

**UPAYA PENURUNAN ANSIETAS PADA MASYARAKAT
TERHADAP VARIAN BARU COVID-19
DENGAN PEMBERIAN TERAPI HOPNOSIS LIMA
DI DESA JATI KABUPATEN KARANGANYAR**

Exda Hanung Lidiana¹⁾, Sri Hartutik²⁾, Hanif Mustikasari³⁾

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

³ Rsup Dr. Soeradji Tirtonegoro

email: exdahanung@gmail.com

ABSTRACT

Ansietas adalah perasaan takut akan sesuatu terjadi yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan terhadap ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, dan bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikis. Terapi hipnosis lima jari memungkinkan pasien untuk mengontrol rasa sakit, stres fisiologis dan emosional. Seseorang dapat kembali belajar merasakan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya yang menyenangkan melalui gambar-gambar yang disajikan kembali. Seseorang yang telah dihipnotis akan merasakan tingkat relaksasi yang tinggi. Metode yang digunakan adalah metode pendidikan dan pelatihan kesehatan, Upaya Mengurangi Kecemasan Masyarakat Terhadap Varian Baru COVID-19 Dengan Pemberian Terapi Five-Hopnosis di Desa Jati Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar dan dilaksanakan pada bulan Maret – Mei 2022. hasil evaluasi setelah penyuluhan sebagian besar peserta memahami permasalahan yang dihadapi. Terjadi perubahan penurunan tingkat kecemasan, sebelumnya tingkat kecemasan responden ringan (45%), sedang (36%) dan berat (18%), kemudian setelah penyuluhan terjadi perubahan tingkat sedang kecemasan (40%), tidak ada kecemasan sebanyak (37%) dan ringan (23%). Kesimpulannya terdapat penurunan tingkat kecemasan masyarakat yang signifikan setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari.

Kata kunci: Ansietas; Hipnosis Lima Jari; Covid-19

ABSTRACT

Anxiety is a feeling of fear of something happening caused by anticipation of danger and is a signal that helps individuals to prepare to take action against threats. The influence of demands, competition, and disasters that occur in life can have an impact on physical and psychological health. Five finger hypnosis therapy allows patients to control pain, physiological and emotional stress. A person can again learn to feel the events in his life that are fun through the pictures that are presented again. Someone who has been hypnotized will feel a high level of relaxation. The method used is the method of health education and training, Efforts to Reduce Public Anxiety Against the New Variant of COVID-19 By Providing Five-Hopnosis Therapy in Jati Village, Jaten District, Karanganyar Regency and carried out in March - May 2022. The results of the evaluation after counseling most participants understood problems faced. There was a change in the decrease in the level of anxiety, previously the respondent's level of anxiety was mild (45%), moderate (36%) and severe (18%), then after counseling there was a change in the moderate level of anxiety (40%), no anxiety (37%) and mild (23%). The conclusion is that there is a significant decrease in the level of public anxiety after five finger hypnosis therapy is carried out.

Keywords: Anxiety; Five Finger Hypnosis; Covid-19

PENDAHULUAN

Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan dengan tanda dan gejala adalah cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung, pasien merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut, pasien mengatakan takut bila sendiri atau pada keramaian dan banyak orang, mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan. (Sutejo, 2018)

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikis dimana disertai gejala tekanan, kegalauan, ketakutan, dan ancaman dari luar (Muyasaroh et al., 2020). Beberapa macam kecemasan yang timbul pada individu yaitu kecemasan obyektif (Realistics) ialah jenis kecemasan yang berorientasi pada aspek bahaya – bahaya dari luar seperti misalnya melihat atau mendengar sesuatu yang dapat berakibat buruk. Kecemasan neurosis adalah suatu bentuk jenis kecemasan yang apabila insting pada panca indera tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat dikenakan sanksi hukum. Kecemasan moral adalah jenis kecemasan yang timbul dari perasaan sanubari terhadap perasaan berdosa apabila seseorang melakukan sesuatu yang salah (Zaviera, 2016).

Omicron merupakan varian COVID-19 yang memiliki potensi penularan 70 kali lebih tinggi. Walaupun sudah menyebar di Indonesia, masih ada masyarakat yang tidak mengetahui virus varian baru ini. Selain masalah di bidang wawasan kesehatan, perilaku sosial masyarakat juga masih sulit untuk ditertibkan dan menolak vaksin booster. Dalam penelitian salam *at al* (2020), menyebutkan bahwa masyarakat panik terhadap varian baru Covid-19. (Salam et al., 2022)

Terapi hipnosis lima jari adalah salah satu metode self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mampu mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang sehingga terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa Pemberian teknik 5 jari ini dapat memberikan efek positif pada responden, mereka akan merasakan rasa yang nyaman atau rileks disaat pemberian ataupun setelah dilakukan teknik 5 jari itu sendiri. Lidiana *at al* (2022), dalam penelitiannya Hasil analisa uji Wilcoxon menunjukkan nilai P value = 0,000 sehingga P value < 0,05 maka Ho di tolak dan Ha di terima bahwa terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan ansietas pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta dalam menghadapi vaksin booster (Lidiana et al., 2021).

