



Penerapan Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Orang Tua di Kelurahan Kalipanpur

Application of Five Finger Hypnosis to Reduce Anxiety Levels in Parents in Kalipanpur Village

Wahyuningsih¹, Niken Sukesih², Rahayu W³

Lecturer in Bachelor of Nursing Study Program, Universitas Widya Husada Semarang, Semarang, Indonesia

yuyun198282@gmail.com, Niken.sukesih@yahoo.co.id, rahayuwh57@gmail.com

Alamat: Jl. Subali Raya No.12, Krapyak, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: yuyun198282@gmail.com

Article History:

Received June 16, 2024;

Revised : June 30, 2024;

Accepted : July 16, 2024;

Publish July 18, 2024

Keywords: Anxiety, Parents, five-finger hypnosis

Abstract: *Background: Anxiety is a psychological condition of a person who is full of fear and worry, where feelings of fear and worry about something that is not certain will happen. Anxiety comes from Latin (anxius) and from German (anst), which is a word used to describe negative effects and physiological stimuli. One way to overcome anxiety is by using deep breathing relaxation techniques and five-finger hypnosis. Some of the benefits of deep breathing techniques are the psychological benefits of relieving stress is one way to relax the body by concentrating on breathing. Deep breathing can help reduce the severity and frequency of stress-related headache tension, slow the heart rate, low blood pressure and reduce fatigue. The five-finger hypnosis technique is a form of self-hypnosis situation diversion that can cause a relaxation effect, so that it will reduce anxiety, tension, and stress from a person's mind which can affect breathing, heart rate, pulse, blood pressure, reduce muscle tension, strengthen memory, release hormones that can trigger anxiety, and regulate hormones related to stress. Teaching parents who experience anxiety with relaxation, namely 5-finger hypnosis, so that anxiety decreases and the body becomes relaxed. Objective: To provide education to the wider community in the use of five-finger hypnosis therapy to reduce anxiety. Method: used in this PKM activity is to implement the implementation, namely explaining the theory of 5-finger hypnosis, interviewing respondents. Demonstration of 5-finger hypnosis, giving examples first, then demonstrating directly. The results of this community service activity are very useful because they can reduce anxiety and the body becomes relaxed, because usually only using deep breathing. So it will be applied if you experience anxiety, the time can be anytime and anywhere. Conclusion: The implementation of the five-finger hypnosis therapy education went smoothly and the results of increased knowledge were obtained before and after education was carried out on how to use five-finger hypnosis to reduce anxiety. The community is expected to be able to practice how to use five-finger hypnosis when feeling anxious as a form of achievement of this program.*

Abstrak: Latar belakang: Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (anxius) dan dari bahasa Jerman (anst), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan

efek negatif dan rangsangan fisiologis. Salah satu cara mengatasi kecemasan yaitu dengan cara tehnik relaksasi nafas dalam dan hipnotis lima jari. Beberapa manfaat dari tehnik nafas dalam adalah manfaat psikologis meredakan stres merupakan salah satu cara untuk membuat tubuh rileks dengan berkonsentrasi pada pernafasan. Bernafas dalam dapat membantu mengurangi keparahan dan frekuensi ketegangan sakit kepala yang berhubungan dengan stres, memperlambat denyut jantung, tekanan darah rendah dan mengurangi kelelahan. Teknik hipnosis lima jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormone yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormone yang berkaitan dengan stress. Mengajarkan orang tua yang mengalami kecemasan dengan relaksasi yaitu hipnosis 5 jari, agar kecemasan menjadi turun dan tubuh menjadi rilek. Tujuan: Untuk memberikan edukasi kepada masyarakat luas dalam pemanfaatan terapi hipnotis lima jari untuk mengurangi kecemasan. Metode : yang digunakan dalam kegiatan PKM ini adalah menerapkan implementasi yaitu menjelaskan tentang teori hipnosis 5 jari, wawancara pada responden. Demonstrasi hipnosis 5 jari, mencontohkan dulu, lalu mendemonstrasikan secara langsung. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah sangat bermanfaat karena bisa menurunkan kecemasan dan tubuh menjadi rilek, karena biasanya hanya menggunakan napas dalam saja. Jadi akan diterapkan kalau mengalami kecemasan, waktunya bisa kapanpun dan dimanapun. Kesimpulan: Pelaksanaan Edukasi terapi hipnotis lima jari berjalan dengan lancar dan didapatkan hasil peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang cara menggunakan hipnotis lima jari untuk mengurangi kecemasan. Masyarakat diharapkan mampu mempraktekan cara menggunakan hipnotis lima jari ketika merasa cemas sebagai bentuk pencapaian program ini.

Kata Kunci : Kecemasan, Orang tua, hipnosis lima jari

1. PENDAHULUAN

Kecemasan menurut (Hawari, 2002) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi belum mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh dan perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal (Candra et al. 2017).

