



Edukasi Hipnotis Lima Jari dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan

Hari Ghanesia¹, Nurul Ainul Shifa², Indri Sarwili³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan

Email: ghanesia30@gmail.com¹

Editor: YL

Diterima: 20/04/2022

Direview: 12/09/2022

Publish: 19/10/2022

Hak Cipta:

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

ABSTRACT

Latar Belakang: Ansietas/kecemasan dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah. Terapi Hipnotis Lima jari menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan kecemasan.

Tujuan: Untuk memberikan edukasi kepada masyarakat luas dan tenaga kesehatan dalam pemanfaatan terapi hipnotis lima jari untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini penting dilaksanakan untuk memberikan edukasi tentang teknik terapi hipnotis 5 jari masyarakat sehingga dapat melakukan terapi hipnotis lima jari ketika merasa cemas.

Hasil: Kegiatan ini dihadiri oleh 15 orang peserta, dan berjalan dengan baik. Hasil *pre-test* menunjukkan tingkat pengetahuan baik terdapat 3 orang (20%) dan setelah dilakukan pengabdian terjadi peningkatan yaitu nilai *post-test* tingkat pengetahuan baik 12 orang (80%).

Kesimpulan: Pelaksanaan Edukasi terapi hipnotis lima jari berjalan dengan lancar dan didapatkan hasil peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang pentingnya terapi hipnotis lima jari untuk mengurangi tingkat kecemasan. Masyarakat diharapkan mampu mempraktekan cara terapi hipnotis lima jari ketika merasa cemas sebagai bentuk pencapaian program ini.

Kata kunci: hipnotis lima jari, terapi, tingkat kecemasan

Pendahuluan

Ansietas adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), ansietas merupakan perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya.^{1,2} Hal ini merupakan isyarat kewaspadaan yang memperingatkan individu akan adanya bahaya dan memungkinkan individu untuk bertindak menghadapi ancaman.^{3,4}

Terapi relaksasi lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan serta membayangkan hal-hal yang menyenangkan.^{5,6} Teknik relaksasi lima jari merupakan salah satu terapi yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang.^{7,8} Teknik relaksasi lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stres.^{9,10}



Terapi hipnotis lima jari menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan kecemasan. Salah satu bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan pada klien dengan ansietas yaitu dengan terapi hipnosis lima jari didasarkan pada teori bahwa tanda dan gejala fisiologis akan berhubungan dengan interaksi antara pikiran, perilaku dan emosi.^{11,12} Berdasarkan penelitian sebelumnya terapi relaksasi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup, tekanan darah sistolik dan diastolik seseorang.^{13,14,15}

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka target luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada masyarakat luas dan tenaga kesehatan dalam pemanfaatan terapi hipnotis lima jari untuk mengurangi tingkat kecemasan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini penting dilaksanakan untuk memberikan edukasi tentang teknik terapi hipnotis 5 jari masyarakat sehingga dapat melakukan terapi hipnotis lima jari ketika merasa cemas.

Metode

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Hari Kamis, 14 April 2022 dengan mengundang para warga. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode pendidikan masyarakat dengan langkah-langkah:

1. Mencari *evidence based* dalam berbentuk jurnal untuk dijadikan topik pembahasan pada kegiatan pengabdian masyarakat
2. Melakukan koordinasi antara pihak dosen pembimbing dan panitia acara webinar
3. Membuat media edukasi berbentuk *power point* serta pengerjaan *pre* dan *post-test*
4. Melakukan webinar secara *online* menggunakan *power point* kepada kelompok masyarakat melalui via *Zoom Meeting*, selanjutnya dilanjutkan melakukan demonstrasi terapi hipnotis lima jari.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan webinar efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan dihadiri oleh seluruh undangan yang berjumlah 15 orang, yang terdiri dari masyarakat. Adapun Persentase kehadiran peserta dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 1. Persentase kehadiran peserta webinar efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan

Kehadiran	Jumlah	Persentase
Hadir	15	100%
Tidak hadir	0	0%
Jumlah	15	100%

Sebelum dilaksanakan webinar, peserta diberikan pertanyaan *Pre-Test* terkait dengan terapi hipnotis lima jari dan kecemasan. Berdasarkan tabel 2 hasil *Pre-Test* didapatkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan melalui webinar didominasi oleh kategori kurang yaitu dengan persentase sebesar 67%. Setelah dilakukan penyuluhan dan pemaparan materi seluruh peserta kemudian mengisi kembali lembar pertanyaan terkait terapi hipnotis lima jari dan tingkat kecemasan.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan webinar efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan



Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Pre-test		
Baik	3	20%
Cukup	2	13%
Kurang	10	67%
Post-test		
Baik	12	80%
Cukup	1	17%
Kurang	2	13%

Berdasarkan tabel 3 hasil *Post-Test* setelah pelaksanaan penyuluhan melalui webinar didapatkan bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat, yaitu didominasi dengan kategori baik sebesar 80%. Artinya ada peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakannya webinar efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan, telah dilaksanakan pada hari Kamis, 14 April pada pukul 14:00 – 15:30 WIB. Kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat perhatian positif dari masyarakat. Masyarakat sangat antusias, terlihat dari keingintahuan peserta akan materi yang disampaikan dengan banyak memberikan pertanyaan kepada pemateri. Apabila masyarakat mampu menggunakan teknik hipnotis yang telah diajarkan dengan baik, maka akan sangat membantu masyarakat, baik secara kesehatan mental. Adapun hasil dari pelaksanaan kegiatan ini antara lain: Meningkatkan kesehatan mental masyarakat yaitu dengan adanya sosialisasi efektivitas penggunaan terapi terutama terapi hipnotis lima jari yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan masyarakat dapat memanfaatkannya secara optimal untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari yang di sampaikan oleh narasumber dan pemateri melalui webinar online via *Zoom Meeting* tersebut.

Peningkatan kesehatan mental yaitu dengan bukti adanya antusias dari masyarakat yang menghadiri kegiatan webinar yang diadakan oleh mahasiswa Universitas Indonesia Maju program studi profesi NERS.

Kesimpulan

Melalui kegiatan webinar terakit efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan mengetahui bahwa ada cara nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu dengan melakukan teknik terapi hipnotis. Salah satunya dengan menggunakan teknik terapi hipnotis lima jari yang dapat dilakukan sebagai implementasi untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Daftar Pustaka

1. Suwandi, Malinti E. Levels of Anxiety Toward Covid-19 Among Adolescents At. Malahayati Nurs J. 2020;2(4):677–85.
2. Pragholapati A, Septiani DD, Sudyat R. Parent Anxiety Levels In Hospitalization Children In RSUD Majalaya Kab. Bandung. Heal Media. 2020;1(2):40–4.
3. Herdman H, Kamitsuru S. NANDA International. Diagnósticos enfermeros: definiciones y clasificación. 2018-2020. Elsevier; 2019.
4. Sut HK, Kucukkaya B. Anxiety, depression, and related factors in pregnant women during the COVID-19



- pandemic in Turkey: A web-based cross-sectional study. *Perspect Psychiatr Care*. 2021;57(2):860.
5. Diah IA, Widiastini LP, Purnamayanthi PPI. Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesarea di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja. *J Cent Res Publ Midwifery Nurs*. 2022;6(1):54–8.
 6. Marbun A, Pardede JA, Perkasa SI. Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *J Keperawatan Prior*. 2019;2(2):92–9.
 7. Banon E, Dalami E. Effectiveness Of Lima Jari Hypnotherapy In Decreasing Hypertension Patient Anxiety Level In Kelurahan Pisangan Timur Jakarta Timur. *J Keperawatan*. 2014;2(3):24–33.
 8. Saswati N, Sutinah S, Dasuki D. Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. *J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat*. 2020;5(1):136–43.
 9. Aisyah. Penerapan prosedur hipnosis lima jari terhadap klien dengan ansietas dalam konteks keluarga. *Karya tulis Ilm*. 2019;1(1):73.
 10. Wahyuningsih E, Hidayati E. Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Pasien Diabetes Mellitus. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal*. 2019;9(4):395–400.
 11. Roemer L, Orsillo SM, Salters-Pedneault K. Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *J Consult Clin Psychol*. 2008;76(6):1083.
 12. Pinandita I, Purwanti E, Utoyo B. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi. *ejournal stikesmuhgombong*. 2012;1(1):1–15.
 13. Sulistyorini E. Efektifitas Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Waktu Keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini Dan Durasi Menyusu Bayi. *Program Pascasarjana Undip*; 2014.
 14. Rosiska M. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Op. *ejournal undhari*. 2021;1(1):1–23.
 15. Astutik P, Kurlinawati E. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Str J Ilm Kesehat*. 2017;6(2):30–7.