Hipnotis lima jari menggunakan kelima jari untuk memikirkan hal yang positif dengan menyatukan jempol dan telunjuk sambil membayangkan kondisi tubuh yang sehat, jempol dengan jari tengah sambil membayangkan orang-orang yang sayang dan perhatian, jempol dengan jari manis sambil membayangkan prestasi, penghargaan dan pujian yang pernah dialami, jempol dengan kelingking sambil membayangkan tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi sambil membayangkan mengunjungi keindahannya .

Berdasarkan hasil pengamatan dan survey langsung, permasalahan kelompok mitra adalah kurangnya pengetahuan masyarakat dalam Upaya Penurunan Ansietas Pada Masyarakat terhadap COVID-19 Dengan Pemberian Terapi Hopnosis Lima di Desa Jati Kabupaten Karanganyar.

MASALAH DAN TARGET LUARAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan survey langsung, Permasalahan kelompok mitra berdasarkan hasil pengamatan adalah beberapa warga masih bingung dengan cara mengatasi kecemasan terhadap varian baru COVID-19 . Masyarakat mayoritas takut dengan wabah COVID-19 yang bermutasi. Kurangnya informasi terkait cara menurunkan tingkat kecemasan mengakibatkan masyarakat menjadi semakin ketakutan terhadap varian baru COVID-19. Solusi yang ditawarkan pada kelompok mitra adalah dengan tindakan preventif melalui Upaya Penurunan Ansietas Pada Masyarakat terhadap Varian Baru COVID-19 dengan Pemberian Terapi Hopnosis Lima di Desa Jati Kabupaten Karanganyar. Target Luaran yang akan dihasilkan melalui program ini adalah Peningkatan pengetahuan warga dalam mengatasi kecemasan terhadap varian baru COVID-19

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan yang dilakukan yaitu dengan metode pemberian pelatihan tindakan preventif melalui Upaya Penurunan Ansietas Pada Masyarakat terhadap Varian Baru COVID-19 dengan Pemberian Terapi Hopnosis Lima di Desa Jati Kabupaten Karanganyar. Sasaran kegiatan ini adalah warga Desa Jati Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar.

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan pengabdian ini berupa Memberikan ijin dan waktu pelaksanaan pengabdian, memfasilitasi tempat pelaksanaan pengabdian dan memfasilitasi pengumpulan responden sesuai protokol kesehatan. Proses Upaya Penurunan Ansietas Pada Masyarakat terhadap Varian Baru COVID-19 dengan Pemberian Terapi Hopnosis Lima Jari di Desa Jati Kabupaten Karanganyar dilaksanakan bekerjasama dengan pihak pemerintah desa untuk meminta ijin pelaksanaan pengabdian masyarakat. Setelah mendapatkan ijin kegiatan diawali dengan melakukan wawancara terkait pengetahuan warga dengan Upaya Penurunan Ansietas Pada Masyarakat terhadap Varian Baru COVID-19 dengan Pemberian Terapi Hopnosis Lima di Desa Jati Kabupaten Karanganyar. Pada saat pelaksanaan kegiatan akan diawali dengan absensi dan pengisian kuesoner. Setelah itu tim akan memperkenalkan diri dan melakukan penyuluhan terkait Upaya Penurunan Ansietas Pada Masyarakat terhadap Varian Baru COVID-19 dengan Pemberian Terapi Hopnosis Lima di Desa Jati Kabupaten Karanganyar. Setelah itu akan dilakukan penyebaran kuesoner pada akhir sesi dan dilanjutkan pemberian vitamin untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret - Mei 2022. Tempat pelaksanaan yaitu di Desa Jati, Kecamatan Jaten, Kabupaten Karanganyar. sebanyak 35 orang. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu pengenalan tentang Ansietas dan dilanjut upaya penurunan ansietas pada masyarakat terhadap varian baru COVID-19 dengan terapi hipnosis lima jari disampaikan oleh Exda Hanung Lidiana, S.Kep.,Ns.,M.M dan di bantu tim anggota Sri Hartutik, M.Kes serta dr. Hanif Mustikasari .Pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan *kuesoner* sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan.

