



EDUKASI TENTANG MENGATASI INSOMNIA DENGAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI PADA SISWA SMU

Mareta Akhriansyah^{1*}, Raden Surahmat², Nuriza Agustina³, Rusmarita⁴

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, STIK Bina Husada Palembang

*Email : mareta85akhriansyah@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur berupa insomnia masih menjadi permasalahan pada setiap golongan usia, baik anak-anak, remaja, dewasa dan lansia yang dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis dan sosial. Beberapa laporan dan hasil penelitian diberbagai negara, insomnia terutama yang terjadi pada remaja disebabkan oleh penggunaan smartphone untuk mengakses media sosial, hiburan, game dan hal lain yang terdapat didalam smartphone secara berlebihan. Berbagai cara dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi insomnia, yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi, untuk itu penulis merasa penting untuk memberikan edukasi kepada remaja bagaimana cara mengatasi insomnia secara non farmakologi dengan melakukan hipnosis lima jari di SMU N 1 Sungai Pinang. Dari hasil kegiatan didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pemahaman yang dibuktikan dengan adanya perbedaan nilai sebelum dan setelah diberikan edukasi yang berarti secara statistik, terdapat pengaruh pelaksanaan edukasi pencegahan dan mengatasi insomnia dengan melakukan hipnosis lima jari pada siswa di SMU N 1 Sungai Pinang. Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan kepada remaja terutama siswa agar tetap menerapkan perilaku hidup sehat, membatasi penggunaan smartphone sesuai kebutuhan dan segera melakukan pemeriksaan ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat apabila gejala insomnia tidak kunjung teratasi disarankan agar melakukan konsultasi atau berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan agar segera mendapatkan penanganan secara cepat dan tepat.

Kata Kunci: Insomnia, gangguan tidur, remaja, hipnosis lima jari

ABSTRACT

Sleep disorders in the form of insomnia are still a problem in every age group, both children, adolescents, adults and the elderly influenced by physical, psychological and social conditions. Several reports and research results in various countries, Insomnia, especially that occurs in adolescents, is caused by excessive use of smartphones to access social media, entertainment, games and other things contained in smartphones. Various ways can be done to prevent and overcoming insomnia, namely by way of pharmacology and non-pharmacological, for that the authors feel it is important to provide education to adolescents how to deal with insomnia non-pharmacologically by doing five finger hypnosis at SMU N 1 Sungai Pinang. The results of the activity showed that there was an increase in understanding as evidenced by the difference in values before and after being given education which is statistically meaningful, there is an effect of implementing education on preventing and overcoming insomnia by doing five finger hypnosis on students at SMU N 1 Sungai Pinang. The results of the activity suggest that adolescents, especially students, continue to adopt healthy lifestyles, limit the use of smartphones as needed and immediately carry out an examination at the nearest health service facility. quick and precise.

Keywords: Insomnia, sleep disorder, teenagers, five finger hypnosis



PENDAHULUAN

Setiap individu dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan mulai bayi sampai lanjut usia memiliki tahapan serta potensi menghadapi berbagai masalah kehidupan yang tentunya berpengaruh pada perilaku, peran dan fungsi secara fisiologis, psikologis dan sosial dalam aktivitas kesehariannya (Sari, 2021). Aktivitas yang dilakukan setiap individu di masa kini memiliki keberagaman di berbagai golongan usia, khususnya pada remaja yang berkaitan dengan kegiatan akademik dan beberapa aktivitas sehari-hari sehingga dapat mengakibatkan permasalahan tidur yang seharusnya dalam setiap aktivitas akan ada fase istirahat atau tidur (Taslim R & Cahyani AR, 2021). Tidur merupakan kebutuhan utama manusia yang harus dipenuhi karena sejatinya tubuh manusia memiliki batasan dalam beraktivitas. Tidur bertujuan untuk memulihkan diri dan mengisi energi untuk dapat beraktivitas sehari-hari pada hari selanjutnya sehingga perlunya setiap individu untuk bisa mendapatkan kualitas tidur yang baik dan waktu tidur yang tepat (Kemenkes RI, 2023a) karena tidur merupakan kebutuhan dasar manusia (Hartono et al., 2019).

