Atasi Kecemasan dengan Teknik Distraksi, Relaksasi Nafas dalam dan Hipnotis 5 Jari

Naomi Frolinda Jober[1], Eva Sinaga[2]
[1, 2)] Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Cenderawasih
e-mail: naomijober17@gmail.com

Abstrak
Pengabdian ini berfokus pada penyuluhan kesehatan yang bertujuan mengajarkan teknik mengatasi kecemasan menggunakan teknik distraksi, relaksasi napas dalam, dan hipnosis lima jari pada pasien dengan gangguan jiwa di RSJD Abepura. Program ini dilaksanakan sebagai bagian dari kolaborasi antara Universitas Cenderawasih, Program Studi Ilmu Keperawatan, dan RSJD Abepura untuk memenuhi Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui pengabdian masyarakat, serta untuk memperbaiki kualitas pelayanan kesehatan mental di Abepura. Metode penyuluhan dilakukan melalui ceramah, simulasi, dan diskusi interaktif dengan peserta yang terdiri dari pasien dan keluarga mereka. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai teknik-teknik relaksasi dan penanganan kecemasan, terlihat dari respons yang antusias selama simulasi dan diskusi. Sebanyak 80% peserta berhasil memahami dan menjawab pertanyaan mengenai teknik pengelolaan kecemasan setelah penyuluhan, meskipun masih memerlukan bimbingan untuk menerapkan hipnosis lima jari secara mandiri. Diperlukan kegiatan lanjutan dengan pendampingan yang lebih intensif, khususnya dalam aplikasi mandiri teknik hipnosis lima jari, untuk meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri pasien dan keluarga dalam menangani kecemasan secara mandiri. Selain itu, peningkatan durasi dan frekuensi sesi pelatihan akan bermanfaat dalam memperdalam pemahaman teknik relaksasi, yang dapat berkontribusi pada penurunan angka kecemasan pasien di RSJD Abepura.

Kata kunci: Kecemasan, Teknik Distraksi, Relaksasi, Hipnosis Lima Jari

Abstract
This community service focuses on health education aimed at teaching anxiety management techniques through distraction techniques, deep breathing relaxation, and five-finger hypnosis for patients with mental disorders at RSJD Abepura. This program is conducted as part of a collaboration between Cenderawasih University, the Nursing Science Program, and RSJD Abepura to fulfill the Tri Dharma of Higher Education through community service and to improve the quality of mental health services in Abepura. The educational methods include lectures, simulations, and interactive discussions with participants, including patients and their families. Results show an improvement in participants' understanding of relaxation and anxiety management techniques, evidenced by enthusiastic responses during simulations and discussions. A total of 80% of participants were able to understand and answer questions about anxiety management techniques after the session, although additional guidance is still needed for independent application of five-finger hypnosis. Further activities with more intensive guidance are required, particularly in the independent application of the five-finger hypnosis technique, to enhance the skills and confidence of patients and their families in managing anxiety independently. Additionally, increasing the duration and frequency of training sessions would be beneficial in deepening the understanding of relaxation techniques, which may contribute to reducing the anxiety rate among patients at RSJD Abepura.

Keywords*: Anxiety, Distraction Techniques, Deep Breathing Relaxation, Five-Finger Hypnosis*

PENDAHULUAN

Kecemasan (ansietas) adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (Reality Testing Ability/RTA masih baik), kepribadian masih

E-ISSN 2985-7295

tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/Splitting of Personaly) (Murdingsih, 2017) dalam jurnal (Karina, 2019).Menurut Nanda (2015) ansietas merupakan bentuk respon terhadap stimulus tertentu yang tidak diinginkan oleh siapapun yang terdapat dimanapun dan kapanpun karena dalam hal ini ansietas tidak mengenal jenis kelamin, suku atau ras dan batas usia. Begitu juga menurut Nursalam (2018) cemas merupakan emosi dan pengalaman subjektif individu yang sulit untuk diobservasi secara langsung akan tetapi dapat diidentifikasi ansietas ini melalui perubahan tingkah laku.

