
Pengaruh Pemberian Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Terhadap Penurunan Tingkat Stres Dan Kecemasan Pada Masyarakat Banjar Di Masa Pandemi Covid 19

Subhannur Rahman^{1*}, Rian Tasalim²

^{1,2} Dosen Keperawatan Jiwa Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

*E-mail: zikrisubhan55@gmail.com

DOI: [10.33859/dksm.v13i1.788](https://doi.org/10.33859/dksm.v13i1.788)

Abstrak

Latar Belakang: Prevalensi kejadian Covid-19 di Kalimantan Selatan mengalami peningkatan jumlah, baik kasus yang terkonfirmasi sampai dengan kasus kematian karena Covid-19. Banyaknya dampak yang ditimbulkan dari permasalahan ini menjadikan masyarakat banjar merasakan kerugian secara fisik, sosial, ekonomi dan psikologis. Perasaan stress, was-was, khawatir, cemas, takut, dan gelisah menghadapi kondisi seperti ini menyebabkan resiko penurunan imun selama masa pandemi yang dikhawatirkan berdampak pada mudahnya penularan Covid-19 di lingkungan individu, keluarga dan masyarakat banjar. Selama masa pandemi Covid-19 masyarakat Kalimantan Selatan hanya berfokus pada bagaimana meningkatkan kesehatan fisik, namun masih mengenyampingkan usaha untuk meningkatkan kesehatan jiwa dan psikososial mereka. Oleh sebab itu dengan adanya dukungan kesehatan jiwa dan psikososial selama masa pandemi kemungkinan dapat menurunkan tingkat stress dan kecemasan masyarakat banjar.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian dukungan kesehatan jiwa dan psikososial dalam menurunkan tingkat stress dan kecemasan masyarakat Banjar selama masa pandemic covid 19.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian pre eksperimental (*one group pretest-posttest design*) dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*.

Hasil: Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Tes* untuk mengukur tingkat stress dan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi didapatkan nilai *p value* 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

Simpulan: Adanya pengaruh pemberian dukungan kesehatan jiwa dan psikososial terhadap penurunan tingkat stres dan kecemasan masyarakat banjar di masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial, Kecemasan, Stres.

The Effect of Providing Mental Health and Psychosocial Support on Reducing Stress and Anxiety Levels in Banjar Communities During the Covid 19 Pandemic

Subhannur Rahman^{1*}, Rian Tasalim²

^{1,2} Dosen Keperawatan Jiwa Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

*E-mail: zikrisubhan55@gmail.com

DOI: [10.33859/dksm.v13i1.788](https://doi.org/10.33859/dksm.v13i1.788)

Abstract

Background: *The prevalence of Covid-19 events in South Kalimantan has increased in the number of confirmed cases to deaths due to Covid-19. The many impacts arising from this problem make the Banjar community feel physically, socially, economically and psychologically. Feelings of stress, anxiety, worry, anxiety, fear, and anxiety in dealing with conditions like this lead to a risk of decreased immunity during the pandemic which is feared to have an impact on the ease of transmission of Covid-19 in the environment of individuals, families and the Banjar community. During the Covid-19 pandemic, the people of South Kalimantan only focused on how to improve their physical health, but still put aside efforts to improve their mental and psychosocial health. Therefore, the existence of mental health and psychosocial support during the pandemic is likely to reduce the stress and anxiety levels of the Banjar people.*

Purpose: *This study aims to determine the effect of providing mental health and psychosocial support in reducing the stress and anxiety levels of the Banjar people during the covid 19 pandemic.*

Methods: *This study used an experimental research type with a pre-experimental research design (one group pretest-posttest design) with a total sample of 30 people. The sampling technique was carried out by means of purposive sampling.*

Results: *Based on the results of statistical tests using the Wilcoxon test to measure stress and anxiety levels before and after the intervention, a p value of 0.000 is less than $\alpha = 0.05$.*

