

PENDIDIKAN KESEHATAN MANAJEMEN STRES MENGGUNAKAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI PADA REMAJA DI DESA RANCAMULYA DAN KEDOKAN GABUS

Wenny Nugrahati Carsita^{1*}, Alvian Pristy Windiramadhan², Rd. Gita Mujahidah³, Dedeh Husnaniyah⁴, Riyanto⁵

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu

*Korespondensi: wennynugraha16@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood where physical, cognitive, and emotional changes occur. Changes in adolescents trigger stress. The impact of unresolved stress can trigger maladaptive behavior, disrupt physical, psychological health, and disrupt the stages of development in adolescents. One of the stress management is the five-finger hypnosis therapy. **Purpose:** Community service activities aim to increase adolescents' knowledge about stress management using five-finger hypnosis therapy. **Methods:** The method of implementation with lectures and questions and answers. The activity was carried out for 1 day at the Rancamulya and Kedokan Gabus village, Gabus Wetan District, Indramayu Regency. Activity procedures include pre-test, health education and post-test. The targets of this activity were 33 adolescents. **Results:** There is an increase in knowledge in adolescents before and after the activity with an average score before being given health education of 76 and after being given material of 88. **Conclusion:** After health education for adolescents, adolescents' knowledge about stress management using five-finger hypnosis therapy increased. It is expected that community service activities will be performed regularly so that adolescents can manage stress.

Keywords: adolescent; five-finger hypnosis; stress management

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dimana terjadi perubahan secara fisik, kognitif, dan emosional. Perubahan pada remaja memicu terjadinya stres. Dampak stres yang tidak teratasi dapat memicu perilaku maladaptif, mengganggu kesehatan fisik, psikologis, dan terganggunya tahapan perkembangan pada remaja. Salah satu penatalaksanaan stres yakni dengan terapi hipnosis lima jari. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang manajemen stres menggunakan terapi hipnosis lima jari. **Metode:** Metode pelaksanaan dengan ceramah dan tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari bertempat di balai Desa Rancamulya dan Kedokan Gabus Kecamatan Gabus Wetan Kabupaten Indramayu. Prosedur kegiatan meliputi *pre test*, pendidikan kesehatan tentang manajemen stres menggunakan teknik hipnosis lima jari, dan

post test. Sasaran kegiatan ini adalah remaja berjumlah 33. **Hasil:** Adanya peningkatan pengetahuan pada remaja sebelum dan sesudah kegiatan dengan rata-rata nilai sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 76 dan setelah diberikan materi sebesar 88. **Simpulan:** Setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada remaja, pengetahuan remaja tentang manajemen stres menggunakan terapi hipnosis lima jari meningkat. Diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat perlu dilakukan secara berkelanjutan agar remaja mampu mengelola stres.

Kata kunci: hipnosis lima jari; manajemen stress, remaja

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia 10 sampai 18 tahun (Permenkes, 2014). Masa remaja merupakan tahap perkembangan dimana terjadi perubahan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan, sehingga remaja dituntut untuk mampu beradaptasi menghadapi perubahan fisik, kognitif, dan emosional. Adanya perubahan tersebut memicu remaja rentan mengalami stres (Stuart et al., 2016). Menurut World Health Organization (2021) terdapat satu dari tujuh remaja mengalami gangguan mental. Berdasarkan data Riskesdas (2018) remaja yang mengalami gangguan mental emosional (stres, cemas) mencapai 10% (Kemenkes RI, 2018).

Masalah kesehatan mental yang paling signifikan yang berkontribusi terhadap stress adalah depresi, kecemasan, bunuh diri, penggunaan narkoba, dan perilaku antisosial (Anjum et al., 2022). Kondisi stress yang dialami remaja memicu berbagai perilaku maladaptif dan berbahaya seperti aktivitas seksual yang tidak sesuai, kehamilan pada remaja, gangguan suasana hati, bunuh diri, gangguan tingkah laku, *bullying*, kekerasan, dan penggunaan zat (Stuart et al., 2016). Selain itu, dampak fisiologis stres terhadap kesehatan fisik juga menyebabkan melemahnya sistem kekebalan tubuh (Anjum et al., 2022). Apabila remaja mengalami stres yang berkepanjangan maka akan berdampak pula pada tahapan perkembangannya (Khasanah & Mamnuah, 2021). Kegagalan mengatasi masalah mental di usia remaja akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental pada saat dewasa serta membatasi peluang untuk menjalani kehidupan yang memuaskan di masa dewasa (WHO, 2021). Berdasarkan data laporan bulanan Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu, pada

tahun 2021 hasil deteksi masalah kesehatan jiwa pada remaja ditemukan sebanyak 370 kasus.

