



EDUKASI DAN PEMBERIAN HIPNOSIS LIMA JARI PADA CAREGIVER YANG MERAWAT PENDERITA GANGGUAN JIWA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BENDO PARE KABUPATEN KEDIRI

Lilik Setiawan¹, Ariani Sulistiyorini²
^{1,2}STIKES Karya Husada Kediri



*Lilik Setiawan
Email : liliks1975@gmail.com
HP: 085604817881

Kata Kunci:

Caregiver;
Kecemasan;
Hipnosis Lima Jari;

Keywords:

Caregiver;
Anxiety;
Five Finger Hipnosis;

ABSTRAK

Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan. Kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu yang dipicu oleh hal-hal tidak diketahui dan menyertai pengalaman baru. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan rancangan action research yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, evaluasi, dan refleksi. Pelaksanaan program mencakup edukasi dan pelaksanaan hipnosis lima jari pada caregiver yang merawat penderita gangguan jiwa di rumah. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Hasil menunjukkan bahwa 32 laki-laki dan 18 perempuan berpartisipasi dalam program ini. Pre-test menunjukkan pengetahuan peserta pada kategori cukup dan kurang. Setelah diberikan edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan tentang perawatan penderita gangguan jiwa dan hipnosis lima jari, yang dikonfirmasi melalui analisis uji Wilcoxon Signed Rank ($P < 0,05$). Kesimpulannya, program edukasi tentang perawatan penderita gangguan jiwa di rumah dan hipnosis lima jari berjalan lancar dengan peningkatan signifikan pada pemahaman peserta. Diharapkan peserta dapat mengaplikasikan teknik hipnosis lima jari secara mandiri di rumah.

ABSTRACT

Anxiety is a vague fear accompanied by feelings of helplessness, isolation, and insecurity. Anxiety is an emotional state without a specific object that is triggered by unknown things and accompanied by new experiences. The implementation of this activity uses an action research plan consisting of planning, action,



observation, evaluation and reflection. Program implementation includes education and application of five finger hypnosis for caregivers who care for people with mental disorders at home. Evaluation was carried out using pre-test and post-test to measure participants' knowledge before and after being given education. The results showed that 32 men and 18 women participated in this program. The pre-test shows participants' knowledge in sufficient and insufficient categories. After being given education, the post test results showed a significant increase in knowledge about the treatment of people with mental disorders and five finger hypnosis, proven by the Wilcoxon Signed Rank analysis test ($P < 0.05$). In conclusion, the educational program regarding treatment of mental disorders at home and five finger hypnosis went smoothly with a significant increase in participants' understanding. Participants are expected to be able to apply the five finger hypnosis technique independently at home.

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan. Kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Hal ini dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru. panik (Kusumawardhani, 2020).

Perilaku-perilaku pada pasien skizofrenia yang sering muncul dapat mempengaruhi fungsi dalam kehidupan sehari-hari klien. Perilaku-perilaku pada pasien skizofrenia meliputi gejala positif (halusinasi, delusi, gangguan pikiran, gangguan perilaku), dan gejala negatif (afek datar, defisit perawatan diri, menarik diri (Lilin, 2016). National Institute of Mental Health (2009)

Perawatan bagi penderita Skizofrenia tidak hanya dilakukan di rumah sakit saja, tetapi akan tetap dilanjutkan setelah keluar dari rumah sakit. Penderita skizofrenia diharuskan tetap menjalankan perawatannya berupa konsumsi obat dan terapi pendukung lainnya agar penderita skizofrenia dapat kembali produktif dan dapat bersosialisasi dengan lingkungannya. Pelaksanaan perawatan lanjutan skizofrenia memerlukan peran serta keluarga, karena keluarga merupakan orang terdekat dengan penderita skizofrenia. Tugas perawatan penderita skizofrenia tersebut sesuai dengan salah satu tugas dan fungsi keluarga yaitu merawat anggota keluarga yang sakit (Putra et al., 2017).