Ansietas yang dialami akan menentukan bagaimana mekanisme koping seseorang dalam mengatasi masalah tersebut baik mekanisme koping adaptif atau maladaptif, individu yang memiliki mekanisme koping adaptif akan lebih efektif untuk mengurangi atau meredam ansietas sebaliknya jika individu menggunakan mekanisme koping maladaptif bisa memperburuk keadaan atau individu tersebut mempunyai potensi untuk terjadinya sakit (Sholeh, 2018) dalam (Lau 2019). Kegiatan ini dilakukan dengan menjalin kerjasama antara pihak Universitas Cenderawasih khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan dengan pihak RSJD Abepura sebagai lembaga kesehatan jiwa di Wilayah Abepura. Tujuan Kegiatan ini agar Pasien dengan gangguan jiwa kecemasan mampu Memahami juga Mengetahui pentingnya cara mengatasi kecemasan dan Pasien juga mampu Menjelaskan pengertian kecemasan, menyebutkan tanda gejala kecemasan, faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan dan cara mengurangi kecemasan. kegiatan ini adalah untuk memenuhi salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian kepada masyarakat, menambah wawasan dan pemahaman masyarakat khususnya keluarga dan orang tua mengenai Cara Mengatasi Kecemasan serta meningkatkan mutu pelayanan di RSJD Abepura Kegiatan Penyuluhan Kesehatan ini bersifat pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan yang dilakukan kepada pasien dengan gangguan jiwa di Ruang Poliklinik RSJD Abepura

Gangguan kecemasan merupakan masalah yang serius, dengan prevalensi 14,9% atau sekitar 264 juta orang mengalami kecemasan di dunia (WHO, 2017). Prevalensi ansietas di negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50%. Angka kejadian gangguan ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk (Heningsih, 2018). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan gangguan ansietas sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevalensi 6,2%. Pola prevalensi ansietas semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, prevalensi ansietas tertinggi terjadi pada usia > 75 tahun yaitu sebesar 8,9%, usia 65-74 tahun sebesar 8,0% dan usia 55-64 tahun sebesar 6,5% (Infodatin, 2019). Berdasarkan data yang didapatkan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura pada bulan januari sampai bulan mei tahun 2023 yang mengalami Kecemasan sebesar 90 pasien. Pasien yang mengalami Kecemasan di ruang UGD dan Poliklinik pada bulan januari sampai mei tahun 2024 terdapat sebanyak 56,1 %. Salah satu bentuk masalah gangguan jiwa adalah: Kecemasan. Berdasarkan data nasional Indonesia tahun 2022 dengan masalah Kecemasan sekitar 0,9 % atau dari 10.000 orang. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa angka kejadian Pasien dengan Masalah Kecemasan sangat tinggi.

Dampak kecemasan meliputi terjadinya penurunan aktivitas fisik dan status fungsional. Seseorang yang mengalami kecemasan akan merasakan perasaan takut, konsentrasi terganggu, merasa tegang dan gelisah, antisipasi yang terburuk, cepat marah, resah, merasakan adanya tanda-tanda bahaya, 3 dan merasa pikiran kosong. Selain tanda dan gejala psikologis, tanda dan gejala secara fisik juga akan terlihat jika seseorang merasa cemas. Seperti jantung berdebar, berkeringat, mual atau pusing, peningkatan frekuensi BAB atau diare, sesak nafas, tremor, kejang, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan dan insomnia (Vonika, 2018). Ada banyak metode untuk memberikan pengertian kepada pasien ODGJ Dengan masalah Halusinasi Pendengaran seperti: Sosialisasi melalui media cetak (leaflet, pamphlet dan Penyuluhan). Adapun solusi yang di tawarkan yaitu penyuluhan kesehatan tentang cara Mengatasi Kecemasan dengan teknik Distraksi, Relaksasi Nafas Dalam dan Hipnotis lima jari di Ruang Poliklinik RSJD Abepura. Adalah dengan di lakukan kegiatan Tersebut agar kondisi pasien segera teratasi dari Tingkat Kecemasan dan melatih pasien/keluarga tentang cara mengatasi kecemasan dengan melakukan tiga teknik kecemasan yaitu Teknik Distraksi, Relaksai Nafas dan Hipnosis 5 Jari bila pasien pulang ke Rumah dan keluarga tetap kontrol obat pasien sesuai dengan aturan minum obat.

