

## PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN PELATIHAN MANDIRI HIPNOTIS LIMA JARI DI PUSKESMAS WIRADESA KABUPATEN PEKALONGAN

Santoso Tri Nugroho<sup>1\*</sup>, Sri Mumpuni Yuniarisih<sup>2</sup>, Siwi Sri Widhowati<sup>3</sup>, Ida Suraningsih<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia

\*Korespondensi: [santrinug01@gmail.com](mailto:santrinug01@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** The main problem that is often experienced by the elderly is poor sleep quality, this condition can increase the risk of falls resulting in injuries and other health problems that can reduce the quality of life of the elderly. A cheap and easy intervention is needed so that efforts to improve the degree of health of the elderly through improving the quality of sleep of the elderly can be realized, one of which is with Five Finger Hypnosis. **The purpose:** The purpose of this Community Service is to identify sleep disorders in the elderly, provide information and self-training Five finger hypnosis as an alternative to overcome sleep disorders in the elderly. **The methods** used include coordination with partners to determine the time and location of activities, socialization of 5 Finger Hypnosis and distribution of leaflets **Result:** It is known that of the 32 elderly who participated in this activity, the majority (72%) experienced poor sleep quality, the elderly participated in the activity with great enthusiasm and pleasure because they were introduced to alternative interventions to overcome sleep quality disorders that were cheap, easy and effective, and they were also committed to practicing it at home every time they wanted to sleep. **Conclusion:** 5-finger hypnosis can be used as evidence in an effort to improve the quality of sleep of the elderly in order to improve the quality of life.

Keywords: *Elderly; Sleep Quality; Five finger Hypnosis*

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Permasalahan utama yang sering dialami lansia adalah kualitas tidur yang kurang baik, kondisi ini dapat meningkatkan risiko jatuh, cedera dan masalah kesehatan lainnya sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Dibutuhkan suatu intervensi yang murah dan mudah agar upaya untuk meningkatkan derajad kesehatan lansia melalui peningkatan kualitas tidur lansia bisa terwujud salah satunya dengan mengajarkan teknik Hipnosis Lima Jari. **Tujuan** dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah mengidentifikasi gangguan tidur pada lansia, Pemberian informasi dan pelatihan mandiri Hipnotis Lima jari sebagai alternatif untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. **Metode** yang digunakan meliputi koordinasi dengan mitra untuk menentukan waktu dan lokasi kegiatan, sosialisasi Hipnotis 5 Jari dan pembagian *leaflet*. **Hasil:** Diketahui bahwa dari 32 lansia yang mengikuti kegiatan ini mayoritas (72%) mengalami kualitas tidur buruk, lansia mengikuti kegiatan dengan sangat antusias dan senang karena diperkenalkan dengan alternatif intervensi untuk mengatasi gangguan kualitas tidur yang murah, mudah dan efektif, serta mereka juga berkomitmen untuk mempraktekkannya di rumah setiap ingin tidur. **Simpulan:** Hipnotis 5 jari bisa dijadikan *evidence* dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia demi meningkatkan kualitas hidupnya.

*Kata kunci:* Lansia; kualitas tidur; hipnotis 5 jari

## PENDAHULUAN

Indonesia sedang memasuki masyarakat menua, ditandai dengan jumlah populasi lansia sudah melebihi 10% dari total populasi. Berdasarkan data Sensus Penduduk 2020, jumlah populasi lansia, yaitu penduduk dengan usia 56 tahun ke atas, sebanyak 36.04 juta jiwa (13.43%) (Badan Pusat Statistik, 2020). Jumlah ini akan meningkat pesat menjadi 62,3 juta (19,8%) pada tahun 2045 (BPS, 2018). Berdasarkan laporan dari Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI (2015) terdapat lima Provinsi di Indonesia dengan persentase lansia tertinggi, yaitu DI Yogyakarta (13,4%), Jawa Tengah (11,8%), Jawa Timur (11,5%), Bali (10,3%) dan Sulawesi Utara (9,7%). Jumlah lansia di Jawa Tengah menempati urutan terbesar kedua, dengan komposisi jumlah lansia yang berumur 60-64 tahun sebesar 1,34 juta jiwa, dan lansia yang berumur 65 ke atas sebesar 2,63 juta jiwa (BPS Jawa Tengah, 2016). Kondisi tersebut tentu saja menjadi pekerjaan rumah bagi Pemerintah Provinsi Jawa Tengah dan kita semua untuk menjaga kesehatan dan kesesahteraan lansia demi mencegah peningkatan angka morbiditas lansia.