Oleh karena itu, pasien yang mengalami ansietas memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan ansietasnya. Manajemen ansietas dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Manajemen farmakologi menggunakan obat anti ansietas benzodiazepin, dipergunakan untuk jangka pendek, tidak dipergunakan untuk jangka panjang karena pengobatan ini bersifat toleransi dan ketergantungan. Manajemen non farmakologi diantaranya pelatihan relaksasi, psikoterapi, imajinasi atau distraksi (Ghanesia et al., 2022). Penangan ansietas juga dapat dilakukan dengan cara pemberia intervensi generalis antara lain mendiskusikan

penyebab ansietas, melatih teknik relaksasi fisik, distraksi, hipnosis lima jari, dan kegiatan spiritual (Rizkiya et al., 2018)

Untuk menurunkan tingkat ansietas, diperlukan terapi keperawatan yang tepat, salah satunya adalah dengan pemberian terapi hipnosis lima jari. Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana pasien melakukan hipnosis diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat ansietas pasien akan menurun. (Rizkiya et al., 2018).

Pada dasarnya hipnosis 5 jari ini mirip dengan hipnosis pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) tetapi teknik lebih efektif untuk relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan sekitar 10 menit (Suhadi & Pratiwi, 2020)

METODE PELAKSANAAN

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 4 langkah *action research* yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Perencanaan

- a. Perizinan ke puskesmas Bendo Pare Kediri.
- b. Penyuluhan Pelaksanaan hipnosis lima jari pada *Caregiver* Yang Merawat Penderita Gangguan Jiwa Di Rumah.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan dalam kegiatan ini berupa implementasi Program Kegiatan yang dilaksanakan adalah:

- a. Edukasi terkait penatalaksanaan *Caregiver* Yang Merawat Penderita Gangguan Jiwa Di Rumah di komunitas.
- b. Pelaksanaan hipnosis lima jari pada *Caregiver* Yang Merawat Penderita Gangguan Jiwa Di Rumah.
- c. Observasi, monitoring dan evaluasi

Observasi dilakukan terhadap proses implementasi kegiatan berdasarkan indikator kecemasan *Caregiver*. Instrumen yang digunakan untuk observasi dan monitoring berupa *pre test* dan *post test*. Berikut ini adalah kegiatan evaluasi

Tabel 1. Evaluasi Kegiatan

No	Kegiatan	Sasaran
		Individu
1.	Pre test	Dilakukan awal program
2.	Post test	Dilakukan akhir program

3. Sesudah Kegiatan

Tahap pasca kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah edukasi. Sebelum edukasi bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal responden tentang pangan

fungsional. Sedangkan evaluasi sesudah edukasi bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman responden tentang hypnosis lima jari

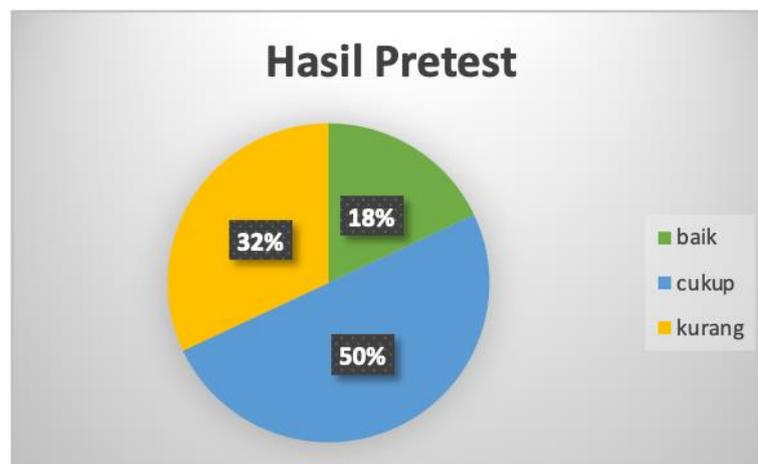
HASIL PEMBAHASAN

Karakteristik responden kegiatan pengabdian masyarakat pemberian informasi serta edukasi tentang diabetes militus dan hypnosis lima jari adalah 32 responden laki-laki dan 18 responden perempuan. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat secara rinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=40)

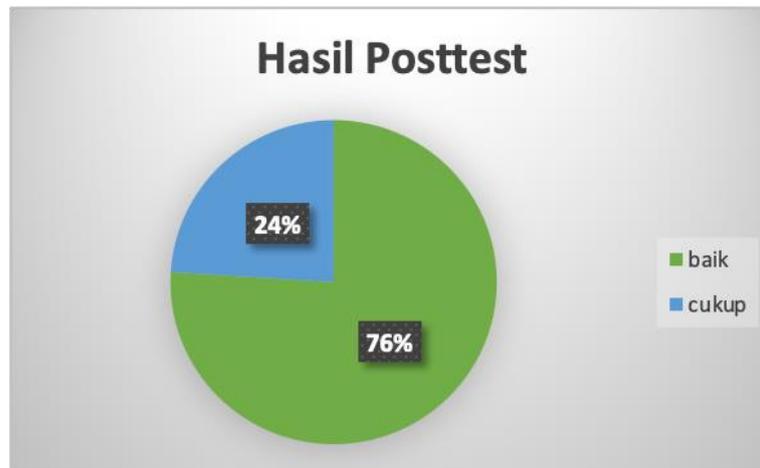
Variabel (jenis kelamin)	Frekuensi (org)	Persentase (%)
Laki-Laki	32	60
Perempuan	18	40
Total	50	100