Conclusion: *There was an effect of providing mental health and psychosocial support on reducing stress and anxiety levels in the Banjar community during the Covid-19 pandemic.*

Keywords: *Mental Health and Psychosocial Support, Anxiety, Stress.*

Pendahuluan

Awal tahun 2020 dunia sedang digemparkan dengan fenomena pandemi Virus Corona (Covid-19) yang membuat kepanikan dimana-mana. Ratusan ribu manusia terinfeksi dan ribuan lainnya meninggal dunia. Data WHO (2021) per tanggal 04 Agustus 2021 menunjukkan jumlah kasus yang terkonfirmasi Covid 19 sebanyak 199.466.211 orang, dan sebanyak 4.244.541 orang meninggal dunia. Di Indonesia sendiri sampai dengan sekarang penyebaran terus bertambah bahkan dalam update per tanggal 04 Agustus 2021 sebesar 3.532.567 orang berstatus terkonfirmasi, 524.011 orang dalam perawatan, sembuh 2.907.920 orang dan mengalami kematian sebanyak 100.636 orang (<https://kawalcovid19.id/>).

Provinsi Kalimantan Selatan khususnya di Kota Banjarmasin, data yang terkonfirmasi Covid-19 sampai tanggal 03 Agustus 2021 berjumlah 12.873 orang (Dinkes Kota Kalsel, 2021). Keadaan ini membuat pemerintahan membuat pemberlakuan *social distancing dan physical distancing* (PKKM

Level 4). Semua aktivitas seperti bekerja, belajar, ibadah sehingga sekolah dilakukan secara online, serta universitas, kementerian dan lembaga diliburkan atau dikurangi aktivitasnya. Hal tersebut sangat menimbulkan berbagai macam dampak yang merugikan, seperti halnya gangguan kesehatan fisik, kesenjangan ekonomi dan kesenjangan sosial (Wang et al. 2020).

Selain beberapa dampak yang ditimbulkan diatas, ternyata pandemic Covid-19 juga memberikan dampak lain pada masalah kesehatan jiwa masyarakat di Kalimantan Selatan khususnya masyarakat yang ada dikota Banjarmasin. Meningkatnya temuan kasus yang terkonfirmasi positif covid-19 ditambah dengan adanya kesimpangsiuran informasi yang tidak adekuat serta ketidakpastian hasil program perawatan dan pengobatan menyebabkan berbagai masalah kesehatan jiwa seperti perasaan was-was, khawatir, cemas, takut, gelisah dan merasakan beban dalam menghadapi kondisi saat ini. Apabila hal ini terus terjadi dan tidak ditangani dengan segera akan menyebabkan

penurunan imunitas tubuh selama masa pandemi. Semakin seseorang merasa tertekan, stress dan cemas yang berkepanjangan, maka tubuh mengalami kegagalan dalam menghasilkan antibodi dalam melawan virus, sehingga dengan keadaan seperti ini masyarakat ataupun keluarga sangat berpeluang besar untuk terpapar Covid-19 (Keliat et al, 2020., Sudarsana, 2020).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat dengan 3 orang warga Kelurahan Sungai Lulut Kecamatan Banjarmasin Timur, rata-rata dari mereka mengatakan sampai dengan saat ini hanya berfokus pada peningkatan kesehatan fisik selama masa pandemi seperti melakukan olah raga bersepeda, berjemur dan mengkonsumsi multivitamin, namun sebagian besar dari mereka tidak tahu bagaimana untuk meningkatkan kesehatan jiwa (data primer,2021). Pemberian dukungan kesehatan jiwa dan psikososial selama masa pandemi diyakini mampu membantu meningkatkan imunitas dan ketahanan fisik dalam melawan dan mencegah penularan Covid-19. Usaha

tersebut diantaranya melakukan relaksasi napas dalam, berfikir positif terhadap masalah yang dialami, emosi yang positif, membangun relasi yang positif, berperilaku positif dan melakukan kegiatan spiritual yang positif (Keliat et al, 2020).