Permasalahan utama yang sering dialami lansia adalah tidak mampu mengontrol kandung kemih, masalah tidur(kualitas tidur), delirium, demensia, terjatuh, *osteoporosis* dan penurunan berat badan (Geriatric,2022). Masalah tidur biasanya berkaitan dengan kondisi psikologis lansia saat terjadi banyak perubahan dalam hidup yang membuatnya merasa kesepian, terisolasi, dan tidak percaya diri. Kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, kurang tidur dapat menyebabkan jatuh, cedera dan masalah kesehatan lainnya. Beberapa metode untuk meningkatkan kualitas tidur secara non farmakologis sudah banyak dikenal dan bisa dijadikan *evidance*, salah satunya adalah Hipnotis Lima Jari.

Hipnosis Lima Jari adalah suatu teknik relaksasi yang termasuk dalam jenis *Guided Imagery*, pasien diminta untuk mengingat sesuatu yang menyenangkan yang pernah dialaminya, yaitu mengingat ketika masih dalam kondisi sehat, mengingat saat yang menyenangkan ketika berkumpul bersama keluarga yang mencintainya, mengingat kembali ketika mendapatkan suatu prestasi dan mengingat kembali ketika berada di suatu tempat yang menjadi favoritnya. Dengan mengingat sesuatu yang menyenangkan tersebut diharapkan timbul perasaan rileks dan nyaman.

Beberapa penelitian membuktikan bahwa hipnotis lima jari efektif untuk menurunkan gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Rosliana Dewi dkk (2018) yang membuktikan bahwa teknik relaksasi lima jari efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dudi Hartono dkk (2019) yang meneliti tentang penurunan tingkat insomnia pada lansia yang diberikan intervensi hipnotis lima jari. Oleh karena itu, PKM Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Wiradesa menjadi penting untuk dilakukan agar upaya untuk meningkatkan derajad kesehatan lansia melalui peningkatan kualitas tidur bisa terwujud.

## METODE

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan oleh tim PKM Universitas Pekalongan berjumlah 4 orang bekerjasama dengan pihak Puskesmas Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Sasaran Kegiatan PKM adalah Lansia dalam wilayah kerja Puskesmas Wiradesa yang berpartisipasi dalam Posyandu Lansia sejumlah 32 orang. Tahapan kegiatan / Metode Kemitraan meliputi koordinasi dengan mitra untuk menentukan waktu dan lokasi kegiatan. Selanjutnya pada hari pelaksanaan, Tim PKM melakukan pembagian kuisener untuk mengetahui kualitas tidur lansia, dilanjutkan dengan sosialisasi Hipnotis 5 Jari sebagai intervensi alternatif untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia dan pembagian *leaflet*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Penerima Manfaat

Penerima Manfaat adalah Lansia yang datang pada kegiatan Posyandu Lansia yang diadakan oleh Puskesmas Wiradesa sejumlah 32 orang dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 4.1 Jenis Kelamin Penerima Manfaat

Jenis Kelamin	frekuensi	Percentase (%)
Laki-laki	1	3
Perempuan	31	97

Berdasarkan Tabel diketahui bahwa mayoritas penerima manfaat adalah berjenis kelamin Perempuan sejumlah 31 orang (97%) dan 1 orang berjenis kelamin Laki-laki.

Tabel 4.2. Usia Penerima Manfaat

	Mean	Min	Max
Usia	65.9	54	100

Dari tabel diketahui bahwa Penerima manfaat rata-rata berusia 65,9 tahun, dengan usia termuda 54 tahun dan usia tertua 100 tahun.

### Pemeriksaan Kualitas Tidur Lansia

Untuk mengetahui seberapa banyak lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur, sebelum pemberian pelatihan Mandiri Hipnotis 5 Jari terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan Kualitas Tidur lansia dengan menggunakan kuisener *Pitsburg Sleep Quality Indek (PSQI)*.

Tabel 4.3. Hasil pemeriksaan Kualitas Tidur Lansia

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentasi (%)
Baik	9	28
Buruk	23	72

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa Penerima Manfaat mayoritas mengalami gangguan kualitas tidur yaitu sebanyak 23 orang (72%).

### Pelaksanaan Pemberian Pelatihan Hipnotis Lima Jari

Setelah Lansia diperiksa kesehatannya oleh petugas dari Puskesmas Wiradesa, selanjutnya Tim PKM melakukan pemeriksaan Kualitas Tidur dan pemberian penjelasan dan pelatihan tentang Hipnotis Lima Jari. Tim PKM dengan dibantu mahasiswa menjelaskan dan memperagakan bagaimana cara melakukan Hipnotis Lima Jari secara mandiri, dan Lansia diminta untuk memperagakan kembali. Di akhir sesi dilakukan pembagian *leaflet* yang berisi penjelasan tentang Hipnotis Lima jari dan cara melakukannya secara mandiri di rumah.



