



PENERAPAN AFIRMASI POSITIF DAN HIPNOTIS 5 JARI PADA GANGGUAN PSIKOSOSIAL KECEMASAN LANSIA

Sri Endang Windiarti^{*)1)} ; Budi Windiyanto²⁾, Budiati³⁾

¹⁾²⁾³⁾Jurusan Keperawatan ; Poltekkes Kemenkes Semarang
Jl. Tirto Agung; Pedalangan ; Banyumanik ; Semarang

Abstrak

Memelihara kesehatan mental orang yang lebih tua sangat penting. Risiko gangguan psikologis seperti demensia dan gangguan tidur meningkat dengan bertambahnya usia. Program ini menekankan pencegahan dini dengan memberikan pelatihan praktis untuk mengurangi kecemasan pada orang tua. Metode pengabdian dilakukan pada 52 orang tua di wilayah kelurahan pedalangan, Banyumanik, Semarang, . Afiriasi positif dan hipnotis 5 jari dilatih melalui kegiatan posyandu lansia pengabdian. Dimulai dengan pemeriksaan kesehatan, termasuk pengukuran tekanan darah, gula darah, asam urat, dan kolesterol, serta senam lansia. Hasil pengabdian ini meliputi hasil pemeriksaan dan evaluasi setelah pelatihan selesai dengan hasil yang sangat memuaskan; hasil pemeriksaan tidak ada keluhan yang menonjol, dan evaluasi pelatihan senior mengatakan sangat senang dan sangat bermanfaat. Kesimpulan pengurus posyandu dan orang tua yang sangat antusias ditunjukkan dengan pelaksanaan berjalan dengan lancar dan baik. Semua peserta bahagia.

Kata kunci: Afiriasi positif, hipnotis 5 jari, kecemasan, lansia

Abstract

[APPLICATION OF POSITIVE AFFIRMATIONS AND 5 FINGER HYPNOTIS ON PSYCHOSOCIAL ANXIETY DISORDERS IN THE ELDERLY] Maintaining the mental health of the elderly is very crucial. With increasing age, the risk of psychological disorders such as dementia and sleep disorders increase. This program focuses on early prevention by providing education and practical training to reduce anxiety in the elderly. The method in this service was carried out on 52 elderly people in the Pedalangan sub-district, Banyumanik, Semarang. Through the Posyandu elderly activities, the service provided positive affirmation training and 5-finger hypnosis. The activity began with a health check-up including blood pressure measurements, blood sugar, uric acid and cholesterol laboratories and elderly gymnastics. The results of this service include the results of the examination and evaluation after the training with very satisfactory results. The results of the examination did not show any prominent complaints, all within normal limits. The evaluation of the elderly training said they were very happy and very useful. The conclusion of the implementation went smoothly and well, as evidenced by the respect and response of the Posyandu administrators and the elderly who were very enthusiastic. All the elderly felt happy.

Keywords: 5-finger hypnosis, anxiety, elderly, Positive affirmation

1. Pendahuluan

Kesehatan mental lansia sangat krusial. Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Penurunan fungsi fisik, perubahan peran sosial, dan isolasi sosial dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus pada kesehatan mental lansia (Animasahun, V. J., & Chapman, 2017).

Perkembangan psikologis lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tugas-tugas perkembangan yang unik pada tahap kehidupan ini. Tugas-tugas ini seringkali berkaitan dengan

*) Correspondence Author (Sri Endang Windiarti)
E-mail: zahayakunugroho@gmail.com

penyesuaian diri terhadap perubahan fisik, peran sosial baru, dan kehilangan orang terkasih. Perubahan-perubahan ini dapat memicu berbagai masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, atau gangguan tidur (Aniyati, S., & Kamalah, 2018). Penurunan kondisi fisik yang dialami lansia, seperti penurunan energi, gangguan tidur, dan masalah kesehatan kronis, dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka. Kondisi fisik yang memburuk dapat menyebabkan lansia merasa kurang berdaya, terisolasi, dan kehilangan rasa percaya diri (Ardiani, H., Lismayanti, L., & Rosnawaty, 2019).

