



## TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI UPAYA MENGELOLA KECEMASAN DI MASA PANDEMI VARIAN OMICRON

**Yola Yolanda<sup>1\*</sup>, Ulfa Suryani<sup>2</sup>, Rizka Ausrianti<sup>3</sup>,  
Velga Yazia<sup>4</sup>, Nur Gusti Adia<sup>5</sup>**  
STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang  
\*Email : yolayolanda1182@gmail.com

### ABSTRAK

Faktor penyebab terjadinya kecemasan dimasa pandemi Covid-19 diantaranya, tidak ingin berkontak fisik dengan orang lain, takut akan di vaksin, dan takut kematian, serta selalu menerapkan 5M (Memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas (Wahyudi, 2020). Tujuan dari kegiatan ini adalah resolusi (perubahan) permasalahan dengan segera, seseorang melakukan evaluative situation yaitu menilai ancaman virus covid-19 berdasarkan sikap, pengetahuan, kemampuan dan pengalaman masa lalu yang dimiliki. Jika stressor dinilai berbahaya maka reaksi kecemasan akan timbul. Reaksi kecemasan ini ada yang bersifat sesaat (sesaat anxiety) dan ada yang bersifat permanen, beradaptasi dengan kondisi pandemi, mengatasi kecemasan di masa pandemi varian omicron dengan terapi hipnotis lima jari. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan adalah ceramah, demonstrasi dan diskusi. Hasil dari penyuluhan ini adalah responden mampu mengatasi kecemasan dengan cara terapi hipnotis lima jari.

**Kata Kunci** : Terapi Hipnotis Lima Jari, Kecemasan, Pandemi Varian Omicron

### ABSTRACT

*Factors The causes of anxiety during the Covid-19 pandemic include not wanting to be in physical contact with other people, afraid of being vaccinated, and afraid of death, and always applying 5M (wearing masks, keeping distance, washing hands, avoiding crowds and reducing mobility (Wahyudi, 2020). ) The purpose of this activity is the resolution (change) of the problem immediately, someone carries out an evaluative situation, namely assessing the threat of the covid-19 virus based on their attitudes, knowledge, abilities and past experience. If the stressor is considered dangerous, an anxiety reaction will occur. Reaction This anxiety is temporary (momentary anxiety) and permanent tone, adapting to pandemic conditions, overcoming anxiety during various pandemics. an omicron with five finger hypnotic therapy. The methods used in the implementation of counseling are lectures, demonstrations and discussions. The result of this counseling is that the client is able to manage anxiety by means of five-finger hypnosis.*

**Keywords:** Anxiety, Omicron Variant Pandemic, Five Finger Hypnotic Therapy.



## PENDAHULUAN

Varian baru dari Covid-19 yaitu Omicron, dimana Omicron sudah terdeteksi di beberapa negara sejak pertama kali ditemukan di Benua Afrika. Varian ini disebut sebagai salah satu yang sangat cepat dalam penularan virus. Menurut (WHO, 2021) menyatakan bahwa varian baru omicron 1.529 kasus Omicron pertama kali dilaporkan dari Afrika (Swaesti, 2020). Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia), Middle- East Respiratory Syndrome (MERS), dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) (Wahyuni, 2020).

Virus varian Omicron ini memiliki gejala seperti flu, batuk, dan demam dengan tingkat penularan yang sangat cepat. Sebagian besar kasus Omicron adalah OTG atau gejala sakitnya ringan. Menurut Brooks dkk. (2020), dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya. Bahkan beberapa psikiatris dan psikolog mencatat hampir semua jenis gangguan mental ringan hingga

berat dapat terjadi dalam kondisi pandemik ini. Bahkan kasus *xenofobia* dan kasus bunuh diri karena ketakutan terinfeksi virus sudah mulai bermunculan. (Swaesti, 2020).

