

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



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

TIM PENGUSUL:

KETUA : Ns. ALINI, M. Kep (1030088002)

ANGGOTA : LANGEN NIDHANA MEISYALLA, S. Psi, M. Kes (101118802)

MARLIN ZAMAN

SYAHRIL RIEFALDI

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI RIAU
AGUSTUS 2021**

LEMBAR PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul Pengabdian :

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

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 371/Keperawatan

Ketua Tim Pengusul

- a. Nama Lengkap : Ns. Alini, M. Kep
- b. NIDN/NIP : 1030088002/096.542.079
- c. Jabatan/Golongan : Lektor/IIId
- d. Program Studi : Ilmu Keperawatan
- e. No HP : 085265591056, 08117501056
- f. Email : alini_09@yahoo.com, alinikhayla@gmail.com

Anggota Tim Pengusul

- a. Nama Lengkap : Langen Nidhana Meisyalla, M. Psi
- b. NIDN/NIP : 1011118802
- c. Program Studi : Ilmu Keperawatan

Mitra PkM

: Desa Gobah Kecamatan Tambang

Jarak PT ke lokasi PkM

: 40 KM

Biaya Pengabdian

: Rp. 2.920.000

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Bangkinang, Agustus 2021
Ketua Pengabdi



DEWI ANGGRIANI H, M. Keb
NIP-TT 096 542 089

Ns. ALINI, M. Kep
NIP-TT 096 542 079

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Ns. APRIZA, M.Kep
NIP-TT 096 542 024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan laporan kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul **“PKM Latihan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Ansietas Orang Tua Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Gobah”**. Penulisan laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh dosen sebagai bagian dari kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Kami menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak selama penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sangatlah sulit bagi kami untuk menyelesaikan laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

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 LP2M Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
4. Seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

Akhir kata, kami berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Bangkinang, Agustus 2021

Tim Pengabdian

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian :

PKM Latihan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Ansietas Orang Tua Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Gobah

2. Tim Pengabdian :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Ns. Alini, M. Kep	Dosen	Keperawatan	Ilmu Keperawatan
2.	Langen Nidhana Meisyalla, S. Psi, M. Kes	Dosen	Psikologi	Ilmu Keperawatan

3. Objek Pengabdian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi pengabdian): Jasa

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan Februari tahun 2021

Berakhir : bulan Juli tahun 2021

5. Lokasi Pengabdian (lab/lapangan) : Desa Gobah Kecamatan Tambang

7. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya) : Tidak ada

8. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan : Mengatasi ansietas orang tua anak usia sekolah yang terjadi akibat diberlakukannya pembelajaran offline pada masa Pandemi Covid-19 dan meningkatkan kemampuan orang tua anak usia sekolah dalam mengatasi ansietas

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran : Jurnal nasional terakreditasi, akan dipublikasikan tahun 2021

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Identitas dan Uraian Umum	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	vi
Ringkasan	vii
I. PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi	1
B. Permasalahan Mitra	5
II. SOLUSI DAN TARGET LUARAN	7
III. METODE PELAKSANAAN	9
IV. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	
A. Kinerja LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.....	11
B. Jenis Kepakaran Yang Diperlukan Untuk Menyelesaikan Persoalan..	12
C. Tim Pengusul dan Kepakaran	12
V. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	
A. Anggaran Biaya	14
B. Jadwal Kegiatan	14
VI. HASIL DAN PEMBAHASAN	15
A. Hasil yang Dicapai.....	15
B. Pembahasan	17
VII. PENUTUP	20
A. Simpulan	20
B. Saran	20
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Solusi dan Target Luaran	7
Tabel 2.2	Rencana Target Capaian Luaran	8
Tabel 5.1	Ringkasan Anggaran Biaya	14
Tabel 5.2	Jadwal Pelaksanaan Kegiatan PkM	14

RINGKASAN

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 (*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. 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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

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 didunia 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 D.T. Donsu 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 system 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 system 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).

B. Permasalahan Mitra

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan kepada mitra di Desa Gobah Kecamatan tambang dan hasil penelitian Zaman (2021), maka permasalahan yang mereka hadapi adalah:

1. Masyarakat belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan dan pelatihan tentang hipnotis lima jari selama pandemi Covid-19 khususnya masyarakat di Desa Gobah Kecamatan Tambang
2. Masyarakat di Desa Gobah Kecamatan Tambang khususnya orang tua anak usia sekolah yang menjalani pembelajaran offline sangat memerlukan

pendidikan kesehatan dan pelatihan hipnotis lima jari selama pandemi Covid-19

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka melalui program ipteks bagi masyarakat ini dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Gobah Kecamatan Tambang tersebut diantaranya:

1. Penggunaan IPTEKS dalam mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemi Covid-19
2. Pemberian penyuluhan kesehatan tentang cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemic Covid-19
3. Pemberian pelatihan cara mengelola ansietas ansietas orang tua anak usia sekolah dengan hipnotis lima jari di masa pandemi Covid-19
4. Menyediakan media sebagai panduan cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemi Covid-19

