

PENGARUH TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI RW 007 KELURAHAN DELIMAKECAMATAN TAMPAN KOTA PEKANBARU

ANITA SYARIFAH

STIKes Tengku Maharatu Pekanbaru
anita_syarifah85@yahoo.co.id

Abstract: *Anxiety is an emotional state that arises when individuals are stressed and is characterized by feelings of tension, thoughts that make individuals feel worried and accompanied by physical responses. The number of confirmed cases of positive COVID-19 in Riau in 2021 was 31,541 cases. This causes increased anxiety in the community. One way to overcome anxiety is to use five finger hypnosis therapy. The purpose of this study to determine the effect of hypnosis therapy five fingers to the community during a pandemic anxiety Covid-19 in RW 007 Pomegranate Village District of the city of Pekanbaru 2021. Handsome Penel i tian using design quasy -eksperimen tal de ngan draft pre-post test with control group . Data collection was carried out using the Covid Peritraumatic Distress (CPDI) anxiety instrument . The sample was determined by purposive sampling method as many as 30 respondents with 15 intervention groups and 15 control groups. The s analysis was carried out by univariate analysis and bivariate analysis by using the Paired Sample T Test . Statistical test results obtained p value $0.000 < 0.005$, it can be concluded that there is an effect of five finger hypnosis therapy on public anxiety. It is expected that the public can apply hip therapy n otis five fingers to overcome anxiety .*

Keywords: *Therapeutic Hypnosis Five Fingers, Anxiety, Covid-19.*

Abstrak: Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik. Angka kejadian terkonfirmasi positif COVID-19 di Riau pada tahun 2021 sebanyak 31.541 kasus. Hal ini menyebabkan peningkatan kecemasan pada masyarakat. Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan menggunakan terapi hipnotis lima jari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan masyarakat pada masa pandemi Covid-19 di RW 007 Kelurahan Delima Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru tahun 2021. Penelitian ini menggunakan desain *quasy-eksperimental* dengan rancangan *pre-post test with control group*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument kecemasan *Covid Peritraumatic Distress* (CPDI). Sampel ditentukan dengan metode *purposive sampling* sebanyak 30 responden dengan 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Analisis dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Paired Sample T Test*. Hasil uji statistik didapatkan *p value* $0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan adanya pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan masyarakat. Diharapkan masyarakat dapat menerapkan terapi hipnotis lima jari untuk mengatasi kecemasan.

Kata Kunci: Terapi Hipnotis Lima Jari, Kecemasan, Covid-

A. Pendahuluan

Virus Corona melanda banyak negara di dunia termasuk Indonesia. Sekelompok kasus pneumonia yang disebabkan oleh *Novel Batacorona virus 2019* (2019-nCov), menyebar sangat cepat pada akhir Desember 2019 di Kota Wuhan, Hubei Provinsi, Cina (Lu et al., 2020). Pada bulan Desember 2019, di Kota Wuhan, Tiongkok, terjadi kejadian luar biasa (KLB) kasus radang paru-paru (*pneumonia*) yang disebabkan oleh virus dari keluarga besar Virus Corona, tetapi virus ini belum pernah dikenal sebelumnya, sehingga disebut sebagai Corona jenis baru atau *Novel Coronavirus* Pada tanggal 11 Februari 2020, *World Health Organization* (WHO) secara resmi mengumumkan penamaan baru virus penyebab *pneumonia* misterius itu dengan nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan nama penyakit yang ditimbulkannya adalah *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) (Sutaryo, 2020).