Gangguan psikologis yang sering dialami oleh lansia antara lain depresi, gangguan kecemasan, gangguan tidur, demencia, alzheimer dan sindroma diagnosis. Gangguan psikologis pada Lansia ini dapat menyebabkan suatu keadaan ketergantungan kepada orang lain. Namun, sebagian besar masyarakat atau para Lansia itu sendiri kurang menyadari gejala-gejala gangguan psikologis yang dialami Lansia. Maka dari itu memberikan psikoedukasi mengenai screening atau deteksi dini gangguan psikologis pada Lansia sangat dibutuhkan guna meminimalisir gangguan psikologis yang lebih berat. Dengan menyelaraskan kebutuhan fisik dengan kondisi psikologis maupun sosial mampu menjadikan Lansia lebih produktif (Statistik, 2020). Adanya psikoedukasi untuk mendeteksi gangguan psikologis pada orang tua akan membantu mereka mengatur gaya hidup mereka dan memeriksa kondisi kesehatan fisik dan psikologis mereka (Endang, 2019).

Solusi yang tepat untuk mendorong kesehatan mental lansia adalah Posyandu Lansia, yang dibuat sebagai bagian dari kebijakan pemerintah yang memberikan layanan kesehatan bagi orang tua dan diselenggarakan melalui program Puskesmas. Program ini melibatkan keluarga, orang tua, tokoh masyarakat, dan organisasi sosial, serta peran dan penyelenggaraannya (Sugiyanto, 2016).

Pelayanan kesehatan untuk orang tua bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup orang tua sehingga mereka dapat hidup dengan bahagia dan berguna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Program pelatihan afirmasi positif dan hipnotis 5 jari ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi orang tua jika dirancang dengan baik dan dilaksanakan secara teratur.

2. Metode

Metode pengabdian ini adalah diawali dengan Analisis Kebutuhan yang meliputi : Identifikasi Lansia: Tentukan target lansia yang akan dilibatkan. Pertimbangkan aspek usia, kondisi kesehatan, dan lokasi. Kolaborasi dengan Komunitas: Libatkan pengurus RT/RW, puskesmas, atau rumah lansia untuk mendapatkan data yang lebih akurat mengenai kebutuhan dan minat lansia. Survei Awal: Lakukan survei singkat untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia tentang afirmasi positif dan hipnotis 5 jari, serta masalah-masalah yang sering mereka hadapi (misalnya, stres, kecemasan, kesehatan fisik) (Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, 2020).

Tahap kedua adalah perencanaan program yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia melalui teknik afirmasi positif. Membantu lansia mengatasi stres dan kecemasan dengan hipnotis 5 jari. Meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme pada lansia.

Adapun materinya adalah Afirmasi Positif yang meliputi pengertian dan manfaat afirmasi positif, cara membuat afirmasi yang efektif dan penerapan afirmasi dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan Hipnotis 5 Jari materinya adalah teori dasar hipnotis, teknik relaksasi melalui hipnotis 5 jari dan manfaat hipnotis 5 jari untuk kesehatan mental dan fisik.

Metode pelatihan yang digunakan adalah Ceramah Singkat: menyampaikan materi secara jelas dan mudah dipahami. Demonstrasi : menunjukkan secara langsung cara melakukan afirmasi positif dan hipnotis 5 jari. Praktek Bersama: mengajak peserta untuk berlatih bersama. Diskusi: membuka ruang untuk tanya jawab dan berbagi pengalaman.

Jadwal pelaksanaan disesuaikan dengan kegiatan lansia di Posyandu lansia yang diawali dengan pemeriksaan kesehatan meliputi tekanan darah kolesterol dan asam urat, kemudian dilanjutkan dengan senam lansia bersama.

Pelaksanaan meliputi Pembukaan: Sambut peserta dengan hangat dan berikan motivasi. Penyampaian Materi: Sampaikan materi secara sistematis dan menarik. Praktik: Bimbing peserta dalam melakukan afirmasi positif dan hipnotis 5 jari. Evaluasi: Lakukan evaluasi sederhana setelah setiap sesi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta. Penutup: Berikan kesimpulan dan dorongan kepada peserta untuk terus berlatih.

Evaluasi Program Kuesioner: Sebarkan kuesioner kepada peserta sebelum dan sesudah

pelatihan untuk mengukur perubahan sikap dan perilaku. Wawancara: Lakukan wawancara mendalam dengan beberapa peserta untuk mendapatkan masukan yang lebih detail. Observasi: Amati perubahan perilaku peserta setelah mengikuti pelatihan.