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra dan upaya yang telah direncanakan untuk mengatasi permasalahan mitra, maka luaran dari rencana tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 2.1 Solusi dan Target Luaran

No	Solusi	Target Luaran
1.	Penggunaan IPTEKS dalam mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemi Covid-19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan hipnotis lima jari dalam mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19 2. Peningkatan kemampuan mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19
2.	Pemberian penyuluhan kesehatan tentang cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemic Covid-19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatnya pengetahuan, kesadaran dan pemahaman SDM mitra tentang pentingnya mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19
3.	Pemberian pelatihan cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19	<ol style="list-style-type: none"> 1. SDM mitra mampu mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19
4.	Menyediakan media sebagai panduan cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modul dapat digunakan oleh SDM mitra sebagai panduan untuk mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19 2. Kuesioner <i>State Trait Anxiety Inventory</i> (STAI) digunakan untuk menilai dan mengevaluasi ansietas yang dialami oleh SDM mitra

Tabel 2.2 Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1.	Publikasi Ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding	Belum
2.	Publikasi pada media masa cetak/online/repository PT	Belum
3.	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah, jasa, diversifikasi produk, atau sumber daya lainnya)	Tidak ada
4.	Peningkatan penerapan IPTEK di masyarakat (mekanisme, IT, dan manajemen)	Belum
5.	Perbaikan tata nilai masyarakat (sni budaya, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Belum
Luaran Tambahan		
1.	Publikasi di jurnal internasional	Tidak ada
2.	Jasa, rekayasa social, metode atau system, produk/barang	Belum
3.	Inovasi TTG	Tidak ada
4.	Hak kekayaan intelektual (paten, paten sederhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industry, perlindungan varietas tanaman, perlindungan desain topografi sirkuit terpadu)	Tidak ada
5.	Buku ber ISBN	Tidak ada

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Penerapan kebijakan new normal di masa pandemi Covid-19 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. Salah satu akibat dari kecemasan yang dirasakan orang tua selama proses pembelajaran tatap muka bagi anak sekolah dasar adalah kurang fokus dalam bekerja. Solusi yang ditawarkan kepada mitra untuk mengatasi permasalahan mitra adalah dengan cara pemberian terapi generalis keperawatan yaitu hipnotis lima jari. 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.

Orang tua anak usia sekolah yang mengalami ansietas akibat pembelajaran offline selama masa pandemi Covid-19 yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang.

Adapun 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)

BAB IV

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

A. Kinerja LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah dilakukan sejak Tahun 2010. Pada Tahun 2013 arah pengabdian kepada masyarakat lebih diarahkan kepada pemberdayaan masyarakat yang ada di lingkungan Universitas dengan memanfaatkan, serta menggali potensi yang ada di setiap daerah sesuai dengan keahlian peneliti.

Lembaga pengabdian kepada masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau sebagai lembaga tingkat institusi bertugas melaksanakan kegiatan edukatif dibidang pengabdian masyarakat. Sejak awal berdirinya, lembaga ini telah melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat baik yang dilakukan oleh dosen ataupun oleh mahasiswa. Pola program kegiatan masyarakat terdiri atas pelayanan masyarakat, pendidikan dan pelatihan untuk masyarakat, serta forum kajian atau lokakarya.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau, telah menghasilkan beberapa karya baik dalam penelitian dan pengabdian masyarakat. Selama ini kegiatan Pengabdian Masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dilakukan dengan dana mandiri dosen serta dana dari Yayasan Pahlawan Tuanku Tambusai Riau. Selama 1 tahun terakhir, LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah berhasil melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberdayakan potensi dosen dan stakeholder. Berdasarkan data tahun 2016, terdapat 45 kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah berhasil dilaksanakan dengan pendanaan dari DIPA Yayasan dengan besaran dana Rp. 1.500.000,- sampai dengan Rp. 10.000.000,-. Hal ini menunjukkan kinerja yang cukup membanggakan.

B. Jenis Kepakaran Yang Diperlukan Untuk Menyelesaikan Persolan

Kepakaran yang dibutuhkan dalam kegiatan ini adalah keahlian dibidang kesehatan khususnya keperawatan jiwa, psikologi, dan komunikasi.

