

Pemberian Terapi Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Karena Penyakit Covid-19 Pada Lansia Penderita DM dan Hipertensi di Prolanis Puskesmas Cilacap Selatan II

Trimeilia Suprihatiningsih¹, Ahmad Kusnaeni², Rully Andika³
1,3Prodi Ners Universitas Al-Irsyad Cilacap
2Prodi S1 keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
Email korespondensi :liaihisal@gmail.com

Abstrak

Penyakit Diabetes Mellitus (DM) dan Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang berisiko tinggi menyebabkan kematian. Berdasarkan data yang dihimpun oleh Satuan Tugas Penanganan Covid-19 bulan Oktober 2020, dari total kasus yang terkonfirmasi positif Covid-19 sebanyak 1488 pasien tercatat memiliki penyakit penyerta atau komorbid DM dan Hipertensi. Dampak meluasnya penyakit Covid-19 dan banyaknya pasien yang meninggal dunia dengan komorbid tersebut menimbulkan perasaan khawatir dan kecemasan pada kelompok lansia penderita DM dan Hipertensi. Dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19 ini, kecemasan perlu dikelola dengan baik yaitu dengan pemberian terapi hipnosis 5 jari. Hipnosis 5 jari adalah salah satu bentuk *self* hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga akan mengurangi ketegangan, stres dan kecemasan dengan cara membantu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri dengan membayangkan kejadian-kejadian menyenangkan dalam hidupnya. Tujuannya adalah untuk menghilangkan kecemasan lansia penderita DM dan Hipertensi akibat Covid-19. Pelaksanaan pengabdian menggunakan metode penyuluhan dan demonstrasi. Tingkat kecemasan lansia DM dan Hipertensi sebelum diberikan terapi sebagian besar mengalami kecemasan sedang (61.2%) dan (68.5%), setelah diberikan terapi sebagian besar tidak mengalami kecemasan (64,8%). Kesimpulan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada lansia DM dan Hipertensi setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari.

Kata Kunci : Kecemasan, hipnosis 5 jari, lansia penderita DM dan hipertensi, Covid-19

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) and Hypertension are non-communicable diseases that have a high risk of causing death. Based on data compiled by the Covid-19 Task Force in October 2020, of the total confirmed cases of Covid-19, 1488 patients were recorded to have comorbid DM and hypertension. The impact of the spread of the Covid-19 disease, and the number of patients who died with these comorbidities caused feelings of worry and anxiety in the elderly group with DM and Hypertension. In dealing with the Covid-19 pandemic situation, anxiety needs to be managed properly, namely by giving 5 finger hypnosis therapy. 5 finger hypnosis is a form of self hypnosis that can cause a high relaxation effect so that it will reduce tension, stress and anxiety by helping clients to hypnotize themselves by imagining pleasant events in their lives. The goal is to eliminate the anxiety of elderly people with DM and hypertension due to Covid-19. The implementation of the service uses counseling and demonstration methods. The anxiety level of the elderly with DM and hypertension before being given therapy mostly experienced moderate anxiety (61.2%) and (68.5%), after being given therapy most did not experience anxiety (64.8%). The conclusion is that there is a decrease in anxiety levels in the elderly with diabetes and hypertension after being given 5 finger hypnosis therapy.

Keywords: Anxiety, 5 finger hypnosis, elderly people with DM & hypertension, Covid

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) adalah jenis penyakit yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang melalui bentuk kontak apa pun. Meski demikian, beberapa macam penyakit tidak menular tersebut memiliki angka kematian yang cukup tinggi. Berdasarkan data dari WHO di tahun 2018, diperkirakan ada sekitar 41 juta orang yang meninggal akibat penyakit tidak menular setiap tahunnya. Data tersebut menunjukkan bahwa hampir 71% angka kematian di seluruh dunia disebabkan oleh penyakit tidak menular. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, diperkirakan sedikitnya ada 1,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2015)

Penyakit tidak menular (PTM) dapat menyerang semua organ tubuh. Oleh karena itu, ada banyak jenis penyakit tidak menular yang bisa terjadi. Namun, dari sekian banyak jenis penyakit tidak menular tersebut, ada beberapa penyakit yang berisiko tinggi menyebabkan kematian, yaitu diabetes mellitus dan hipertensi (Kemenkes RI, 2015). Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kinerja insulin atau kedua-duanya, sedangkan hipertensi adalah keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah di atas batas normal dengan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg (Hidayani, 2020).

