



Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Mengatasi Gejala Psikologis pada Masyarakat setelah Bencana Banjir di Kota Surakarta

Fida' Husain¹, Ika Silvitasari, Monica Inovasi¹, Syafrani Nurul Islamiyah¹

¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

Correspondence author: Fida' Husain

Email: fidahusain@aiska-university.ac.id

Address : Jl. KH. Dewantara No.10 Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia., Telp. 085728776473

Submitted: 6 Agustus 2024, Revised: 7 Agustus 2024, Accepted: 10 Agustus 2024, Published: 20 Agustus 2024

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i4.386



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: The impact of floods on communities included both physical and psychological effects. The psychological impact on individuals contributed to anxiety, encompassing various environmental and health issues, such as acute stress. Floods led to psychological manifestations, including anxiety, stress, and clinical depression.

Objective: The goal of this community service project was to provide five-finger hypnosis therapy to reduce the anxiety levels of flood-affected communities.

Method: The three types of activity approaches included planning, carrying out, and reviewing. Twenty community members participated in this activity, which involved a lecture and Q&A session.

Result: The results of the activity concluded that providing five-finger hypnosis therapy to communities affected by natural disasters effectively reduced psychological symptoms, specifically anxiety. The instructional training was conducted without any difficulties.

Conclusion: Five-finger hypnosis therapy effectively reduced anxiety in disaster-affected communities. This technique is flexible and can be performed anytime and anywhere.

Keywords: Community, Five-finger hypnosis, Psychological symptoms

Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara dengan kejadian banjir yang tinggi. Tercatat pada bulan Januari, April, Agustus 2021 dengan persentase sebesar (41,46 %) berdasarkan *World Risk Report* tahun 2022 (Annur, 2022). Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menyatakan pada tahun 2021 - 2023 di Indonesia terdapat 8.808 kejadian bencana. Kejadian banjir di Jawa Tengah pada tahun 2021-2022 ini yaitu sebanyak 624 kejadian. (Badan Nasional

Penanggulangan Bencana (BNPB), 2023; BNPB, 2023) Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kota Surakarta menyatakan tahun 2021-2022 wilayah Kota Surakarta terdapat 21 kejadian banjir. Kejadian banjir di wilayah Kota Surakarta terbilang tinggi dengan menduduki nomor 2 setelah kota Semarang. Terdapat 10 besar wilayah Kota Surakarta yang terkena dampak banjir dengan jumlah tertinggi yaitu di Kelurahan Sangkrah dengan 280 KK terdampak.

Dampak banjir yang terjadi pada masyarakat yaitu meliputi dampak fisik dan dampak psikologis. Dampak fisik meliputi warga yang mengalami korban jiwa seperti kehilangan tempat tinggal, luka ringan sampai luka serius, rusaknya lingkungan, dan hilangnya harta benda (Setiawan et al., 2023). Banjir juga mengakibatkan terjadinya penyakit yang ditularkan melalui media air (*water-borne diseases*) seperti diare, gatal-gatal, saluran pencernaan, demam, infeksi saluran pernafasan atas serta penyakit-penyakit lain yang diakibatkan bencana banjir. Dampak psikologis individu berkontribusi terhadap kecemasan mencakup berbagai lingkungan dan masalah kesehatan, seperti stres akut, sedangkan banjir mengarah pada manifestasi psikologis yaitu kecemasan, stress dan depresi klinis (Anwar & Ningrum, 2022).

Hasil penelitian sebelumnya didapatkan tingkat kecemasan yang terjadi daerah rawan banjir di Jawa Tengah khususnya di Kabupaten Magelang berdasarkan survei, sekitar 9% responden dilaporkan mengalami tingkat kecemasan berat sebesar (77,5%).(Widhayanti, 2018) Hasil penelitian sebelumnya didapatkan tingkat kecemasan daerah rawan banjir di Surakarta khususnya di Dusun Nusupan Desa Kadokan, sebagian besar responden mengalami kecemasan dalam tingkat yang sedang (55,7%) (Rahmawati & Silvitasari, 2022).