C. Tim Pegusul dan Kepakaran

No	Tim Pengusul	Kepakaran
1.	Ns. Alini, S. Kep, M. Kep	Ketua tim adalah ketua Program Studi dari Program Studi S1 Keperawatan yang memiliki semangat tinggi dalam penelitian dan pengabdian masyarakat. Terlihat dari banyaknya penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan seperti melakukan pelatihan kesehatan baik di lingkungan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai maupun masyarakat luar. Sebagai ketua tim pelaksana yang memiliki keahlian di bidang keperawatan, khususnya keperawatan jiwa, ketua tim pelaksana juga bertugas sebagai terapis yang memberikan pelatihan hipnotis lima jari. Dengan dilaksanakannya pelatihan hipnotis lima jari pada Masa pandemic Covid-19 ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman SDM mitra tentang cara tentang cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemic Covid-19
2.	Langen Nidhana Meisyalla, S. Psi, M. Kes	Anggota Tim 1 dari program studi S1 Keperawatan dengan konsentrasi promosi kesehatan. Memiliki semangat yang besar dalam berbagai penelitian dan pengabdian masyarakat, luaran penelitian dan pengabdian masyarakat yang telah di lakukan. Berada pada skala lokal, nasional dan skala international. Untuk pengabdian masyarakat ada pada lingkungan Universitas dan lingkungan kelompok masyarakat umum. Sebagai anggota tim peneliti mengampu mata psikologi dan promosi kesehatan. Berdasarkan hal mendasar diatas selaku anggota Tim 1 memiliki kemampuan dalam

		<p>membantu melakukan pelatihan hipnotis lima jari. Sebagai anggota Tim 1 berkoordinasi dengan ketua tim berikut dengan mitra, mendampingi ketua pelaksana dalam pelaksanaan kegiatan ,memberikan penyuluhan dan pelatihan, serta menyiapkan media yang diperlukan. Anggota tim 1 dapat membantu pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan hipnotis lima jari untuk mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemic Covid-19</p>
--	--	--

BAB V
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. Anggaran Biaya

Total biaya yang diusulkan adalah sebesar Rp. **2.920.000,-** (Dua Juta Sembilan Ratus Dua Puluh Ribu Rupiah). Adapun ringkasan anggaran biaya dalam kegiatan ini dijelaskan pada tabel 5.1 berikut ini:

Tabel 5.1 Ringkasan Anggaran Biaya

No	Jenis Pengeluaran	Biaya yang diusulkan (Rp)
1	Honorarium	750.000,-
2	Bahan habis pakai dan peralatan	770.000,-
3	Perjalanan	700.000,-
4	Lain-lain (Publikasi, Seminar, Laporan)	700.000,-
Jumlah		2.920.000

B. Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini direncanakan akan dilaksanakan selama 6 bulan, mulai dari Februari 2021 sampai dengan Juli 2021. Jadwal kegiatan yang direncanakan, dapat dilihat pada tabel 5.2 di bawah ini:

Tabel 5.2 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan PkM

No	Kegiatan	Tahun 2021					
		Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul
1	Penyusunan proposal						
2	Administrasi kegiatan						
3	Penjajakan situasi dan teknis kegiatan di Desa Gobah						
4	Persiapan						
5	Pelaksanaan kegiatan						
6	Evaluasi kegiatan						
7	Penyusunan laporan						
8	Publikasi						

BAB VI

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Yang Dicapai

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 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
 - 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 6.1 : 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 6.1, 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 6.2 : 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 6.2, diketahui bahwa dari 30 orang tua murid, sebagian besar (60%) tidak mengalami ansietas yaitu sebanyak 28 orang.

B. Pembahasan

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 karena orang tua merasa khawatir anaknya akan tertular Covid-19 selama menjalani kegiatan pembelajaran tatap muka.

Terapi hipnotis lima kari 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/teta) 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 teknik 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 teknik 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, sambil 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.

BAB VII

PENUTUP

A. 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 warga 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 pandemic Covid-19 juga semakin baik.

B. 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. Hasil pengabdian masyarakat ini hendaknya juga nanti dapat dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi.

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).
- 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>.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Rincian Anggaran Biaya Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1.	Honorarium				
	Honorarium Koordinator Pengabdian/Perekayasa	OB	1	Rp. 300.000	Rp. 300.000
	Pembantu Pengabdian/Perekayasa	OB	1	Rp. 250.000	Rp. 250.000
	Honorarium Petugas Survei	OR	2	Rp. 100.000	Rp. 200.000
Subtotal Honorarium					Rp. 750.000
2	Bahan Habis Pakai				
	Kertas A4	Rim	1	Rp. 50.000	Rp. 50.000
	Cartridge hitam	Pcs	1	Rp. 70.000	Rp. 70.000
	Pena	Kotak	2	Rp. 25.000	Rp. 50.000
	Modul	Pcs	30	Rp. 10.000	Rp. 300.000
	Kuesioner	Pcs	60	Rp. 2.000	Rp. 120.000
	Spanduk	Pcs	1	Rp. 150.000	Rp. 150.000
	Leaflet	Pcs	30	Rp. 1.000	Rp. 30.000
Subtotal Bahan Habis Pakai					Rp. 770.000
3.	Perjalanan				
	Transport dari ke tempat pengabdian	Ok	3	Rp.100.000	Rp. 300.000
	Biaya Konsumsi	Ok	40	Rp. 10.000	Rp. 400.000
Subtotal Perjalanan					Rp. 700.000
4.	Pelaporan Luaran Penelitian				
	Foto copy proposal dan laporan	Pcs	4	Rp. 50.000	Rp. 200.000
	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi	OK	1	Rp. 500.000 (Con)	Rp. 500.000
Subtotal biaya Laporan dan Luaran Penelitian					Rp. 700.000
GrandTotal					Rp. 2.920.000