Virus Corona dapat disebarkan kepada manusia melalui tubuh perantara seperti kelelawar (Paules, 2020). Gejala yang muncul dari SARS yaitu demam, batuk, nyeri kepala, nyeri otot dan gejala infeksi saluran nafas lain (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020). Masa inkubasi virus Covid-19 adalah 2-14 hari (Lauer et al., 2020). Penyebaran SARS-CoV-2 dapat terjadi melalui kontak langsung, kontak tidak langsung, atau kontak erat dengan orang yang terinfeksi melalui sekresi seperti air liur dan sekresi saluran pernapasan atau droplet saluran napas yang keluar saat orang yang terinfeksi batuk, bersin, dan berbicara (Liu et al., 2020). Penyebaran droplet saluran napas dapat terjadi ketika seseorang melakukan kontak erat (berada dalam jarak 1 meter) dengan orang terinfeksi yang mengalami gejala-gejala pernapasan yang mencapai mulut, hidung dan mata orang yang rentan mudah terinfeksi sehingga menimbulkan infeksi. (Liu et al., 2020). COVID-19 pada realitasnya tidak hanya memberikan pengaruh pada kesehatan fisik masyarakat saja, namun juga memberikan pengaruh pada aspek kehidupan lainnya. Pengaruh yang cukup terasa terjadi pada kondisi kesehatan mental masyarakat yang terdampak pandemi Covid-19 (Setyaningrum, 2020).

Pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi semua aspek masyarakat, termasuk kesehatan mental. Dampak langsung dan tidak langsung psikologis dari penyakit Covid-19 merajalela dan dapat mempengaruhi kesehatan mental sekarang dan dimasa depan (Hotopf et al., 2020). Dalam waktu yang cepat informasi-informasi tentang pemberitaan mengenai meningkatnya jumlah penderita Covid-19 dari hari perhari dan pemberitaan palsu yang kurang tepat sangat mengganggu bagi masyarakat (Roy et al., 2020). Pemberitaan yang kurang tepat, secara psikologis bisa memicu kecemasan dan stress yang mana akan melepas beberapa hormon seperti hormon adrenalin, hormon norepineprin, dan hormon kortisol, yang mana jika hormon ini meningkat akan membuat seseorang merasakan jantung yang berdebar-debar, otot tegang, nafas memburu, akan merasa lebih was-was melihat situasi yang mengancam. Hal ini akan menyebabkan sistem imun manusia bisa menurun dan akhirnya rentan tertular Covid-19 serta mengakibatkan masalah psikologis (Effendi et al., 2020).

Masyarakat umumnya juga mengalami masalah psikologis dengan menghadapi Covid-19, yang mana masalah kecemasan yang dialami masyarakat dengan semakin menyebar informasi-informasi tidak sehat, simpang siur, membocorkan identitas pasien dan lainnya maka tidak menutup kemungkinan masyarakat akan semakin mengalami kecemasan, distres, gejala obsesif kompulsif atau permasalahan psikologis lainnya (Effendi et al., 2020). Diantara kondisi psikologis yang dialami masyarakat adalah rasa ansietas apabila tertular (Fitria, 2020). Orang-orang yang memiliki kecemasan tinggi juga cenderung dalam berbagai hal seperti mencuci tangan secara berlebihan dan mengucilkan diri dari pergaulan (Asmundson & Taylor, 2020). Salah satu respon psikologis yang menjadi perhatian bagi masyarakat adalah kecemasan. Pada dasarnya kecemasan merupakan perasaan yang kita alami ketika memikirkan sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi (Muyasaroh, 2020). Kecemasan (*anxiety*) berasal dari bahasa Latin yakni *angustus* yang berarti kaku, dan *ango* yang berarti mencekik (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan sering timbul pada individu saat sedang berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan (Muyasaroh, 2020).

Menurut *American Psychological Association* (APA), Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (*American Psychological Association*, 2017). Kecemasan merupakan suatu kondisi psikis dimana disertai gejala tekanan, kegalauan, ketakutan, dan ancaman dari luar (Muyasaroh, 2020). Kecemasan individu akan Covid-19 ini juga menjangkit semua anggota keluarga walaupun mereka diam di rumah, dan entah sampai kapan kondisi ini akan berlangsung.