Intervensi keperawatan yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah psikososial khususnya masalah kecemasan adalah dengan terapi hipnosis lima jari. Karena Intervensi keperawatan ini akan mengalihkan atau mengimajinasikan responden pada kondisi yang lain yang diinginkan dengan orang yang disayangi, harapannya ansietas pada responden dapat menurun (Harisandy, Harahap, Nurmalasari, & Gayatri, 2023). Didapatkan hasil penelitian sebelumnya, juga membuktikan bahwa hipnosis lima jari berpengaruh terhadap masalah kecemasan dengan *p value* 0,000 (Gati & Silvitasari, 2022). Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan wawancara yang dilakukan di Kelurahan Sangkrah dengan kepala desa menyatakan bahwa penyebab banjir pada 2 tahun terakhir yaitu hujan ekstrem, yang paling terdampak di RW 04 RT 01,02,03,04. Hal ini dikarenakan lokasi Sangkrah dekat dengan Sungai kedung lumbu, serta saluran *drainage* nya tidak berfungsi dengan baik.

Prioritas pelaksanaan pengabdian yang akan dilakukan yaitu difokuskan pada bidang keperawatan melalui penerapan hipnosis lima jari untuk menurunkan gejala psikologis, meliputi kecemasan, depresi, dan stress pada masyarakat setelah bencana banjir. Adapun pelaksanaan pengabdian masyarakat sebagai bentuk pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU), yaitu 1) Dosen berkegiatan di luar kampus, 2) Mahasiswa mendapat pengalaman di luar kampus, dan 3) Hasil kerja dosen yang dimanfaatkan oleh masyarakat.

Tujuan

Tujuan dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah pemberian terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan Tingkat kecemasan Masyarakat yang terdampak banjir.

Metode

Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan dilakukan melalui tahapan sebagai berikut: **1. Persiapan.** a) Waktu dan Tempat : Kegiatan dilaksanakan *door to door* selama 3 hari berturut-turut. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan di lokasi komunitas yang terdampak bencana. b) Jumlah Partisipan : 20 masyarakat terdampak bencana. c) Kriteria Partisipan: Masyarakat yang mengalami gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, atau stres setelah bencana. c) Instrumen Pengukuran: *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, depresi, dan stres sebelum dan setelah pelaksanaan hipnosis lima jari. d) Penyajian Data Hasil Kegiatan : Data hasil pengukuran disajikan dalam bentuk tabel perbandingan pretest dan posttest, serta analisis penurunan gejala psikologis. **2. Pelaksanaan.** a) Kegiatan: Pelaksanaan dimulai dengan pengukuran kecemasan (*pretest*) menggunakan DASS-21. Kemudian, partisipan diberikan edukasi melalui video, leaflet, dan simulasi langsung mengenai hipnosis lima jari. Terapi hipnosis lima jari dilakukan selama 15 menit setiap sesi, sebanyak 3 hari berturut-turut. Pada hari ketiga, dilakukan pengukuran kecemasan (*posttest*) untuk mengevaluasi efek terapi. b) Penyajian Data: Data pengukuran kecemasan disajikan untuk menunjukkan perubahan tingkat kecemasan sebelum dan setelah terapi. **3. Evaluasi Akhir.** a) Metode Evaluasi: Evaluasi dilakukan dengan menggunakan checklist untuk menilai kemandirian dalam pelaksanaan hipnosis lima jari. Diharapkan 70% penurunan gejala psikologis dapat dicapai, dan masyarakat dapat melakukan terapi secara mandiri dengan bantuan leaflet dan video. b) Evaluasi Kegiatan : Mengukur kemandirian pelaksanaan terapi dan efektivitas pengurangan gejala psikologis. **4. Penyelenggara dan Kerjasama.** a) Penyelenggara Kegiatan ini diadakan oleh tim pengabdian masyarakat dari lembaga kesehatan atau institusi terkait. b) Kerjasama Model: Menggunakan model kerjasama antara lembaga kesehatan dengan kader kesehatan lokal dan komunitas untuk memastikan pelaksanaan dan keberlanjutan program.