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular, di antaranya faktor genetik atau turunan, usia lanjut (lansia) serta faktor lingkungan. Kelompok lansia merupakan kelompok umur yang rentan terkena hipertensi dan DM. Walaupun peningkatan tekanan darah dan perubahan metabolisme tubuh merupakan bagian normal dari proses penuaan, namun kondisi ini tetap harus mendapatkan pengelolaan dengan baik agar tidak mengarah kepada penyakit lain yang lebih serius atau terjadinya kerusakan organ vital yang lain sehingga dapat menurunkan morbiditas dan mortalitas penderita penyakit DM dan hipertensi (R. D. Setyaningsih, P. Dewi, 2014).

Penyakit hipertensi dan DM menurut (Fang, Karakiulakis and Roth, 2020) merupakan komorbid atau penyakit penyerta dari kasus Covid-19. Penderita

hipertensi dan DM yang terkonfirmasi Covid-19 berpotensi besar mengalami kematian. Berdasarkan data yang dihimpun oleh Satuan Tugas Penanganan Covid-19 bulan Oktober 2020, dari total kasus yang terkonfirmasi positif Covid-19 sebanyak 1488 pasien tercatat memiliki penyakit penyerta atau komorbid. Dimana presentase terbanyak adalah penyakit hipertensi (50,5 %), kemudian DM (34,5%) dan penyakit jantung (19,6%). Dari 1488 kasus tersebut, diketahui pasien yang meninggal dengan komorbid hipertensi sebanyak 13,2%, 11,6% dengan DM dan 7,7% dengan penyakit jantung (Kemenkes RI, 2020) .

Faktor risiko yang berhubungan dengan Covid-19 adalah: 1). faktor umur, menunjukkan bahwa orang yang berumur > 60 tahun berisiko 9,393 terkena Covid-19 dibandingkan yang umur dibawah 60 tahun: 2) Penyakit Komorbid Hipertensi, beberapa penelitian menunjukkan penyakit komorbid hipertensi dapat memperparah prognosis Covid-19 disebabkan karena konsumsi obat ACE inhibitor dan ARB sebagai intervensi obat hipertensi ternyata dapat memperparah Covid-19: 3) Penyakit Komorbid DM, penderita Covid-19 dengan DM akan meningkatkan gagal ginjal sehingga menyebabkan tidak terkontrolnya DM dan hipertensi sebagai komorbid Covid-19 (Hidayani, 2020).

Dampak meluasnya penyakit Covid-19 dan banyaknya pasien yang meninggal dunia dengan komorbid DM dan hipertensi menimbulkan perasaan khawatir dan kecemasan pada kelompok lansia penderita DM dan hipertensi. Kecemasan adalah reaksi normal terhadap situasi yang mengancam dan tidak terduga seperti Covid-19. Situasi seperti saat ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, gejala depresi, insomnia, penolakan, kemarahan dan ketakutan (Pieh *et al.*, 2021).

Kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Tidak ada objek yang dapat diidentifikasi sebagai stimulus kecemasan. Kecemasan merupakan alat peringatan internal yang memberikan tanda bahaya kepada individu (Videbeck, 2011).

Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (*aware*) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (*self defence*). Sehubungan dengan menghadapi pandemi Covid-19 ini, kecemasan perlu dikelola dengan baik sehingga tetap memberikan *awareness* namun tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk (Vibriyanti, 2020).

Reaksi kecemasan ada yang bersifat sesaat (*state anxiety*) dan ada yang bersifat permanen (*trait anxiety*). 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 (Vibriyanti, 2020).

