




Posyandu cadre training on stress management with five finger hypnosis for the elderly with hypertension problems

Ellia Ariesti , Mohammad Ali Sodikin, Febrina Secsaria Handini
STIKES Panti Waluya, Malang, Indonesia

 ellianathanael@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.5937>

Abstract

Tambakasri Village is located in Tajinan District, Malang Regency which has posyandu for the elderly and toddlers. Currently, the posyandu cadres have received training from the Tajinan Health Center, which focuses on the prevention and treatment of physical problems. However, one of the consequences of the pandemic is that many elderly which have hypertension health problems suffer stress, so training in a non-pharmacological way is required. As a result, the goal of this program is to improve the ability of health cadres in Tambakasri Village to use the five-finger hypnosis technique to improve the health of the elderly, particularly those with hypertension. This activity was judged successful based on four indicators, they are achieving the target number of training participants, the training objectives, the planned material targets, and participants' mastery of the material. The benefits obtained by health cadres include the ability to guide and assist the general public, particularly the elderly with hypertension who are stressed.

Keywords: *Health cadre; Five finger hypnosis; Hypertension*

Pelatihan kader posyandu tentang manajemen stres dengan hipnosis lima jari bagi lansia dengan masalah hipertensi

Abstrak

Desa Tambakasri merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang yang memiliki posyandu lansia dan balita. Saat ini, kader posyandu tersebut telah mendapatkan pelatihan dari Puskesmas Tajinan, yang berfokus pada pencegahan dan pengobatan masalah fisik. Namun demikian, salah satu dampak dari pandemi adalah banyak lansia yang mengalami masalah kesehatan hipertensi yang disebabkan oleh stres, sehingga dibutuhkan pelatihan mengatasi stres dengan cara non farmakologi. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengoptimalkan kemampuan kader kesehatan di Desa Tambakasri dalam meningkatkan kesehatan lansia, khususnya yang memiliki masalah kesehatan hipertensi, dengan teknik hipnosis lima jari. Kegiatan ini dinilai berhasil berdasarkan empat indikator, yaitu ketercapaian target jumlah peserta pelatihan, ketercapaian tujuan pelatihan, ketercapaian target materi yang telah direncanakan dan penguasaan materi dari peserta. Manfaat yang diperoleh kader kesehatan adalah dapat membimbing dan membantu masyarakat umum, khususnya masyarakat lansia dengan hipertensi yang mengalami stres.

Kata Kunci: Kader kesehatan; Hipnosis lima jari; Hipertensi

1. Pendahuluan

Desa Tambakasri merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang. Secara geografis, wilayah Desa Tambakasri terletak diantara 112,3796 sampai 112,4234 bujur timur dan 8,0477 sampai 8,0251 lintang selatan, dengan batas-batas desa sebagai berikut; sebelah utara kelurahan Arjowinangun Kecamatan Kedungkandang, sebelah timur Desa Tangkilsari Kecamatan Tajinan Desa Sempalwadak Kecamatan Bululawang, sebelah selatan Desa Wandanpuro Kecamatan Bululawang, sebelah barat Desa Kendalpayak Kecamatan Pakisaji.

Kondisi geografis Desa Tambakasri bertipologi pertanian dengan luas wilayah 216 Ha. Karakteristik Desa Tambakasri merupakan pedesaan yang bersifat agraris, dengan mata pencaharian penduduknya adalah bercocok tanam terutama sektor pertanian tanaman pangan dengan hasil utama padi, tebu dan palawija. Mata pencaharian lainnya diantaranya sektor usaha kecil yang bergerak di bidang perdagangan. Jumlah penduduk 5.218 jiwa terdiri dari 2.614 jiwa penduduk laki-laki dan 2.604 jiwa perempuan. Menurut kelompok umur, usia penduduk terbanyak berada dalam rentang usia 36-49 tahun yaitu sejumlah 1248 jiwa dan kemudian usia 50 tahun ke atas sejumlah 801 jiwa. Berdasarkan tingkat pendidikan jenjang S2: sejumlah 501, jenjang S1/D4: 202, jenjang D3: 73, jenjang D1/D2: 11, jenjang SLTA/ sederajat: 1276, jenjang SLTP/ sederajat: 260, tamat SD: 1370, Belum tamat SD: 642, belum sekolah: 883.

Jarak menuju Puskesmas dari Desa Tambakasri kurang lebih 10 km, namun tersedia fasilitas kesehatan yang dekat dan dapat diakses setiap saat oleh warga yaitu Polindes yang dikelola oleh bidan desa dan pada setiap RW terdapat Posyandu. Terdapat 5 (lima) Posyandu di Desa Tambakasri yaitu Posyandu Sri Wedari, Sri Rejeki, Sri Lestari, Sri Kartika, Srikandi. Keluarga pra sejahtera berjumlah 121 KK, keluarga sejahtera 1 berjumlah 378 KK, keluarga sejahtera 2 berjumlah 543 KK, keluarga sejahtera 3 berjumlah 351 KK, keluarga sejahtera plus berjumlah 232 KK.