Salah satu tindakan untuk mengelola stress yaitu dengan teknik hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari dapat memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi stress, kecemasan, dan ketegangan. Teknik ini dilakukan dengan cara mengalihkan pikiran seseorang dengan menggunakan jari jemari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan yang pernah dialami (Sukmawati et al., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan Abidin et al. (2023) diketahui bahwa hipnosis lima jari berpengaruh signifikan dalam mengurangi stres pada remaja. Kegiatan pendidikan kesehatan penggunaan teknik hipnosis lima jari pada remaja dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola stress dan menurunkan tingkat ansietas (Budiarto et al., 2022).

Data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Indramayu (2022), pada wilayah Kecamatan Gabus Wetan prevalensi pernikahan di bawah umur terbilang cukup tinggi yakni 26 kasus. Kepala UPTD P2KB-P3A Kecamatan Gabus Wetan mengungkapkan Desa Rancamulya dan Desa Kedokan Gabus merupakan desa dengan pernikahan usia dini dan angka putus sekolah yang tinggi. Hal tersebut memungkinkan remaja rentan mengalami masalah kesehatan jiwa termasuk stress. Hasil wawancara pada pihak desa diperoleh informasi kegiatan pendidikan kesehatan tentang manajemen stres belum pernah dilakukan, sehingga kami perlu melaksanakan pendidikan kesehatan mengenai manajemen stres menggunakan hipnosis lima jari pada remaja di Desa Rancamulya dan Kedokangabus Kecamatan Gabus Wetan Kabupaten Indramayu.

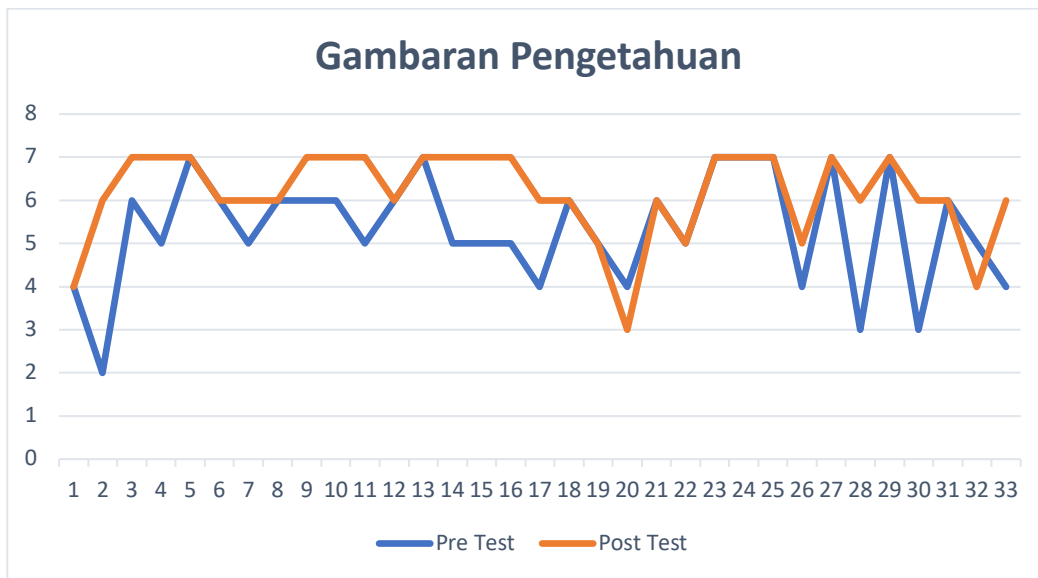
METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di balai Desa Rancamulya dan Kedokan Gabus Kecamatan Gabus Wetan Kabupaten Indramayu dan dilaksanakan selama 1 hari. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan tanya jawab. Prosedur kegiatan meliputi *pre test* menggunakan kuesioner yang dibuat oleh tim, pendidikan kesehatan tentang manajemen stres menggunakan teknik hipnosis lima jari selama 20 menit, dan *post test*. Sasaran kegiatan

