mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak. Pelaksanaan terapi hipnotis 5 jari dilakukan dalam 4 kali pertemuan. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 27 Juni 2022 dengan jumlah peserta 20 lansia. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada lansia pada saat pretest dan *post test*. Tim kegiatan pengabdian kepada Masyarakat menyarankan kepada pihak Puskesmas untuk melakukan monitoring terhadap hasil edukasi ini.*

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan social, sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Kondisi perkembangan yang tidak sesuai pada individu disebut gangguan jiwa (UU No.18 tahun 2014).

Menurut data WHO (2021), prevalensi masalah kesehatan jiwa mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan kemungkinan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030. Pada umumnya masalah kesehatan jiwa yang terjadi adalah gangguan kecemasan. Prevalensi secara global kecemasan ada sebanyak 11,6% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa. Data Riskesdas tahun 2018 mendata masalah gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) sebanyak 9,8%.

Salah satu program pengembangan puskesmas yang terintegrasi dengan kegiatan puskesmas *Community Mental Health Nursing* (CMHN). CMHN merupakan salah satu upaya yang digunakan untuk membantu masyarakat menyelesaikan masalah-masalah kesehatan jiwa. Salah satu program CMHN yaitu upaya promotif dan preventif dalam penanganan kasus gangguan jiwa adalah keterlibatan keluarga. Perawat memberikan upaya kesehatan jiwa kepada individu, keluarga dan komunitas agar mampu melakukan perawatan pada diri sendiri, anggota keluarga dan anggota masyarakat lain (Hertiana, 2020).

Masalah psikososial merupakan masalah yang banyak terjadi di masyarakat yaitu kecemasan yang berkaitan dengan timbulnya perubahan fisik seperti penyakit jantung, stroke, diabetes melitus, dan hipertensi (Nanda, 2015). Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut (Stuart, 2016). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang dapat mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

Upaya untuk menurunkan kecemasan dengan pendekatan preventif yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian terapi generalis untuk mengontrol kecemasan hipnotis lima jari (Sulistyarini, 2019). Pasien yang melakukan hipnosis pada dirinya sendiri dengan cara menggali dan mensyukuri keadaan saat ini, membayangkan orang-orang terdekat yang dicintai, meningkatkan kepercayaan diri dengan membayangkan perasaan ketika dipuji orang lain serta memikirkan pengalaman yang menyenangkan seperti membayangkan jalan-jalan ketempat yang disukai di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Rizkiya & Susanti, 2018). Menurut Setiawan (2019), manfaat dari terapi hipnosis lima jari antara lain: memberikan ketenangan batin bagi individu, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi ketegangan, mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak.

Kebanyakan orang dewasa tidak mengetahui cara mengatasi tingkat kecemasan pada orang dewasa sampai lansia. Dalam mengatasi masalah perilaku dapat menggunakan beberapa terapi komplementer seperti Terapi Hipnotis 5 jari. Terapi hipnotis 5 jari dapat digunakan untuk mengatasi penurunan kecemasan, karena kecemasan termasuk gangguan psikologis (Syarifudin, 2018). Peran serta keluarga dalam penanganan pada orang dewasa menjadi penting dimana individu dalam belajar mengembangkan nilai, keyakinan, sikap serta perilaku sehingga individu siap berperan didalam masyarakat. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu mengurangi penurunan tingkat kecemasan dengan pemberlakuan terapi hipnotis 5 jari.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah mitra yaitu lansia belum mampu melakukan cara mengatasi tingkat kecemasan pada lansia tentang kesehatan jiwa baik khususnya masalah psikososial. Metode yang digunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan pemberian terapi hipnotis 5 jari selama 4 kali pertemuan, yaitu:

1. Pertemuan 1

Mengidentifikasi kemampuan lansia dan sistem pendukung yang dimiliki oleh lansia yaitu mendiskusikan mengenai: apa yang diketahuinya mengenai masalah yang sering dialami oleh lansia itu sendiri, cara mengatasi masalah, sumber pendukung yang ada, memberi motivasi untuk mengungkapkan pendapat dan pikiran, dan beban terhadap masalah yang dialami lansia.

2. Pertemuan 2

Bagaimana lansia menggunakan sistem pendukung, monitor hasil, dan hambatannya, yaitu mendiskusikan mengenai kemampuan dan peran keluarga dalam merawat anggota keluarga menggunakan sistem pendukung internal keluarga (mekanisme koping konstruktif, motivasi, harapan) dan hambatannya, melatih serta meminta keluarga untuk melakukan demonstrasi menggunakan sistem pendukung internal dengan melibatkan anggota kelompok lainnya.

3. Pertemuan 3

Bagaimana keluarga mengakses berbagai sumber dukungan eksternal, monitor hasil dan hambatannya. Yaitu mendiskusikan mengenai kemampuan dan peran keluarga dalam merawat menggunakan sistem pendukung eksternal dan hambatannya, melatih serta meminta keluarga untuk melakukan demonstrasi teknik hipnotis 5 jari menggunakan sistem pendukung eksternal dengan melibatkan anggota kelompok lainnya.