Kondisi kesehatan di Desa Tambakasri yang berkaitan dengan angka kematian bayi dan ibu serta lansia relatif kecil, dikarenakan kader kesehatan, bidan dan dokter serta tenaga kesehatan secara rutin setiap bulan melakukan kunjungan khususnya pada masa sebelum pandemi Covid-19, pengobatan dan selalu proaktif terhadap masalah kesehatan masyarakat. Dari hasil kunjungan yang dilakukan, masih didapatkan masalah kesehatan khususnya pada lansia yaitu masih belum dimilikinya kesadaran akan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Secara fisik sebagian besar lansia menderita penyakit hipertensi sedangkan secara mental/ psikologis banyak lansia yang mengeluh sering mengalami kecemasan dan sulit untuk tidur. Hal ini bisa menimbulkan berbagai masalah kesehatan apa bila tidak segera ditangani.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Brunner & Suddarth, 2010). Hipertensi merupakan *silent killer* yang memiliki gejala bervariasi antara lain: sakit kepala/ rasa berat di tengkuk leher, vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging, dan mimisan (Kemekes RI, 2014). Penyebab hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu hipertensi esensial (primer) dan hipertensi sekunder. Hipertensi esensial (primer) yang disebabkan oleh genetik/keturunan, usia, ras, jenis kelamin, berat badan berlebih, merokok, kurang olahraga, diet tinggi garam, dan stres. Hipertensi sekunder adalah akibat dari penyakit atau gangguan tertentu seperti:

diabetes melitus, penyakit ginjal (hipertensi renal), hipertensi endokrin, kelainan saraf pusat, obat-obat, dan lain-lain (Muttaqin, 2014).

Hipertensi akan mudah muncul pada orang yang sering stres dan mengalami ketegangan pikiran yang berlarut-larut (Sutaryo, 2011). Manajemen stres sendiri berfungsi untuk membuka pikiran yang positif dan mengurangi tingkat stres yang dialami oleh seseorang (Muawanah, 2012). Menurut Sutaryo (2011) terdapat delapan teknik manajemen stres yang dapat dilakukan dalam menangani stres untuk mencegah terjadinya kekambuhan pada hipertensi antara lain: *scan* tubuh, meditasi pernafasan, meditasi kesadaran, hipnosis/visualisasi kreatif, senam yoga, terapi musik, olahraga, dan relaksasi otot progresif.

Menurut O'Hara (2006) dengan melakukan teknik relaksasi: meditasi dapat menurunkan tekanan darah dengan cepat dalam waktu 4-6 minggu. Meditasi bisa mengurangi stres mental dan bisa membantu mengendalikan hipertensi jika dilakukan secara teratur selama delapan minggu (Ramaiah, 2007). Teknik relaksasi lain yaitu hipnosis lima jari dilakukan untuk membersihkan pikiran dari hal-hal yang mengganggu dan mencapai keadaan yang tenang. Hipnosis lima jari juga dapat menimbulkan respons relaksasi yang merupakan integrasi respons *mind-body* yang meliputi perubahan pemakaian oksigen, denyut jantung, pernafasan, tekanan darah dan kadar asam laktat dalam serum, peningkatan resistensi kulit serta perubahan aliran tubuh.

Beberapa penelitian mengemukakan tentang keuntungan hipnotis lima jari. Penelitian yang dilakukan oleh Noorkasiani & Tamher (2014) bahwa pada penderita tekanan darah tinggi yang mengalami kecemasan di Jakarta Timur menunjukkan hasil hipnotis lima jari mampu menurunkan tingkat kecemasan pada penderita dengan p value α 0,019. Selain itu, pada penelitian lain menyebutkan bahwa dengan adanya perlakuan *self-hypnosis* maka dapat membantu pasien untuk menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah pada penderita hipertensi secara mandiri (non farmakologis).

