

Implementasi Hipnosis Lima Jari terhadap Kesehatan Mental pada Dewasa Awal di Karang Taruna Arissba Tambakboyo Mantingan Ngawi

Implementation of Five-Finger Hypnosis on Adolescents' Mental Health in Early Adulthood at Karang Taruna Arissba Tambakboyo Mantingan Ngawi

Estin Yuliasuti^{1*}, M. Arif Putra Setiawan², Mayda Awalia Nur Mufidah³, Muhammad Sifak Syahdani⁴, Nurul Hidayah⁵

^{1,2,3,4,5} S1 Keperawatan dan Profesi Ners/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

*Email: estin.yuli@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan analisis jurnal dalam situasi yang terdapat masalah pada karang taruna di kelurahan Tambakboyo, Ngawi. Diantaranya adalah beberapa dewasa mengatakan sering merasa stress yang berlebih dan mengakibatkan tidak mampu mengontrol emosi. Kemudian terkait dengan pengambilan kebijakan terhadap program-program yang bersifat preventif dan promotif yang perlu diingatkan lagi. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan kesehatan mental beserta cara mengurangi kecemasan, stress dan depresi yang dilaksanakan di ruang pertemuan karang taruna. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah dewasa awal di karang taruna Arissba sejumlah 14 orang. Adapun tujuan dalam kegiatan ini adalah untuk mengetahui permasalahan kesehatan mental yang di alami oleh dewasa awal. Tahap kegiatan ini meliputi persiapan lokasi pengabdian dan koordinasi, menyiapkan terapi untuk mengurangi kecemasan, stress dan depresi, kemudian yang terakhir yaitu menentukan alat ukur dengan menyebarkan kuesioner. Hasil pengabdian ini adalah pada dewasa awal didapatkan hasil tingkat kecemasan pada dewasa awal didapatkan jumlah kecemasan ringan sejumlah 8 orang (57,1%), kecemasan sedang sejumlah 4 orang (28,6%), kecemasan berat sejumlah 2 orang (14,3%). tingkat depresi pada dewasa awal didapatkan jumlah depresi ringan sejumlah 8 orang (57,1%), depresi sedang 3 orang (21,4%), depresi berat sejumlah 3 orang (21,4%). tingkat stress pada dewasa awal didapatkan jumlah stress ringan sejumlah 9 orang (64,3%), stress sedang sejumlah 3 orang (21,4%), stress berat sejumlah 2 orang (14,3%). kesimpulan menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada responden dewasa awal setelah diberikan terapi hipnosis lima jari.

Kata kunci: Dewasa awal, Hipnosis lima jari, Kesehatan mental

Abstract

Based on journal analysis in situations where there are problems with youth organizations in Tambakboyo sub-district, Ngawi. Among them, several adults said that they often felt excessive stress and resulted in not being able to control their emotions. Then it is related to policy making regarding preventive and promotive programs that need to be reminded again. Community service activities regarding mental health education and how to reduce anxiety, stress and depression are carried out in the youth organization meeting room. The target of this service activity is 14 young adults at the Arissba Youth Organization. The aim of this activity is to find out the mental health problems experienced by early adults. This activity stage includes preparing the service location and coordination, preparing therapy to reduce anxiety, stress and depression, then the last is determining the measuring instrument by distributing questionnaires. The results of this service were that in early adulthood, the results of the level of anxiety in early adulthood showed that the number of mild anxiety was 8 people (57.1%), moderate anxiety was 4 people (28.6%), severe anxiety was 2 people (14.3%). The level of depression in early adulthood showed that there were 8 people with mild depression (57.1%), 3 people with moderate depression (21.4%), 3

people with severe depression (21.4%). Stress levels in early adulthood showed that the number of mild stress was 9 people (64.3%), moderate stress was 3 people (21.4%), severe stress was 2 people (14.3%). The conclusion shows that there was a significant reduction in levels of anxiety, depression and stress in early adult respondents after being given five finger hypnosis therapy.

Keywords: *Early adulthood, Five-finger hypnosis, Mental health*

Pendahuluan

Berdasarkan analisis situasi yang didapat terdapat permasalahan pada karang taruna di kelurahan Tambakboyo kota Ngawi diantaranya dewasa awal yang mengalami depresi, stress dan kecemasan. Kemudian juga terkait dengan pengambilan kebijakan terhadap program-program yang bersifat preventif dan promotif (pencegahan dan promosi) yang perlu diingatkan lagi. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai kesehatan mental pada karang taruna Arissba.

