

PKM LATIHAN HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS ORANG TUA ANAK USIA SEKOLAH PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA GOBAH

Alini¹, Langan Nidhana Meisyalla²

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
e-mail: alini_09@yahoo.com

Abstrak

Penerapan kebijakan new normal di masa pandemic Covid-19 pada sektor pendidikan terutama pada anak sekolah dasar tentunya menimbulkan kecemasan bagi orang tua. Orang tua sebagai pengawas yang baik tentu akan menaruh rasa khawatir terhadap apa yang dilakukan anak diluar pengawasannya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan SD Muhammadiyah 036 Desa Gobah, Kecamatan Tambang diketahui bahwa dari 108 responden, sebagian besar responden (93.5%) mengalami ansietas atau kecemasan sedang yaitu sebanyak 101 orang. Salah satu akibat dari kecemasan yang dirasakan orang tua selama proses pembelajaran tatap muka bagi anak sekolah dasar adalah kurang fokus dalam bekerja. Kecemasan (ansietas) ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan hipnotis lima jari. Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hypnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan ansietas dari pikiran seseorang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melatih orang tua murid yang mengalami ansietas akibat metode pembelajaran tatap muka pada masa pandemi Covid-19. Dengan diatasinya ansietas orang tua murid, diharapkan status kesehatan masyarakat semakin baik dan kualitas hidup masyarakat selama pandemic Covid-19 juga semakin baik.

Kata kunci: Ansietas, Covid-19, Hipnotis Lima Jari, Orang Tua

Abstract

The implementation of the new normal policy during the Covid-19 pandemic in the education sector, especially for elementary school children, certainly causes anxiety for parents. Parents as good supervisors will certainly worry about what children do outside their supervision. Based on the results of research conducted by SD Muhammadiyah 036 Gobah Village, Tambang District, it is known that of the 108 respondents, most of the respondents (93.5%) experienced anxiety or moderate anxiety, as many as 101 people. One result of the anxiety felt by parents during the face-to-face learning process for elementary school children is a lack of focus on work. This anxiety can be overcome in several ways, including pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Pharmacological therapies such as anti-anxiety drugs (anxiolytics) can help reduce anxiety but have a dependency effect, while non-pharmacological therapies such as psychotherapy, laughter therapy, cognitive therapy, relaxation and one of them with five-finger hypnosis. Five finger hypnosis is a form of self hypnosis that can cause a high relaxation effect, so it will reduce tension and anxiety from one's mind. This community service activity aims to train parents of students who experience anxiety due to face-to-face learning methods during the Covid-19 pandemic. By overcoming the anxiety of parents, it is hoped that the health status of the community will improve and the quality of life of the community during the Covid-19 pandemic will also improve.

Keywords: Anxiety, Covid-19, Five Finger Hypnosis, Old People

PENDAHULUAN

Dunia saat ini tengah waspada dengan penyebaran sebuah virus yang dikenal dengan virus corona. *Coronaviruses* (CoV) merupakan bagian dari keluarga virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu hingga penyakit yang lebih berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV)* and *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV)*. Penyakit yang disebabkan virus corona, atau dikenal dengan Covid-19, adalah jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah diidentifikasi menyerang manusia sebelumnya (WHO, 2019).

Virus corona dapat berkembang dengan cepat hingga mengakibatkan infeksi lebih parah dan gagal organ. Kondisi darurat ini terutama terjadi pada pasien dengan masalah kesehatan sebelumnya (Moana, 2020). Karena penularan virus corona yang sangat cepat inilah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran Covid-19 berlangsung sangat cepat hingga hampir tak ada negara di dunia yang dapat memastikan diri terhindar dari virus corona (Widiyani, 2020).

Data Covid-19 per 3 Maret 2021 tercatat jumlah penderita di dunia adalah 115 juta, di Indonesia 1.35 juta kasus, covid 19 meningkat, angka kematian mencapai 36.721 jiwa dengan angka kesembuhan 1,17 juta jiwa (Kemenkes RI, 2021). Kemudian kasus corona Riau pada tanggal 20 Maret 2021 yaitu dengan jumlah kasus 33.230 jiwa, angka kematian 813 jiwa, angka kesembuhan 31.349 jiwa, isolasi mandiri 723 jiwa dan rawat di R.S 345 jiwa (Dinkes Provinsi Riau, 2021). Data kasus Covid-19 kabupaten Kampar per 02 Maret 2021 adalah 2.300 jiwa dengan angka kematian 80 jiwa, sembuh 2.137 jiwa, isolasi mandiri 19 jiwa, dan rawat di R.S 64 jiwa. Kemudian data kasus kecamatan Tambang yaitu berjumlah 227 jiwa, dengan angka isolasi/rawat 15 orang, sembuh 199 orang dan meninggal 13 orang (Dinkes Kab.Kampar). Pada saat ini kecamatan Tambang menempati nomor 3 kasus tertinggi dari 21 kecamatan di kabupaten Kampar.

