



LATIHAN HIPNOTIS 5 JARI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI DESA TEBA JAWA PESAWARAN

Nuria Muliani¹, Asshofiah Rosyidah², Fantya Fitri Novia³, Feli Yenita Sari⁴, Krisna Aqil Sani⁵, Leni Purwati⁶, Rara Ayu Diah⁷

¹²³⁴⁵⁶⁷Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email : nuriamuliani@umpri.ac.id ¹²³⁴⁵⁶⁷

Abstrak : Hipnotis 5 Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Teba Jawa Pesawaran. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan di kalangan lansia, sering kali diperburuk oleh tingkat kecemasan yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas hipnotis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi di Desa Teba Jawa Pesawaran. Sebanyak 20 lansia berpartisipasi dalam penelitian ini. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner sebelum dan setelah intervensi, dengan skrining dilakukan dua kali. Hasil skrining pertama menunjukkan bahwa 20% peserta berada dalam kategori cemas tingkat normal, 35% cemas tingkat ringan, 30% cemas tingkat sedang, dan 15% cemas tingkat parah. Skrining kedua menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 50% peserta berada dalam kategori cemas tingkat normal, 20% cemas tingkat ringan, 20% cemas tingkat sedang, dan 10% cemas tingkat parah. Temuan ini menunjukkan bahwa hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini mendukung pentingnya implementasi program hipnotis lima jari yang terstruktur untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Kata Kunci: hipertensi, lansia, kecemasan, hipnotis lima jari

Pendahuluan

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat di negara maju maupun di negara berkembang (Saswati, dkk. 2018).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2011 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita Hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena Hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita Hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan. Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan Kebutaan. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi. Menurut data *Sample Registration System* (SRS) Indonesia tahun 2014, Hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur.

Penelitian yang dilakukan oleh Syukri (2017) menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang mengalami kecemasan akan memperlihatkan gejala somatis seperti kepala pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpitasi atau berdebar-debar, pupil melebar atau midrasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemeteran, pingsan, dan gangguan buang air kecil. Kecemasan juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi, dan proses belajar. Selain itu, kecemasan dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, orang, atau kejadian sehingga terlihat seperti orang kebingungan (*confusion*). Gangguan proses belajar yang terjadi meliputi penurunan konsentrasi dan pengulangan (Syukri, 2017).

Kecemasan adalah respons emosional yang umum dialami oleh banyak individu, terutama pada lansia yang menghadapi berbagai tantangan kesehatan, termasuk hipertensi. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik, tetapi juga dapat meningkatkan tingkat

kecemasan dan stres. Kecemasan merupakan respon tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, dimana respons tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, dimana respon tubuh tersebut lebih bersifat negatif sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi klien (Zaini, 2019). Menurut DepKes RI, Gangguan Kecemasan Umum (GAD) adalah kondisi mental yang ditandai dengan kecemasan yang berlebihan, berlarut-larut, dan sulit dikendalikan. Orang dengan GAD sering merasa khawatir atau cemas tentang berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari, bahkan tanpa alasan yang jelas. Kecemasan yang berlebihan tersebut dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan kualitas hidup seseorang.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah hipnotis lima jari, yaitu suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan klien dapat focus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah klien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati (Perkasa, 2019). Teknik hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk self-hypnosis situasional yang dapat menghasilkan efek relaksasi sehingga mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dalam pikiran seseorang, yang dapat mempengaruhi pernapasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan kekuatan. Penyimpanan. melepaskan hormon yang dapat menyebabkan kecemasan dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stres (Dekawaty, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratama et al. (2022) menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari efektif untuk menurunkan kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi, karena relaksasi yang didapatkan melalui terapi ini. Penelitian serupa oleh Saswati, N., & Riski (2018) juga menunjukkan adanya pengaruh hipnotis lima jari terhadap kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk menyajikan artikel pengabdian masyarakat dengan judul " Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Teba Jawa Pesawaran". Inovasi yang diterapkan dalam artikel ilmiah ini adalah penerapan hipnosis lima jari pada pasien lanjut usia yang mengalami tekanan darah tinggi dan kecemasan.

Metode

Dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Ini ada beberapa hal yang kami lakukan yang merupakan proses untuk pencapaian kegiatan yaitu : 1) Mengadakan survei dengan lembaga kesehatan setempat untuk mengidentifikasi kebutuhan dan kesiapan pelaksanaan program. 2) Meminta persetujuan dari lembaga kesehatan Desa Teba Jawa untuk mengadakan Latihan hipnotis lima jari untuk mengelola kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi. 3) Melakukan skrining kesehatan pertama untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan dan kondisi kesehatan awal para lansia peserta program. 4) Melaksanakan pelatihan hipnotis lima jari, kemudian para lansia mempraktikkan teknik hipnotis tersebut secara mandiri di rumah masing-masing. 5) Melakukan skrining kesehatan kedua setelah satu minggu melakukan hipnotis lima jari untuk mengevaluasi efektivitas program dalam menurunkan kecemasan dan memantau perubahan kondisi kesehatan para lansia. Adapun peserta yang ikut dalam kegiatan pengabdian masyarakat disini adalah 20 orang. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada Juli 2024 di Desa Teba Jawa Kecamatan Kedondong. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan pendampingan dengan media leaflet. Evaluasi kecemasan lansia menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) pretest dan post test.

Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi kecemasan lansia Desa Teba Jawa Pesawaran

| Pengetahuan | Sebelum | | Sesudah | |
|-------------|-----------|------|-----------|------|
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| Normal | 4 | 20% | 10 | 50% |
| Ringan | 7 | 35% | 4 | 20% |
| Sedang | 6 | 30% | 4 | 20% |
| Parah | 3 | 15% | 2 | 10% |
| Total | 20 | 100% | 20 | 100% |



Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi setelah diberikan intervensi hipnotis lima jari. Pada skrining pertama setelah penyuluhan, sebanyak 20% lansia menunjukkan kecemasan pada tingkat normal, sementara sebagian besar peserta masih berada dalam kategori cemas ringan hingga parah, dengan 35% di tingkat cemas ringan, 30% di tingkat cemas sedang, dan 15% di tingkat cemas parah.

Namun, hasil skrining kedua yang dilakukan satu minggu setelah intervensi menunjukkan adanya perbaikan yang signifikan. Persentase lansia dengan tingkat kecemasan normal meningkat menjadi 50%, sementara mereka yang berada di tingkat cemas ringan dan sedang masing-masing turun menjadi 20%. Jumlah peserta dengan kecemasan parah juga menurun, dari 15% menjadi 10%.

Hasil ini menunjukkan bahwa hipnotis lima jari dapat secara efektif menurunkan tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi. Teknik hipnotis ini terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dari berbagai tingkat, dengan peningkatan jumlah peserta yang mencapai tingkat kecemasan normal setelah satu minggu. Hipnotis lima jari memberikan metode relaksasi yang mendalam, yang membantu peserta fokus dan mengurangi pikiran negatif yang berkontribusi pada kecemasan. Teknik ini memungkinkan lansia untuk meraih kontrol lebih baik atas keadaan emosional mereka, sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan secara keseluruhan.

Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa hipnotis dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar, yang pada gilirannya dapat mengubah persepsi dan respon emosional individu terhadap stres dan kecemasan (Santoso dan Yuniarti, 2020). Dengan menginduksi keadaan relaksasi yang mendalam, hipnotis lima jari membantu individu mengakses sumber daya internal mereka untuk mengelola kecemasan dengan lebih efektif.

Studi oleh Nugraha (2020) juga mendukung hasil ini, yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi seperti hipnotis dapat efektif dalam mengurangi kecemasan. Dalam konteks lansia dengan hipertensi, hipnotis lima jari menawarkan pendekatan yang holistik dan efektif dalam mengurangi kecemasan, yang pada gilirannya dapat membantu mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan umum.

Berdasarkan hasil di atas, dapat diasumsikan bahwa pelatihan untuk menurunkan kecemasan melalui hipnotis lima jari tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga kemampuan lansia dalam mengurangi kecemasan. Hal ini penting untuk diimplementasikan sebagai bagian dari program kesehatan masyarakat untuk mendukung kesejahteraan lansia.

Simpulan Dan Saran

Hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi di Desa Teba Jawa Pesawaran. Setelah satu minggu mengikuti penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan dalam jumlah lansia yang mengalami kecemasan tingkat normal dan penurunan jumlah lansia yang mengalami kecemasan tingkat ringan, sedang, dan parah. Hal ini menunjukkan bahwa metode ini dapat membantu lansia menurunkan kecemasan dengan lebih baik, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka.

Saran :

1. Memberikan pelatihan kader kesehatan desa dalam pelatihan hipnotis lima jari agar mereka dapat membantu mengajarkan teknik ini kepada lebih banyak lansia dan memperluas jangkauan program.



2. Disarankan untuk mengimplementasikan program pelatihan melalui hipnotis lima jari secara rutin secara individu dan kelompok lansia, terutama yang mengalami hipertensi, untuk membantu mereka mengelola kecemasan.

Daftar Rujukan

- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11), 5613–5624.
- Kemenkes RI (2017) ‘Hari Hipertensi Sedunia’ available at : <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatanp2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hari-hipertensi-sedunia>
- Kemenkes RI (2022) ‘Gangguan Kecemasan Umum’ available At : <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-mental/gangguan-kecemasan-umum>
- Nugraha, I. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Menurunkan Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45-52.
- Perkasa, A. S. M. jek A. P. S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.\
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., & Riani, Y. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Danggung-Danggung Kecamatan Guguak. IX(1).
- Santoso, A., & Yuniarti, W. (2020). Pengaruh Hipnotis terhadap Respon Emosional pada Individu dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Psikoterapi*, 9(3), 67-75.
- Saswati, N., Riski, P. C. & Sutinah. (2018). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Klien Hipertensi. Jambi: *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.
- Syukri. (2017). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Klien Hipertensi. Jambi: *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.
- Zaini, M. (2019). Asuhan keperawatan Jiwa Masalah Psikososial Di Pelayanan Klinis dan Komunitas. Deepublish : Yogyakarta.