METODE

E-ISSN 2985-7295

Permasalahannya keadaan Klien Gangguan jiwa menyebabkan anggota keluarga pasien yang sedang merawat mengalami tekanan psikologis, salah satunya yaitu kecemasan. Kecemasan dapat menjadi sumber masalah klinis jika sudah sampai pada tingkat ketegangan yang sedemikian rupa sehingga mempengaruhi kemampuan berfungsi seseorang dalam kehidupan sehari-hari. ada beberapa tindakan yang telah diberikan diantaranya terapi farmakologi, terapi Ners spesialis dan tindakan ners dengan mengajarkan Teknik Distraksi atau mengalihkan perhatian, Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Teknik Hipnotis 5 jari untuk mengurangi tingkat Cemasnya akan tetapi pada saat mahasiswa melakukan pengkajian dari tiap kasus Kecemasan rata-rata tingkat kecemasan klien dan keluarga yang datang berobat masih meningkat. Solusi yang dilakukan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan tersebut yaitu dengan Distraksi atau mengalihkan perhatian, Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Teknik Hipnosis 5 Jari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang cara mengatasi kecemasan dengan Teknik distraksi, relaksasi nafas dalam, dan hypnosis 5 jari dilakukan dalam bentuk ceramah tanya jawab, dan simulasi melalui beberapa tahapan yaitu tahap pertama orientasi: pengabdi membuka kegiatan dan menyampaikan topik, tujuan, kontrak waktu, dan peraturan selama kegiatan. Kegiatan dilakukan di ruang polik RS Khusus Daerah Abepura, hasil dari tahapan pertama seluruh klien dan keluarga antusias mengikuti penyuluhan. Tahap kedua fase kerja pengabdi menjelaskan pengertian kecemasan, tanda dan gejala kecemasan, factor yang menimbulkan kecemasan, cara mengurangi kecemasan, serta pengabdi mempraktikkan Teknik distrasi, relaksasi nafas dalam, dan hypnosis 5 jari untuk mengatasi kecemasan. Dalam tahap ini juga pengabdi memberikan kesempatan kepada klien dan keluarga untuk mempraktekkan langsung cara relaksasi nafas dalam dan hypnotis 5 jari untuk mengurangi kecemasan.



Gambar 1. Penyuluhan cara mengatasi kecemasan dengan teknik distraksi, relaksasi nafas dalam, dan hipnosis 5 jari

Gambar 1 diatas menunjukkan kegiatan penyuluhan cara mengatasi kecemasan dengan teknik distraksi, relaksasi nafas dalam, dan hipnosis 5 jari. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan 45 orang yang terdiri dari klien dan keluarga. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan selama 45 menit oleh dua orang narasumber yaitu ketua pengabdi dan anggota pengabdi melakukan penyuluhan cara mengatasi kecemasan dengan Teknik distraksi, relaksasi nafas dalam, dan hypnosis 5 jari.



E-ISSN 2985-7295

Gambar 2. Evaluasi objektif terhadap kegiatan yang telah dilakukan pada 2 orang yaitu 1 klien, dan 1 keluarga

Gambar 2. menunjukkan bahwa pengabdi melakukan evaluasi objektif dari kegiatan penyuluhan untuk mengetahui Tingkat pengetahuan dan kemampuan klien dan keluarga dalam mengikuti penyuluhan.