Menyikapi cepatnya penyebaran virus tersebut, pemerintah dengan sigap mengambil kebijakan disegala bidang termasuk bidang pendidikan. Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Indonesia memberlakukan kebijakan belajar dirumah dengan sistem pembelajaran jarak jauh melalui metode sekolah online. Sekolah online ini diberlakukan bagi setiap kalangan pelajar dan mahasiswa di seluruh wilayah Indonesia. Pembelajaran dalam jaringan atau sekolah online ini bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19 (Zahra dkk, 2020). Sayangnya, selama berlangsungnya pembelajaran online ada beberapa fenomena menjadi catatan penting terkait efektifitasnya, yaitu tidak meratanya ketersediaan jaringan infrastruktur layanan internet, kesenjangan kompetensi dikalangan guru, kesiapan keluarga (orang tua) dalam pembelajaran online (Putra, 2020).

Keadaan pandemi saat ini tidak akan berlangsung cepat untuk normal kembali dalam melaksanakan aktivitas dari berbagai aspek, terutama dalam melaksanakan aktivitas pendidikan yang mana melibatkan peserta didik dan tenaga kependidikan. Oleh karena itu, pemerintah mengambil kebijakan dengan menerapkan new normal serta memberikan himbauan kepada masyarakat yang mengharuskan beraktivitas sesuai dengan protokol kesehatan (Firmansyah dan Fani, 2020).

New normal merupakan kebijakan memberlakukan kembali kegiatan atau aktivitas masyarakat umumnya, namun tetap dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan seperti menjaga jarak satu sama lain minimal satu meter, selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau dengan *hand sanitizer*, selalu menggunakan masker saat berpergian keluar rumah, dan dianjurkan untuk tetap diam dirumah saja untuk yang sakit. New normal ini akan diberlakukan dalam setiap sektor dan dalam kegiatan umum dimasyarakat termasuk juga dalam sektor pendidikan (Saepudin dkk, 2020). Kebijakan new normal disektor pendidikan bertujuan untuk meningkatkan produktivitas pembelajaran serta pemenuhan ilmu selama proses pembelajaran daring. Penerapan kebijakan new normal pada sektor pendidikan pada masa pandemi Covid-19 ini diberlakukan di semua tingkat pendidikan termasuk Sekolah Dasar.

Gumantan et al (2020) menyatakan bahwa kebijakan new normal merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan pada seseorang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ilpaj & Nurwati (2020), pandemi Covid-19 tidak hanya menyebabkan gejala fisik, namun muncul pula gejala psikologis seperti kecemasan, perasaan takut, perubahan pada pola tidur. Kecemasan tersebut tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari

lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, tidak logis, susah tidur. Terkadang juga akan lahir dalam bentuk gangguan psikosomatis berupa, alergi kulit, sesak nafas, jantung berdegup kencang, berkeringat dingin dan mual-mual (Jarnawi, 2020). Menurut Kountur (2010), rasa cemas dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu cemas ringan, cemas sedang, cemas berat. Tingkat kecemasan yang dirasakan setiap individu berbeda-beda, dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menyesuaikan diri dan mengatasi situasi yang memicu kecemasan.

Penerapan kebijakan new normal pada sektor pendidikan terutama pada anak sekolah dasar tentunya juga menimbulkan kecemasan bagi orang tua. Orang tua sebagai pengawas yang baik tentu akan menaruh rasa khawatir terhadap apa yang dilakukan anak diluar pengawasannya. Anak sekolah dasar yaitu pada usia 6 sampai 12 tahun memiliki tubuh yang rentan terhadap masalah kesehatan, sehingga membutuhkan perhatian dan pemantauan secara khusus. Pada anak-anak, Covid-19 yang menginfeksi anak-anak hanya menunjukkan gejala infeksi virus musiman seperti flu, batuk, dan demam sehingga sering diabaikan oleh orangtua. Padahal, gejala tersebut merupakan ancaman dalam lingkup sosial yang paling kecil dalam penyebaran Covid-19 (Yang, dkk 2020).