Keterangan :

1. OB = Orang/Bulan
2. OK = Orang/Kegiatan
3. Ok = Orang/kali
4. OR = Orang/Responden
5. Con (Conditional) = Disesuaikan dengan biaya yang ditetapkan oleh penerbit

Lampiran 2

Biodata Diri, Riwayat Penelitian, PkM dan Publikasi Ketua Tim PkM

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Ns. Alini, M. Kep
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan fungsional	Lektor/ IIIId
4.	Jabatan Struktural	Ketua Prodi S1 Keperawatan
5.	NIY	096 542 079
6.	NIDN	1030088002
7.	Tempat Tanggal Lahir	Kuok / 30 Agustus 1980
8.	e-mail	alini_09@yahoo.com
9.	No Telepon/ HP	085265591056
10.	Alamat kantor	Jln. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kab. Kampar Prop. Riau
11.	No Telepon/ Faks	(0762) 21677
12.	Lulusan Yang Telah Dihasilkan	S1 = - orang, S2 = - orang
13.	Mata Kuliah Yang Diampu	1. Komunikasi dalam keperawatan 2. Psikososial dan budaya dalam keperawatan 3. Keperawatan kesehatan jiwa

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Dharma Husada Bandung	Universitas Indonesia	-
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan	-
Tahun Masuk-Lulus	2003 - 2008	2010 – 2012	-
Judul Skripsi/ Tesis/ Disertasi	Pengetahuan Siswa Kelas V dan VI Tentang Bahan Tambahan Makanan Berbahaya Pada Makanan Jajanan di SDN Cibeunying 3 Kecamatan Cimencyan Kabupaten Bandung	Pengaruh Terapi <i>Assertiveness Training</i> dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> terhadap Gejala dan Kemampuan Klien Dengan Perilaku Kekerasan di RS dr. H Marzoeke Mahdi Bogor	-
Nama Pembimbing/Promotor	1. Dra. Iryanti, S.Kp., M.Kes 2. Drs. Asep Ahmad Munawar, SKM	1. Prof. Budi Anna Keliat.,S.Kp.,M.App, Sc 2. Ns. Ice Yulia Wardani.,M.Kep.,Sp. Kep.J	

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

Tahun	Judul Penelitian	Satuan Hasil	Keterangan/ Bukti Fisik
2011	Pengaruh terapi <i>Assertiveness Training</i> dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Gejala dan Kemampuan Klien dengan Perilaku Kekerasan Yang Dirawat Di Ruang Rawat Inap RS Dr. H. Marzoeqi Mahdi Bogor.	Jurnal	Proceeding Konferensi Nasional XI Keperawatan Kesehatan Jiwa <i>ISSN 9 772406 889008</i> Oktober 2014
2012	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Penanganan Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Murai I dan II RSUD Arifin Achmad Pekanbaru	Jurnal	Jurnal Keperawata STIKes Tuanku Tambusai, Vol. II, <i>ISSN 2088 0030</i> Oktober 2012
2013	Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Kelurahan Air Tiris Tahun 2013	Jurnal	Jurnal Keperawatan STIKes Tuanku Tambusai, Vol. IV, <i>ISSN 2088 0030</i> Januari 2014
2014	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Keluarga Membawa Pulang Penderita Skizofrenia Pasca Dirawat di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau	Jurnal	Jurnal Keperawatan STIKes Tuanku Tambusai ,Vol. V, <i>ISSN 2088 0030</i> Oktober 2014
2014	Hubungan Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Yang Digunakan Siswa SMUN 1 Kuok Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2014	Jurnal	Proceeding 214 Riau International Nursing Conference, Vol. I, <i>ISSN 2406 9175</i> , November 2014
2014	Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Motivasi Perawat Rumah Sakit Umum Daerah Rokan Hulu Melanjutkan Pendidikan Ke Jenjang Sarjana Tahun 2014	Jurnal	Jurnal Keperawatan STIKes Tuanku Tambusai, vol.6 Nomor 1, <i>ISSN 2088 0057</i> Januari 2015
2014	Hubungan Mutu Pelayanan Kesehatan Dengan Kepuasan Pasien di Poli Umum RSUD Arifin Achmad Pekanbaru Tahun 2014	Jurnal	Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 2, Nomor 1, <i>ISSN 97724DB915DD4</i> Januari 2015
2015	Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Beban Keluarga Dalam Merawat Klien Dengan Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau	Jurnal	Proceeding 2015 Riau International Nursing Conference, <i>ISSN 2461 1069</i> Oktober 2015