Pelaporan Dokumentasi : Dokumentasikan seluruh kegiatan pelatihan dalam bentuk foto dan video. Laporan Akhir: Buat laporan akhir yang berisi: Latar belakang kegiatan. Tujuan dan metode yang digunakan. Hasil yang dicapai. Saran untuk pengembangan program di masa mendatang. Pelaporan dalam bentuk laporan kegiatan pengabdian masyarakat.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan **Afirmasi positif** dan **hipnotis 5 jari** merupakan dua teknik yang sering dikombinasikan untuk membantu lansia mengatasi berbagai masalah, seperti kecemasan, stres, dan gangguan tidur. Kedua teknik ini bekerja sama untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif, sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia. Pelatihan afirmasi positif dan hipnotis 5 jari pada lansia yang telah dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah menghasilkan bahwa dari 52 lansia 80 % merasakan manfaatnya. Praktek afirmasi positif dan hipnotis 5 mudah diikuti dan bisa dilakukan sendiri di rumah. Tingkat pengetahuan lansia 70 % juga meningkat sehingga terangsang untuk mengetahui tindakan yang lain untuk bisa menurunkan kecemasan atau gangguan psikososial.

Monitoring dan Evaluasi pada tahap Perencanaan yang dilihat adalah Indikator Kinerja Utama (IKU) yang meliputi, Persentase peserta yang hadir sesuai target, tingkat kepuasan peserta terhadap materi pelatihan, penurunan tingkat kecemasan peserta setelah pelatihan (dapat diukur melalui skala kecemasan). Sedangkan instrumen yang digunakan sebagai pengumpulan data adalah Daftar hadir peserta, Kuesioner kepuasan peserta. Skala kecemasan pra dan pasca pelatihan.

Jadwal Monitoring meliputi Sebelum pelatihan: Mengecek kesiapan materi, tempat, dan peserta. Selama pelatihan: Mengamati interaksi peserta, tanggapan terhadap materi. Setelah pelatihan: Mengumpulkan kuesioner dan data skala kecemasan.

Monitoring dan evaluasi pada tahap pelaksanaan meliputi Melakukan observasi langsung selama pelatihan, mencatat kendala yang muncul dan solusi yang diberikan, mendokumentasikan kegiatan melalui foto atau video. Selain itu ada Evaluasi Tengah yang meliputi Melakukan evaluasi singkat setelah sesi tertentu untuk mendapatkan masukan dan menyesuaikan materi atau metode jika diperlukan.

Monitoring dan evaluasi tahap pasca pelatihan meliputi Mengumpulkan dan menganalisis data kuesioner dan skala kecemasan. Membandingkan hasil pra dan pasca pelatihan. Melakukan wawancara mendalam dengan beberapa peserta (jika memungkinkan). Selanjutnya menyusun laporan lengkap yang mencakup: Latar belakang kegiatan, tujuan pelatihan, metode pelaksanaan, hasil evaluasi (kuantitatif dan kualitatif), kesimpulan dan rekomendasi.

Indikator Kinerja Khusus (IKK) yang dapat digunakan antara lain indikator kognitif meliputi : Peningkatan pengetahuan peserta tentang afirmasi positif dan hipnosis 5 jari. Peningkatan kemampuan peserta dalam mengidentifikasi sumber kecemasan. Indikator afektif meliputi Peningkatan rasa percaya diri peserta. Penurunan tingkat stres dan kecemasan peserta. Indikator psikomotor adalah Kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik afirmasi positif dan hipnosis 5 jari (Raisha Naura, Salsabila and Udi, Wahyudi and Yunani, Sri Astuti and Imam, 2022).

Hasil dari pelatihan afirmasi positif dan hipnotis 5 jari pada lansia menunjukkan bahwa hasil yang signifikan. Afirmasi positif adalah pernyataan yang diucapkan kepada diri sendiri secara berulang-ulang dengan tujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Pernyataan ini seringkali bersifat sederhana dan fokus pada tujuan atau kualitas yang ingin kita capai. Manfaat melakukan afirmasi positif secara teratur antara lain dengan mengulang-ulang pernyataan positif tentang diri sendiri, kita secara bertahap mulai mempercayai kemampuan dan nilai diri kita. Afirmasi positif juga membantu kita mengalihkan fokus dari pikiran-pikiran negatif yang seringkali menghambat kita (Kholifah, 2017).