Survey pendahuluan dilakukan penulis di Kecamatan Tambang untuk mengetahui penerapan protokol kesehatan sektor pendidikan di masa kebijakan new normal. Kecamatan tambang memiliki 37 sekolah dasar negeri dan 8 sekolah dasar swasta yang tersebar di 17 desa. Beberapa sekolah dasar tersebut yang telah menerapkan model pembelajaran tatap muka antara lain adalah SD Muhammadiyah 036 Desa Gobah, SD N 005 Desa Padang Luas, dan SD Muhammadiyah 037 Desa Kemang Indah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zaman (2021) di SD Muhammadiyah 036 Desa Gobah, Kecamatan Tambang diketahui bahwa dari 108 responden, sebagian besar responden (93.5%) mengalami ansietas atau kecemasan sedang yaitu sebanyak 101 orang. Salah satu akibat dari kecemasan yang dirasakan orang tua selama proses pembelajaran tatap muka bagi anak sekolah dasar adalah kurang fokus dalam bekerja.

Kecemasan (ansietas) ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (*anxiolytic*) dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan hipnotis lima jari (Suyatmo, 2009). Hipnotis lima jari adalah pemberian perlakuan pada seseorang dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuhkan lima jari secara berurutan dengan membayangkan kenangan saat menikmati (Jenita dkk, 2008).

Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan ansietas dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormone yang dapat memacu timbulnya ansietas. Orang tua anak usia sekolah yang mengalami ansietas akibat pembelajaran offline selama masa pandemic Covid-19 yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap sistem tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Mahoney, 2007).

Hipnotis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan ansietas. Metode hipnotis lima jari dapat dilakukan ± 10 menit dengan konsentrasi dan rileks pertama menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan mengenang saat mahasiswa merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah dan mengenang saat mahasiswa pertama kali mengalami kemesraan, ketiga menyentuh ibu jari dengan jari manis dan mengenang saat mahasiswa mendapat pujian dan terakhir menyentuh ibu jari dengan kelingking dan mengenang tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi (Keliat dkk, 2011).

METODE

Adapaun solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah pemberian terapi generalis keperawatan hipnotis lima jari dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

1. Langkah Pertama, SDM mitra diajarkan untuk mengkaji ansietas yang dialami menggunakan kuesioner *State Trait Anxiety Inventory* (STAI)
2. Langkah Kedua, SDM mitra diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemic Covid-19
3. Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan pelatihan tentang cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemic Covid-19. Adapun latihan hipnotis lima jari dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini :
 - a. Fokus pandangan dan pikiran ke lima jari
 - b. Tarik nafas dalam
 - c. Pejamkan mata
 - d. Kosongkan pikiran
 - e. Angkat tangan kanan pertemukan:
 - Ibu jari dengan telunjuk : kemudian bayangkan saat tubuh sangat segar pada masa muda
 - Ibu jari dengan jari tengah : kemudian bayangkan semua orang memberikan perhatian dan peduli pada saudara
 - Ibu jari dan jari manis : kemudian bayangkan pujian yang didapat dari pasangan, keluarga, atau teman atas prestasi yang pernah diraih saat sekolah, kerja, dll
 - Ibu jari dan kelingking : bayangkan tempat-tempat indah yang pernah saudara kunjungi, misa pantai, gunung, dll
 - f. Tarik nafas dalam
 - g. Buka mata
 - h. Evaluasi manfaatnya dan latih secara rutin 3 – 4 kali perhari
4. Langkah keempat, SDM mitra diajarkan untuk mengevaluasi ansietas yang dialami menggunakan kuesioner *State Trait Anxiety Inventory* (STAI)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2021 di Desa Gobah Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar dengan orang tua dari murid SD Muhammadiyah 036 yang berpartisipasi sebanyak 30 orang. Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan koordinasi sekaligus survey tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat . kegiatan ini merupakan koordinasi awal dengan pemerintah setempat, dalam hal ini Kepala Desa Gobah dan Kepala Puskesmas Tambang. Setelah mendapatkan persetujuan dan kesepakatan dengan Kepala Desa Gobah dan Kepala Puskesmas Tambang, maka selanjutnya dilakukan koordinasi dengan salah satu tempat kegiatan pengajian di Desa Kuok untuk dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Penyiapan materi pelatihan, modul dan buku evaluasi pelaksanaan kegiatan latihan hipnotis lima jari sebagai pedoman dan evaluasi pengelolaan ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemic Covid-19
3. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi:
 - a. Langkah Pertama, SDM mitra diajarkan untuk mengkaji ansietas yang dialami menggunakan kuesioner *State Trait Anxiety Inventory* (STAI)
 - b. Langkah Kedua, SDM mitra diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemic Covid-19
 - c. Langkah Ketiga, SDM mitra diberikan pelatihan tentang cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemic Covid-19. Adapun latihan hipnotis lima jari dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini :
 - 1). Fokus pandangan dan pikiran ke lima jari
 - 2). Tarik nafas dalam
 - 3). Pejamkan mata
 - 4). Kosongkan pikiran