Namun, penelitian yang berkaitan dengan pemberian dukungan kesehatan jiwa dan psikososial selama masa Covid-19 khususnya untuk masyarakat Kota Banjarmasin sampai dengan saat ini masih belum dilakukan. Hasil akhir dari penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk mengembangkan intervensi dalam keperawatan jiwa dan dapat berkontribusi positif untuk masyarakat, keluarga dan individu dalam meningkatkan kesehatan jiwa selama masa pandemi Covid-19.

Selain itu peneliti juga berharap penelitian ini bisa menjadi referensi untuk membuat buku saku untuk masyarakat Banjar yang mudah dipahami dan diaplikasikan dalam menekan pravelensi kejadian dan penularan Covid-19 dilingkungan masyarakat, keluarga sampai dengan individu.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *one group pretest postests design* dengan tujuan mengetahui pengaruh pemberian dukungan kesehatan jiwa dan psikososial terhadap penurunan tingkat stres dan kecemasan masyarakat yang hidup di masa pandemi covid 19.

Penelitian ini menggunakan instrumen DASS 21 dalam mengukur tingkat stress dan kecemasan setiap sampel baik sebelum dan sesudah perlakuan. Bentuk intervensi dari penelitian dilakukan dengan cara pemberian edukasi dan simulasi tentang latihan relaksasi otot progresif dan hipnotis 5 jari secara mandiri selama 14 hari oleh setiap sampel.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang diteliti sebanyak 30 orang dan bertempat tinggal di Kelurahan Sungai Lulut RT 07 Kecamatan Banjarmasin Timur. Semua sampel yang diambil akan dilakukan pemeriksaan kesehatan jiwa oleh peneliti dengan cara setiap sampel wajib menuliskan

jawabannya dengan pilihan “tidak pernah, kadang-kadang, sering dan hamper selalu”. Instrumen ini harus diisi berdasarkan kondisi masalah yang mungkin mengganggu selama 7 hari terakhir. Waktu penelitian dilakukan selama 2 bulan yakni di bulan february-maret 2022. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan analisis bivariat untuk melihat pengaruh pemberian intervensi sebelum dan sesudah perlakuan. Uji statistik yang digunakan berupa uji *Wilcoxon Tes* yang merupakan *nonparametric test*.

Hasil

Karakteristik Sampel

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	n	%
Laki-laki	13	43
Perempuan	17	57
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 sampel mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang (57%) dan 13 orang (43%) berjenis laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Pekerjaan.

Variabel	n	%
Swasta	4	13
Tidak Bekerja	7	23
Buruh	6	20
IRT	13	43
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 sampel sebagian besar pekerjaan yang dijalani setiap sampel adalah ibu rumah tangga sebanyak 13 orang (43%), tidak bekerja 7 orang (23%), buruh sebanyak 6 orang (20%) dan swasta sebanyak 4 orang (13%).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia

Variabel	n	%
26-35	16	53
36-45	11	37
46-55	1	3
>55	2	7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 sampel sebagian besar yang berumur 26-35 tahun berjumlah 16 orang (53%), berusia 36-45 tahun berjumlah 11 orang (37%), berusia 46-55 tahun berjumlah 1

orang (3%) dan >55 tahun berjumlah 2 orang (7%).

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Pendidikan

Variabel	n	%
SD	9	30
SMP	11	37
SMA	8	26
Perguruan Tinggi	2	7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 sampel sebagian besar yang berpendidikan SD berjumlah 9 orang (30%), berpendidikan SMP berjumlah 11 orang (37%), berpendidikan SMA berjumlah 8 orang (26%) dan berpendidikan Perguruan Tinggi berjumlah 2 orang (7%).

Tabel 5. Distribusi frekuensi Tingkat Stres dan Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi.