2015	Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Lansia dengan Hipertensi Sedang di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru	Jurnal	Jurnal Keperawatan, Volume 6, Nomor 2, ISSN 2088 0030 Oktober 2015
2016	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Gastritis Di Desa Sibiruang Wilayah Kerja Puskesmas Koto Kampar Hulu Tahun 2015	Jurnal	Jurnal Keperawatan, Volume 07, April 2016, ISSN 2088 0030
2016	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Jake Wilayah Kerja UPTD Kesehatan Kari Kabupaten Kuantan Singingi Tahun 2016	Jurnal	Jurnal Ners, Volume 1 Nomor 1, April 2017, ISSN 2580 2194
2017	Pengaruh Terapi Bermain Plastisin (<i>Playdough</i>) Terhadap Kecemasan Anak Usia Prasekolah (3-6 tahun) Yang Mengalami Hospitalisasi Di Ruang Perawatan Anak RSUD Bangkinang Tahun 2017	Jurnal	Jurnal Ners, Volume 1 Nomor 2, October 2017, ISSN 2580 2194
2018	Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kejadian <i>Fibroadenoma Mammae</i> (FAM) Pada Pasien Wanita yang Berkunjung Di Poliklinik Spesialis Bedah Umum RSUD Bengkalis	Jurnal	Jurnal Ners, Volume 2 Nomor 1, Mei 2018, ISSN 2580 2194
2018	Efektifitas Promosi Kesehatan Melalui Audio visual Dan Laeflet Tentang SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang SADARI di SMAN 1 Kampar	Jurnal	Jurnal Ners, Volume 2 Nomor 2, October 2018, ISSN 2580 2194

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (RP)
1.	2012	Memberi Penyuluhan Bidang Kesehatan Kepada Masyarakat Di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Barat Dengan Materi Kesehatan Jiwa	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
2.	2013	Memberi Penyuluhan Bidang Kesehatan Kepada Masyarakat Di Desa Merangin Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Barat Dengan Materi Tumbuh Kembang Anak	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-

3.	2014	Melaksanakan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis kepada masyarakat di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Barat	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
4.	2014	Melaksanakan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis kepada masyarakat di Desa Koto Prambahan Kecamatan Kampar Timur	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
5.	2015	Melaksanakan pemeriksaan kesehatan gratis di SMAN 1 Kuok	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
6.	2016	Melaksanakan senam lansia, pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis kepada masyarakat di Desa Empat Balai Kecamatan Kuok	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-
7.	2017	Melaksanakan penyuluhan kesehatan dan senam lansia di Desa Penyasawan Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar	Dana hibah Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	1.500.000,-
8.	2018	Melaksanakan kegiatan pengobatan gratis dan sunatan massal di desa Batu Belah Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar	Dana hibah Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	1.500.000,-
9.	2018	IbM media promosi audio visual untuk Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) di SMAN 1 Kampar	Dana hibah Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	1.500.000,-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan laporan pengabdian kepada masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Bangkinang, Agustus 2021

Pengusul



(Ns. Alini, M. Kep)

NIDN. 1030088002

Biodata Diri, Riwayat Penelitian, PkM dan Publikasi Anggota Tim PkM

A. Identitas

1.	Nama Lengkap	Langen Nidahana Maisyalla, S.Psi M.Kes.
2.	Jenis Kelamin	Laki Laki
3.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4.	NIP	096.542.
5.	NIDN	1011118802
6.	Tempat Tanggal Lahir	Bangkinang, 11 Nopember 1988
7.	E-mail	alephswrok@gmail.com
8.	No. Telepon/Hp	081378719207
9.	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kampar Riau
10.	No. Telepon/Faks	(0762) 21677, Fax (0762) 21677
11.	Lulusan yang Telah Dihilangkan	
12.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Komunikasi dan Konseling Kebidanan 2. Kesehatan Masyarakat 3. Promosi Kesehatan 4. Sistem Informasi Kesehatan

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim	STIKes Hang Tuang Pekanbaru	
Bidang Ilmu	Psikologi	Kesehatan Masyarakat	
Tahun Masuk-Lulus	2008-2012	2012-2015	
Judul Skripsi / Tesis / Disertasi	Efektivitas hipnoterapi untuk mengurangi perilaku merokok	Faktor – faktor yang mengakibatkan kecelakaan pada pengemudi taksi	
Nama Pembimbing	1. Anggia Kargenti Evanurul Mareti, M.Si	1. Dr. Erna Tresnaningsih Suharsa, MOH, Sp.Ok PhD. 2. drg. Sukmawati Adnan Putri MKKK	

**C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir
(Bukan Skripsi, Tesis, dan Disertasi)**

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor /Tahun
1	2016	Efektivitas hipnoterapi untuk mengurangi perilaku perokok	Jurnal <i>Basicedu</i> : Jurnal Keperawatan	Volume. 7, Nomor. 1, April 2106

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Persentation) dalam 5 Tahun

No	Nama Temu Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel	Waktu dan Tempat
1	Seminar Nasional	Srniloka Membangun Sekolah dan Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi PT. Telkom Indonesia	23 Mei 2009
2	Diskusi Panel Ikatan Cendekiawan Muslim Se Indonesia(ICMI)	Islam Radikalisme ; kegagalan atau keberhasilan dakwah Islam	16 September 2009
3	Seminar	Pathophysiology and Recent Management of Chronic Constipation and acute Diarrhea Symposium	28 April 2013
4	Seminar	Makanan Sehat ala Rasulullah SAW	28 Februari 2016