Kecemasan (ansietas) dapat di kurangi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (*anxiolytic*) dapat menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan hipnotis lima jari (Heriani, 2016 dalam Marbun, 2019). Terapi hipnotis lima jari adalah salah satu metode *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga

mampu mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang sehingga terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa (Marbun, 2019). Hipnotis lima jari menggunakan kelima jari untuk memikirkan hal yang positif dengan menyatukan jempol dan telunjuk sambil membayangkan kondisi tubuh yang sehat, jempol dengan jari tengah sambil membayangkan orang-orang yang sayang dan perhatian, jempol dengan jari manis sambil membayangkan prestasi, penghargaan dan pujian yang pernah dialami, jempol dengan kelingking sambil membayangkan tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi sambil membayangkan mengunjungi kecantikannya (KEMENKES RI, 2020).

WHO telah mengumumkan bahwa perkembangan Covid-19 sudah menjadi *emergency* kesehatan masyarakat di seluruh dunia dan membutuhkan kepedulian Internasional. Pada bulan Maret 2020, WHO telah membuat penilaian bahwa Covid-19 dikategorikan sebagai pandemi. Dalam hal ini, WHO dan otoritas kesehatan publik di seluruh dunia telah bertindak untuk mengendalikan wabah Covid-19 (WHO, 2020). Total kasus konfirmasi Covid-19 global per tanggal 28 Februari 2021 adalah 113.467.303 kasus dengan 2.520.550 kematian (CFR 2,2%) di 222 Negara terjangkit dan 187 Negara transmisi lokal (KEMENKES RI, 2021)

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) hingga tanggal 28 Februari 2021 di Indonesia terdapat 7.194.252 jumlah orang yang diperiksa yang mana 1.334.634 orang terjangkit positif Covid-19, 1.142.703 orang sembuh (Positif Covid-19), 36.166 orang meninggal (CFR 2,7%) (Positif Covid-19) dan 5.859.618 orang negatif Covid-19 (KEMENKES RI, 2021). Provinsi Riau, menjadi salah satu daerah dengan resiko penularan virus corona yang cukup tinggi di Indonesia yang mana secara nasional, Riau berada pada urutan ke tujuh tertinggi dalam penularan virus corona (KEMENKES RI, 2021). Dari hasil rekap data Dinas Kesehatan Provinsi Riau tanggal 03 Maret 2020 - 02 Maret 2021 yakni Isolasi mandiri berjumlah 715 orang, Rawat di RS berjumlah 300 orang, Sembuh berjumlah 29.760 orang, meninggal berjumlah 766 orang dan terkonfirmasi positif berjumlah 31.541 orang. Dari Semua Kota/Kabupaten yang ada di Provinsi Riau, Kota Pekanbaru merupakan tertinggi terjangkit Covid-19 yang mana Positif Covid-19 berjumlah 14.966 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2021).

Data dari rekap Dinas Kesehatan Provinsi Riau tanggal 03 Maret 2020- 02 Maret 2021, Kecamatan Tampan merupakan penyebaran Covid-19 yang paling tinggi di Pekanbaru dengan jumlah isolasi mandiri sebanyak 95 orang, Isolasi di rumah sakit sebanyak 36 orang, dan meninggal sebanyak 49 orang serta terkonfirmasi Covid-19 sebanyak 2.792 orang. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tanggal 03 Maret 2020-13 Maret 2021, Kelurahan Delima merupakan salah satu daerah dengan resiko penularan virus corona yang cukup tinggi di Kecamatan Tampan. Kelurahan Delima berada pada urutan ketiga dalam penularan virus corona dengan jumlah 355 orang terkonfirmasi positif corona (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2021).

Hasil survei Iskandarsyah dan Yudiana (2020) menunjukkan 78% partisipan cemas dengan penyebaran Covid-19 dan 23% merasa tidak bahagia atau dalam kondisi tertekan (Agung, 2020). Hasil penelitian Rizkiya, Livina PH, dan Susanti (2017) menunjukkan ada pengaruh pemberian hipnotis lima jari terhadap tingkat ansietas klien gangguan fisik yang dirawat di RSUD Kendal. Hasil penelitian dari Wahyuningsih dan Hidayati (2019) juga menunjukkan ada pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan cemas pada pasien diabetes mellitus. Terapi hipnotis 5 jari juga dapat menurunkan kecemasan seperti pada pasien pre partum (Marbun, 2019).

