

Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari

Galvani Volta Simanjuntak, Jek Amidos Pardede, Janno Sinaga,
Marthalena Simamora

Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

* Correspondent Author: galvanisimanjuntak@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 menjadi bencana di berbagai aspek kehidupan masyarakat. Dampak pandemi covid-19 tidak hanya pada aspek kesehatan saja, perekonomian dan sosial juga ikut terdampak oleh covid-19. Masyarakat tidak hanya khawatir tertular covid-19, mereka juga resah masalah finansial, pekerjaan, masa depan, dan kondisi setelah pandemi. Mereka juga harus beradaptasi dengan kebiasaan sehari-hari yang baru yang jika kesulitan menghadapinya dapat meningkatkan stress. Ketika stres sudah menjadi kronis dan menimbulkan gejala-gejala seperti migrain, penyakit jantung dan stroke, diabetes, tekanan darah tinggi, depresi, dan gangguan kecemasan akan sangat berpengaruh pada individu yang sudah memiliki riwayat penyakit kronis sebelumnya. Untuk itu, diperlukan suatu metode untuk mengelola stres sehingga stres tidak berlarut-larut. Salah satu cara pengelolaan stres adalah dengan terapi hipnotis lima jari. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan pelatihan terapi hipnotis lima jari pada 10 orang. Setelah dipandu dan dilakukan beberapa kali, peserta mampu melakukan terapi hipnotis lima jari secara mandiri. Setelah melakukan hipnotis 5 jari, peserta merasa rileks dan tenang.

Kata Kunci: Hipnotis lima jari, Stres, Pandemi Covid-19

Received: November 29, 2020

Revised: December 27, 2020

Accepted: February 18, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Pandemi *Corona Virus Disease* (COVID-19) menjadi sebuah bencana multidimensional yang terjadi di berbagai negara termasuk Indonesia (Aufar & Raharjo, 2020). Pandemi Covid-19 tidak saja berdampak pada kesehatan dan perekonomian tetapi juga dalam interaksi sosial kehidupan masyarakat yang menuntut adanya proses adaptasi pada upaya pencegahan penularan virus seperti *social distancing* atau *physical distancing*, *work from home*, belajar dari rumah bagi para pelajar atau mahasiswa dan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) (Masitoh, 2020).

Pembatasan sosial membuat kehidupan semua masyarakat seolah terhenti. Hal ini tidak dipungkiri dapat menyebabkan kepanikan, ketakutan dan kecemasan pada masyarakat. Sejumlah orang khawatir tertular covid-19. Di sisi lain mereka juga resah

masalah finansial, pekerjaan, masa depan, dan kondisi setelah pandemi. Ketika individu mengalami stres, hal ini akan berdampak pada kesehatannya. Jika stres yang dialami individu rendah (*eustress*), bisa membantu untuk meningkatkan produktivitas kerja dan berdampak negatif pada kesehatan. Akan tetapi, jika stres yang dialami individu sudah tinggi dan terjadi terus menerus akan mempengaruhi kesehatan. Penelitian pada lebih dari 7.200 pria dan wanita di China selama *lockdown* yang diberlakukan pada Februari di negara itu, mendapatkan bahwa lebih dari sepertiga mengalami "gangguan kecemasan umum" terkait covid-19, seperlima mengalami adanya tanda-tanda depresi dan lebih dari 18% mengatakan kesulitan untuk tidur (Huang & Zhao, 2020). Ketika stres sudah menjadi kronis dan menimbulkan gejala-gejala seperti migrain, penyakit jantung dan stroke, diabetes, tekanan darah tinggi, depresi, dan gangguan kecemasan akan sangat berpengaruh pada individu yang sudah memiliki riwayat penyakit kronis sebelumnya.

Stres yang dialami masyarakat muncul dari melihat dan mengetahui data statistik penyebaran virus dan jumlah pasien positif hingga jumlah korban meninggal dunia dan mereka juga harus beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi dalam menjalani kehidupan keseharian "yang baru". Kesulitan menghadapi perubahan ini dapat meningkatkan stress. Selain itu, Ketika kita lebih pesimis, depresi atau cemas, sistem kekebalan kita turun dan menghasilkan lebih banyak hormon stres, mengurangi kekebalan kita dan meningkatkan peradangan. Maka dari itu, masyarakat perlu untuk mengelola stres disaat pandemi ini berlangsung.