Tingkat Stres	Frekuensi	Pretest (%)	Frekuensi	Posttest (%)
Tidak Stres	0	0	19	63
Ringan	20	66	11	37
Sedang	8	27	0	0
Berat	2	7	0	0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan hasil penelitian yang disampaikan data pada tabel 5 didapatkan data bahwa sebelum dilakukan intervensi sebagian besar (66%) masyarakat dimasa pandemi

mengalami stress ringan, sedangkan setelah dilakukan intervensi sebagian besar (63%) masyarakat dimasa pandemi tidak mengalami stress.

Berdasarkan hasil penelitian yang disampaikan data pada tabel 5 didapatkan data bahwa sebelum dilakukan intervensi sebagian besar (83%) masyarakat dimasa pandemi mengalami cemas ringan, sedangkan setelah dilakukan intervensi sebagian besar (57%) masyarakat dimasa pandemi tidak mengalami cemas.

Tabel 6. Pengaruh Sebelum dan Sesudah Pemberian Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dimasa Pendemi Covid 19

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Pretest (%)	Frekuensi	Posttest (%)
Tidak Cemas	0	0	17	57
Ringan	25	83	13	43
Sedang	5	17	0	0
Berat	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	29 ^a	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00
	Ties	1 ^c	
	Total	30	

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

	Post Test - Pre Test
Z	-4.709^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa dengan menggunakan uji *Wilcoxon Tes* didapatkan pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sudah diberikan intervensi dengan p value 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian dukungan kesehatan jiwa dan psikososial terhadap penurunan tingkat stress setelah diberikan dukungan kesehatan jiwa & psikososial selama 14 hari di masa pandemi covid 19.

Pembahasan

Pemberian dukungan kesehatan jiwa dan psikososial selama masa pandemi covid 19 ternyata sangat efektif dan berpengaruh untuk menurunkan tingkat stress dan kecemasan masyarakat yang hidup dengan situasi covid 19. Hal ini terbukti dari hasil penelitian diatas yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian dukungan kesehatan jiwa dan psikososial selama masa pandemi Covid-19. Adapun bentuk intervensi dari dukungan kesehatan jiwa dan psikososial yang diberikan

dalam penelitian ini adalah dengan pemberian edukasi dan simulasi tentang latihan relaksasi otot progresif dan hipnotis 5 jari secara mandiri selama 14 hari.

Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunan Tingkat Stress dan Kecemasan Dimasa Pendemi Covid 19.

Sebagaimana yang dijelaskan dari hasil penelitian ini bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat stress dan kecemasan dimasa pendemi covid 19. Banyaknya sumber stresor yang dirasakan oleh responden selama hidup dimasa pandemi covid-19 dapat memicu timbulnya ketegangan. Kurangnya pengetahuan masyarakat dan aktivitas yang dibatasi selama masa pandemi tentu dapat memicu terjadinya ketegangan, kecemasan dan stress.

Stres merupakan suatu respon yang bersifat adaptif yang dipengaruhi oleh adanya stresor baik yang bersumber secara eksternal (lingkungan), situasi atau peristiwa yang

mengakibatkan ketegangan psikologis dan atau fisik (Ivancevich, Konopaske, & Matteson, 2006). Salah satu bentuk stress ataupun ketegangan yang dapat menimbulkan permasalahan kesehatan kejiwaan adalah kecemasan (ansietas). Kecemasan mempunyai gejala-gejala gangguan fungsi dari organ-organ tubuh yang dipersarafi oleh sistem saraf otonom.

Sebagaimana yang dijelaskan dalam penelitian Arisjulyanto (2017) stress bisa menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan kekakuan otot yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah sehingga memicu permasalahan penyakit fisik. Mengatasi permasalahan ini perlu adanya pemberian terapi yang mudah dan mampu diterapkan dalam menangani masalah stress yang terjadi di tengah wabah pandemi Covid-19 seperti saat ini (Muslimin, 2017;Arisjulyanto, 2018).