Para ahli telah bersepakat bahwa kesehatan fisik dan mental saling terkait yang harus dikelola secara seimbang. Keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental di masa pandemi juga telah menjadi perhatian oleh pemerintah. Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan buku pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (DKJPS) pada pandemi COVID- 19. Jika mengacu pada struktur usia penduduk maka kelompok rentan yang terdampak pada kesehatan jiwa dan psikososial akibat infeksi COVID-19 diantaranya adalah perempuan, anak dan remaja, dewasa dan lanjut usia (lansia).

Prevelensi kecemasan menurut (WHO, 2017) sebanyak lebih 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi), sedangkan data kecemasan di Indonesia sepanjang tahun 2020 sebanyak 18.373 (6,8%) jiwa (Kemenkes, 2021).

Reaksi kecemasan akan berbeda pada setiap individu. Untuk sebagian orang reaksi kecemasan tidak selalu diiringi oleh reaksi fisiologis. Namun pada orang-orang tertentu, kompleksitas respons dalam kecemasan dapat melibatkan reaksi fisiologis sesaat seperti detak jantung menjadi lebih cepat, berkeringat,



sakit perut, sakit kepala, gatal-gatal dan gejala lainnya. Setelah seseorang mulai merasakan kecemasan maka sistem pertahanan diri selanjutnya akan menilai kembali ancaman diiringi dengan usaha untuk mengatasi, mengurangi atau menghilangkan perasaan terancam tersebut. Seseorang dapat menggunakan pertahanan diri (*defence mechanism*) dengan meningkatkan aktifitas kognisi atau motorik serta beradaptasi dengan suatu kondisi.

Penatalaksanaan kecemasan yang bisa dilakukan secara farmakologi, pengobatan farmakologi bisa dilakukan dengan mengkonsumsi obat Anti-cemas seperti benzodiazepine (Pratiwi, 2020). Dalam penanganan kecemasan yang bersifat non farmakologi dapat dipercaya berperan untuk mengatasi rasa cemas seseorang seperti teknik relaksasi napas dalam, terapi musik klasik, terapi murotal Al-Qur'an, hipnotis lima jari serta terapi wewangian (aromaterapi) (Yanti, 2021). Salah satu dari terapi non farmakologi yang dapat mengatasi cemas adalah yaitu dengan terapi hipnotis lima jari yang merupakan hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa adanya pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan, penelitian ini dilakukan oleh Saswati, (2019) &

Syukri (2019) mendapatkan bahwa hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan pada orang dengan HIV/AIDS juga mendapatkan bahwa hipnotis lima jari dapat menurunkan kecemasan (Pardede, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Dekawaty, 2021) pengaruh hipnotis lima jari dapat menurunkan kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi didapatkan hasil p-value <0,005. Hipnotis lima jari juga dapat mempengaruhi pernapasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, produktivitas suhu tubuh dan dapat mengatur 55 andemi-hormon yang berkaitan dengan terjadinya stress (Hastuti & Arumsari, 2016).

## **BAHAN DAN METODE**

Pelaksanaan penyuluhan tentang upaya mengelola kecemasan di masa pandemi varian omicron dengan terapi hipnotis lima jari dilakukan pada hari Jumat, 18 Februari 2022 pada pukul 10.15 WIB sampai dengan pukul 10.50 WIB. Peserta dari penyuluhan merupakan dewasa akhir yang berjumlah 10 orang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan yaitu ceramah, demonstrasi dan diskusi tanya jawab penyuluhan diawali dengan pembukaan dan dilakukan pre test dengan waktu kurang lebih 5 menit, penyampaian materi dengan waktu kurang lebih 20 menit, sesi tanya jawab dan penutup serta post