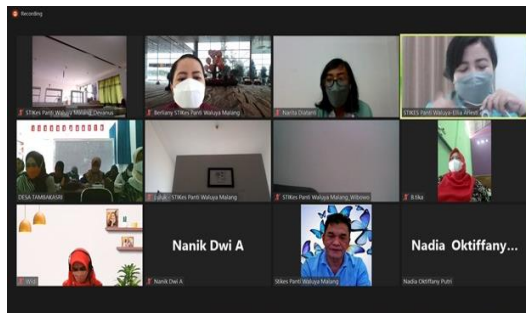
Berdasarkan analisis situasi di atas, maka tim pengabdian ingin memberikan solusi kepada mitra melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan pemberdayaan kader kesehatan di Desa Tambakasri dalam mengenal cara mengatasi stresor pada pasien dengan hipertensi menggunakan teknik manajemen stres: hipnosis lima jari, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan seluruh lapisan masyarakat pada wilayah tersebut khususnya pada masyarakat lansia dengan hipertensi.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian bersama dengan mitra menyusun prioritas permasalahan kesehatan terutama penanganan penyakit hipertensi, menentukan jenis kegiatan, serta menyusun jadwal pelatihan manajemen stres: hipnosis lima jari. Pada tahap pelaksanaan tim pengabdian melakukan pelatihan secara daring dan luring dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan yang pertama dilaksanakan pada Rabu, 18 Agustus 2021 secara daring melalui Zoom, acara dimulai pada pukul 09.00 WIB secara daring. Peserta yang hadir sejumlah 16 orang yang dihadiri oleh Ketua Penggerak PKK, perawat desa, bidan desa dan kader kesehatan Desa Tambakasri. Sebelum kegiatan dilakukan, tim membagikan *link google form* yang berisi tentang soal-soal *pre-test*. Semua peserta telah mengisi soal *pretest* melalui *google form*. **Gambar 1** merupakan pertemuan pertama, tim menjelaskan tentang konsep stres khususnya pada lansia di masa-masa pandemi saat ini dan juga menjelaskan tentang manajemen stres dengan metode hipnosis lima jari. Selama kegiatan berlangsung, para peserta sangat antusias, baik saat sesi presentasi maupun saat sesi diskusi. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya 2 pertanyaan yang diberikan saat sesi diskusi. Pertanyaan yang diajukan oleh peserta yaitu: 1) Apakah stres yang dialami oleh seseorang bisa berpengaruh terhadap imunitas seseorang, apalagi jika tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang sehat?; 2) Bagaimana cara mengurangi stres di masa pandemi Covid-19 ini?.



Gambar 1. Dokumentasi pertemuan pertama

Sama seperti pelaksanaan yang pertama, pelaksanaan kegiatan yang kedua masih dilakukan secara daring dikarenakan kebijakan PPKM Level 3. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB. Peserta yang hadir sejumlah 11 orang yang dihadiri oleh Ketua Penggerak PKK, perawat desa dan kader kesehatan Desa Tambakasri. Kegiatan kedua pada Kamis, 2 September 2021 berupa demonstrasi tentang teknik manajemen stres: hipnosis lima jari. Demonstrasi diberikan melalui pemutaran video dan kemudian peserta diminta untuk mempraktikkannya sebagaimana yang disajikan pada **Gambar 2**. Terdapat 4 orang peserta yang mempraktikkan secara bersama-sama. Saat peserta mencoba mempraktikkan semua tahapan sudah dilakukan, hanya saja ada beberapa tahapan yang tidak dilakukan secara runtut.



Gambar 2. Dokumentasi pertemuan kedua secara daring

Kegiatan ke-3 dilaksanakan pada Selasa, 21 September 2021 adalah melakukan *review* tentang materi yang sudah diberikan sekaligus melakukan evaluasi akhir baik terkait materi maupun evaluasi terkait kegiatan yang telah dilakukan secara keseluruhan sebagaimana tersaji pada [Gambar 3](#). Hasil evaluasi pada *post-test*, didapatkan nilai rata-rata peserta adalah 5,88 (dari nilai maksimum 6,00) Hal ini menunjukkan bahwa peserta kegiatan mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang materi yang disampaikan dibandingkan dengan hasil evaluasi sebelum dilakukan PkM (mengacu pada hasil *pre-test*).



[Gambar 3](#). Pelaksanaan kegiatan ketiga secara luring

Target peserta dalam kegiatan pengabdian ini adalah seluruh kader kesehatan yang terdapat di Desa Tambakasri. Terdapat 25 orang kader kesehatan dan persentase keikutsertaan kader kesehatan dalam rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini rata-rata adalah 19 orang, yang berarti keterlibatan kader kesehatan ini lebih dari 75%. Hal ini disebabkan karena saat kegiatan pengabdian berlangsung terdapat beberapa kader kesehatan yang sedang menjalankan tugas lain seperti pendampingan kegiatan vaksin, melaksanakan kegiatan posyandu balita, dan juga ada beberapa kader yang tidak bisa hadir saat kegiatan karena mendampingi sekolah daring.