Dari hasil wawancara pada bulan Februari 2021 antara peneliti dengan beberapa warga sekitaran Kelurahan Delima bahwa di dapatkan 8 dari 10 orang mengatakan cemas dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini, yang mana warga mengatakan reaksi dari kecemasan yang di alaminya seperti merasakan jantung berdebar-debar ketika melihat pemberitaan tentang penambahan jumlah kasus Covid-19 di Pekanbaru, 4 orang mengatakan takut berjumpa orang lain dan memiliki sikap negatif jika bertemu orang lain, 2 orang memiliki sikap terlalu over protektif sehingga anak-anaknya tidak di perbolehkan bermain di lingkungan sekitar rumah, 2 orang mengatakan takut berlama-lama untuk keluar rumah dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar serta jika keluar rumah harus membawa *hand sanitizer* dan menggunakan masker

bahkan setelah bepergian dari luar rumah harus mandi karna ditakutkan akan membawa virus berbahaya.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *quasy-eksperimental* dengan rancangan *pre-post test with control group*. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan masyarakat pada masa pandemi Covid-19. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 19 April-29 April 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang bertempat tinggal di RW 007 Kelurahan Delima Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. Populasi di RW 007 Kelurahan Delima Kecamatan Tampan berjumlah 3300 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 orang yang mana terdapat 15 orang intervensi dan 15 orang kontrol dengan kriteria inklusi: a. Masyarakat yang bersedia menjadi responden, b. Masyarakat yang mengalami tingkat kecemasan ringan-sedang, c. Masyarakat yang bertempat tinggal di RW 007 Kelurahan Delima Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, d. Masyarakat yang berusia 26 tahun ke atas. Penelitian ini menggunakan kuesioner kecemasan yaitu kuesioner *Covid Peritraumatic Distress* (CPDI).

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik Responden	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (Responden)	Persentase (%)	Frekuensi (Responden)	Persentase (%)
1. Usia				
27-35	2	13,3	9	60
36-45 tahun	7	46,7	3	20
>45 tahun	6	40	3	20
Total	15	100	15	100
2. Jenis Kelamin				
Laki-laki	7	46,7	6	40
Perempuan	8	53,3	9	60
Total	15	100	15	100
3. Suku				
Jawa	3	20	4	26,7
Melayu	10	66,7	7	46,7
Minang	2	13,3	4	26,7
Total	15	100	15	100
4. Pekerjaan				
PNS	5	33,3	1	6,7
Ibu Rumah Tangga	5	33,3	9	60
Pensiunan	4	26,7	1	6,7
Wiraswasta	1	6,7	3	20
Pedagang		6,7	1	6,7
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui mayoritas umur responden adalah rentang usia 36-45 tahun sebanyak 7 orang (46,7%) pada kelompok intervensi dan rentang usia 27-35 tahun pada kelompok kontrol. Pada kedua kelompok responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding laki-laki dengan jumlah jenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang (53,3%) pada kelompok intervensi dan 9 orang (60%) pada kelompok kontrol. Mayoritas responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol bersuku melayu dengan jumlah 10 orang (66,7%) kelompok intervensi dan 7 orang (46,7%) kelompok kontrol. Mayoritas pekerjaan responden pada kelompok intervensi lebih banyak Ibu Rumah Tangga dan PNS dengan jumlah 5 orang (33,3%) Ibu rumah tangga dan sebanyak 5 orang (33,3%) PNS. Sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga dengan jumlah 9 orang (60%).