Hasil

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat telah dilakukan pada bulan Juli 2024 di wilayah RW 04 RT 01 kelurahan Sangkrah, Surakarta. Adapun peserta pengabdian ini adalah sebanyak 20 warga yang terdiri dari usia 30-40 tahun (15%), 41-50 tahun (40%), 51-60 tahun (40%), dan usia >60 tahun (5%) **Diagram 1** dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 (55%), dan laki-laki sebanyak 8 (45%) **Diagram 2**.

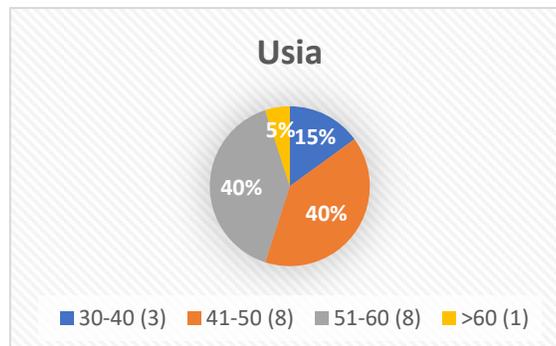


Diagram 1. Hasil *Presentase* usia peserta Pengabdian Masyarakat

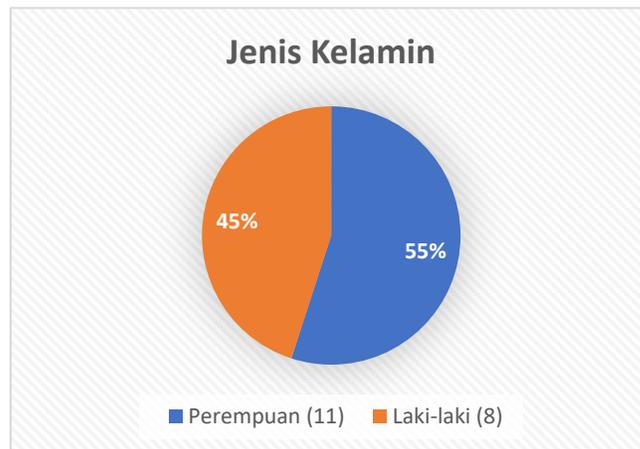


Diagram 2. Hasil *Presentase* jenis kelamin peserta Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan secara *door to door* yang diawali dengan pengukuran tingkat kecemasan (*pretest*) (**Gambar 1**). kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan berupa hipnosis 5 jari selama 15 menit x 3 hari secara berturut-turut, kemudian dihari terakhir atau ke 3 pemberian hipnosis 5 jari kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan (*posttest*) (**Gambar 2**).



Kegiatan kemudian diakhiri dengan *post-test* atau pengukuran kembali tingkat kecemasan pada hari terakhir pemberian perlakuan kepada warga yang sudah diberikan perlakuan selama 3 hari berturut-turut. Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat digambarkan melalui **Tabel 1** dan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* digambarkan melalui **Diagram 3** di bawah ini :

Tabel 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Tingkat kecemasan warga

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
<i>Pre-Test</i>		
Ringan	5	25
sedang	14	70
Berat	1	5
<i>Post-Test</i>		
Tidak ada kecemasan	7	35
Kecemasan ringan	13	65



Diagram 3. Hasil perbandingan *Pre Test* dan *Post Test* tingkat kecemasan warga

Berdasarkan hasil **tabel 1** di atas diketahui bahwa sebanyak 70% atau 14 warga dalam kategori kecemasan sedang, 25% atau 5 dalam kategori kecemasan ringan, dan 5% atau 1 warga dalam kecemasan berat. Setelah diberikan hipnosis 5 jari setiap hari selama 15 menit dalam 3 hari terdapat penurunan tingkat kecemasan yaitu sebanyak 65% atau 13 warga dalam kategori kecemasan ringan dan 35% atau 7 warga sudah tidak ada kecemasan.