Kesejahteraan mental dan fisik merupakan dua komponen penting yang saling terkait dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental telah meningkat secara signifikan, mengingat meningkatnya prevelensi gangguan mental seperti depresi dan kecemasan di seluruh dunia. (Ramdani, 2024). Kesehatan mental telah menjadi isu kesehatan global yang semakin mendesak untuk diperhatikan dan ditangani secara holistic. Masalah kesehatan mental tidak hanya mempengaruhi individu secara langsung, tetapi juga memiliki dampak yang luas pada masyarakat dan ekonomi secara keseluruhan. (Priyana, 2024).

Gangguan mental di Dunia mencapai 22,1%. Prevelensi ini mencakup gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stress. Prevelensi gangguan mental di Dunia dapat bervariasi karena perbedaan faktor resiko dan penanganan di setiap negara. Selain itu data epidemiologi di setiap negara juga dapat mempengaruhi prevelensi (WHO, 2019). Gangguan jiwa sudah bisa terjadi pada usia rentang remaja pada umur 15 sampai 24 tahun dengan prevelensi 6,2%. Peningkatan penderita gangguan jiwa di Indonesia sebanyak 7 per mil rumah tangga. Hal tersebut dapat di artikan bahwa setiap seribu rumah rumah tangga menderita gangguan jiwa. Sehingga perkiraan penderita ODGJ berat mencapai 450.000 jiwa. (kemenkes, 2019)

Prevalensi kesehatan jiwa di provinsi Jawa Timur menempati peringkat 19 yang terhitung tinggi hingga presentase rentang rata-rata mencapai 6.65%. upaya penanganan penderita gangguan jiwa dapat dilakukan sesuai dengan rencana pemerintah provinsi Jawa Timur yang di tulis dalam rencana strategis (Renstra). (Kemenkes, 2019). Berdasarkan data dari kemenkes (2020) terdapat 2.300 orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) di kabupaten Ngawi. Puskesmas merupakan layanan kesehatan tingkat primer masyarakat yang bertugas sebagai koordinator dan penanggung jawab pelayanan kesehatan pada wilayah kerja seperti posyandu ataupun pelayanan kesehatan lainnya.

Metode Pelaksanaan

Mekanisme kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan meliputi beberapa kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Persiapan lokasi pengabdian dan koordinasi dengan ketua karang taruna Arissba dalam hal waktu kegiatan penyuluhan
- b. Pembuatan materi penyuluhan (PPT)
- c. Membuat google form untuk pengisian kuesioner

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan meliputi beberapa kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Melakukan *pretest* dengan mengisi kuesioner
- b. Tahap proses penyuluhan

- tahap ini adalah melakukan kepada karang taruna mengenai permasalahan kesehatan mental yang dialami yaitu depresi, stress dan kecemasan
- c. Tahap implementasi hipnosis lima jari
Tahap ini adalah salah satu cara untuk mengurangi permasalahan kesehatan mental seperti depresi, stress dan kecemasan
 - d. Melakukan *posttest* dengan mengisi kuesioner
3. Tahap evaluasi
Evaluasi tentang kesehatan mental dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan secara lisan dan mengukur tingkat kesehatan mental dengan DASS-42 sebelum dan setelah memberikan penyuluhan dan implementasi hipnosis lima jari.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pada tahap pelaksanaan meliputi tahapan proses penyuluhan, yang dilakukan pada tanggal 27 Desember 2024 jam 09.00-10.30 WIB di ruang pertemuan karang taruna Arissba.

1. Tahap mengisi kuesioner *pre test*
Tahap ini untuk mengukur kesehatan mental pada dewasa awal di karang taruna Arissba.



Gambar 1. Tahap *Pre Test*

2. Tahap pemberian materi/ penyuluhan
Tahap ini merupakan penyuluhan yang dilakukan pada dewasa awal di karang taruna Arissba yang mengenai permasalahan kesehatan mental yang di alami masing-masing individu. Pada tahap ini diharapkan mampu mengetahui masalah kesehatan mental.