- 5). Angkat tangan kanan pertemuan:
 - Ibu jari dengan telunjuk : kemudian bayangkan saat tubuh sangat segar pada masa muda
 - Ibu jari dengan jari tengah : kemudian bayangkan semua orang memberikan perhatian dan peduli pada saudara
 - Ibu jari dan jari manis : kemudian bayangkan pujian yang didapat dari pasangan, keluarga, atau teman atas prestasi yang pernah diraih saat sekolah, kerja, dll
 - Ibu jari dan kelingking : bayangkan tempat-tempat indah yang pernah saudara kunjungi, misa pantai, gunung, dll
 - 6). Tarik nafas dalam
 - 7). Buka mata
 - 8). Evaluasi manfaatnya dan latih secara rutin 3 – 4 kali perhari
- d. Langkah keempat, SDM mitra diajarkan untuk mengevaluasi ansietas yang dialami menggunakan kuesioner *State Trait Anxiety Inventory* (STAI)

Berdasarkan pengukuran tingkat kecemasan yang dialami oleh orang tua murid sebelum diberikan latihan hipnotis lima jari, terdapat dua ketogori kecemasan yaitu cemas ringan dan cemas sedang. Hasil pengukuran tingkat ansietas sebelum diberikan latihan hipnotis lima jari disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1 : Tingkat Ansietas Orangtua Murid Sebelum Latihan Hipnotis Lima Jari

Tingkat Ansietas	Frekuensi	Persentase (%)
Cemas Ringan	5	16.7
Cemas Berat	25	83.3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa dari 30 orang tua murid, sebagian besar (83.3%) mengalami ansietas atau kecemasan sedang yaitu sebanyak 25 orang.

Setelah diberikan latihan hipnotis lima jari, dilakukan kembali pengukuran tingkat kecemasan yang dialami oleh orang tua murid, terdapat dua ketogori kecemasan yaitu tidak cemas dan cemas ringan. Hasil pengukuran tingkat ansietas setelah diberikan latihan hipnotis lima jari disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2 : Tingkat Ansietas Orangtua Murid Setelah Latihan Hipnotis Lima jari

Tingkat Ansietas	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	18	60
Cemas Ringan	12	40
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa dari 30 orang tua murid, sebagian besar (60%) tidak mengalami ansietas yaitu sebanyak 18 orang.

Asietas atau kecemasan merupakan emosi subjektif yang membuat individu tidak nyaman, ketakutan yang tidak jelas dan gelisah, dan disertai respon otonom. Kecemasan juga merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart, 2017). Kecemasan diidentifikasi menjadi 4 tingkat yaitu ringan, sedang, berat dan panik (Stuart dan Laraia, 2015). Semakin tinggi tingkat kecemasan individu maka akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya.

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari; cemas menyebabkan individu menjadi waspada, menajamkan indera dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan sedang memungkinkan individu untuk berfokus pada suatu hal dan mempersempit lapang persepsi individu. Individu menjadi tidak perhatian yang selektif namun

dapat berfokus pada lebih banyak area. Kecemasan berat, mengurangi lapang persepsi individu. Individu berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan, individu perlu banyak arahan untuk berfokus pada area lain. Tingkat panik (sangat berat) dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsi, karena mengalami kehilangan kendali. Individu yang mencapai tingkat ini tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

Menurut Doengoes (2015), kecemasan disebabkan faktor patofisiologis maupun faktor situasional. Penyebab kecemasan tidak spesifik bahkan tidak diketahui oleh individu. Perasaan cemas diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku, dapat juga diekspresikan secara tidak langsung melalui timbulnya gejala dan mekanisme koping sebagai upaya melawan kecemasan. Dalam hal ini kecemasan orang tua disebabkan oleh karna orang tua merasa khawatir anaknya akan tertular Covid-19 selama menjalani kegiatan pembelajaran tatap muka.

Terapi hipnotis lima jari yang diajarkan kepada orang tua dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan seni komunikasi verbal yang bertujuan untuk membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang alpha/tetha) dan bertujuan untuk mengendalikan diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kalenjar kerungat dan lain-lain sehingga akan mengurangi ketegangan fisik dan stress dari fikiran seseorang (Evangelista et al, 2016).