Diskusi

Penyuluhan kepada masyarakat yang terdampak bencana dengan pemberian hipnosis 5 jari bermanfaat untuk mengurangi tingkat kecemasan para warga. Penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat pada penyuluhan ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari bermanfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan pada masyarakat, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Gati & Silvitasari (2022) bahwa terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan gejala-gejala pada masalah kesehatan jiwa seperti depresi, stress, dan cemas. Selain itu terapi hipnosis lima jari juga dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, dan dapat dilakukan serentak dalam satu waktu (Gati & Silvitasari, 2022).

Terapi Hipnosis Lima Jari diawali dengan mengatur posisi dan menganjurkan untuk menggunakan nafas dalam sambil menyentuhkan jari-jari tangan disertai membayangkan hal-hal yang positif atau menyenangkan yang berbeda-beda setiap jarinya, stimulus itu akan diterima oleh thalamus yang kemudian diteruskan ke epithalamus terhubung dengan sistem limbik dan *primary sensory cortices* (sehingga akan mempengaruhi sistem limbik). Pada sistem limbik akan mempengaruhi hipotalamus sehingga terjadi penurunan sistem saraf otonom adalah bagian dari sistem saraf yang mengatur proses paksa, yang menimbulkan gejala-gejala stress menurun misalnya sudah tidak berdebar-debar, keringat dingin dan sebagainya berkurang (Hafid, Hastuti, & Puspitasari, 2022). Lidiana *et al* (2022) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari yang banyak digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan individu karena dapat menimbulkan efek relaksi yang tinggi sehingga angka kecemasan responden bisa menurun sehingga mampu mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang maka terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa (Margatot & Hanung Lidiana, 2023).

Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stress dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress (Ariyanto & Rosa, 2024). Terapi hipnosis lima jari ini dilakukan dengan mengalihkan atau mengimajinasikan responden untuk membayangkan pada kondisi yang lain yang diinginkan, seperti berbahagia dengan orang yang disayangi, berada ditempat yang indah dan harapannya kecemasan pada responden dapat menurun (Mawarti & Yuliana, 2021).

Manfaat pemberian penyuluhan berupa Intervensi keperawatan yang sering digunakan dalam mengatasi masalah psikososial khususnya masalah ansietas yaitu dengan hypnosis 5 jari. Intervensi keperawatan ini akan mengalihkan atau mengimajinasikan responden pada kondisi yang lain yang diinginkan dengan orang yang disayangi, harapannya depresi, ansietas dan stress pada responden dapat menurun. Masalah kesehatan psikologis dapat diatasi dengan menggunakan hipnoterapi, karena dapat membantu merelaksasi baik fisik maupun mental (Setiawan *et al.*, 2021). Hipnosis lima jari termasuk dalam hipnoterapi yang menjadi salah satu metode alternatif terapi kecemasan. Hipnoterapi terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri, menenangkan, membantu mengendalikan emosi, dan mengubah perspektif tentang kecemasan, stress, dan depresi. Keunggulan hipnosis 5 jari dibanding hipnoterapi lainnya yaitu interaktivitas yang tinggi dan ketiadaan efek samping obat, membuatnya menarik bagi mereka yang mencari pendekatan hipnosis yang lebih 'alami.'

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil menerapkan terapi hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan pada warga yang terdampak banjir di Kelurahan Sangkrah, Surakarta.

Hasil evaluasi menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan peserta, dengan 65% mengalami kecemasan ringan dan 35% tidak mengalami kecemasan sama sekali setelah mengikuti terapi selama tiga hari. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi gejala psikologis yang dihadapi masyarakat pasca-bencana. Dengan metode ini, diharapkan masyarakat dapat mengelola kecemasan mereka secara mandiri dan memperoleh manfaat jangka panjang.