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan cara psikoterapi perilaku yang dikombinasikan dengan farmakoterapi, namun farmakoterapi dapat menimbulkan kecenderungan yang bersifat adiktif dan mempunyai efek samping yang merugikan. Terapi yang berkembang saat ini lebih ke arah non farmakoterapi. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi relaksasi. Terapi relaksasi memiliki berbagai macam yaitu latihan nafas dalam, *massage*, relaksasi progresif, imajinasi, *biofeedback*, yoga, meditasi, sentuhan terapeutik, terapi musik, hipnosis 5 jari serta humor dan tawa (Vibriyanti, 2020)

Hipnosis 5 jari merupakan salah satu bentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres, kecemasan dan pikiran seseorang. Hipnosis lima jari adalah intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan dengan cara membantu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri dengan membayangkan kejadian-

kejadian menyenangkan dalam hidupnya. Hipnosis 5 jari merupakan teknik untuk mempengaruhi pikiran atau sugesti seseorang, sehingga orang tersebut tidak akan fokus pada keadaan yang sedang dialami. Dalam prosedurnya, terapi ini menggunakan jari tangan dan imajinasi, serta orang yang membimbing (jika diperlukan). Hipnosis 5 jari akan mempengaruhi sistem limbik seseorang, sehingga menghambat sekresi hormon yang mengakibatkan stress atau cemas. Dengan terapi ini seseorang akan mampu mengendalikan dirinya, baik dari rasa cemas atau stress (Dekawaty, 2021)

Penggunaan hipnosis 5 jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju *trance* (gelombang alpha/theta). Dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat dan lain-lain. Manfaat dari hipnosis 5 jari adalah untuk menghilangkan kecemasan, mengurangi rasa nyeri, menurunkan tekanan darah, meningkatkan konsentrasi dan menurunkan stress (Marbun, 2019).

2. MASALAH

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap tahun 2019, diketahui bahwa jumlah penderita Hipertensi sebanyak 692 orang dan penderita DM sebanyak 209 orang. Puskesmas Cilacap Selatan II setiap harinya menerima pasien rawat jalan sebanyak 200 orang. Kegiatan Prolanis dilakukan satu bulan sekali yang meliputi kegiatan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah dan lain-lain. Untuk kegiatan terapi hipnosis 5 jari untuk mengatasi kecemasan belum pernah diberikan.

Hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara informal tentang kecemasan yang diakibatkan semakin banyaknya penderita Covid-19 komorbid DM dan hipertensi kepada orang lansia penderita DM dan 3 orang lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan II. Hasilnya adalah dari semua lansia penderita DM dan hipertensi mengalami kecemasan dengan gejala jantung berdebar, keluar keringat dingin, merasa berdebar kalau mau mengikuti kegiatan di luar dan untuk menghilangkan rasa cemas tersebut,

semua lansia mengatakan takut keluar untuk keluar rumah dan kumpul-kumpul.

Berdasarkan penjelasan di atas maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut :

- a. Masih tingginya tingkat kecemasan lansia penderita DM dan hipertensi terhadap penyakit Covid-19
 - b. Ketidaktahuan lansia penderita DM dan hipertensi tentang terapi yang tepat untuk menurunkan atau menghilangkan kecemasan
 - c. Belum pernah diberikan terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan kecemasan
- Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menghilangkan kecemasan lansia penderita DM dan Hipertensi akibat Covid-19.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui beberapa tahap berikut, yaitu tahap persiapan, tim melakukan proses pengurusan surat izin ke Kesbangpolinmas dan Bapelitbangda secara online. Dilanjutkan kontrak waktu dengan Perawat Penanggung Jawab Program Prolanis Puskesmas Cilacap Selatan II untuk menentukan waktu pelaksanaan pengabdian, yaitu pada hari Senin tanggal 27 September 2021 jam 08.00-12.00 WIB, bertempat di Puskesmas Cilacap Selatan II. Sasaran kegiatan adalah Lansia penderita DM dan hipertensi anggota Prolanis, peserta yang hadir sebanyak 103 orang.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan alih teknologi yaitu transfer ilmu melalui kegiatan demonstrasi terapi hipnosis 5 jari. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari : 1) Pembukaan, meliputi : perkenalan, apersepsi, menyampaikan tujuan dan manfaat serta menyepakati kontrak selama 20 menit; 2) Mengisi pre test untuk mengukur tingkat kecemasan lansia penderita DM dan Hipertensi sebelum diberikan terapi selama 20 menit; 3) Pemberian materi tentang kecemasan dan Covid-19 selama 40 menit. Media yang digunakan berupa LCD, laptop, dan mikropon. Setelah selesai dilanjutkan dengan sesi tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan; 4) Mendemonstrasikan terapi hipnosis 5 jari selama 30 menit. Kegiatan ini merupakan sesi inti karena terapi ini hipnosis 5 jari ini sangat penting diketahui dan dipraktikkan oleh peserta