HASIL PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden
 - a. Karakteristik Jenis Kelamin



Diagram 1. Jenis Kelamin

Dari diagram di atas dapat diketahui persentase jenis kelamin responden pada kegiatan tersebut didominasi oleh perempuan dengan angka 100%, sehingga rasio jenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki pada responden adalah 10:0.

b. Usia

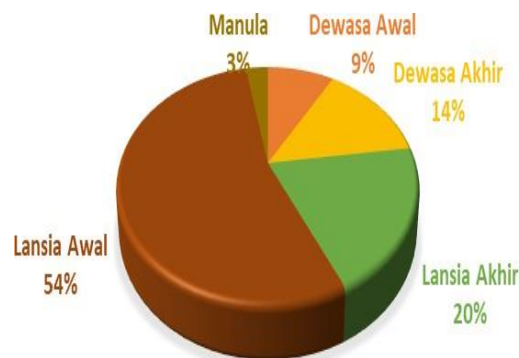


Diagram 2. Karakteristik Usia

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok usia masa lansia awal dengan persentase 54%, dan diikuti masa lansia akhir 20%, kemudian masa dewasa akhir 14% dan masa dewasa awal 9% serta paling sedikit masa manula 3%.

c. Tingkat Pendidikan

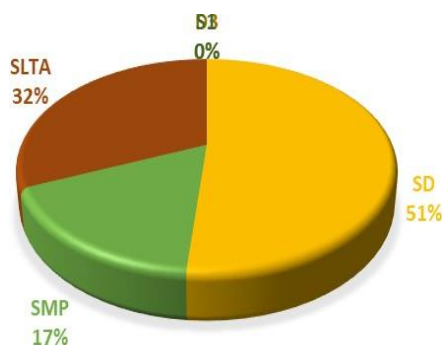
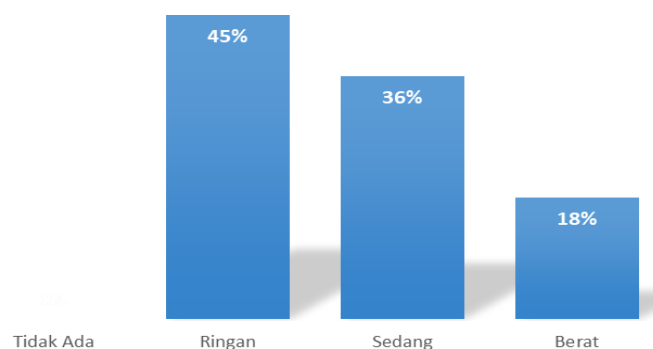


Diagram 3. Tingkat Pendidikan

Dari data diatas, tingkat pendidikan responden didominasi dengan lulusan SD 51% dan diikuti SMA 32% dan SMP 17%.

2. Tingkat Kecemasan

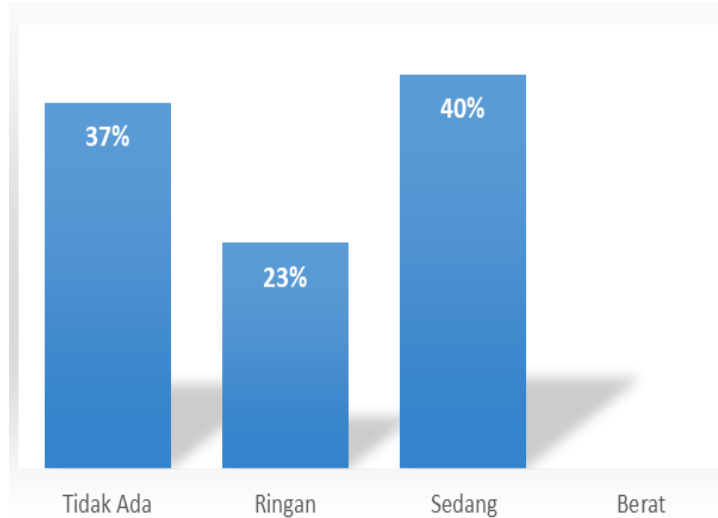
a. Sebelum Penyuluhan



Grafik 1. Sebelum Penyuluhan

Dari grafik tersebut dapat dilakukan analisis bahwa sebelum dilakukan hipnosis lima jari, tingkat kecemasan responden adalah ringan (45%), sedang (36%) dan berat (18%).

b. Sesudah Penyuluhan



Grafik 2. Sesudah Penyuluhan

Berdasarkan grafik tersebut, perubahan tingkat kecemasan pada responden paling banyak terjadi perubahan tingkat kecemasan sedang sebanyak (40%), tidak ada kecemasan sebanyak (37%) dan ringan sebanyak (23%).