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1				
2				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/ Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				
2				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/ Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				
2				

J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari Pemerintah, Asosiasi, atau Institusi Lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan laporan pengabdian kepada masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Bangkinang, Agustus 2021

Anggota Tim Pengusul

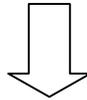


(LANGEN NIDHANA MAISYALLA, S.Psi, M.Kes)

Lampiran 3. Gambaran IPTEKS Yang Akan Ditransfer Kepada Mitra

Permasalahan mitra Di Desa Gobah Kecamatan Tambang secara umum:

1. Pandemi COVID-19 merupakan bencana non alam yang dapat memberikan dampak pada kondisi kesehatan jiwa dan psikososial setiap orang. Menurut WHO (2020), munculnya pandemi menimbulkan stress pada berbagai lapisan masyarakat.
2. Masyarakat belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan dan pelatihan tentang hipnotis lima jari selama pandemi Covid-19 khususnya masyarakat di Desa Gobah Kecamatan Tambang
3. Masyarakat di Desa Gobah Kecamatan Tambang khususnya orang tua anak usia sekolah yang menjalani pembelajaran offline sangat memerlukan pendidikan kesehatan dan pelatihan hipnotis lima jari selama pandemi Covid-19



KERANGKA SOLUSI

Penggunaan IPTEKS dalam mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemi Covid-19	Pemberian penyuluhan kesehatan tentang cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah di masa pandemic Covid-19	Pemberian pelatihan cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19	Menyediakan media sebagai panduan cara mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19
<ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan hipnotis lima jari dalam mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19 2. Peningkatan kemampuan mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19 	<p>Meningkatnya pengetahuan, kesadaran dan pemahaman SDM mitra tentang pentingnya mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19</p>	<p>SDM mitra mampu mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modul dapat digunakan oleh SDM mitra sebagai panduan untuk mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19 2. Kuesioner <i>State Trait Anxiety Inventory</i> (STAI) digunakan untuk menilai dan mengevaluasi ansietas yang dialami oleh SDM mitra

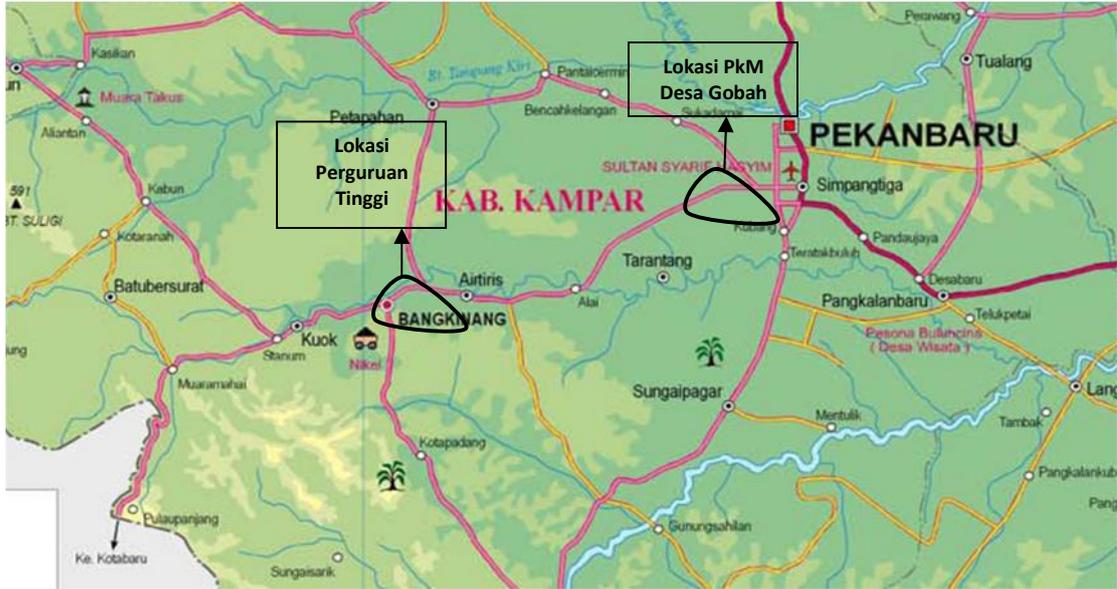


Luaran kegiatan PkM secara umum :

1. SDM mitra mampu mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19
2. Meningkatnya pengetahuan, kesadaran dan pemahaman SDM mitra tentang pentingnya mengelola ansietas orang tua anak usia sekolah akibat pembelajaran offline di masa pandemi Covid-19
3. Modul latihan hipnotis lima jari dan Kuesioner *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) digunakan untuk menilai dan mengevaluasi ansietas yang dialami oleh SDM mitra

Lampiran 4

Peta Lokasi Wilayah Kedua Mitra



Ket: Jarak institusi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan lokasi PkM di Desa Gobah Kecamatan Tambang \pm 40 KM.