Untuk keberlanjutan dan pengembangan program ini, disarankan agar terapi hipnosis lima jari diterapkan lebih luas di daerah-daerah rawan bencana lain di Indonesia. Selain itu, pelatihan lebih lanjut dan penyuluhan tentang teknik ini kepada kader kesehatan dan masyarakat sangat penting untuk memastikan keberhasilan dan otonomi pelaksanaan terapi. Penyuluhan berkelanjutan dan evaluasi rutin akan membantu dalam menilai efektivitas jangka panjang dan penyesuaian metode jika diperlukan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) dan Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kota Surakarta atas data dan informasi yang sangat berharga. Kami juga menghargai kerjasama dari Kepala Desa Kelurahan Sangkrah dan masyarakat setempat yang telah berperan aktif dalam pelaksanaan program ini. Terima kasih kepada tim pengabdian masyarakat dan semua kader kesehatan yang telah berdedikasi dalam memberikan edukasi dan terapi hipnosis lima jari. Dukungan dan partisipasi Anda semua telah memungkinkan kami untuk mencapai hasil yang positif dan bermanfaat bagi masyarakat terdampak banjir.

Pendanaan

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan dana hibah kepada dosen berdasarkan Kontrak Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Hibah Internal Perguruan Tinggi Tahun Anggaran 2024 Nomor Kontrak 020/PKM/III/2024

Daftar Pustaka

- Annur, C. M. (2022). Indonesia Masuk Daftar 3 Teratas Negara Paling Rawan Bencana di Dunia.
- Anwar, Y., & Ningrum, M. V. R. (2022). Dampak Bencana Banjir Terhadap Ekonomi Masyarakat di Kecamatan Samarinda Utara, Kota Samarinda. *JPG (Jurnal Pendidikan Geografi)*, 9(1).
- Ariyanto, H., & Rosa, E. M. (2024). Telehealth improves quality of life of COPD patients : systematic review and meta-analysis. *Journal of Nursing and Social Sciences Related to Health and Illness Review*, 26(1), 1–8. <https://doi.org/10.32725/kont.2024.024>
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB). (2023). Data Informasi Bencana Indonesia (DIBI).
- BNPB. (2023). Infografis Bencana Tahun 2022.
- Gati, N. W., & Silvitasari, I. (n.d.). Pengaruh Latihan Fokus pada 5 Jari terhadap Tingkat Kecemasan di Desa Pulisen, Boyolali (The Influence of an Exercise Focusing on 5 Fingers towards Anxiety Level in Pulisen Boyolali Village).
- Gati, N. W., & Silvitasari, I. (2022). The Influence of an Exercise Focusing on 5 Fingers towards Anxiety Level in Pulisen Boyolali Village. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 6–12.
- Hafid, M. L., Hastuti, E. A., & Puspitasari, P. (2022). Pengaruh Latihan Hipnosis Lima Jari

- Terhadap Post Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas Gempa Bumi Di Kabupaten Cianjur. Harisandy, A., Harahap, N., Nurmalasari, N., & Gayatri, D. (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Kolorektal : Studi Kasus. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 32–40.
- Margatot, D. I., & Hanung Lidiana, E. (2023). Manajemen Pencegahan Seks Bebas Dengan Meningkatkan Pengetahuan Siswa Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Di Sman 1 Pacitan. *Empowerment Journal*, 3(1), 21–27. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v3i1.1103>
- Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 297–304.
- Rahmawati, T., & Silvitasari, I. (2022). Hubungan Kesiapsiagaan Dengan Tingkat Kecemasan Masyarakat Daerah Rawan Bencana Banjir Di Dusun Nusupan Desa Kadokan. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(2), 72–78.
- Setiawan, H., Diaz, Y., Sandi, L., Andarini, E., Kurniawan, R., Richard, S. D., & Ariyanto, H. (2021). The effect of genetic counseling on depression , anxiety , and knowledge level among diabetes mellitus patients. *Kontak*, 23(4), 330–337. <https://doi.org/10.32725/kont.2021.035>
- Setiawan, H., Med, M. S., Firmansyah, A., Kep, M., Richard, S. D., & Kep, M. (2023). The role of nurses to control beta thalassemia disease in Indonesia : A perspective. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 18(5), 964–966. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2023.02.007>
- Widhayanti, D. A. M. D. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Korban Banjir Bandang Di Desa Sambungrejo Dan Citrosono Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang. Universitas Gadjah Mada.