

## HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN BAGI PETANI TAMBAK BANDENG KOTA PASURUAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Evy Aristawati<sup>1\*</sup>, Nurul Huda<sup>2</sup>, Bagus Dwi Cahyono<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan

Email Korespondensi: evy.akper@unej.ac.id

Disubmit: 20 Oktober 2021

Diterima: 23 Desember 2021

Diterbitkan: 01 Juni 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i6.5350>

### ABSTRAK

Pandemi COVID-19 menyebabkan masyarakat mengalami masalah kesehatan mental mulai gejala ringan sampai yang berat. Stress yang diakibatkan COVID-19 akan berdampak pada penurunan mood, mulai merasakan kecemasan, depresi ringan sampai mengalami depresi berat yang membutuhkan pengobatan. Tujuan dari kegiatan ini untuk menurunkan derajat kecemasan para petani tambak bandeng saat pandemi COVID-19. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Tapaan Kota Pasuruan. Kegiatan ini diawali dengan memberikan kuesioner menggunakan instrument HRSA untuk mengetahui skala kecemasan berat yang dirasakan selama masa pandemi COVID-19 ini. Kemudian memberikan materi dengan menggunakan *leaflet* sebagai medianya, demonstrasi dan melakukan terapi hipnotis lima jari secara langsung kepada peserta. Para peserta terlihat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan. Kegiatan ini efektif dilakukan dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan para petani tambak bandeng dimana hal ini terlihat dari hasil kuesioner pre dan post test menunjukkan penurunan skala kecemasan menjadi ringan yang dialami. Kegiatan ini merupakan langkah awal untuk menurunkan *stress* dan tetap *survive* di waktu pandemi COVID-19 ini.

**Kata Kunci:** hipnotis lima jari, kecemasan, petani tambak bandeng, covid-19

### ABSTRACT

*The COVID-19 pandemic has caused people to experience mental health problems ranging from mild to severe symptoms. Stress caused by COVID-19 will have an impact on decreasing mood, starting to feel anxiety, mild depression to experiencing severe depression that requires treatment. The purpose of this activity is to reduce the degree of anxiety of milkfish farmers during the COVID-19 pandemic. This activity was carried out in the village of Tapaan, Pasuruan City. This activity began by giving a questionnaire using the HRSA instrument to determine the scale of severe anxiety felt during the COVID-19 pandemic. Then provide material using leaflets as a medium, demonstrate and perform five finger hypnosis therapy directly to participants. The participants looked enthusiastic and enthusiastic in participating in the activities as evidenced by the many questions asked. This activity is effectively carried out in an effort to reduce the anxiety level of milkfish pond farmers*

where this can be seen from the results of the pre and post-test questionnaires showing a decrease in the anxiety scale experienced. This activity is the first step to reduce stress and survive during this COVID-19 pandemic.

**Keywords:** five finger hypnosis, anxiety, milkfish pond farmers, covid-19

## 1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah berjalan lebih dari satu tahun di Indonesia, hal tersebut berdampak buruk yang dirasakan oleh pelaku usaha kelautan dan perikanan atau yang dikenal dengan masyarakat pesisir. Akibat pandemik, nelayan tangkap dan petani tambak mengalami penurunan ekonomi yang cukup terasa dan masih berlanjut hingga sekarang. Hal tersebut terjadi karena hasil perikanan menjadi kurang diminati seiring terus menurunnya daya beli masyarakat, serta di dukung kurangnya pengetahuan masyarakat pesisir tentang pemanfaatan sumber daya yang ada untuk melawan pandemi akibat COVID-19, kondisi ini dengan sendirinya memicu terjadinya stress pada masyarakat pesisir. Stress yang diakibatkan COVID-19 akan berdampak pada penurunan mood, mulai depresi ringan sampai berat yang membutuhkan pertolongan pengobatan (Cahyono et al., 2021). Saat *mood* seseorang mulai *drop* akan berdampak pada produktifitas seseorang. *Mood* atau disebut juga alam perasaan adalah suatu keadaan emosional yang berkepanjangan serta mempengaruhi semua aspek kepribadian atau fungsi kehidupan individu yang bersifat internal (Davison et al., 2006)