Gambar 2. Tahap pemberian materi

3. Tahap hipnosis lima jari

Tahap ini merupakan teknik untuk mengurangi depresi, stress dan kecemasan. Pada tahap ini diharapkan setelah diberikan teknik untuk mengurangi ansietas, diharapkan ketika individu mengalami hal tersebut dapat menerapkan hipnosis lima jari.



Gambar 3. Tahap hipnosis lima jari

4. Tahap mengisi kuesioner *post test*



Gambar 4. Tahap *Post Test*

Hasil pre test kesehatan mental

Kecemasan	Kecemasan	
	n	%
Ringan	5	35,7
Sedang	3	21,4
Berat	6	42,9
Total	14	100,0

Berdasarkan hasil pre test tingkat kecemasan pada dewasa awal didapatkan jumlah kecemasan ringan sejumlah 5 orang (35,7%), kecemasan sedang sejumlah 3 orang (21,4%), kecemasan berat sejumlah 6 orang (42,9%).

Depresi		
Depresi	n	%
Ringan	6	42,9
Sedang	3	21,4
Berat	5	35,7
Total	14	100,0

Berdasarkan hasil pre test tingkat depresi pada dewasa awal didapatkan jumlah depresi ringan sejumlah 6 orang (42,9%), depresi sedang 3 orang (21,4%), depresi berat sejumlah 5 orang (35,7%).

Stress		
Stress	n	%
Ringan	7	50,0
Sedang	3	21,4
Berat	4	28,6
Total	14	100,0

Berdasarkan hasil pre test tingkat stress pada dewasa awal didapatkan jumlah stress ringan sejumlah 7 orang (50,0%), stress sedang 3 orang (21,4%), stress berat 4 orang (28,6%).

Hasil post test kesehatan mental

Kecemasan		
Kecemasan	n	%
Ringan	8	57,1
Sedang	4	28,6
Berat	2	14,3
Total	14	100,0

Berdasarkan hasil post test tingkat kecemasan pada dewasa awal didapatkan jumlah kecemasan ringan sejumlah 8 orang (57,1%), kecemasan sedang sejumlah 4 orang (28,6%), kecemasan berat sejumlah 2 orang (14,3%).

Depresi		
Depresi	n	%
Ringan	8	57,1
Sedang	3	21,4
Berat	3	21,4
Total	14	100,0

Berdasarkan hasil post test tingkat depresi pada dewasa awal didapatkan jumlah depresi ringan sejumlah 8 orang (57,1%), depresi sedang 3 orang (21,4%), depresi berat sejumlah 3 orang (21,4%).

Stress		
Stress	n	%
Ringan	9	64,3

Sedang	3	21,4
Berat	2	14,3
Total	14	100,0

Berdasarkan hasil post test tingkat stress pada dewasa awal didapatkan jumlah stress ringan sejumlah 9 orang (64,3%), stress sedang sejumlah 3 orang (21,4%), stress berat sejumlah 2 orang (14,3%).

Pembahasan

Dewasa awal adalah masa pencarian, mematangkan pemikiran dan reproduksi seseorang individu dimana dalam masa ini penuh dengan ketegangan dan adanya banyak masalah yang timbul yang merubah pola pikir, pola perilaku dan juga adanya adaptasi pola hidup yang berubah dari usia remaja ke dewasa (Gumara, 2024). Dewasa awal juga ditandai dengan adanya sebuah hubungan yang hangat, dekat dan komunikatif, yang dimana penggunaan media sosial mendukung kenyamanan individu di masa dewasa awal untuk berhubungan social. Tingginya penggunaan media sosial dapat memicu individu menjadi tidak puas, adanya rasa iri, apatis, anti sosial, dan adanya komparasi pada orang lain yang memicu masalah psikologis yang serius lainnya seperti kecanduan media social (Gumara, 2024).