Tabel.2 Karakteristik Kecemasan Pada Kelompok Kontrol

Tingkat Kecemasan	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi (Responden)	Persentase (%)	Frekuensi (Responden)	Persentase (%)
Normal	0	0	2	13,3
Ringan-sedang	15	100	13	86,7
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui kecemasan pada kelompok kontrol hasil *pre-test* didapat yang mengalami kecemasan ringan-sedang sebanyak 15 responden (100%). Sedangkan *post-test* tingkat kecemasan pada kelompok kontrol yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 2 responden (13,3%).

Tabel.3 Karakteristik Kecemasan Pada Kelompok Intervensi

Tingkat Kecemasan	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi (Responden)	Persentase (%)	Frekuensi (Responden)	Persentase (%)
Normal	0	0	2	13,3
Ringan-sedang	15	100	13	86,7
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui kecemasan pada kelompok kontrol hasil *pre-test* didapat yang mengalami kecemasan ringan-sedang sebanyak 15 responden (100%). Sedangkan *post-test* tingkat kecemasan pada kelompok kontrol yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 2 responden (13,3%).

Tabel.4 Rata-rata kecemasan responden pada masa pandemi Covid-19 pada Kelompok Kontrol

Variabel	N	Mean	Std Deviasi	Std Error Mean	P Value
Kecemasan Sebelum	15	32,93	4,621	1,193	0,741
Kecemasan Sesudah	15	32,67	4,685	1,210	

Berdasarkan tabel 4 Hasil uji statistik kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan pada saat *pre-test* dan *post-test*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai $p (0,741) > (0,05)$.

Tabel.5 Pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan responden pada masa pandemi Covid-19 pada kelompok intervensi

Variabel	N	Mean	Std Deviasi	Std Error Mean	P Value
Kecemasan Sebelum	15	32,53	3,907	1,009	0,000
Kecemasan Sesudah	15	26,73	2,915	0,753	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Dependent T Test (paired sample t test)* didapatkan nilai $p=0,000 (P<0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara kecemasan *pre-test* dengan *post-test* yang artinya ada pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan masyarakat pada masa pandemi Covid-19 di RW 007 Kelurahan Delima Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru Tahun 2021.

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui mayoritas umur responden adalah rentang usia 36-45 tahun sebanyak 7 orang (46,7%) pada kelompok intervensi dan rentang usia 27-35 tahun pada kelompok kontrol. Responden yang berjenis kelamin perempuan yang mengalami kecemasan lebih banyak dibanding laki-laki dengan jumlah jenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang (53,3%) pada kelompok intervensi dan 9 orang (60%) pada kelompok kontrol. Berdasarkan suku bangsa, Mayoritas responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol bersuku melayu dengan jumlah 10 orang (66,7%) kelompok intervensi dan 7 orang (46,7%) kelompok kontrol. Mayoritas pekerjaan responden pada kelompok intervensi lebih

banyak Ibu Rumah Tangga dan PNS dengan jumlah 5 orang (33,3%) Ibu Rumah Tangga dan sebanyak 5 orang (33,3%) PNS. Sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga dengan jumlah 9 orang (60%).

Hasil penelitian Ahmad (2020), menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 18-35 tahun yang menghadapi kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Retno (2015) didapatkan bahwa mayoritas responden yang mengalami kecemasan yaitu perempuan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Putu Agus Iriana, dkk (2018) yang menyatakan bahwa selama pandemi trend kecemasan pada perempuan mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Berdasarkan suku bangsa, penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka Malfasari (2017) yang menunjukkan bahwa responden yang mengalami kecemasan didominasi oleh suku bangsa melayu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2017) didapatkan bahwa sebagian besar responden kelompok Ibu Rumah Tangga memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 70%. Penelitian Mardjun (2019) juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami kecemasan merupakan Ibu Rumah Tangga.

Usia responden merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan. Kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering pada usia dewasa. Sebagian besar kecemasan terjadi pada umur 21 – 45 tahun. Hal ini disebabkan oleh media sosial yang selalu memberikan informasi memiliki dampak signifikan pada penyebaran ketakutan dan kepanikan yang berhubungan dengan Covid-19 (Fetty, 2013). Menurut Dekawaty (2021), wanita lebih sering mengalami kecemasan dari pada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan emosinya yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya. Saat ini suku bangsa melayu adalah suku bangsa yang juga mendominasi di Provinsi Riau. Suku bangsa mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang (Mitchel, 2017).