Gangguan tidur pada remaja dapat dipengaruhi karena remaja sedang mencari pola hidup yang sesuai dengan kebutuhan dirinya sehingga sering melakukan perilaku coba-coba berbagai cara meskipun terkadang cara yang dipakai belum tentu benar dan baik bagi kondisi kesehatannya. (Prabandari YS & Hasanbasri M, 2020; Sebayang W et al., 2018). Dampak dari kurang tidur terutama pada penderita insomnia dapat berakibat memperburuk kondisi kesehatan tubuh, kulit terlihat lebih tua, sering lupa, munculnya obesitas dan hilangnya konsentrasi dalam berpikir (Kemenkes RI, 2023). Salah satu gangguan tidur adalah insomnia yaitu kesulitan untuk tidur dan tetap tidur yang mengakibatkan individu merasa belum cukup tidur saat terbangun

yang ditandai dengan mata sembab, wajah pucat, sehingga dapat memicu terjadinya gangguan daya tahan tubuh, mudah terserang penyakit dan sulit berkonsentrasi (Kemenkes RI, 2022).

Kejadian insomnia diduga saat ini disebabkan oleh faktor terbesar yaitu penggunaan smartphone untuk mengakses media sosial, hiburan, game dan hal lain yang terdapat didalam smartphone. Hal tersebut tentunya dapat menimbulkan dampak negatif karena sesuatu yang dilakukan berlebihan tentunya akan berdampak tidak baik bagi kondisi fisik, psikologis dan sosial (Farnando, 2020). Selain itu kondisi pandemi yang terjadi pada beberapa tahun terakhir juga diduga menjadi penyebab terjadinya insomnia (Yolanda et al., 2022). Prevalensi insomnia di Indonesia dilaporkan capai angka 28 juta orang atau 10 persen dari jumlah populasi. Kondisi tersebut diduga disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat, seperti beban pekerjaan yang menumpuk sehingga berujung pada minimnya waktu tidur dan diperkeruh dengan hadirnya produk elektronik atau gadget yang tak lepas dari genggam tangan (Salbiah, 2018).

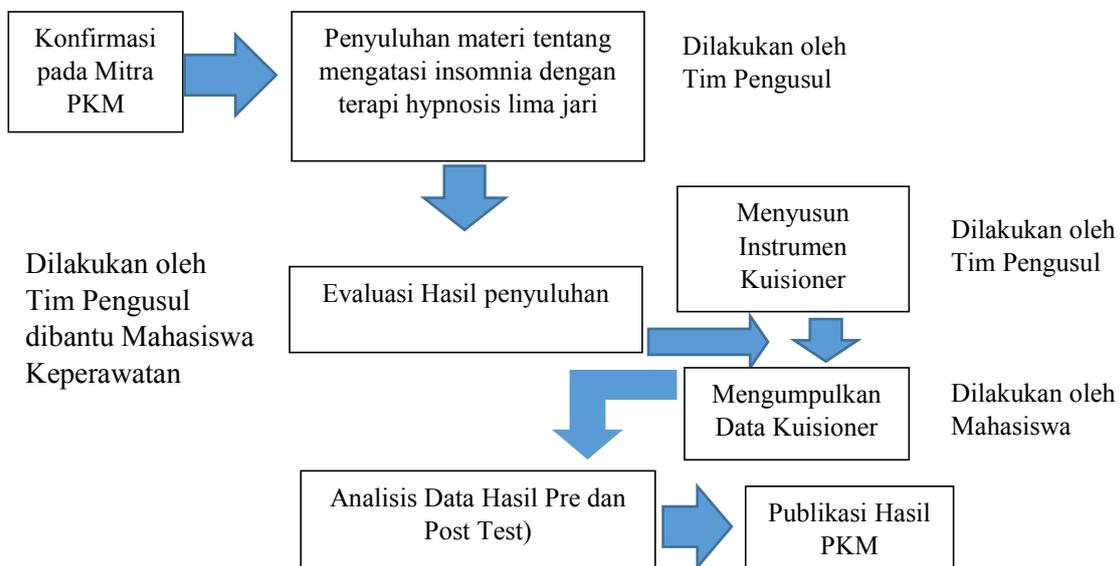
Untuk mengatasi permasalahan pada uraian diatas, tentunya memerlukan berbagai cara. Adapun beberapa penatalaksanaan untuk menurunkan tingkat stress, ansietas dan gangguan tidur dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi salah satunya adalah dengan Terapi Hipnosis Lima Jari (Kemenkes RI, 2022b; Yulinda et al., 2022). Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hypnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormon yang dapat memacu timbulnya stres. Siswa yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami

relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Fajariyah, 2023; Pratama, 2022; Sari, 2021). Hasil penelitian tersebut juga didukung dengan beberapa penelitian yang mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh dan efektivitas pemberian perlakuan hipnosis lima jari dalam mengatasi insomnia (Afriyanti et al., 2021; Hartono et al., 2019).

METODE

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dosen dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan

keterampilan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan tri dharma perguruan tinggi. Peserta yang di jadikan sasaran strategi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa SMU Negeri 1 Sungai pinang. Motode yang di pilih dalam pelaksanaan ini adalah kegiatan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pencegahan insomnia dengan peragaan terapi hipnosis lima jari. Sebelum dan setelah kegiatan siswa diberikan pretest dan posttest pada 40 orang siswa yang dilakukan pada bulan Januari 2023.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan mengumpulkan siswa SMA Negeri 1 Sungai Pinang di dalam kelas. Kegiatan penyuluhan di ikuti oleh 40 siswa dengan metode ceramah dan demonstrasi. Siswa sangat antusias mengikuti pelaksanaan kegiatan dilihat dari banyaknya mahasiswa bertanya dan mau mempraktikkan terapi hipnosis lima jari. Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi yang telah dilaksanakan berdampak positif terhadap pengetahuan Siswa dan Guru tentang pencegahan insomnia dengan peragaan terapi hipnosis

lima jari pada Siswa SMA Negeri 1 Sungai Pinang.

Penilaian kinerja panitia yang berasal dari tim dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang ini juga baik di mata siswa dan guru, bahkan kepala sekolah SMU N 1 Sungai Pinang berharap dapat menjalin kerjasama lagi dengan STIK Bina Husada Palembang dengan tema pelatihan dan webinar lain yang membangun pengetahuan siswa dan guru secara beragam. Hasil perbandingan nilai *pre test* dan *post test* yang diperoleh

setiap siswa yang mengikuti penyuluhan ini, yaitu

Tabel 1 Karakteristik Jenis Kelamin Peserta

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	13	32,5
Perempuan	27	67,5
Total	40	100

Tabel 2 Nilai sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Kategori	Sebelum	Setelah	Perubahan
Nilai	62	84,7	26,8 %

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pencegahan insomnia dengan peragaan terapi hipnosis lima jari. Dari hasil *pre test* di dapatkan jumlah nilai 62 setelah

dilakukan kegiatan penyuluhan kemudian dilakukan *post test* didapatkan perubahan hasil dengan jumlah nilai 84,7, hal ini menunjukkan ada peningkatan pemahaman sebanyak 26,8 %.

Gambar 1
Media Edukasi dan Pelaksanaan Kegiatan

Latihan Berfokus Pada Lima Jari

Manfaat : Pikiran Positif Meningkat

1. Fokus pandangan dan pikiran ke lima jari
2. Tarik napas dalam
3. Pejamkan mata
4. Kosongkan pikiran
5. Angkat tangan kanan pertemuan:
 - Ibu jari dengan telunjuk : kemudian bayangkan saat tubuh sangat segar pada masa muda.
 - Ibu jari dengan jari tengah : kemudian bayangkan semua orang memberikan perhatian dan peduli pada saudara
 - Ibu jari dan jari manis : kemudian bayangkan pujian yang didapat dari pasangan, keluarga atau teman atas prestasi yang pernah diraih saat sekolah, kerja dll
 - Ibu jari dan kelingking : bayangkan tempat tempat indah yang pernah saudara kunjungi, misal dipantai, digunung, dll
6. Tarik nafas dalam
7. Buka mata
8. Evaluasi manfaatnya dan latih secara rutin 3-4 kali perhari