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

e-mail : lppm.tambusai@yahoo.co.id

Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang, Kampar-Riau

Kode Pos. 28412

Telp.(0762) 21677, 085278005611, 085211804568

Bangkinang, 06 Juli 2021

Nomor : 245 / LPPM/UPTT/VII/2021

Lamp : -

Perihal : **Izin Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat**

Kepada Yth,
Bapak/ Ibu Kepala Desa Gobah Kecamatan Tambang
Di
Tempat

Assalamu'alaikum. Wr, Wb

Dengan Hormat,

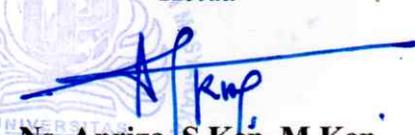
Do'a dan harapan kami semoga Bapak/Ibu senantiasa dalam keadaan sehat wal'afiat dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari. *Amin.*

Disampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa dalam memenuhi kewajiban dosen yang tertuang dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi, bahwa setiap dosen harus melaksanakan tugas Pengabdian Kepada Masyarakat setiap semesternya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu Kepala Desa Gobah Kecamatan Tambang untuk dapat memberikan izin pelaksanaan pengabdian di Desa Gobah Kecamatan Tambang kepada dosen :

Nama Ketua Peneliti : Ns. Alini, M.Kep.
NIDN/ NIP : 103088002
Program Studi : S1 Keperawatan
Anggota : Langen Nidhana Meisyalla
Marun Zaman
Syahri Rifaldi

Judul Pengabdian : PKM Latihan Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Ansietas orang
Masyarakat : tua anak usia Sekolah pada masa Pandemi Covid-19 di Desa Gobah

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.
Wassalam.

Ketua

Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep
NIP-TT. 086.542.024



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

e-mail : lppm.tambusai@yahoo.co.id

Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang, Kampar-Riau

Kode Pos. 28412

Telp.(0762) 21677, 085278005611, 085211804568

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor : **297/LPPM/UPTT/VII/2021**

Ketua Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, dengan ini menugaskan kepada:

- Nama : 1. Ns. Alini, M.Kep.
2. Langen Nidhana Meisyalla
3. Marun Zaman
4. Syahri Rifaldi

Jabatan : Dosen Prodi S1 Keperawatan

Melaksanakan kegiatan pengabdian Masyarakat di Desa Gobah Kecamatan Tambang dengan kegiatan "PKM Latihan Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Ansietas orang tua anak usia Sekolah pada masa Pandemi Covid-19 di Desa Gobah" pada bulan Juni-September. Dengan dikeluarkannya surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenarnya dan bertanggungjawab kepada Ketua LPPM Tuanku Tambusai Riau.

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 6 Juli 2021

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Ketua,


Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep

NIP – TT 096.542.024

Tembusan:

Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

KETERANGAN
DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS

Tempat kedudukan pegawai yang memberi tugas	Berangkat	Tiba kembali
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	<p style="text-align: center;">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,</p>  <p style="text-align: center;"><u>Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep</u> <u>NIP-TT. 096.542.024</u></p>	<p style="text-align: center;">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,</p>  <p style="text-align: center;"><u>Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep</u> <u>NIP-TT. 096.542.024</u></p>

DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI

Tempat kedudukan pegawai yang dikunjungi	Tiba di	Berangkat dari
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
		

BERITA ACARA PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada hari ini, Sabtu Tanggal Sepuluh Bulan Juli Tahun Dua Ribu Dua Puluh Satu telah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Gobah Kecamatan Tambang dengan Tema "PKM Latihan Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Ansietas Orang Tua Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19" oleh :

1. Ns. Alini, M. Kep

1.....

2. Langen Nidhana Meisyalla, S. Psi, M. Kes

2.....

3. Marlin Zaman

3.....

4. Syahri Riefaldy

4.....

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

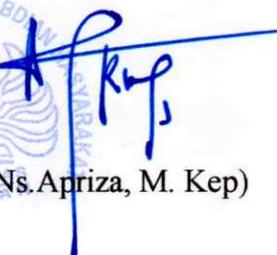
Koordinator

Kepala Desa


(Ns. ALINI, M. KEP)

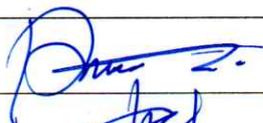
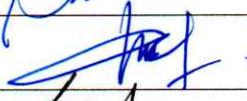
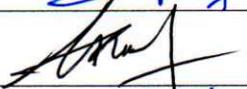
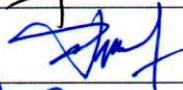
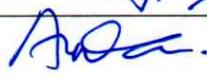
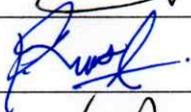
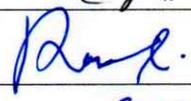
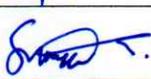
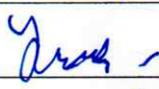
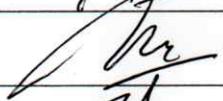
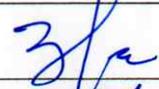
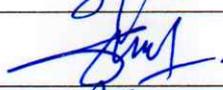
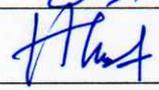