Gambar 1 : Kegiatan PKM

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum dilakukan upaya penurunan ansietas pada masyarakat terhadap varian baru COVID-19 dengan terapi hipnosis lima jari, tingkat kecemasan responden adalah ringan (45%), sedang (36%) dan berat (18%). Dominasi tingkat kecemasan ringan dan berat pada tingkat pendidikan SD dan tingkat kecemasan sedang pada kelompok SMA. Berdasarkan data yang diperoleh, tingkat pendidikan responden tidak mempunyai keterkaitan yang signifikan dengan tingkat kecemasan responden.



Gambar 2 : Mitra dari masyarakat Desa Jati Karanganyar

Hasil analisis setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari terdapat perubahan tingkat kecemasan pada responden paling banyak terjadi perubahan tingkat kecemasan sedang sebanyak (40%), tidak ada kecemasan sebanyak (37%) dan ringan sebanyak (23%). Dari data tersebut, juga dapat diketahui bahwa melakukan terapi hipnosis lima jari mempunyai pengaruh cukup signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan responden. Hal tersebut dapat terlihat adanya perubahan pada katagori tidak ada kecemasan mengalami peningkatan dan tidak terdapat responden yang mengalami tingkat kecemasan berat. Karakteristik responden berupa jenis kelamin, usia, maupun tingkat pendidikan terlihat tidak terlalu mempengaruhi tingkat perubahan tingkat pengetahuan pada responden. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden lebih besar untuk mengetahui signifikansi atau koefisien korelasi. Hal ini didukung dengan penelitian Hastuti dan Arum (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa paling banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan adalah mahasiswa usia 21 dan 22 dengan frekuensi 7 orang (38,9%) dengan rata-rata $21,83 \pm 0,786$. Ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan (ansietas) mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari dan setelah diberikan terapi hipnotis lima jari dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$) (Hastuti & Arumsari, 2015). Lidiana *at al* (2022), dalam penelitiannya Hasil analisa uji Wilcoxon menunjukkan nilai P value = 0,000 sehingga P value $< 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima bahwa terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan ansietas pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta dalam menghadapi vaksin booster. Sejalan dalam penelitiannya Marbun *at al* (2019), dalam penelitiannya menggunakan Uji mann whitney, diperoleh p 0,02 ($p < 0,05$) hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik 5 jari terhadap tingkat ansietas yang dialami oleh klien gangguan fisik yang dirawat RSU Kendal (Marrbun *et al.*, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan bulan maret sampai mei 2022 di Desa Jati, Kecamatan Jaten, Kabupaten Karanganyar. Hasil evaluasi setelah dilakukan penyuluhan yaitu sebagian besar peserta memahami permasalahan atau gangguan yang dialami serta bagaimana latihan yang dapat dilakukan. Sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan responden adalah ringan (45%), sedang (36%) dan berat (18%), kemudian setelah dilakukan perubahan tingkat kecemasan pada responden paling banyak terjadi perubahan tingkat kecemasan sedang sebanyak (40%), tidak ada kecemasan sebanyak (37%) dan ringan sebanyak (23%). Dari data tersebut, juga dapat diketahui bahwa melakukan terapi hipnosis lima jari mempunyai pengaruh cukup signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan responden. Hal tersebut dapat terlihat adanya perubahan pada katagori tidak ada kecemasan mengalami peningkatan dan tidak terdapat responden yang mengalami tingkat kecemasan berat. Karakteristik responden berupa jenis

kelamin, usia, maupun tingkat pendidikan terlihat tidak terlalu mempengaruhi tingkat perubahan tingkat pengetahuan pada responden. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden lebih besar untuk mengetahui signifikansi atau koefisien korelasi.

REFERENSI

- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik*, 10(21), 26–35.
- Lidiana, E. H., Wijayanti, F. E. R., & Pradana, K. A. (2021). *Aisyiyah surakarta journal of nursing*. 2, 20–25.
- Marrbun, A. S., Pardede, jek A., & Indah, S. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.
- Muyasaroh, H., Yusuf, Hasan, B., Fadjrin, N. N., Pradana, T. A., & Ridwan, M. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*.
- Salam, S., Juned, M., Situmeang, N., Agung, R., & Utami, A. (2022). *Pemahaman terkait COVID-19 Varian Baru dan Vaksin Booster di Karang Taruna Desa Pancoran Mas , Kecamatan Pancoran Mas , Kota Depok*. 1(06), 634–639.
- Sutejo. (2018). *Asuhan kesehatan jiwa : konsep dan praktik asuhan keperawatan kesehatan jiwa : gangguan jiwa dan psikososial*. Pers Pustaka Baru.
- Zaviera, F. (2016). *Teori kepribadian Sigmund Freud*. PRISMASOPHIE.