Hasil penilaian menunjukkan ada peningkatan nilai pemahaman siswa terhadap edukasi pencegahan insomnia dengan terapi hipnosis lima jari. Hal ini didukung oleh pernyataan (Dewi R, 2021) yaitu terapi hipnosis lima jari dapat menjadi salah satu alternatif dalam mengembangkan kualitas tidur secara non-farmakologis. Hipnosis lima jari sangat efektif untuk menurunkan kejadian

insomnia jika dilakukan secara teratur (Mulyadi E & Kholida N, 2021). Terapi non farmakologis hypnosis lima jari memiliki manfaat dalam menurunkan kejadian insomnia dan tidak memiliki efek samping (Islamarida R et al., 2022).

Insomnia dapat dicegah dan diatasi, namun akan lebih baik jika secara dirini dapat mengasi penyebab insomnia seperti mengurangi stress, depresi,



mengonsumsi makanan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur dan menghindari konsumsi alkohol dan kafein berlebihan serta hindari menggunakan smartphone sebelum tidur (Kemenkes RI, 2023b). Berdasarkan hasil penelitian (Marheni D, 2019) tentang pengaruh hipnotis 5 jari terhadap insomnia pada remaja dengan kecanduan gadget di SMPN 1 Kaliangkrik. Menyatakan bahwa adanya pengaruh terhadap penurunan tingkat insomnia, sebelum dan setelah dilakukan tindakan terapi hipnotis 5 jari pada kelompok intervensi Uji statistik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon* dan *Uji Mann Whitney* tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0.05$) yang artinya p value < 0.05 yaitu ha diterima sehingga terapi hipnotis 5 jari efektif terhadap insomnia pada remaja dengan kecanduan gadget di SMPN 1 Kaliangkrik kabupaten magelang.

Seseorang yang mendapatkan terapi hipnosis lima jari bisa lebih rileks pikirannya sehingga kondisi psikologis akan menjadi lebih stabil (Yulinda et al., 2022). Kondisi kurang tidur dapat menjadi penyebab memperburuk kondisi kesehatan mental emosional seperti depresi, ADHD, gangguan bipolar dan kecemasan sehingga akan berdampak pada kondisi pikiran berkabut, sulit mengingat dan sulit mengendalikan perilaku karena teajadinya penurunan kendali dan membuat rencana. Kondisi tersebut jika terjadi pada usia remaja terutama siswa SMA, dikhawatirkan akan mempengaruhi masa depan remaja untuk menggapai cita-cita (Kemenkes RI, 2022c).

Terdapat beberapa solusi untuk mengatasi insomnia antara lain dengan melakukan relaksasi, mengatur jadwal tidur dan bangun dalam periode yang teratur, mengatur suasana tempat tidur yang nyaman, mengonsumsi makanan yang sehat, melakukan terapi pijat, menghindari konsumsi alkohol dan rokok sebelum tidur namun jika insomnia yang dialami sudah terjadi pada tahap kronis, dapat dibantu dengan mengonsumsi

obat-obatan yang aman sesuai anjuran dokter (Kemenkes RI, 2022d, 2022a; Rahmat Rafiudin, 2004).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi yang telah dilaksanakan berdampak positif terhadap pengetahuan Siswa dan Guru SMA Negeri 1 Sungai Pinang. Siswa sangat antusias mengikuti pelaksanaan kegiatan dilihat dari banyaknya mahasiswa bertanya dan mau mempraktikkan terapi hipnosis lima jari. Untuk itu disarankan agar tetap menerapkan perilaku hidup sehat, membatasi penggunaan smartphone sesuai kebutuhan dan segera melakukan pemeriksaan ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat apabila gejala insomnia tidak kunjung teratasi disarankan agar melakukan konsultasi atau berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan agar segera mendapatkan penanganan secara cepat dan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, A., Ni'mah, I., Maini, N., Suryani, Y., Irma, Y., & Pradana, A. A. (2021). *Efektivitas Pemberian Hypnosis dalam Implementasi Keperawatan*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12123.44324>
- Dewi R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Deepublish.
- Fajariyah, N. (2023). Latihan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menjalani Ujian Di Sman-1 Dramaga Bogor. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 1*(1), Article 1. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/senabdimas/article/view/2393>
- Farnando, R. (2020). *Hubungan lama penggunaan media siosial dengan*



- kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020 [Other, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai].
<http://repository.universitaspahlawan.ac.id/98/>
- Hartono, D., Somantri, I., & Februanti, S. (2019). Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), Article 2.
<https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1218>
- Islamarida R, Dewi EU, Widuri, & Widagdo AH. (2022). *Modul praktikum Keperawatan Jiwa 1—Google Books*. Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Kemendes RI. (2022a). *5 Tips Mengatasi Insomnia*.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/5-tips-mengatasi-insomnia>
- Kemendes RI. (2022b). *Cara Sehat Mengurangi Insomnia*. Direktorat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
<https://promkes.kemkes.go.id/cara-sehat-mengurangi-insomnia>
- Kemendes RI. (2022c). *Kurang Tidur dapat Mempengaruhi Kesehatan Mental*.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1674/kurang-tidur-dapat-mempengaruhi-kesehatan-mental
- Kemendes RI. (2022d). *Yuks... Mengenal Gangguan Tidur*.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/502/yuks-mengenal-gangguan-tidur
- Kemendes RI. (2023a). *5 Dampak Akibat Kurang Tidur*.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/5-dampak-akibat-kurang-tidur>
- Kemendes RI. (2023b). *5 Faktor Penyebab Insomnia*.
<https://upk.kemkes.go.id/new/5-faktor-penyebab-insomnia>
- Marheni D. (2019). *Pengaruh Hipnotis 5 Jari Terhadap Insomnia Pada Remaja Dengan Kecanduan Gadget Di Smpn 1 Kaliangkrik Kabupaten Magelang* [Other, Universitas Muhammadiyah Magelang].
<http://eprintslib.ummgl.ac.id/1245/>
- Mulyadi E & Kholida N. (2021). *Buku Ajar Hypnotherapy*. Guepedia.
- Prabandari YS & Hasanbasri M. (2020). *Ilmu Sosial Perilaku Untuk Kesehatan Masyarakat*. Gadjah Mada University Press.
- Pratama, E. R. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dandung-dandung Kecamatan Guguak Tahun 2020. *'AFIYAH*, 9(1), Article 1.
<http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAVIN1/article/view/195>
- Rahmat Rafiudin. (2004). *Insomnia & Gangguan Tidur*. Elex Media Komputindo.
- Salbiah, N. A. (2018). *Indonesia Tempati Angka Tertinggi Insomnia di Asia, Apa Penyebabnya? - Jawa Pos*. Indonesia Tempati Angka Tertinggi Insomnia di Asia, Apa Penyebabnya? - Jawa Pos.
<https://www.jawapos.com/health-issues/0174494/indonesia-tempati-angka-tertinggi-insomnia-di-asia-apa-penyebabnya>
- Sari, N. Y. (2021). *Terapi Kognitif Perilaku dan Terapi Psikoedukasi Keluarga untuk Remaja*. Penerbit NEM.
- Sebayang W, Gultom DY, & Sidabutar ER. (2018). *Perilaku Seksual Remaja*. Deepublish.
- Tasalim R & Cahyani AR. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. GUEPEDIA.
- Yolanda, Y., Suryani, U., Ausrianti, R., Yazia, V., & Adia, N. G. (2022).



Terapi Hipnotis Lima Jari Upaya
Mengelola Kecemasan Di Masa
Pandemi Varian Omicron. *Jurnal
Abdimas Sainika*, 4(1), Article 1.
[https://doi.org/10.30633/jas.v4i1.
1401](https://doi.org/10.30633/jas.v4i1.1401)

Yulinda, R., Akhriansyah, M., Surahmat,
R., & Agustina, N. (2022).
Pengaruh Terapi Hipnosis Lima
Jari Terhadap Tingkat Ansietas
Pada Lansia Di Panti Sosial
Lanjut Usia Harapan Kita
Palembang. *Jurnal Kesehatan
Bina Husada*, 14(02), Article 02.