Penelitian Arisjulyanto (2017) menjelaskan bahwa pemberian teknik relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stress. Relaksasi otot progresif merupakan

salah satu terapi yang merupakan bagian dari bentuk dukungan kesehatan jiwa dan psikososial yang mudah dipelajari, bersifat tidak terbatas dan berdampak positif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan permasalahan depresi, peningkatan perasaan kontrol diri dan meningkatkan kemampuan coping individu dalam situasi stres (Melo-Dias, et al., 2019).

Menurut Pardede et al (2020) relaksasi otot progresif bisa digunakan untuk mengontrol rasa marah dan memperbaiki kemampuan individu untuk mengatasi kondisi stress. Latihan relaksasi otot progresif yang digunakan secara rutin dalam kondisi stres mampu mengajarkan individu meningkatkan perasaan rileks, sehingga ketegangan akibat stres dapat diatasi secara baik dan mandiri (Livana et al, 2018). Hasil penelitian Pailak & Widodo (2013) juga menjelaskan bahwa pemberian relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi dirumah sakit.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Yuswiyanti (2015) bahwa penggunaan teknik relaksasi otot progresif bisa menurunkan kecemasan dan stress pasien, sehingga teknik ini sangat dianjurkan untuk dilaksanakan dalam menangani masalah stress dimasa pandemi COVID-19.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Ilmi, Dewi, & Rasni (2017) menyatakan bahwa teknik relaksasi mampu menurunkan tingkat stress pasien. Hal ini dikarenakan relaksasi otot progressif merupakan salah satu bentuk relaksasi otot secara progresif dengan dan tanpa ketegangan otot dan teknik ini sifatnya melakukan manipulasi pikiran dalam mengurangi komponen fisiologis dan emosional stress. Teknik relaksasi ini akan mengurangi ketegangan dan parameter fisiologis akan berubah diantaranya penurunan detak jantung dan frekuensi pernapasan, penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, penurunan kecepatan metabolisme dan konsumsi oksigen, penurunan

analisis berfikir dan peningkatan ketahanan kulit.

Hal ini sesuai dengan penjelasan Casey & Benson (2006) respon yang didapatkan secara fisiologis tubuh akan mengalami respon yang dinamakan respon *fight or flight*. Dimana korteks otak menerima rangsangan yang dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan adrenalin atau epineprin sehingga efeknya antara lain napas menjadi dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat. Respon ini memerlukan energi cepat, sehingga hati melepaskan lebih banyak glukosa menjadi bahan bakar otot dan terjadi pula pelepasan hormon yang menstimulasi perubahan lemak dan protein menjadi gula.

Hal tersebut juga diperkuat dengan pernyataan Triyanto (2014) mengatakan teknik relaksasi menghasilkan respon fisiologis yang terintegrasi dan juga mengganggu bagian dari kesadaran yang dikenal sebagai “respon relaksasi benson”. Respon relaksasi diperkirakan menghambat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat

dan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang dikarakteristik dengan menurunnya otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu fungsi neuroendokrin. Agar memperoleh manfaat dari respon relaksasi, ketika melakukan teknik ini diperlukan lingkungan yang tenang, posisi yang nyaman dan dapat menggunakan rekaman latihan relaksasi berupa tape (kalau perlu). Alat ini akan membantu pasien memfokuskan perhatian (konsentrasi) pada pelepasan ketegangan otot di setiap otot-otot tubuh yang utama sambil merasakan irama pernafasan. Terapi relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja system saraf simpatis dan parasimpatetis ini.

Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan, penelitian relaksasi progresif sudah cukup banyak dilakukan. Terapi relaksasi progresif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan stress (Arisjulyanto, 2017; Triyanto, 2014). Sehingga dari beberapa hasil penelitian dan penjelesana teori diatas dapat disimpulkan

dengan teknik relaksasi progresif terbukti dapat mengatasi dan menurunkan tingkat kecemasan dan stress pasien selama masa pandemi covid-19.