Kecemasan adalah rasa was-was yang samar dan menyebar, berhubungan dengan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Kecemasan tidak sama dengan ketakutan, takut merupakan penilaian intelektual terhadap stimulus yang nyata sementara kecemasan merupakan respon emosional terhadap penilaian tersebut (Stuart & Sundeen, 2015). Kecemasan merupakan perasaan khawatir terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan akan ada ancaman, yang diikuti oleh *physical symptoms* seperti jantung berdebar-debar, tangan gemetar dan keringat dingin (Keliat, 2006). RISKESDAS, (2018) menjelaskan bahwa angka kejadian kecemasan pada penduduk Indonesia diperkirakan sekitar 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% yang mengalami kecemasan adalah usia remaja. Sekarang ini sekitar 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa. Terjadi pengurangan angka kejadian gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan dari 11,6% pada tahun 2007 menjadi 6,0% tahun 2018 dari populasi orang dewasa.

Beberapa upaya untuk bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan warga pesisir menurut (Zuhroidah, 2021) di masa pandemi COVID-19 ini adalah dengan upaya peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan sumber daya yang ada melalui variasi olahan hasil tambak berupa bandeng dimana untuk keberlanjutannya bisa memaksimalkan hasil tambak lainnya misalnya olahan mangrove atau rumput laut untuk optimalisasi kesehatan masyarakat pesisir dan pemberdayaan ekonomi masyarakat pesisir dengan bekerjasama dengan Dinas Kelautan dan Perikanan Pemerintah Daerah setempat. Kecemasan ini dapat dikelola melalui bermacam cara, seperti terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi yakni obat anti cemas (*anxiolytic*) yang dapat membantu mengurangi derajat kecemasan akan tetapi juga memiliki efek adiktif, serta terapi nonfarmakologi seperti psikoterapi, relaksasi, terapi kognitif, terapi tertawa dan dengan hipnotis lima jari (Hastuti & Arumsari, 2016).

Tujuan dari pengabdian ini adalah menurunkannya derajat kecemasan petani tambak bandeng di Kota Pasuruan di masa pandemic covid 19 melalui hipnotis lima jari.

## 2. MASALAH

Kondisi masa pandemi COVID-19 memberi dampak besar bagi kehidupan masyarakat pesisir, salah satunya adalah masalah ekonomi, dan tingkat pendidikan yang rendah menyebabkan kurangnya tingkat pengetahuan masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya yang ada untuk melawan covid 19, sehingga menimbulkan kecemasan masyarakat (Toha, M., Zuhroidah, I., & Sujarwadi, 2021).

Berikut ini adalah peta lokasi pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Peta Lokasi kegiatan

## 3. METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini dimulai dengan Tahap persiapan, ini merupakan tahap awal dengan menyusun perencanaan, pengajuan ijin dan persiapan tempat, pembuatan media berupa poster dan brosur (leaflet) yang dimulai 1 (satu) minggu sebelum kegiatan penyuluhan dimulai. Tahap ke dua adalah Pelaksanaan, tahap ini peneliti memberikan undangan kepada responden (petani tambak bandeng) melalui kader Kelurahan Tapaan Kota Pasuruan. Kegiatan ini diawali dengan penyuluhan dan demonstrasi yang sebelumnya terlebih dahulu menyampaikan tujuan dan maksud kedatangan pelaksanaan penyuluhan, dibuka dengan pre-test, dilanjutkan dengan penyampaian materi serta diskusi yang terarah berupa edukasi/penyuluhan dan demonstrasi (Sujarwadi, Mokh. Toha, M, Zuhroidah, 2021). Pemateri akan memberikan brosur (leaflet) yang berisikan materi bagaimana cara mengurangi kecemasan dalam menghadapi pandemi COVID-19 ini dengan hipnosis lima jari