test dengan waktu 10 menit serta evaluasi kembali.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini didapatkan bahwa peserta penyuluhan ansietas mendengarkan materi penyuluhan yang diberikan dan mampu mendemonstrasikan terapi hipnotis lima jari dengan baik. Peserta juga serius memperhatikan presentator dalam menjelaskan materi penyuluhan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sumirta et al., 2018) menyatakan bahwa hipnosis lima jari atau relaksasi lima jari dapat menimbulkan efek positif seperti menurunkan ansietas dan tegang sampai timbul rasa rileks dan damai. Perasaan rileks akan memengaruhi tubuh untuk memproduksi hormon yang dapat menurunkan kegelisahan atau ansietas. Hipotalamus akan menghasilkan CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan CRH mengaktifkan anteriorpituitary untuk merangsang enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks, tenang dan senang. Selain itu, anterior pituitary sekresi Adrenocorticotropic hormone (ACTH) menurun, lalu ACTH memengaruhi adrenal cortex untuk mengontrol sekresi kortisol. Menurunnya kadar ACTH dan kortisol akan mengakibatkan menurunnya stress, ansietas dan

ketegangan.

Tehnik hipnosis lima jari memberikan pengaruh terhadap ansietas dan depresi, hal itu disebabkan karena terapi hipnotis lima jari menimbulkan perasaan tenang, damai, bahagia dan senang bagi orang yang melakukannya. Selain itu terapi hipnosis lima jari mampu mengurangi tekanan dan ketegangan psikologis dengan cara membayangkan kejadian-kejadian menyenangkan yang dilalui sebelumnya. Tehnik relaksasi lima jari akan membuat seseorang masuk ke alam bawah sadarnya sambil membayangkan kembali pengalaman menyenangkan sehingga muncul rasa nyaman dan tenang (Sumirta et al., 201).

#### **SIMPULAN**

Terapi hipnotis lima jari dapat mengelola kecemasan di masa pandemi varian omicron sehingga ansietas menjadi berkurang

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dekawaty, A. (2021). *Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di STIKes Muhammadiyah Palembang*. Vol.15. Diakses pada tanggal 28 Februari 2022 Jam 10.25 WIB
- Hastuti, R, Y., & Arumsari, A. (2016). *Pengaruh Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*



- Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2). Diakses pada tanggal 15 April 2022 jam 22.15
- Kemkes RI. (2020). *Prevelensi Kecemasan dan Depresi Di Indonesia*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses Melalui: <http://promkes.kemkes.go.id>. Diakses Pada Tanggal 28 Februari Jam 10.50 WIB.
- Pardedi, J. A., Simanjuntak, G.V., & Waruwu, J.F.A.P. (2020). *Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien HIV/AIDS Melalui Terapi Hipnotis 5 Jari. Coping Community Of Publishing In Nursing*,8,85-90. Diakses pada tanggal 15 april 2022 jam 22.25 WIB
- Pratiwi, Kurniasari., & Rusinani, D. (2020). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Dalam Siklus Hidup Wanita* (Anggota IKAPI (076/DIY/2012) (Ed.); 1st Ed.). Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Saswati, N., Sutinag,S., & Rizki, P.C. (2019). *Efektifitas Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi* 2018. *Informasi Kesehatan*. 7(2), 174-179.
- Swaesti, E. (2020). *COVID-19: Buku Pedoman Pencegahan Dan Penanganan Corona Virus* (Emirfan (Ed.); 1st Ed.). Yogyakarta : Javalitera.
- Wahyudi, E. R. (2020). *Gangguan Kecemasan Pada Lansia*. Andi Sururi. Diakses Melalui : <Http://Www.Geriatri.Id/Artikel/780/Gangguan-Kecemasan-Pada-Lansia>. Diakses Pada Tanggal 28 Februari 2022 Jam 10.22 WIB.
- Wahyuni, T. (2020). *Covid-19: Fakta-Fakta Yang Harus Kamu Ketahui Tentang Corona Virus* (Emirfan (Ed.); 1st Ed.). Malang : Pustaka Anak Bangsa.
- Yanti, D. A., Karokaro, T. M., Silaban, S., & Purba, S. (2021). *Pengaruh Hand Massage Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pre Operasi Di Rumah Sakit Patar Asih Lubuk Pakam Tahun 2021 Reduces Anxiety . Purpose : To Determine The Effect Of Hand Massage On The*. 3(2). Diakses Melalui : <Https://Doi.Org/10.35451/Jkf.V3i2.606>. Diakses Pada Tanggal 28 Februari 2022 Jam 10.30 WIB.