Ketercapaian tujuan kegiatan atau pelatihan secara umum sudah baik, namun karena kegiatan dilakukan saat kondisi pandemi dan juga terjadi PPKM darurat level 4 di Kota Malang, sehingga yang awalnya kegiatan direncanakan akan dilaksanakan secara luring diubah pelaksanaannya menjadi secara daring yaitu pada pertemuan 1 dan 2. Namun demikian, pertemuan secara daring tidak mengurangi atau menghambat pencapaian tujuan dari kegiatan ini yakni mengoptimalkan kemampuan kader kesehatan di Desa Tambakasri dalam meningkatkan kesehatan lansia khususnya yang memiliki masalah kesehatan hipertensi dengan melakukan manajemen stres: hipnosis lima jari. Hal ini terbukti dengan hasil evaluasi yang kami lakukan pada pertemuan ke 3. Kader kesehatan yang sudah mengikuti kegiatan sudah mampu mempraktikkan dengan baik dan benar kepada tim pengabdian dan peserta yang hadir saat itu, bagaimana cara manajemen stres dengan hipnosis lima jari. Kader kesehatan sebagai perpanjangan tangan dari tenaga kesehatan yang ada di Desa Tambakasri, diharapkan mampu mengaplikasikan keterampilan dan ilmu yang sudah didapatkan kepada masyarakat umum, khususnya kepada masyarakat lansia dengan masalah kesehatan hipertensi.

Ketercapaian target materi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini cukup baik, karena materi pelatihan telah dapat disampaikan secara keseluruhan. Materi pelatihan yang telah disampaikan adalah: konsep terkait lansia dengan penyakit

hipertensi, konsep manajemen stres: hipnosis lima jari, demonstrasi teknik manajemen stres: hipnosis lima jari pada masing-masing individu peserta kegiatan

Kemampuan peserta menerima materi yang diberikan dilihat dari penguasaan materi. Penguasaan peserta terhadap materi yang diberikan sudah baik hal ini dapat dibuktikan melalui nilai dari *pre-test* dan *post-test*. Terjadi peningkatan nilai *pre-test* yaitu dengan rata-rata 5,25 meningkat menjadi 5,88 (dari nilai maksimum 6,00). Selain itu saat evaluasi di pertemuan ketiga peserta juga mampu mempraktikkan teknik hipnosis lima jari secara runtut dan benar. Dari kedua evaluasi inilah dapat diambil kesimpulan bahwa ketercapaian kemampuan peserta dalam memahami materi sudah baik. Selain itu materi yang disampaikan telah dicatat secara rapi dan lengkap oleh kader berupa catatan notulensi kegiatan yang berisi tentang semua alur kegiatan pengabdian berikut juga materinya, sehingga harapannya kader yang belum sempat mengikuti kegiatan dapat mereview materi melalui catatan tersebut. Selain itu, tim pengabdian juga membagikan buku modul dan juga *softfile* materi yang dikompilasi di dalam sebuah *flashdisk* kepada kader kesehatan sebagai salah satu referensi dalam penatalaksanaan warga lansia dengan hipertensi yang mengalami stres.

4. Kesimpulan

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dikatakan berhasil, walaupun terdapat perubahan rencana pada metode pemberian materinya. Keberhasilan ini selain diukur dari keempat komponen di atas, juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan. Manfaat yang diperoleh kader kesehatan adalah dapat membimbing dan membantu masyarakat umum khususnya masyarakat lansia dengan hipertensi yang mengalami stres, terutama di masa pandemi saat ini

Acknowledgement

Kami sangat berterima kasih kepada Kepala Desa Tambakasri, Ketua Tim Penggerak PKK Desa Tambakasri, Bidan Desa Tambakasri, Perawat Desa Tambakasri, kader posyandu, serta ibu-ibu yang telah bersedia berpartisipasi dalam terlaksananya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2010). *Keperawatan Medical Bedah* (8th ed.). Jakarta: EGC.
- Kemkes RI. (2014). Infodatin: pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI (Hipertensi). Jakarta: Kemenkes RI.
- Muawanah. (2012). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang manajemen stress terhadap tingkat kekambuhan pada penderita hipertensi di panti werdha dharma bakti Surakarta*. Surakarta: Program Studi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Muttaqin, A. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Noorkasiani, & Tamher. (2014). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan*

Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

O'Hara, D. (2006). Just breathe asy: how slow breathing lowers blood pressure and relieves. Anxiety, and anger disorders.

Ramaiah, as. (2007). *All You Wanted To Know About Hypertension: Metode Praktis Untuk Menghadapi Hipertensi Dengan Perpaduan Ilmu Barat Dan Timur*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia.

Sutaryo. (2011). *Bagaimana Menjaga Kesehatan Jantung*. Yogyakarta: Cinta Buku.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