Gambar 4.1 Dokumentasi Pelaksanaan Pelatihan Mandiri Hipnotis 5 Jari

## PEMBAHASAN

Lanjut usia sehat dan berkualitas, berdasarkan konsep *Active Ageing* WHO yaitu proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial dan jiwa sehingga dapat tetap sejahtera sepanjang hidup dan berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat. Pemberian pelayanan kesehatan kepada lanjut usia dilakukan mengacu kepada pengelompokan berdasarkan status fungsional, yaitu lansia dengan ketergantungan ringan, lansia dengan ketergantungan sedang dan lansia dengan ketergantungan berat dan total (PerMenKes, 2016).

Khusus untuk lanjut usia yang sehat harus diberdayakan agar dapat tetap sehat dan mandiri selama mungkin. Salah satu upaya untuk memberdayakan lanjut usia di masyarakat adalah melalui pembentukan dan pembinaan Kelompok Lanjut Usia atau Pos Pelayanan Terpadu Lanjut Usia (Posyandu Lansia). Dengan kegiatan posyandu lansia ini, mereka mendapatkan pelayanan kesehatan promotive, preventive, kurative dan rehabilitatif, yang mana salah satu upayanya adalah membantu mencari solusi permasalahan yang sering dialami oleh lansia yang mungkin bisa mengganggu kesejahteraannya.

Lansia dikarenakan mengalami banyak perubahan dalam hidupnya oleh karena proses penuaan, mungkin mengalami kesepian, merasa tidak diperlukan lagi dan tidak percaya diri. Kondisi ini menjadikan gangguan secara psikologis bagi lansia yang salah satu bentuk manifestasinya adalah gangguan dalam kualitas tidur (Geriatric,2022). Gangguan kualitas tidur bisa berisiko menyebabkan gangguan kesehatan lainnya yang tentu saja bisa menurunkan kualitas hidup lansia. Kondisi ini tentu harus dicari solusi yang mudah, murah dan terjangkau.

Beberapa penelitian telah dilakukan dan membuktikan bahwa Hipnotis Lima jari efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Dengan Hipnotis Lima Jari seseorang berupaya untuk menghipnotis diri sendiri dengan menggunakan jari tangan, memberikan sugesti kepada pikiran agar tidak terfokus kepada masalah yang dialami. Pikiran seseorang dialihkan kepada sesuatu yang menyenangkan, sehingga akan memberikan efek relaksasi yang membuat seseorang menjadi mudah untuk tertidur.

## SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar, lansia mengikuti kegiatan dengan sangat antusias dan senang karena diperkenalkan dengan alternatif intervensi untuk mengatasi gangguan kualitas tidur yang murah, mudah dan efektif, serta mereka juga berkomitmen untuk mempraktekkannya di rumah setiap ingin tidur. Tim PKM sangat berterima kasih karena diterima dengan sangat baik oleh pihak kelurahan dan mengharapkan kerjasama yang bisa terus berkesinambungan demi kemashlahatan dan peningkatan kesehatan masyarakat khususnya lansia di wilayah Kelurahan Bener, Kec.Wiradesa, kab. Pekalongan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih yang tidak terhingga disampaikan kepada Para lansia di Kec. Wiradesa, Kabupaten Pekalongan yang dengan antusias mengikuti kegiatan sehingga acara bisa berjalan dengan sukses, kepada bapak Lurah Kelurahan Bener, Kepala Puskesmas Wiradesa dan seluruh pihak terkait di Kec. Wiradesa, Kabupaten Pekalongan yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Hasil Sensus Penduduk 2020*. Retrieved from <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk-2020.html>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah (2020). *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah 2019*. CV. Surya Lestari
- Dudi hartono; Iwan Soemantri; Sofia Febrianti (2019). *Hipnosis Lima jari Dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia Pada lansia*. Jurnal Kesehatan. Volume 10, No 2, Tahun 2019
- Geriatri (2022). *Kenali 7 Sindrom Geriatrik Yang Sering Dialami Lansia*. [www//Geriatri.id](http://www//Geriatri.id).
- PerMenKes (2016). *PerMenKes RI No25 tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016 – 2019*. Diakses di: [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No.\\_25\\_ttg\\_Rencana\\_Aksi\\_Nasional\\_Kesehatan\\_Lanjut\\_Usia\\_Tahun\\_2016-2019\\_.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._25_ttg_Rencana_Aksi_Nasional_Kesehatan_Lanjut_Usia_Tahun_2016-2019_.pdf)
- Rosliana Dewi, Laili Rahmayanti, Titis Kurniawan (2018). *The Effect of Five Finger Relaxation Technique to Sleep Quality of Breast Cancer Patients*.