yang hadir agar pengetahuan dan ketrampilannya meningkat. Praktek hipnosis 5 jari dilakukan secara berulang-ulang sampai peserta paham dan mampu mempraktekannya secara mandiri. Selain praktek hipnosis 5 jari peserta juga diajak untuk berdzikir dan bersholawat. Metode hipnotis lima jari dapat dilakukan ± 20 menit dengan konsentrasi dan rileks pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan mengenang saat individu merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat individu sedang berkumpul dengan keluarga, ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat individu mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan lansia penderita DM dan hipertensi tentang terapi hipnosis 5 jari maka kecemasannya akan menurun atau hilang sehingga lansia dapat beraktifitas seperti biasa dan mengikuti protokol kesehatan yang sudah ditentukan oleh pemerintah; 5) pos test untuk mengukur tingkat kecemasan lansia penderita DM dan Hipertensi setelah diberikan terapi selama 20 menit; 6) Monitoring dan Evaluasi, dilakukan untuk memastikan sejauh mana lansia penderita DM dan hipertensi mengaplikasikan pengetahuannya tentang ketrampilan hipnosis 5 jari untuk menurunkan kecemasannya di dampingi oleh perawat penanggung jawab prolansis. Setelah selesai kemudian tim berpamitan dengan mengucapkan terimakasih dan salam.





Gambar 4.1 Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Karakteristik lansia penderita DM dan Hipertensi anggota Prolanis UPTD Puskesmas Cilacap II disajikan pada tabel 5.1 dibawah ini.

Tabel 4.1 Karakteristik Lansia Penderita DM dan Hipertensi Anggota Prolanis di UPTD Puskesmas Cilacap Selatan II

Karakteristik Lansia	Diabetes Mellitus		Hipertensi	
	F	%	F	%
Jenis Kelamin				
a. Laki-laki	9	18,4	9	16,7
b. Perempuan	40	81,6	45	83,3
Jumlah	49	100	54	100
Usia				
a. 55 - 65 tahun	30	61,2	32	59,3
b. 66 - 75 tahun	19	38,8	22	40,7
Jumlah	49	100	54	100
Pendidikan				
a. SD	10	20,5	12	22,2
b. SMP	11	22,4	14	25,9
c. SMA	15	30,6	20	37,0
d. PT	10	20,5	8	14,8
Jumlah	49	100	54	100

Sumber : Data Primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa karakteristik lansia penderita DM dan Hipertensi anggota Prolanis di UPTD Puskesmas Cilacap Selatan II mayoritas jenis kelaminnya perempuan sebanyak 40 orang (81,6%) dan 45 orang (83,3%), usianya mayoritas antara 55 tahun sampai 65 tahun sebanyak 30 orang (61,2%) dan sebanyak 32 orang (59,3,2%), pendidikannya

sebagian besar SMA sebanyak 15 orang (30,6%) dan sebanyak 32 orang (59,3,2%). Tingkat Kecemasan Lansia Penderita DM dan Hipertensi Anggota Prolanis di UPTD Puskesmas Cilacap Selatan II sebelum diberikan terapi hipnosis 5 jari.

Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Lansia Penderita DM Dan Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Hipnosis 5 Jari

No	Tingkat Kecemasan	Diabetes Mellitus		Hipertensi	
		F	%	F	%
1	Tidak Cemas	0	0	0	0
2	Cemas Ringan	11	22,5	8	14,8
3	Cemas Sedang	30	61,2	37	68,5
4	Cemas Berat	8	16,3	9	16,7
Jumlah		49	100	54	100

Sumber : Data Primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan lansia penderita DM anggota Prolanis di UPTD Puskesmas Cilacap Selatan II sebelum diberikan terapi hipnosis 5 jari sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 30 orang (61,2%), kecemasan ringan 11 orang (22,5%), kecemasan berat sebanyak 8 orang (16,3%) dan tidak mengalami kecemasan (0%). Sedangkan lansia penderita Hipertensi sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 37 orang (68,5%), kecemasan berat sebanyak 9 orang (16,7%), kecemasan ringan 8 orang (14,8%) dan tidak mengalami kecemasan (0%).

Tingkat Kecemasan Lansia Penderita DM dan Hipertensi Anggota Prolanis di UPTD Puskesmas Cilacap Selatan II setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari

Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Lansia Penderita DM dan Hipertensi setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari

No	Tingkat Kecemasan	Diabetes Mellitus		Hipertensi	
		F	%	F	%
1	Tidak Cemas	24	49,0	35	64,8
2	Cemas Ringan	13	26,6	10	18,5
3	Cemas Sedang	10	20,4	7	13,0
4	Cemas Berat	2	4,0	2	3,7
Jumlah		49	100	54	100

Sumber : Data Primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel 5.3 dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan lansia penderita DM anggota Prolanis di UPTD Puskesmas Cilacap Selatan II setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari sebagian besar mengalami penurunan menjadi sebagian besar lansia tidak mengalami kecemasan sebanyak 24 orang (49,0%),

kecemasan ringan menjadi 13 orang (26,6%), kecemasan sedang menjadi 10 orang (20,4%) dan yang mengalami kecemasan berat menjadi 2 orang (4,0%). Pada lansia penderita Hipertensi juga tingkat kecemasannya mengalami penurunan menjadi sebagian besar lansia tidak mengalami kecemasan sebanyak 35 orang (64,8%), kecemasan ringan menjadi 10 orang (18,5%), kecemasan sedang menjadi 7 orang (13,0%) dan yang mengalami kecemasan berat menjadi 2 orang (3,7%).

2) Pembahasan

Karakteristik usia lansia sebagian besar adalah 55 sampai 65 tahun, hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh bagian P2PTM Kemenkes RI bahwa faktor risiko yang melekat pada penderita DM dan Hipertensi yang tidak dapat diubah adalah salah satunya faktor usia. Usia mempengaruhi terjadinya hipertensi dengan bertambahnya umur, risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar (Kemenkes RI, 2021). Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dikemukakan Smeltzer bahwa pada usia lanjut, hipertensi terutama ditemukan hanya berupa kenaikan tekanan sistolik. Sedangkan menurut WHO memakai tekanan diastolik sebagai bagian tekanan yang lebih tepat dipakai dalam menentukan ada tidaknya hipertensi. Tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya usia yang disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit, pembuluh darah menjadi lebih kaku, sebagai akibatnya terjadi peningkatan tekanan darah sistolik (Smeltzer, C. S. dan Bare, 2013).

Usia lebih dari 45 tahun merupakan salah satu risiko terjadinya Diabetes Melitus (PERKENI, 2015). Secara umur sangat erat kaitannya dengan terjadinya kenaikan kadar glukosa darah, sehingga semakin meningkat usia maka prevalensi diabetes dan gangguan toleransi glukosa semakin tinggi. Proses menua yang berlangsung pada usia 45 tahun ke atas mengakibatkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia tubuh yang salah satu dampaknya adalah meningkatnya resistensi insulin. Pada usia tua juga cenderung memiliki gaya hidup yang kurang aktif dan pola makan tidak seimbang sehingga memicu terjadinya resistensi insulin (Smeltzer, C. S. dan Bare, 2013).