Kecemasan (ansietas) dapat di kurangi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (anxiolytic) dapat menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan hipnotis lima jari (Heriani, 2016 dalam Marbun, 2019). Terapi hipnotis lima jari adalah salah satu metode self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga

Salah satu cara mengatasi kecemasan yaitu dengan cara tehnik relaksasi nafas dalam dan hipnotis lima jari. Beberapa manfaat dari tehnik nafas dalam adalah manfaat psikologis meredakan stres merupakan salah satu cara untuk membuat tubuh rileks dengan berkonsentrasi pada pernafasan. Bernafas dalam dapat membantu mengurangi keparahan dan frekuensi ketegangan sakit kepala yang berhubungan dengan stres, memperlambat denyut jantung, tekanan darah rendah dan mengurangi kelelahan (Igiel et al., 2016).

Teknik hipnosis lima jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan,

dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormone yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormone yang berkaitan dengan stres (Hastuti, arumsari, 2015).

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan dengan mitra dengan melakukan survey awal terlebih dahulu dengan membawa surat perijinan dari Universitas Widya Husada. Menyampaikan maksud dan tujuan kepada kelurahan kalipancur, dilanjut ke RT untuk lahan pengabdian, akan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk berbagi ilmu kepada kader atau orangtua di kelurahan RW X kalipancur semarang.

Tim PKM berkoordinasi dengan ketuaa kader, untuk mempersiapkan materi penyuluhan untuk disampaikan kepada kader atau orang tua tentang hipnosis 5 jari. Tim PKM bersama mahasiswa mengadakan pertemuan dengan kader untuk memberikan informasi tentang hipnosis 5 jari. Tim PKM melakukan pendampingan terhadap kader atau orangtua saat kegiatan pengabdian. Tim PKM melakukan evaluasi hasil dari pendampingan kader atau orangtua tentang hipnosis 5 jari. berkoordinasi dengan ketua kader untuk mengusulkan laporan kegiatan ini agar disampaikan saat pertemuan PKK dan dawis, jadi semakin banyak warga yang mengetahui semakin bagus untuk warga, agar warga bisa mengaplikasikan metode hypnosis 5 jari saat mengalami kecemasan.

3. HASIL

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan selama 3 kali dalam waktu selama 2 (dua) bulan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Kalipancur RW X Semarang. Kader atau orang tua yang mengalami kecemasan.

Kegiatan awal pengabdian dilakukan sebelum memberikan penyuluhan, yaitu melakukan koordinasi dengan kelurah kalipancur semarang. Setelah mendapat ijin dari kelurah kalipancur semarang kemudian melakukan koordinasi dengan bagian RW menanyakan terkait jumlah RT yang ada di RW X kelurahan kalipancur Semarang. Setelah mendapatkan data dari RW X kelurahan kalipancur Semarang kemudian melakukan koordinasi dengan dengan RT dan kader kelurahan kalipancur Semarang terkait pelaksanaan pengabdian yang akan diberikan sekaligus kesepakatan waktu Pelaksanaan kegiatan pengabdian sesi 1 dengan memberikan materi penyuluhan tentang teori dan cara penanganan

kecemasan. Materi yang di sampaikan meliputi pengertian kecemasan, penyebab kecemasan, tanda dan gejala kecemasan dan cara mengatasi kecemasan. Media yang dipakai dalam penyuluhan ini menggunakan LCD, laptop dan juga leaflet. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh kader dan orang tua yang memiliki anak pra sekolah, sekitar 9 orang, kader atau orangtua yang mengikuti penyuluhan sangat antusias, hal ini ditunjukkan dengan sering bertanya selama proses pemberian materi. Kegiatan pengabdian sesi 2 adalah dengan memberikan simulasi atau demonstrasi tentang cara menurunkan kecemasan dengan hypnosis 5 jari. Kegiatan ini diberikan ke kader dan orang tua, kader dan orang tua mengatakan selama ini belum menggunakan hypnosis 5 jari, selama ini yang dipakai kalau mengalami kecemasan menggunakan tarik napas dalam saja. Materi yang diberikan dalam simulasi adalah prosedur cara melakukan hypnosis 5 jari kalau mengalami kecemasan, kader dan orang tua yang mengikuti penyuluhan harapannya akan memberikan ilmunya dari hasil mengikuti penyuluhan pada saat pertemuan PKK dan DAWIS, jadi semakin banyak warga yang tau semakin bagus dalam penatalaksanaan mengurangi kecemasan.

4. PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dihadiri oleh 9 kader, hasil yang di dapatkan 9 kader setelah penyuluhan mengatakan sangat senang karena mendapat ilmu baru mengetahui cara menangani kecemasan untuk diri sendiri dan warga di kelurahan RW X keluarahan kalipancur Semarang.

Anxietas adalah Kondisi emosi dan pengalaman subyektif terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. Penyebab Hubungan orang tua-anak tidak memuaskan. s.dki(2017)

Anxietas dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah (Endang dkk, 2014) salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan anxietas adalah penyakit hipertensi dan aspek- aspek psikologis yang menyertainya. (Kemenkes RI, 2013).