Salah satu terapi yang diberikan untuk mengelola stres adalah dengan terapi hipnotis lima jari. Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi. Penelitian Saswati et al., (2019) & Syukri (2019) mendapatkan bahwa hipnotis 5 jari efektif dalam menurunkan ansietas pada pasien hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan pada orang dengan HIV/AIDS juga mendapatkan bahwa hipnotis 5 jari dapat menurunkan ansietas (Pardede et al., 2020). Hipnotis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur 55andemi-hormon yang berkaitan dengan stress (Hastuti & Arumsari, 2016).

Berdasarkan fenomena diatas, melalui program pengabdian masyarakat, kami merasa terpanggil untuk ikut membantu memberikan solusi terhadap kecemasan yang dialami masyarakat selama pandemic covid-19. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pelatihan terapi hipnotis lima jari. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan masyarakat mengelola stress sehingga stress selama masa 55andemic dapat berkurang.

BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pelatihan terapi hipnotis 5 jari. Tahapan dalam kegiatan yaitu sebagai berikut:

1. Perencanaan dan persiapan

Tahap perencanaan, Tim pelaksana berkoordinasi dengan kepala lingkungan mengenai peserta, waktu, tempat dan susunan acara kegiatan. Selanjutnya tim pelaksana mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan. Persiapan ini difokuskan untuk menyiapkan semua media dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan ini terutama untuk menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman agar peserta dapat konsentrasi dengan baik

saat latihan dilakukan. Tim pelaksana juga masker, sabun cuci tangan, sarung tangan, dan penutup wajah (sesuai dengan protokol kesehatan).

2. Pelaksanaan kegiatan

Tim pelaksana memberikan pelatihan metode hipnotis lima jari. Tim pelaksana memandu setiap langkah metode hipnotis lima jari. Sebelum memasuki langkah pertama, peserta diminta konsentrasi dan rileks sambil menutup mata. Langkah pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan peserta diminta mengengang saat peserta merasa sehat, Langkah kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan peserta diminta mengengang saat peserta pertama kali mengalami kemesraan, langkah ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan peserta diminta mengengang saat peserta mendapat pujian dan langkah terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan peserta diminta mengengang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi. Setelah selesai, peserta diminta untuk mengulangi metode hipnotis 5 jari tanpa panduan dari tim pelaksana. Jika ada peserta yang belum mampu, tim pelaksana akan memandu sampai peserta dapat melakukan metode hipnotis 5 jari secara mandiri.

HASIL

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan 8 Januari 2021 di Lingkungan IV Kelurahan Dwikora, Kecamatan Medan Helvetia dengan masyarakat yang ikut berpartisipasi sebanyak 10 orang. Kegiatan berlangsung dengan tertib dan lancar sesuai dengan susunan acara yang telah direncanakan. Selama kegiatan pelatihan metode hipnotis 5 jari, masyarakat antusias mengikuti setiap instruksi dari tim pelaksana. Setelah diulang dan dipandu beberapa kali, semua peserta mampu melakukan melakukan hipnotis 5 jari secara mandiri. Setelah melakukan hipnotis 5 jari, peserta merasa rileks dan tenang.

PEMBAHASAN

Terapi hipnotis lima jari merupakan seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju *trance* (gelombang *alpha/theta*) dan bertujuan untuk mengendalikan diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernapasan, tekanan darah, kelenjar keringat dan lain-lain sehingga akan mengurangi ketegangan fisik dan stress dari pikiran seseorang (Evangelista et al., 2016).

Pada dasarnya 5 jari hampir sama dengan 5 jari pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) tetapi teknik ini lebih efektif untuk relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan bisa kurang dari 10 menit (Evangelista et al., 2016). Hipnotis lima jari mempengaruhi system 5 jari seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormone yang dapat memacu timbulnya stress. Orang yang melakukan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan rasa stres yang dialami oleh masyarakat selama pandemi covid-19. Dengan turunnya rasa stres masyarakat, diharapkan status kesehatan masyarakat semakin baik dan kualitas hidup masyarakat selama pandemi covid-19 juga semakin baik.

KESIMPULAN

Telah dilakukan pelatihan terapi hipnotis lima jari pada 10 orang masyarakat. Semua peserta telah mampu melakukan hipnotis lima jari secara mandiri sehingga diharapkan

masyarakat dapat mengontrol atau mengurangi tingkat stresnya selama pandemi covid-19 ini dengan melakukan terapi hipnotis lima jari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157–163.
- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2016). Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(21).
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954.
- Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185–198.
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Waruwu, J. F. A. P. (2020). Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien HIV/AIDS melalui Terapi Hipnotis Lima Jari. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8, 85–90.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Rizki, P. C. (2019). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 174–179.
- Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353–356.