Pekerjaan seseorang dapat berdampak pada faktor pendapatan atau penghasilan keluarga sehingga mempengaruhi tingkat kecemasan anggota keluarganya, karena adanya beban moral yang harus di tanggung oleh setiap anggota keluarga untuk mencukupi kebutuhan hidup keluarga. Pada umumnya bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. Tugas seorang ibu rumah tangga yang sangat banyak diantaranya memasak, mencuci, mengurus suami, dll mengakibatkan kelelahan dan tidak sempat dalam bergaul dengan lingkungan sosial bahkan memfilter informasi yang didapatkan di media massa sehingga memicu terjadinya stress (Linawaty, 2012).

Menurut asumsi peneliti, usia merupakan faktor internal terhadap kecemasan seseorang. Jenis kelamin perempuan yang mengalami kecemasan lebih banyak dibandingkan laki-laki karena perempuan yang mempunyai perasaan sensitif yang lebih kuat sehingga pemicu stressor seperti Covid-19 menambah dampak yang sangat berat bagi kecemasan tersebut. Suku bangsa juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan pada masa pandemi Covid-19. Berdasarkan pekerjaan, kurangnya informasi media massa dan lingkungan masyarakat sehingga menyebabkan Ibu Rumah Tangga menjadi cemas karena ketidaktahuan akan fakta tentang Pandemi Covid-19.

2. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasn Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan terapi hipnotis lima jari didapat yang mengalami kecemasan ringan-sedang sebanyak 15 responden (100%). Sedangkan *post-test* tingkat kecemasan pada kelompok intervensi yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 10 responden (66,7%) dan yang mengalami kecemasan ringan-sedang sebanyak 5 responden (33,3%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t dependen (paired sample t test)* didapatkan nilai $p=0,000$ ($P<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara kecemasan *pre-test* dengan *post-test* yang artinya ada pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan masyarakat pada masa pandemi Covid-19 di RW 007 Kelurahan Delima Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru Tahun 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marbun et al., (2019) dengan memberikan hipnosis lima jari pada ibu hamil menjelang persalinannya. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa selisih perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari, dimana sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan ibu pre partum didapatkan nilai 21-34 yaitu berada diantara kecemasan sedang dan berat, sedangkan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan ibu pre partum didapatkan nilai 7-20 yaitu berada diantara tidak ada kecemasan dan kecemasan ringan. Hal ini berarti terdapat efektivitas hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre partum. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Endah Wahyuningsih (2019) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan cemas pada kelompok intervensi ($p\ value=0,000$) dan tidak ada pengaruh hipnosis lima jari terhadap penurunan cemas pada kelompok kontrol ($p\ value=1,000$).

Terapi hipnotis lima jari adalah salah satu metode *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mampu mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang (Marbun, Pardede & Perkasa, 2019). Relaksasi lima jari dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan (CRH) mengaktifkan *anteriorpituitary* untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, *anterior pituitary sekresi Adrenocorticotropic hormone* (ACTH) menurun, kemudian (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar (ACTH) dan kortisol menyebabkan stress dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi (I Nengah dkk, 2018).

Kecemasan seseorang dapat mengalami penurunan dengan bantuan terapi hipnotis lima jari tanpa adanya bantuan farmakologi, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot tegang, menurunkan stress pada individu, mencegah manifestasi psikologis maupun fisiologis yang diakibatkan stress (Banon, 2014). Hipnotis lima jari diawali dengan mengatur posisi dan mengajurkan untuk menggunakan nafas dalam sambil menyentuh jari-jari tangan disertai membayangkan hal yang positif atau menyenangkan yang berbeda-beda setiap jarinya, stimulus itu akan diterima oleh thalamus yang kemudian diteruskan ke sistem limbik dan *primary sensory cortices* (sehingga akan mempengaruhi sistem limbik) (Sadock, B.J., & Sadock, V.A., 2014).

Hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri. Hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang dengan tujuan Mengurangi stress, mengurangi kecemasan. Hipnotis lima jari dilakukan selama 10 menit (Saswati, 2018). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden. Ciptakan lingkungan yang nyaman, bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring, latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan, minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali, minta klien untuk menutup mata agar rileks, dengan diiringi musik (jika klien mau), pandu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri (Noorkasiani, dkk 2014).

Menurut asumsi peneliti pemberian teknik relaksasi lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan masyarakat pada masa pandemi Covid-19 dimana setelah pemberian teknik relaksasi lima jari terlihat penurunan rata-rata tingkat kecemasan pasien dari 32,53 menjadi 26,73. Teknik relaksasi lima jari merupakan kegiatan individu membuat bayangan menyenangkan, dan mengkonsentrasikan diri pada bayangan tersebut serta berangsur - angsur membebaskan diri dari perhatian terhadap cemas yang dialami sehingga berpengaruh terhadap sistem tubuh dan memperbaiki perasaan tenang dan nyaman sehingga responden yang awalnya mengalami ansietas akan berkurang.

D. Penutup

Mayoritas responden berada pada usia 36-45 pada kelompok intervensi dan usia 27-35 tahun pada kelompok kontrol. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan pada kedua

kelompok. Pada kedua kelompok mayoritas responden bersuku melayu. Mayoritas pekerjaan responden pada kelompok intervensi lebih banyak Ibu Rumah Tangga dan PNS sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga. Kecemasan pada kelompok intervensi hasil *pre-test* didapat yang mengalami kecemasan ringan-sedang sebanyak 15 responden (100%). Sedangkan *post-test* tingkat kecemasan pada kelompok intervensi yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 10 responden (66,7%) . Kecemasan pada kelompok kontrol hasil *pre-test* didapat yang mengalami kecemasan ringan-sedang sebanyak 15 responden (100%). Sedangkan *post-test* tingkat kecemasan pada kelompok kontrol yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 2 responden (13,3%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t dependen (paired sample t test)* didapatkan nilai $p=0,000$ ($P<0,05$).

Daftar Pustaka

- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68–84. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/9616/5058>
- Ahmad, B. N. H., & Agustin, I. M. (2019). Penerapan Terapi 5 Jari pada Pasien Psikosomatis untuk Mengurangi Kecemasan di Klinik dr. Bangun di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak. *The 10th University Research Colliqium*, 98–104. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/588/574>
- Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*, 71(January). <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102211>
- Badrujamaludin, A., Setya, A., & Nita. (2018). Pengaruh Teknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Op Sectio Caesarea di Ruang Burangrang RS Dustira Cimahi Tahun 2017. *Basrujamaludin, Asep*, 1(1), 158–168. <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/325/282>
- Costantini, A., & Mazzotti, E. (2020). Italian validation of CoViD-19 Peritraumatic Distress Index and preliminary data in a sample of general population. *Rivista Di Psichiatria*, 55(3), 145–151. <https://doi.org/10.1708/3382.33570>
- Cullen, W., Gulati, G., & Kelly, B. D. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *QJM: Monthly Journal of the Association of Physicians*, 113(5), 311–312. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>
- Dahlan, S. (2011). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan* (5th ed.). Salemba Medika.
- Dekawaty, A. (2021). *Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKes Muhammadiyah Palembang*. 15(11), 5613–5624.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2021). *Data COVID-19 Provinsi Riau*.
- Effendi, D. I., Lukman, D., Eryanti, D., & Muslimah, S. R. (2020). *Advokasi Psikologis Bagi Masyarakat Terpapar Pandemi Covid-19 Berbasis Religious E-Counseling*.
- Ejaz, H., et.al (2020). COVID-19 and comorbidities: Deleterious impact on infected patients. *Journal of Infection and Public Health*, 13(12).
- Falah, N. (2020). *Panduan Praktis Untuk Apoteker Dalam Menghadapi Covid-19* (P. Sarnianto (ed.); p. 66). PT. ISFI PENERBITAN.
- Hastono, S. P. (2006). *Analisis Data*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Herman, A. (2011). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Nusa Medika.
- Heryana, A. (2020). *Metodologi Penelitian Pada Kesehatan Masyarakat*.
- Hotopf, M., Bullmore, E., O'Connor, R. C., & Holmes, E. A. (2020). The scope of mental health research during the COVID-19 pandemic and its aftermath. *British Journal of Psychiatry*, 217(4), 540–542. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.125>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Esliver Psychiatry Research* *Psychiatry Research*, 288(January), 2–3.
- Jahanshah, A. A. et al. (2020). *The Distress Of Iranian Adults During the Covid-19 Pandemic- More Distressed Than the Chinese and With Different Predictors*. January.