Pengulangan afirmasi positif dapat menciptakan perasaan tenang dan damai, sehingga membantu mengurangi stres dan kecemasan. Meningkatkan motivasi: dapat menjadi dorongan yang kuat untuk mencapai tujuan kita. Meningkatkan kesehatan fisik : beberapa penelitian menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat memengaruhi kesehatan fisik dengan mengurangi gejala penyakit tertentu. Memperbaiki kualitas tidur: dengan pikiran yang lebih tenang dan positif, kita akan lebih mudah tidur

nyenyak (Husen, 2016).

Hipnosis 5 jari adalah teknik relaksasi yang memanfaatkan lima jari tangan sebagai fokus perhatian. Teknik ini sering digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan, stres, dan ketegangan. Mengarahkan pikiran pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menenangkan, kita dapat mencapai keadaan relaksasi yang dalam. Manfaat Hipnosis 5 Jari adalah Mengurangi kecemasan dan stres: teknik ini sangat efektif dalam mengalihkan pikiran dari sumber kecemasan, sehingga membantu tubuh dan pikiran untuk rileks. Meningkatkan kualitas tidur: dengan mengurangi kecemasan dan stres, hipnosis 5 jari dapat membantu anda tidur lebih nyenyak dan berkualitas. Meningkatkan fokus dan konsentrasi: relaksasi yang dalam dapat meningkatkan kemampuan anda untuk fokus dan berkonsentrasi pada tugas-tugas tertentu. Mengurangi nyeri: beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipnosis dapat membantu mengurangi persepsi nyeri pada beberapa kondisi. Meningkatkan kebahagiaan: dengan mencapai keadaan relaksasi yang dalam, anda dapat merasakan perasaan yang lebih positif dan bahagia. Mempermudah proses penyembuhan: relaksasi yang dalam dapat mempercepat proses penyembuhan tubuh secara keseluruhan (Wijayanti1 et al., 2021).

Penggabungan afirmasi positif dan hipnosis 5 jari merupakan sebuah pendekatan yang sangat efektif untuk mencapai perubahan positif dalam diri. Kedua teknik ini saling melengkapi dan dapat memberikan hasil yang sinergis (H. Hadi Martono dan Kris Pranaka, 2020).

4. Kesimpulan

Afirmasi positif dan hipnotis 5 jari merupakan dua teknik yang sederhana namun efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Dengan penerapan yang konsisten, kedua teknik ini dapat membantu lansia mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dan fisik.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada politekknik kesehatan yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pendanaanya.

6. Daftar Pustaka

- Animasahun, V. J., & Chapman, H. J. (2017). Psychosocial Health Challenges of The Elderly In Nigeria: A Narrative Review. *African Health Sciences*, 17(2), 575–583. <https://doi.org/https://doi.org/10.4314/ahs.v17i2.35>
- Aniyati, S., & Kamalah, A. D. (2018). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bojong I Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 14(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26753/jikk.v14i1.270>
- Ardiani, H., Lismayanti, L., & Rosnawaty, R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Mugarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Healthcare Nursing Journal*, 1(1), 42–5.
- Endang, M. P. & W. (2019). (2019). Kebahagiaan (Happiness) Pada Orang Tua Yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong. *Jurnal Psikohumanika*, 114–136.
- H. Hadi Martono dan Kris Pranaka. (2020). *Buku Ajar Geriatri Boedhi Darmojo - 6th* (6th ed.). All Rights Reserved.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif* (1st Ed). Penerbit Pustaka Ilmu.
- Husen, H. (2016). *Identifikasi Perubahan Psikososial Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari*.
- Kholifah, S. N. (2017). (2017). *Keperawatan Geriatrik. Keperawatan*.

- Raisha Naura, Salsabila and Udi, Wahyudi and Yunani, Sri Astuti and Imam, M. (2022). Penerapan Terapi Afirmasi Positif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Tanah Sareal Kota Bogor. *Repository Poltekkes Bandung*, 1.
- Statistik, B. P. (2020). *Statistik Penduduk Usia Lanjut* (pp. 1-289, 148, 68-70).
- Sugiyanto, E. S. (2016). *Model Aktivitas Rekreatif Kompetitif Untuk Meningkatkan Kesehatan Psikososial Dan Memelihara Daya Ingat Lansia*. Medikora.
- Wijayanti¹, A. E., Anisah², N., & Tedy Candra Lesmana³. (2021). Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2).