Kecanduan media sosial memiliki efek samping pada seseorang yaitu penurunan kinerja, fisik, hingga mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan ketegangan mental dari suatu pengalaman yang dialami seseorang yang menyebabkan gelisah dan tidak mampu dalam menghadapi masalah. (Putra, 2024). Sekitar 36% penduduk dunia mengalami kecemasan. dari hasil didapatkan tingkat kecemasan responden dewasa awal 5 orang (35,7%) mengalami kecemasan ringan, 3 orang (21,4%) mengalami kecemasan sedang, dan 6 orang (42,9%) mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan dengan tingkat berat, yang mengindikasikan adanya ketegangan emosional yang tinggi pada kelompok dewasa awal. Setelah diberikan terapi hipnosis lima jari, hasil post-test menunjukkan adanya perubahan positif, di mana 8 orang (57,1%) mengalami kecemasan ringan, 4 orang (28,6%) kecemasan sedang, dan hanya 2 orang (14,3%) yang masih mengalami kecemasan berat. Perubahan ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada responden. Terapi ini berfokus pada relaksasi dan pengelolaan pikiran, yang berpotensi menurunkan ketegangan psikologis yang dialami oleh individu.

Tingkat depresi pada responden dewasa awal menunjukkan bahwa 6 orang (42,9%) mengalami depresi ringan, 3 orang (21,4%) depresi sedang, dan 5 orang (35,7%) depresi berat. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami depresi dengan tingkat sedang hingga berat. Namun, setelah terapi hipnosis lima jari, hasil post-test menunjukkan bahwa 8 orang (57,1%) mengalami depresi ringan, 3 orang (21,4%) depresi sedang, dan 3 orang (21,4%) depresi berat. Meskipun terdapat penurunan signifikan pada responden yang mengalami depresi berat, sebagian kecil responden masih menunjukkan gejala depresi sedang hingga berat. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa terapi hipnosis lima jari memberikan efek positif dalam meredakan gejala depresi, namun mungkin diperlukan intervensi tambahan atau pendekatan yang lebih intensif untuk menurunkan depresi pada individu yang masih mengalami gejala berat.

Tingkat stress hasil menunjukkan bahwa 7 orang (50,0%) mengalami stres ringan, 3 orang (21,4%) stres sedang, dan 4 orang (28,6%) stres berat. Sebagian besar responden mengalami stres pada tingkat ringan dan berat, yang menunjukkan adanya tekanan yang dirasakan oleh sebagian besar responden dalam kehidupan sehari-hari mereka. Setelah terapi hipnosis lima jari, hasil post-test menunjukkan perubahan yang signifikan, di mana 9 orang (64,3%) mengalami stres ringan, 3 orang (21,4%) stres sedang, dan 2 orang (14,3%) stres berat. Terapi hipnosis lima jari tampaknya memberikan dampak positif dalam mengurangi stres, dengan sebagian besar responden menunjukkan perbaikan yang signifikan. Penurunan jumlah individu yang mengalami stres berat

dapat dijelaskan dengan adanya peningkatan kemampuan individu untuk mengelola stres melalui relaksasi dan pengurangan ketegangan.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada responden dewasa awal setelah diberikan terapi hipnosis lima jari. Terapi ini terbukti efektif dalam mengurangi gejala-gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres pada responden, meskipun terdapat sebagian kecil responden yang masih menunjukkan gejala yang lebih berat. Oleh karena itu, terapi hipnosis lima jari dapat menjadi salah satu pendekatan yang berguna untuk menangani masalah kesehatan mental pada dewasa awal, dengan kemungkinan untuk dikombinasikan dengan terapi lainnya untuk hasil yang lebih optimal.

Ucapan terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada ketua karang taruna Arissba, Muhammad Basori Alwi, yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Gumara. 2024. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dewasa Awal Di Bekasi. *Publikasi Ilmu Psikologi*. 2(4).
- Hasan. 2022. Pembangunan Sistem Informasi Monitoring Dan Evaluasi Pelayanan Kesehatan Orang Dalam Gangguan Jiwa (ODGJ) Berbasis Web Dengan Metode Waterfall. *Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*. 5(8).
- Kemenkes. 2019. Infodation : Pusat Dan Data Informaasi Kementrian Kesehatan RI.
- Kemenkes. 2020. *Renstra Kemenkes Berita Negara Republik Indonesia*. Jakarta.
- Priyana. 2024. Analisis Jaringan Kalaborasi Penelitian Dalam Kesehatan Mental Pendekatan Bibliometrik. *Psikolog Dan Konseling West Science*. 2(1).
- Ramdani. 2024. Membangun Kesejahteraan Pikiran Untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat Dan Olahraga. *Indo-MathEdu Inter Journal*.5(3).