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi dan demonstrasi tentang hipnotis 5 jari untuk menurunkan ansietas saat masa pandemi COVID-19 berjalan dengan tertib, lancar dan tepat waktu. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ialah para petani tambak bandeng di Kelurahan Tapa'an Kota Pasuruan, yang dating sekitar 25 orang.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi ini mendapatkan sambutan yang baik, ini terlihat dari kesiapan dan antusias mengikuti kegiatan dari peserta dengan daftar hadir tepat waktu di lokasi. Peserta terlihat antusias ketika mengikuti jalannya kegiatan, sehingga muncul beberapa pertanyaan dan diskusi yang baik antara pemberi penyuluhan dengan peserta penyuluhan serta diakhiri dengan melakukan terapi hipnotis lima jari secara bersama-sama. Peserta sangat gembira saat menerima pembagian brosur (leaflet) yang bisa dibaca kembali bila di perlukan

Berdasarkan hasil pra-survey yang dilakukan sebelum kegiatan pelatihan ini, tingkat kecemasan yang dialami para petani tambak adalah, kecemasan berat : (50%), sedang (35%), ringan (15%). Hal ini terjadi, karena faktor latar belakang pendidikan masyarakat. Sebagaimana yang disampaikan oleh (Notoatmodjo, 2015) bahwa faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang salah satunya adalah pendidikan sebelumnya. Karenanya edukasi adalah hal yang amat krusial untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam memahami pentingnya melakukan *self therapy* hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada masa pandemi COVID-19 ini. Setelah edukasi dan demonstrasi didapatkan adanya penurunan yang cukup signifikan dari tingkat kecemasan masyarakat yaitu, kecemasan berat: (20%), sedang (30%), dan yang ringan ( 50%).

Berdasarkan hasil pra-survey yang dilakukan sebelum kegiatan pelatihan ini, tingkat kecemasan masyarakat : berat (40%), sedang (25%), ringan (35%). Hal ini memungkinkan terjadi, karena adanya pandemi membawa efek yang meluas pada seluruh aspek kehidupan. masyarakat khawatir akan kelangsungan hidupnya akibat terkena wabah covid-19. Setelah edukasi didapatkan adanya penurunan yang cukup signifikan dari tingkat kecemasan masyarakat: berat (10%), sedang 10%), ringan ( 80%).

Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan :



Gambar 2. Kegiatan Pembukaan



Gambar 3. Kegiatan demonstrasi terapi hipnotis 5 jari



Gambar 4. Kegiatan Tanya jawab

## 5. KESIMPULAN

Hasil analisa data dapat diketahui bahwa sejak pandemi terjadi awal tahun 2020 sampai dengan tahun 2021 ini membawa pengaruh yang besar terhadap kehidupan masyarakat khususnya para petani tambak bandeng, karena selama masa pandemik ini minat masyarakat untuk mengkonsumsi hasil tambak mengalami penurunan, kondisi ini mempengaruhi segi perekonomian masyarakat dan mencetuskan perasaan cemas bagi masyarakat.

Dari analisa di atas di dapat kan POA: Melakukan self terapi dengan hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, B. D., Huda, N., & Aristawati, E. (2021). Teknik Peningkatan Imunitas Jiwa dan Penerapan Protokol Kesehatan dalam Persiapan Kegiatan Pembelajaran Saat New Normal Era. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(4), 886-891. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.4007>
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). Psikologi Abnormal (terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada (Edisi Kesembilan).
- 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).
- Keliat, B. A. (2006). Proses keperawatan kesehatan jiwa. Cetakan 1, EGC, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2015). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Cetakan V). In Jakarta: Rineka Cipta.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1-200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Stuart, G., & Sundeen, S. (2015). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Edisi.
- Sujarwadi, Mokh. Toha, M., Zuhroidah, I. (2021). Penguatan Perilaku New Normal Covid 19 Melalui Kontrol Teman Sebaya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(2), 334-338. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i2.3739>
- Toha, M., Zuhroidah, I., & Sujarwadi, M. (2021). Exploration of Knowledge and Compliance Behavior of The Coastal Community in Application of Covid-19 Health Protocol. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(4), 767-772. <https://doi.org/https://doi.org/10.30604/jika.v6i4.752>
- Zuhroidah, T. dan S. (2021). Pengetahuan Tentang Penularan COVID-19 dan Kepatuhan Cuci Tangan Pakai Sabun. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213-226. <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/1498/902>