Pemberian Teknik Relaksasi Hipnotis 5 Jari Dalam Menurunan Tingkat Stress dan Kecemasan Dimasa Pendemi Covid 19.

Pada masa adaptasi Covid-19, banyak perubahan yang terjadi sehingga sangat besar kemungkinan memunculkan stress dan kecemasan. Agar tetap dapat menjalani kehidupan yang baik maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola kecemasan dengan baik pula. Dalam penelitian ini pemberian teknik relaksasi hipnotis 5 jari selama masa pandemi Covid-19 sangat efektif dan berpengaruh dalam menurunkan tingkat stress dan kecemasan pada Masyarakat Banjar yang tinggal di kelurahan sungat lulut RT 07 Kecamatan Banjarmasin Timur.

Kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan gelisah, ketidaktentuan, ada rasa takut dari kenyataan atau persepsi ancaman

sumber aktual yang tidak diketahui masalahnya (Pardede & Simangunsong, 2020). Kecemasan bisa diatasi dengan beberapa pemberian psikoterapi diantaranya Relaksasi otot progresif dan Relaksasi hipnotis lima jari.

Terapi hipnotis lima jari merupakan seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang alpha/theta) dan bertujuan untuk mengendalikan diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernapasan, tekanan darah, kelenjar keringat dan lain-lain sehingga akan mengurangi ketegangan fisik dan stress dari pikiran seseorang (Evangelista et al., 2016., Hastuti & Arumsari, 2016). Sebagaimana hasil penelitian Marbun, et al (2019) menjelaskan bahwa ada efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu parturum. Sejalan dengan penelitian Rizkiya & Susanti (2017) bahwa latihan berfokus pada lima jari baik digunakan untuk individu yang sehat

maupun yang memiliki gangguan fisik dan sedang mengalami ansietas.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Alini & Meisyalla (2021) bahwa terdapat penurunan ansietas pada pasien dengan penyakit fisik yang diberikan treatment relaksasi napas dalam serta hipnosis lima jari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saswati et al (2019) & Syukri (2019) bahwa hipnotis 5 jari efektif dalam menurunkan ansietas pada pasien dengan hipertensi. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa orang dengan penyakit HIV/AIDS yang mendapatkan relaksasi hipnotis 5 jari mengalami penurunan tingkat ansietas (Pardede et al., 2020)

Secara teoritis, pemberian terapi hipnosis 5 jari secara otomatis akan merangsang sistem saraf simpatis untuk menurunkan kadar katekolamin, dimana katekolamin merupakan zat yang dapat menyempitkan pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis menurun karena efek relaksasi, produksi zat katekolamin akan menurun sehingga menyebabkan pelebaran

pembuluh darah dan akhirnya tekanan darah, denyut jantung, dan laju pernapasan menurun.

Tubuh kemudian akan dapat menjalankan fungsinya dengan baik, suplai darah ke seluruh tubuh merata, dan pernapasan teratur, sehingga tubuh dalam keadaan tenang atau cemas terkendali (Purwaningsih *et al.*, 2021).

Teori diatas diperkuat dengan hasil penelitian Hastuti & Arumsari (2016) menjelaskan bahwa pemberian relaksasi hipnotis lima jari dapat mempengaruhi fungsi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress.

Saat pelaksanaan latihan berfokus pada lima jari, masyarakat yang diajarkan teknik ini dapat mengikuti arahan dari pemandu dengan baik. Saat melakukan latihan ini, tim membuat suasana yang tenang dalam melaksanakan latihan berfokus pada lima jari. Masyarakat diminta untuk menutup mata, sambil mengatur napas. Kemudian dengan dipandu oleh

penyuluh, masyarakat 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 (Alini & Meisyalla, 2021).