ini adalah remaja berjumlah 33 dengan rincian remaja di Desa Rancamulya sebanyak 12 dan remaja di Desa Kedokan Gabus sebanyak 21 remaja. Media yang digunakan berupa LCD, power point, dan leaflet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 19 September 2023. Sebelum pemberian materi, peserta diberikan *pre test* sejumlah 7 pertanyaan. Selanjutnya dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai manajemen stres menggunakan hipnosis lima jari. Setelah pemberian materi kegiatan dilanjutkan dengan post test. Berdasarkan pengisian pre test dan post test telah diketahui rata-rata nilai pengetahuan peserta sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebesar 76 dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan sebesar 88, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya kegiatan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai manajemen stres menggunakan hipnosis lima jari. Adapun gambaran pengetahuan remaja dapat dilihat pada gambar 1 dan dokumentasi kegiatan pada gambar 2.



Gambar 1. Gambaran Pengetahuan Remaja sebelum dan sesudah



Gambar 2. Pemberian Edukasi di Desa Rancamulya



Gambar 3. Pemberian Edukasi di Desa Kedokan Gabus

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terapi hipnosis lima jari mampu mengurangi stres dan dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan dalam mengurangi stres khususnya pada remaja (Abidin et al., 2023). Hal ini juga sejalan dengan hasil pengabdian kepada masyarakat dimana peserta merasakan rileks dan tenang setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari (Simanjuntak et al., 2021). Meskipun hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditemukan terdapat peningkatan pengetahuan, diharapkan setelah kegiatan ini remaja dapat melakukan terapi hipnosis lima jari untuk mengelola stress secara mandiri. Pelaksanaan monitoring dan evaluasi hasil kegiatan pengabdian kepada

masyarakat dilakukan dengan bekerjasama dengan kader dan UPTD P2KB-P3A Kecamatan Gabus Wetan untuk mencegah masalah kesehatan jiwa pada remaja.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai manajemen stres menggunakan terapi hipnosis lima jari dengan rata-rata nilai sebelum diberikan materi sebesar 76 dan setelah diberikan mengalami peningkatan rata-rata sebesar 88. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat perlu dilakukan secara berkelanjutan agar remaja mampu mengelola stres.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis menyampaikan terima kasih kepada Ketua STIKes Indramayu, Kepala UPTD P2KB-P3A Kecamatan Gabuswetan, Kepala Desa Rancamulya dan Kedokan Gabus yang telah memberikan izin dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan dapat berjalan dan terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Rahmawati, P.M., & Musyiro, M (2023). Adolescent stress management using five-finger hypnotic therapy during the covid-19 pandemic. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 141–146.
- Anjum, A., Hossain, S., Hasan, M. T., Christopher, E., Uddin, M. E., & Sikder, M. T. (2022). Stress symptoms and associated factors among adolescents in Dhaka, Bangladesh: findings from a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04340-0>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Indramayu. (2022). *Banyaknya Nikah Berdasarkan Kecamatan dan Jenis Nikah di Kabupaten Indramayu (Orang), 2021-2022*. <https://indramayukab.bps.go.id/indicator/12/179/1/banyaknya-nikah-berdasarkan-kecamatan-dan-jenis-nikah-di-kabupaten-indramayu.html>
- Budiarto, E., Ratnawati, R., & Natalya, W. (2022.). Hipnotis lima jari sebagai upaya peningkatan kemampuan remaja dalam mengelola stres. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 63-66. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>

[Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu. \(2021\). Laporan Bulanan Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu.](#)

Kemendes RI (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kemendes RI. Jakarta. Indonesia

Khasanah, S.M.R & Mamnuah, M. (2021). Tingkat stres berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107-116. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak

Stuart, G. W., Keliat, B. A., & Pasaribu, J. (2016). *Prinsip dan Praktik: Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Edisi Indonesia* (2nd ed.). Elsevier.

Simanjuntak, G.V, Pardede, J., Sinaga, J., & Simamora, M. (2021). *Journal of Community Engagement in Health Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari*. 4(1), 54-57. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.114>

Sukmawati, N.W, Made Ari Dwi Jayanti, D.M.A.D, & Arwidiana, D.P. (2021). The Effect of 5 Finger Hypnosis on Decreasing Stress Levels in the Family of Schizophrenia Patients in Puskesmas II Denpasar Timur. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(2), 42-50

WHO. (2021). Mental health of adolescents. Retrived from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gclid=CjwKCAjwvrOpBhBdEiwAR58-3NRTumzMeliUYNHtPsr-9T7dcOjhbY4EAWqRJJXhkDzlNCLUeL5bTRoCJeYQAvD_BwE