Direktur P2PTM Kemenkes RI menyatakan bahwa faktor penyakit komorbid menjadi dasar peningkatan meninggalnya pasien COVID-19. Di antaranya karena faktor hipertensi, sesak napas karena kelainan paru-paru, asma, TBC, dan diabetes, sehingga budaya memeriksa faktor risiko harus dilakukan dengan melakukan pengukuran rutin setiap bulan setidaknya untuk tekanan darah, gula darah sewaktu dan indeks masa tubuh. Masyarakat harus memiliki kesadaran kesehatan agar tahu kondisi badannya, agar semakin mudah diobati sehingga tidak terlambat dan angka kematian Covid-19 *comorbid* DM dan Hipertensi dapat ditekan (P2PTM Kemenkes RI., 2021). Hal ini yang menyebabkan sebagian besar lansia sebelum diberikan terapi hipnosis 5 jari mengalami kecemasan sedang (61,2%) dan (68,5%).

Kecemasan adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Yusuf, Fitriyari, Nihayati, 2015). Salah satu upaya yang dilakukan untuk menghilangkan kecemasan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang terapi hipnosis 5 jari. Hipnosis 5 jari adalah salah satu bentuk *self* hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres, kecemasan dan pikiran seseorang. Hipnosis lima jari adalah intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan dengan cara membantu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri dengan membayangkan kejadian-kejadian menyenangkan dalam hidupnya (Dekawaty, 2021).

Penggunaan hipnosis 5 jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju *trance* (gelombang alpha/theta). Dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat dan lain-lain (Rizkiya, Ph and Susanti, 2018). Berdasarkan beberapa penelitian menjelaskan bahwa hipnosis 5 jari berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Hipnotis 5 jari merupakan salah satu bentuk *self* hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Manfaat hipnotis 5 jari adalah dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan (Rizkiya, Ph and Susanti, 2018). Metode hipnotis lima jari dapat dilakukan ± 20 menit dengan konsentrasi dan rileks pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan mengenang saat individu merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat individu sedang berkumpul dengan keluarga, ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat individu mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi (Marbun, 2019). Individu yang diberikan hipnotis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang alfa frekuensinya 7-14 Hz atau lebih dalam lagi ke gelombang theta frekuensinya 4-7 Hz. Ketika pikiran masuk ke gelombang ini, individu menghasilkan zat endorphin alami yang menghasilkan sensasi nyaman dan dalam hipnotis state ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan. Tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari mengalami penurunan, yang tadinya sebagian besar mengalami kecemasan sedang (61,2%) dan (68,5%) menjadi tidak mengalami kecemasan (49%) dan (64,8%).

Upaya menurunkan kecemasan juga dilakukan oleh Kemenkes RI dengan memberikan fleksibilitas kepada Penyandang PTM dengan memberikan kemudahan mendapatkan obat untuk jangka dua bulan kedepan guna mengurangi mobilitas lansia ke fasilitas layanan Kesehatan. Selain itu Kemenkes RI juga memberikan panduan bagi orang dengan faktor risiko dan penyandang penyakit tidak menular (DM dan Hipertensi) di era pandemic Covid-19 yaitu : di rumah saja karena penderita DM dan Hipertensi rentan terkena Covid-19, tingkatkan daya tahan tubuh sebaik mungkin, seperti makan makanan yang bergizi, hindari gula, garam dan lemak berlebihan, minum suplemen multivitamin bila diperlukan, jaga *physical distancing* minimal 1,5 - 2 meter, hindari kerumunan atau keramaian, konsultasi dengan Dokter melalui telepon/ HP, sering cuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 20 detik

atau lebih, jika tidak memungkinkan gunakan *hand sanitizer* yang mengandung 60% alkohol, gunakan masker jika harus keluar rumah, ketika batuk dan bersin, tutupi hidung dan mulut dengan tisu. Hindari menyentuh wajah, hidung, mata, dan lainnya sebelum mencuci tangan, upayakan berjemur 15-20 menit setiap hari, upayakan aktivitas fisik 30 menit/hari atau sesuai saran Dokter, jika bekerja di rumah setiap 30 menit duduk istirahat, istirahat cukup (tidur 6-8 jam sehari), stop merokok karena merokok meningkatkan risiko infeksi dan akan memperparah komplikasi akibat Covid-19, jika stres, bingung dan takut, bicarakan perasaan pada orang yang dipercaya dapat membantu, saling menguatkan diantara keluarga, tetangga dan teman, rasa kasih sayang juga menjadi obat, beribadah, baca buku, dengarkan musik, dan jangan cemas (Kemenkes RI, 2020).

5. KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan pengabdian masyarakat diketahui tingkat kecemasan lansia penderita DM dan Hipertensi anggota Prolanis di UPTD Puskesmas Cilacap Selatan II adalah : tingkat kecemasan lansia penderita DM dan Hipertensi sebelum diberikan terapi hipnosis 5 jari sebagian besar mengalami kecemasan sedang (61.2%) dan sedang (68.5%), sedangkan tingkat kecemasan lansia penderita DM dan Hipertensi setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari sebagian besar tidak mengalami kecemasan (49,0%) dan (64,8%), terjadi penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita DM dan Hipertensi setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari, yang tadinya sebagian besar mengalami kecemasan sedang (61.2%) dan (68,5%) menjadi tidak mengalami kecemasan (49%) dan (64,8%).

Saran untuk perawat penanggung jawab Prolanis Puskesmas Cilacap Selatan II untuk menindaklanjuti kegiatan terapi hipnosis 5 jari di setiap pertemuan rutin Prolanis dan selalu mengingatkan untuk melaksanakan panduan bagi orang dengan faktor risiko dan penyandang penyakit tidak menular (DM dan Hipertensi) di era pandemic Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Dekawaty, A. (2021) 'Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang', *Open Journal Systems*, 15(11), pp. 5613–5624.
- Fang, L., Karakiulakis, G. and Roth, M. (2020) 'Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection?', *The Lancet Respiratory Medicine*, 8(4), p. e21. doi:10.1016/S2213-2600(20)30116-8.
- Hidayani, W.R. (2020) 'Faktor Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan COVID 19: Literature Review', *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(2), pp. 120–134. doi:10.52643/jukmas.v4i2.1015.
- Kemkes RI (2015) 'Hari hipertensi sedunia'. Available at: <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-kanker-dan-kelainan-darah/hari-hipertensi-sedunia>.
- Kemkes RI (2020) 'Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disesase (Covid-19)', 9(2), pp. 1–214. doi:10.29239/j.agrikan.9.2.i-iii.
- Kemkes RI (2021) 'Menjadi Kunci Penurunan Angka Kematian Covid-19. <http://p2ptm.kemkes.go.id/>'.
- Marbun, A. (2019) 'Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai', *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), p. 92. doi:10.34012/jukep.v2i2.568.
- P2PTM Kemkes RI. (2021) 'Menjadi Kunci Penurunan Angka Kematian Covid-19. <http://p2ptm.kemkes.go.id/>'.
- PERKENI (2015) 'Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. Jakarta: PB PERKENI. [pbperkeni.or.id/doc/konsensus.pdf].'
- Pieh, C. *et al.* (2021) 'Comparing Mental Health During the COVID-19 Lockdown and 6 Months After the Lockdown in Austria: A Longitudinal Study', *Frontiers in Psychiatry*, 12(March), pp. 1–8. doi:10.3389/fpsy.2021.625973.
- R. D. Setyaningsih, P. Dewi, and M.S. (2014) 'Studi Prevalensi Dan Kajian Faktor Risiko Hipertensi Padelansia Di Desa Tambaksari Banyumas'.
- Rizkiya, K., Ph, L. and Susanti, Y. (2018) 'Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), pp. 1–9. doi:10.30651/jkm.v2i1.908.

Smeltzer, C. S. dan Bare, G.B. (2013) *Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Jilid 2. Jakarta : EGC.*

Vibriyanti (2020) 'Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*,| Edisi Khusus Demografi dan COVID-19, Juli 2020, 69-74'.

Videbeck (2011) *Psychiatric Mental Health Nursing.*

Yusuf, Fitriyasaki, N. (2015) *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta. Salemba Medika.*