4. Pertemuan 4

Bagaimana keluarga merawat dan meningkatkan perannya dalam merawat anggota keluarga khususnya lansia yang mengalami kecemasan akibat hipertensi Pada sesi ini yang dilakukan adalah mengevaluasi pengalaman yang dipelajari dan pencapaian tujuan, mendiskusikan hambatan dan kebutuhan yang diperlukan berkaitan dengan penggunaan sumber pendukung yang ada baik internal maupun eksternal dan cara memenuhi kebutuhan tersebut, serta mendiskusikan kelanjutan dari perawatan setelah program terapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 27 Juni 2022 dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas lubuk buaya padang dengan jumlah peserta 20 lansia yang mengalami masalah kecemasan dengan tim dosen yang melakukan edukasi yaitu Ns. Edo Gusdiansyah, M.Kep., Ns. Welly, M.Kep., serta dibantu oleh 3 orang mahasiswa, dimana penyaji dan tim memberikan penyuluhan tentang “Efektifitas Terapi Hipnotis 5 Jari dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi” setelah itu dilanjutkan dengan pemberian terapi hipnotis 5 jari yang membuat lansia dibagi menjadi 4 kelompok dengan menggunakan buku kerja dan setiap kelompok diberikan terapi hipnotis 5 jari dalam 4 kali pertemuan. Kegiatan ini diikuti dengan antusias oleh masing-masing-

masing lansia. Selama kegiatan berlangsung penyaji dan Tim dan berbagi tugas demi kelancaran proses penyuluhan dan pelaksanaan terapi. Moderator membagi sesi penyuluhan dengan penyajian dan sesi tanya jawab begitu juga saat melakukan terapi hipnotis 5 jari. Kegiatan ini juga dibutuhkan oleh pihak puskesmas dan lansia demi kelancaran proses menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan pemberian terapi hipnotis 5 jari. Adapun karakteristik lansia yang mengikuti kegiatan ini digambarkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik lansia Yang Mengikuti Penyuluhan

Karakteristik	<i>f</i>	%
Umur		
1. Lansia Pertengahan	9	45
2. Lanjut Usia	10	50
3. Lanjut Usia Tua	1	5
Jenis kelamin		
1. Laki-laki	12	60
2. Perempuan	8	40
Pendidikan Terakhir		
1. S1	4	20
2. SMA	13	65
3. SMP	3	15
Agama		
1. Islam	20	100

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar masyarakat yang mengikuti program edukasi adalah berusia lanjut usia (50%), mayoritas berjenis kelamin laki-laki (60%), sebagian besar memiliki pendidikan SMA (65%) dan seluruhnya beragama Islam (100%).



Gambar 1. Kegiatan Kelompok Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari kepada Lansia



Gambar 2. Kegiatan Pemberian Hipnotis 5 Jari kepada Lansia

KESIMPULAN

Pemberian Hipnotis 5 Jari yang dilakukan kepada lansia sangat efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini terlihat dari pemahaman remaja tentang terapi hipnotis 5 jari dan aplikasinya. Kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan kerja sama dengan pihak Puskesmas Lubuk Buaya Padang dengan cara melakukan *controlling* kepada lansia. Kegiatan ini dapat membantu pemerintah dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Kerjasama semua pihak merupakan keberhasilan kita bersama dalam menurunkan angka tingkat kecemasan pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada UPPM STIKes Alifah Padang sebagai penyandang dana sehingga kegiatan edukasi ini terlaksana dengan baik. Selanjutnya kepada Pihak Puskesmas Lubuk Buaya Padang yang telah memberikan ijin sehingga kegiatan ini terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- APA (*American Psychological Association*). (2017). *Stress In America* (Part 2). America Serikat: Technology and Social Media.
- Fontaine, K.L. (2019). *Mental Health Nursing Sixth Edition*, New Jersey: Pearson Education Inc.
- Friedman, M.M, Bowden, O & Jones, M. (2018). *Keluarga: Teori dan Praktek*: alih bahasa, Achir Yani S, Hamid (et al): editor edisi bahasa Indonesia, Estur Tiar, Ed.5. Jakarta: EGC.
- Harnilawati. (2018). *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Jakarta: Pustaka As-Salam.

- Hastuti, arumsari, S. (2019). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun. Vol. 1, No. 5, (<https://media.neliti.com> diunduh 22 Januari 2022)
- Hawari, D (2018). Pendekatan Holistik Pada Gangguan Jiwa Skizofernia. Jakarta: FK-UI.
- Keliat, B. A. dan P. (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Singapura: Elsevier.
- Mohr, W. K. (2016). *Psychiatric Mental Health Nursing* (6th edition), Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.
- Pardede, J., Hulu, D., & Sirait, A. (2021). Tingkat Kecemasan Menurun Setelah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari pada Pasien Akibat Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13 (1).
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia: Jakarta.
- Saddock, B.J dan Saddock, V.. (2018). *Kaplan and Saddock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Science/Clinical Psychiatry* (10 Th Ed). Lippincott William & Wilkins.
- Solehat, T. K. (2017). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Stuart, G.W. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. (9th Ed). Missouri: Mosby Elsevier
- Stuart, G.W & Sundeen. (2017). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. (5th edition). St. Louis: Mosby.
- Videbeck, S. L. (2019). *Psychiatric Mental Health Nursing* (4 rd Ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- World Health Organization (WHO). (2021). World Health Statistic. Geneva 27.