Sehingga dari beberapa hasil penelitian dan penjelesana teori diatas dapat disimpulkan dengan teknik hipnotis 5 jari terbukti dapat mengatasi dan menurunkan tingkat kecemasan dan stress pasien selama masa pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini and Meisyalla, L. N. (2021) 'PKM Manajemen Stress Pada Pandemi Covid-19 di Desa Kuok Kecamatan Kuok', *Communnity Development Journal*, 2(2), pp. 323–330.
- Arisjulyanto, D. (2017). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakranegara tahun 2016. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33 (11).
- Arisjulyanto, D. (2018). Primary Health Care : Open Access The Effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Decrease Blood Pressure for Patients with Hypertension in Mataram. *Primary Health Care*, 8(4), 10–13. 1079.1000309.
- Casey, A., & Benson, H. (2006). Menggunakan Respon Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah. alih bahasa Nirmala Dewi. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Daradjat, Z., Dkk. (2008). *Ilmu Pendidikan Al Quran*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2021). Perkembangan Kasus Covid-19 Provinsi Kalimantan Selatan. <http://dinkes.kalselprov.go.id> / (diakses 05 Agustus 2021).

- Dorland, W. A., Newman. (2010). Kamus Kedokteran Dorland edisi 31. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. p. 702, 1003.
- Fitri, A. (2013). Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja pada Karyawan Bank (Studi pada Karyawan Bank Bmt). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 2(1), 18766.
- Gan, W. H., Lim, J. W., & Koh, D. (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. *Safety and Health at Work Journal*.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2016). Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(21).
- Ivancevich, Konopaske, & Matteson. (2006). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember (The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Women Prisoners ' s Stress Levels at Prison Class IIA Jember). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 497–504.
- Kawal informasi seputar COVID-19 secara tepat dan akurat. <https://kawalcovid19.id/> (di akses 05 Agustus 2021).
- Keliat, B. A., Marlina, T., Windarwati, H. D., Mubin, M. F., Sodikin, M. A., Kristianingsih, T., & Kembaren, L. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa dan psikososial (Mental health and psychosocial support) COVID-19: Keperawatan jiwa. *Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.
- Kemenkes RI. (2020a). Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Covid-19 di RT/RW/Desa. *Kemenkes RI*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma Rsud Dr. R Soeprpto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.
- Livana, P. H., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51-59. doi: <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362>
- Marbun, A., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (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), 92-99. doi:<https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.568>.

Melo-Dias, C., Lopes, R. C., Cardoso, D. F. B., Bobrowicz-Campos, E., & Apóstolo, J. L. A. (2019). Schizophrenia and Progressive Muscle Relaxation—A systematic review of effectiveness. *Heliyon*, 5(4), e01484. doi:<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01484>.

Mutawalli, L., Setiawan, S. and Saimi, S. (2020) „Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah”, *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(3), pp. 41–44. doi: 10.36312/jisip.v4i3.1155.

Muslimin. (2017). Terapi Tasawuf Sebagai Upaya Penanggulangan Stress, Depresi, Dan Kecemasan. Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan /, 1(1), 1–26.

Oktaviannoor, H., Herawati, A., Hidayah, N., Martina, M., & Hanafi, A. S. (2020). Pengetahuan dan stigma masyarakat terhadap pasien Covid-19 dan tenaga kesehatan di Kota Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1), 98–109. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.557>.

Pulungan, Z. S. A. and Purnomo, E. (2020) „Pendampingan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Secara Daring pada Klien Terkonfirmasi covid-19 di RSUD Provinsi Sulawesi Barat”, pp. 883–887.

Sudarsana, I. K. (2020). *COVID-19: Perspektif Agama dan Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis

Wang, Z., Qiang, W., & Ke, H. (2020). A Handbook of 2019-nCoV Pneumonia Control and Prevention. *Hubei Science and Technology Press. China*.

Wu, Y. C., Chen, C. S., & Chan, Y. J. (2020). Reply of “The outbreak of COVID-19 -An overview.” *Journal of the Chinese Medical Association: JCMA*, 217–220. <https://doi.org/10.1097/JCMA.0000000000000331>.