Hipnosis 5 jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres, kecemasan dan pikiran seseorang. Hipnosis lima jari adalah intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan dengan cara membantu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri dengan membayangkan kejadian kejadian menyenangkan dalam hidupnya. Hipnosis 5 jari merupakan tehnik untuk mempengaruhi pikiran atau sugesti seseorang, sehingga orang tersebut tidak

akan fokus pada keadaan yang sedang dialami. Dalam prosedurnya, terapi ini menggunakan jari tangan dan imajinasi, serta orang yang membimbing (jika diperlukan). Hipnosis 5 jari akan mempengaruhi sistem limbik seseorang, sehingga menghambat sekresi hormon yang mengakibatkan stress atau cemas. Dengan terapi ini seseorang akan mampu mengendalikan dirinya, baik dari rasa cemas atau stress (Dekawaty, 2021)

Penggunaan hipnosis 5 jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang alpha/theta). Dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat dan lain-lain. Manfaat dari hipnosis 5 jari adalah untuk menghilangkan kecemasan, mengurangi rasa nyeri, menurunkan tekanan darah, meningkatkan konsentrasi dan menurunkan stress (Marbun, 2019).

Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan (Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran) Hasil : Tingkat kecemasan sebelum diberikan hipnosis lima (5) jari yaitu dengan kecemasan berat dan sedang dan setelah diberikan hipnosis lima (5) jari tingkat kecemasan turun menjadi kecemasan sedang dan ringan.

Sejalan dengan penelitian, Fajariyah Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah dari 30 siswa yang menjadi responden dalam pengabdian kepada masyarakat mengalami kecemasan 100% sebelum diberikannya terapi hypnosis lima jari, namun setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi terapi hypnosis lima jari kecemasan 0% artinya kecemasan hilang. Mereka merasa lebih rileks lebih tenang serta percaya diri. Hypnosis lima jari dapat diaplikasikan pada berbagai pemicu kecemasan, namun dalam pengabdian masyarakat saat ini lebih memfokuskan pada siswa yang akan menghadapi ujian.

Sejalan dengan penelitian, Pratiwi Hasil : Pre test sebelum hipnosis 5 jari didapatkan 6 responden yang bersedia, (83%) 5 responden memiliki kecemasan ringan dan (17%) 1 responden memiliki kecemasan sedang. Post test Sesudah hipnosis 5 jari terhadap (83%) 5 responden berubah jadi tidak ada kecemasan dan (17%) 1 responden.

Sejalan dengan penelitian Pratiwi, Hasil: berdasarkan analisis univariat dari 142 orang, pada pasien pre operasi yang belum diberikan terapi hipnosis lima jari mayoritas mengalami cemas berat sebanyak 58 orang (40,8%) dan pada pasien pre operasi yang sudah diberikan terapi hipnosis lima jari mayoritas mengalami cemas ringan sebanyak 58 orang (40,8%).

Sejalan dengan penelitian, ganesia h, 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%).

Sejalan dengan penelitian, Suprihatiningsih,dkk, Tingkat kecemasan lansia DM dan Hipertensi sebelum diberikan terapi sebagian besar mengalami kecemasan sedang (61.2%) dan (68.5%), setelah diberikan terapi sebagian besar tidak mengalami kecemasan (64,8%). Kesimpulan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada lansia DM dan Hipertensi setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari.

5. KESIMPULAN

Pengaruh pemberian hipnosis lima jari pada kader atau orang tua yang memiliki anak usia toddler untuk menurunkan kecemasan di kelurahan kalipancur sangat bermanfaat dan berguna,karena kader atau orang tua yang memiliki anak usia toddler mendapatkan ilmu baru dan baru mengetahui saat diberikan edukasi juga bisa menghipnosis dirinya sendiri saat mengalami kecemasan,bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, B. N. H., & Agustin, I. M. (2019). Penerapan Terapi 5 Jari pada Pasien Psikosomatis untuk Mengurangi Kecemasan di Klinik dr. Bangun di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak. The 10th University Research Colliqium, 98–104. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/588/574>
- Candra I Wayan, dkk, 2017, Psikologi Landasan Keilmuan. Praktik Keperawatan Jiwa, Yogyakarta: Cv Andi Offset.**
- Ghanesia,H.(2022). Edukasi Hipnotis Lima Jari dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan.Pngabdian Masyarakat Saga Komunitas.elsn2828-1608.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015, Agustus). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan. Motorik, 10, 27.
- Igiel, C., Weyhrauch, M., Wentaschek, S., Scheller, H., & Lehmann, K. M. (2016). Dental color matching: A comparison between visual and instrumental methods. Dental Materials Journal, 35(1), 63–69.
- Pratiwi,A.(2020). PENGARUH HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RUANG PERAWATAN BEDAH RSUD PAKUHAJI. Jurnal Health Sains: p-ISSN : 2723-4339 e-ISSN : 2548-1398 Vol. 1, No. 5, November 2020
- Setiawan.NA, Imamah,IN.(2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Vol.1, No.4 Oktober 2023

Suprihatiningsih.T.(2022).Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad Vol. 4, No. 1 April 2022

Syarifah,A.(2022). PENGARUH TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI RW 007 KELURAHAN DELIMAKECAMATAN TAMPAN KOTA PEKANBARU. Vol. 4 No.3 Edisi 1 April 2022