Gambar 3. Tim Pengabdian

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian di RS Khusus Daerah Abepura didapatkan capaian hasil kegiatan berdasarkan evaluasi struktur, proses, dan hasil. Pada evaluasi struktur capaian yang didapat yaitu terdapatnya penanggung jawab kegiatan, tersusunnya kegiatan penyuluhan dan adanya Satuan Acara Penyuluhan serta leaflet. Pada evaluasi proses yaitu terlaksananya pengabdian kepada ODGJ dan keluarga yang mengalami kecemasan yang diikuti oleh 45 orang yang terdiri dari klien dan keluarga serta 2 orang perawat di ruang polik RS Khusus Daerah Abepura, kegiatan penyuluhan dilaksanakan selama 45 menit, terbagi atas 2 sesi, sesi pertama penyajian materi dan simulasi, sesi kedua diskusi/tanya jawab. Tampak klien dan keluarga sangat antusias dan mau bekerja sama selama proses kegiatan. Pada sesi simulasi ada 1 orang klien yang mampu secara mandiri memparktikkan cara mengatasi kecemasan dengan relaksasi nafas dalam, dan 2 orang keluarga yang mampu mempraktikkan relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan. Simulasi terapi hypnosis 5 jari seluruh klien dan keluarga sangat antusias mengikuti terapi hypnosis 5 jari. Pada sesi diskusi/tanya jawab ada lima pertanyaan yang ditanyakan oleh 5 orang keluarga klien dan terjawab semua oleh oleh pengabdi.

Evaluasi hasi yaitu setelah diberikan penyuluhan cara mengatasi kecemasan dengan Teknik distraksi, relaksasi nafas dalam, dan hypnosis 5 jari pengetahuan klien dan keluarga meningkat tentang cara mengatasi kecemasan dibuktikan dengan klien dan keluarga mampu menjawab 3 pertanyaan yang disampaikan oleh pengabdi. Kemampuan klien dan keluarga meningkat dari sebelum mendapatkan penyuluhan 0% (klien dan keluarga tidak mampu menjawab pertanyaan pengabdi) dan sesudah mendapatkan penyuluhan meningkat sebesar 80% (3 pertanyaan mampu dijawab oleh klien dan keluarga sedangkan melakukan terapi hypnosis 5 jari masih dengan bantuan pengabdi).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian tentang cara mengatasi kecemasan dengan Teknik distraksi, relaksasi nafas dalam, dan hypnosis 5 jari pada klien dan keluarga di ruang Polik RS Khusus Daerah Abepura dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang cara mengatasi kecemasan kepada klien dan keluarga dapat meningkatkan pengetahuan klien dan keluarga dalam mengatasi kecemasan yang dialami. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini mendapat respon positif dari peserta dan perawat di ruang Poliklinik, serta pihak manajerial RS Khusus Daerah Abepura.

SARAN

Hasil pengabdian telah menunjukkan bahwa pelaksanaan penyuluhan cara mengatasi kecemasan dapat meningkatkan pengetahuan klien dan keluarga dan mengatasi kecemasan dan dapat meningkatkan dukungan dan peran perawat dalam menerapkan asuhan keperawatan pada klien dan keluarga yang mengalami kecemasan. Oleh sebab itu disarankan kepada pihak

E-ISSN 2985-7295

manajemen RS Khusus Daerah Abepura untuk mendukung dan memfasilitasi perawat khususnya di ruang Polik dan unit Kesehatan Masyarakat (Keswamas) untuk melakukan kegiatan penyuluhan kepada klien dan keluarga yang mengalami kecemasan ataupun yang mengalami masalah keperawatan lainnya sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) sesuai jadwal yang telah ditentukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Cenderawasih yang telah mendukung kegiatan ini melalui Hibah PNBP LPPM Tahun 2024. Kepada RSJD Abepura yang telah memberikan kesempatan kepada tim pengabdi untuk melakukan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Erlita, Dkk. (2019). *Buku petunjuk praktikum keperawatan*. Jakarta: UKI.

Fitriani, R. dwi & Damayanti, Mukhripah. (2017). *Modul keeperawatan jiwa 1*. Kalimantan timur: ECG.

Hasanah, U. (2023). *Hubungan Waktu Tunggu Pasien Dengan Tingkat Kecemasan di Instalasi Gawat Darurat IGD Rumah Sakit X*. Jurnal Sains Natural, 1 (1), 6- 11.

Imelisa, rahma. Dkk. (2021). *Keperawatan kesehatan jiwa psikososial*. Tasikmalaya: Edu publisher.

Safari, triantoro. (2021). *Psikologi abnormal; dasar-dasar, teori, dan aplikasinya*. Yogyakarta: UAD PRESS.

Stuart. Gail. W, Keliat. Budi. Anna,& Pasaribu. Jesika.(2016). Keperawatan Keseha111tan Jiwa : Indonesia : Elsever.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.

E-ISSN 2985-7295