Hipnotis 5 jari merupakan tehnik untuk mempengaruhi pikiran atau sugesti seseorang, sehingga orang tersebut tidak akan fokus pada keadaan yang sedang dialami. Dalam prosedurnya, Terapi ini menggunakan jari tangan dan imajinasi, serta orang yang membimbing (jika diperlukan). Hipnosis 5 jari akan mempengaruhi sistem limbik seseorang, sehingga menghambat sekresi hormon yang mengakibatkan stress. Dengan terapi ini, seseorang akan mampu mengendalikan dirinya, baik dari cemas, stress, atau rasa nyeri (Myarfayat, 2020).

Hipnotis lima jari pada dasarnya sama dengan hipnotis pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) tetapi tehnik ini lebih efektif untuk relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan bisa kurang dari 10 menit. Seseorang yang melakukan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta rasa tenang (Evangelista et al, 2016).

Saat pelaksanaan latihan hipnosis lima jari, orang tua murid yang diajarkan latihan hipnotis lima jari ini dapat mengikuti arahan dari pemandu dengan baik. Saat melakukan latihan ini, tim pengabdian masyarakat membuat suasana yang tenang dalam melaksanakan latihan hipnosis lima jari ini. Orang tua murid diminta untuk menutup mata, sambal mengatur napas, kemudian dengan dipandu oleh penyuluh, orang tua murid diminta untuk membayangkan: tempat yang paling membuatnya merasa nyaman, membayangkan bila ia berada pada kondisi tertentu dimana merasa sangat sehat, membayangkan pencapaian yang pernah ia alami sehingga ia merasa sangat bangga, serta diminta membayangkan orang yang paling berarti di dalam hidupnya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melatih orang tua murid yang mengalami ansietas akibat metode pembelajaran tatap muka pada masa pandemi Covid-19. Dengan diatasinya ansietas orang tua murid, diharapkan status kesehatan masyarakat semakin baik dan kualitas hidup masyarakat selama pandemic Covid-19 juga semakin baik.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berbentuk latihan hipnotis lima jari kepada orang tua murid SD Muhammadiyah 036 Desa Gobah Kecamatan Tambang berhasil memberikan dampak berupa peningkatan pengetahuan orang tua murid terkait ansietas serta cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemi Covid-19. Dengan diatasinya ansietas orang tua murid, diharapkan status kesehatan masyarakat semakin baik dan kualitas hidup masyarakat selama pandemik Covid-19 juga semakin baik.

SARAN

Kegiatan ini diharapkan tidak berakhir pada kegiatan pengabdian saja, tetapi bisa dibentuk kerjasama dalam penyebaran informasi tentang bagaimana mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Prof. DR. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
3. Ibu Ns. Apriza, M. Kep selaku Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
4. Kepala Desa Gobah Kecamatan Tambang
5. Kepala Puskesmas Tambang

DAFTAR PUSTAKA

- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). *Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
- Jenita D.T. Donsu, Rosa D. Ekwantini, Sri Arini Rinawati. (2008). *Five Fingers On The Effect Of Hypnosis Anxiety Reduction In Breast Cancer Patients*.
- Keliat, B.A., dkk. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas : CMHN (Intermediete Course)*. EGC : Jakarta.
- Mahoney Michael. (2007). *Winning Hypnotherapy Program*, [http://www. Healthy audio.co.uk](http://www.Healthy audio.co.uk).
- Moana, N. (2020). Konsep Isolasi dalam Jaringan Sosial untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), 11-12. Diakses dari <http://journal.vokasi.ui.ac.id/index.php/jsht/article/view/86>, tanggal 15 Maret 2021.
- Myarfayat, 2020. *Terapi Hipnosis 5 jari untuk menghilangkan kecemasan*. <https://positif62.com/terapi-hipnosis-5-jari-hilangkan-cemas>
- Stuart S, Sunden J. (2012). *Principles and practice of psychiatric nursing*. St Louis: Mosby;.
- Stuart, W.G. (2017). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Penerbit EGC. Jakarta.
- Suyatmo, Yeyi, S.P., Carla, R.M. (2009). *Pengaruh Relaksasi Otot Dalam Menurunkan Skor Kecemasan T-Tmas Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Program di Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta*. Tersedia dalam berita kedokteran masyarakat vol. 25. No. 3 di <http://berita-kedokteranmasyarakat.org/index.php/bkm/article/view/173/97>.
- World health Organization. (2020). *Critical preparedness, readiness and response actions for COVID-19*. Diakses di <https://www.who.int/health topics/coronavirus> tanggal 17 Juli 2020