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pemberian informasi serta edukasi tentang perawatan penderita gangguan jiwa dirumah dan hypnosis lima jari berjalan dengan baik. Kegiatan dilakukan di wilayah kerja puskesmas Bendo Pare Kediri. 50 orang peserta pengabdian kepada masyarakat (32 laki-laki dan 18 perempuan) berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kegiatan diawali dengan memberikan pretest. Pretest diberikan untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang perawatan penderita gangguan jiwa di rumah dan hypnosis lima jari. Soal pretest terdiri dari 10 soal objektif. Berdasarkan hasil pretest, Gambar 1 menunjukkan tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan pemaparan materi.



Gambar 1. Hasil Pretest pengetahuan Tentang perawatan penderita gangguan jiwa dirumah dan hypnosis lima jari

Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan peserta masih berada pada kategori cukup dan kurang terkait dengan perawatan penderita gangguan jiwa di rumah dan hypnosis lima jari. Hal ini dikarenakan peserta tersebut belum pernah menerima materi atau penjelasan apapun.



Gambar 2. Hasil Pretest pengetahuan Tentang perawatan penderita gangguan jiwa di rumah dan hypnosis lima jari

Hasil posttest menunjukkan adanya perubahan hasil setelah diberikan penyuluhan tentang perawatan penderita gangguan jiwa di rumah dan hypnosis lima jari. Pada hasil posttest sudah tidak terlihat lagi peserta yang kurang memahami materi yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan peserta tentang Hasil Pretest pengetahuan Tentang perawatan penderita gangguan jiwa di rumah dan hypnosis lima jari. **Tabel 2. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Signed Rank**

<i>Pretest-Posttest</i>	
Z	-3.378
Asymp.Sg. (2-tailed)	.001

Hasil uji analisa data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh nyata ($P < 0,05$) pemberian edukasi tentang perawatan penderita gangguan jiwa di rumah dan hypnosis lima jari. Kategori peserta dibedakan menjadi tiga yaitu 60-69 kategori kurang, 70-79 kategori cukup, dan 80-100 kategori baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi perawatan penderita gangguan jiwa di rumah dan hypnosis lima jari berlangsung secara lancar dengan antusiasme para peserta yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman baik yang dapat terlihat dari meningkatnya nilai *pretest* dan *posttest*. Hasil pemberian edukasi diharapkan t meningkatkan pemahaman tentang perawatan penderita gangguan jiwa di rumah serta dapat menggunakan Teknik hipnosis lima jari secara mandiri di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. (2019). Penerapan prosedur hipnosis lima jari terhadap klien dengan ansietas dalam konteks keluarga. *Karya Tulis Ilmiah*, 1(1), 73.
- Alshayban, D., & Id, R. J. (2020). *Health-related quality of life among patients with type 2 diabetes mellitus in Eastern Province , Saudi Arabia : A cross-sectional study*. 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227573>
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11), 5613–5624.
- Ghanesia, H., Shifa, N. A., & Sarwili, I. (2022). Edukasi Hipnotis Lima Jari dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(4), 107–110.
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/download/420/385>
- Kusumawardhani, oktavy B. (2020). Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes 'Aisyiyah Surakarta. *Proceeding of The URECOL*, 226–232. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1070>
- Putri, N., & Isfandiari, M. (2013). Hubungan Empat Pilar Pengendalian Dm Tipe 2 dengan Rerata Kadar Gula Darah. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 234–243.
- Rizkiya, K., Ph, L., & Susanti, Y. (2018). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSU Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.908>
- Suhadi, & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Perawatan Bedah RSUD Pakuhaji. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 2548–1398. <http://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/54/89%0Ahttp://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/54>
- Teli, M. (2017). *Quality of Life Type 2 Diabetes Mellitus At Public Health Center Kupang City Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Se Kota Kupang*. 1, 119–134.