- Joyce, T. dan. (2013). *Advanced Practice Psychiatric Nursing*. Springer Publishing Company.
- KEMENKES RI. (2021). *Situasi Terkini Perkembangan Covid-19*.
- Kusumawati, F. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Salemba Medika.
- Lauer, S. A., Grantz, K. H., & Lessler, J. (2020). The incubation period of coronavirus disease 2019 (CoVID-19) from publicly reported confirmed cases: Estimation and application. *Annals of Internal Medicine*, 172(9), 577–582.
- Liu, J., Liao, X., & Qian, et al. (2020). Community Transmission of Severe Acute Respiratory. *Emerging Infectious Diseases*, 26(6), 1320–1323.
- Lu, R., Qin, J., & Wu, Y., et al.(2020). Epidemiological and clinical characteristics of COVID-19 patients in Nantong, China. *Journal of Infection in Developing Countries*, 14(5), 440–446. <https://doi.org/10.3855/jidc.12678>
- 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), 92. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.568>
- Mardjun, Z. (2019). *Hubungan Kecemasan dengan Kelancaran pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado*.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3.
- Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (H. Yunita (ed.); 3rd ed.). Salemba Medika.
- Paules, C. (2020). Coronavirus Infections-More Than Just the Common Cold. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 323(Februari), 709. <https://doi.org/10.1007/82>
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Pneumonia Covid-19 Diagnosis & Penatalaksanaan Di Indonesia*.
- Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(December).
- Qiu, Jianyin., et al. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 1–4. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Retno, Y. H., & Ayu, A. (2015). *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten*. 10 .21, 1–11.
- RI. KEMENKES. (2020). *Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Pada Pandemi Covid-19* (S. M. P. N. D. P2MKJN (ed.)). Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa Dan Napza, Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan RI.
- Roy, D., Tripathy, S., Kumar, S., & Sharma, N. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January*.
- Safrizal. (2020). *Pedoman Umum Kesiapsiagaan Menghadapi Penyakit Coronavirus (2019-nCoV) untuk Pemerintah Daerah”*.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Semo, B. W., & Frissa, S. M. (2020). The mental health impact of the covid-19 pandemic: Implications for sub-saharan africa. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 713–720. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S264286>
- Sumirta, I. N., I Wayan Candra, & Inlamsari, N. K. D. (2018). Pengaruh Relaksasi Lima Jari terhadap Depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Gema Keperawatan*, 11(1).
- Susanti, Wiyono, J., & Adi, R. C. A. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja di luar rumah dalam menghadapi menopause di dusun

- mojosari Desa Ngenep Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang. *Jurnal Nursing News*, 2(1), 137–146. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/152>
- Sutaryo, D. (2020). *Buku Praktis Penyakit Virus Corona 19 (Covid-19)* (1st ed.). Gajah Mada University.
- Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Tine, D. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. PT. Pustaka Baru.
- WHO. (2020). Transmisi SARS-CoV-2 : implikasi terhadap kewaspadaan pencegahan infeksi. *Pernyataan Keilmuan*, 1–10. who.int.