Mengetahui
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabmas



(Ns. Apriza, M. Kep)

**ABSENSI PESERTA
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI RIAU**

“PKM LATIHAN HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS ORANG
TUA ANAK USIA SEKOLAH PADA MASA PANDEMI COVID-19”

No	Nama	TTD
1	Dasmalina	
2	Nurmaidias	
3	Jusmidar	
4	Nurbayani	
5	Aida Yusmita	
6	Mardiana	
7	Rusmini	
8	Rosita	
9	Sri Juliarti	
10	Roslana	
11	Sumiati	
12	Yayuna	
13	Sumiati	
14	Devi Nurwanti	
15	Arnul marliah	
16	Nurhayati	
17	Sumarni	
18	Eka Roslaini	
19	Sulastri	
20	Huryati	

Koordinator

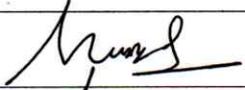
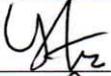
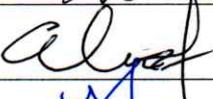
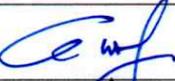
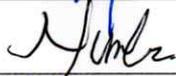


Kepala Desa



**ABSENSI PESERTA
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI RIAU**

“PKM LATIHAN HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS ORANG
TUA ANAK USIA SEKOLAH PADA MASA PANDEMI COVID-19”

No	Nama	TTD
1	Immawati	
2	Yanti Nurharanah	
3	Emi darwati	
4	Indrawati	
5	Sun novita	
6	Wiwah Gusniati	
7	Gumati	
8	Nurliis	
9	Nuridani	
10	Rina	
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Koordinator



Kepala Desa



**KUISIONER SKALA PENGUKURAN KECEMASAN
STATE ANXIETY INVENTORY (S-AI)**

(State-Trait Anxiety Inventory oleh Spielberger,C.D.(1983))

A. Identitas Responden

Mohon Bapak/Ibu untuk mengisi pertanyaan yang telah di sediakan dan berilah **tanda lingkaran (O)** pada salah satu pilihan yang sesuai.

- Nama :
Usia :
Jenis Kelamin : 1. Laki-laki
2. Perempuan
Pendidikan Terakhir : 1. SD
2. SMP
3. SMA
4. Perguruan Tinggi

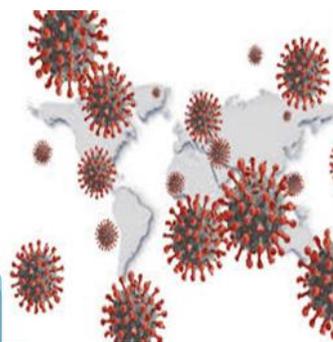
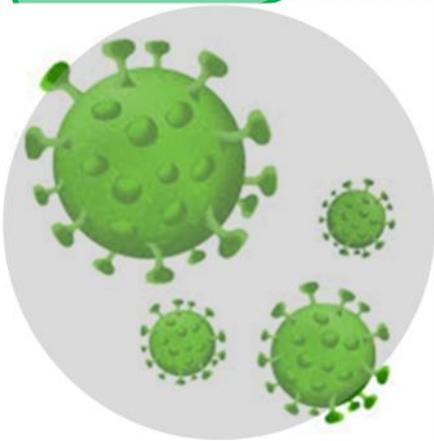
B. Petunjuk Pengisian :

Kuisisioner ini berisi pertanyaan tentang apa yang anda rasakan terkait proses belajar tatap muka anak usia sekolah pada masa pandemi Covid-19. Bacalah masing-masing di bawah ini dan berikan **tanda ceklis ()** pada respon yang tepat yang menunjukkan apa yang anda rasakan **sekarang, pada saat ini**. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jangan berpikir terlalu lama dalam menjawab setiap pertanyaan tapi berikan jawaban yang paling menggambarkan perasaan anda saat ini.

No	Pernyataan	Tidak Sama Sekali	Agak	Cukup	Sangat
1.	Saya merasa tenang				
2.	Saya merasa aman				
3.	Saya tegang				
4.	Saya merasa tertekan				
5.	Saya merasa tentram				
6.	Saya merasa kesal/marah				

7.	Saya sekarang khawatir dengan kemungkinan ketidakberuntungan				
8.	Saya merasa lega				
9.	Saya merasa takut				
10.	Saya merasa nyaman				
11.	Saya merasakan kepercayaan diri				
12.	Saya merasa gugup				
13.	Saya merasa gelisah				
14.	Saya merasa bimbang				
15.	Saya merasa santai				
16.	Saya merasakan kepuasan				
17.	Saya khawatir				
18.	Saya merasa bingung				
19.	Saya merasa mantap/yakin				
20.	Saya merasa senang				

MODUL HIPNOTIS LIMA JARI



HIPNOTIS LIMA JARI

DEFENISI

Hipnotis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnotis diri sendiri. Hipnotis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang (Mu'afiro, Adin, & Emilia, 2004). Teknik relaksasi lima jari adalah suatu teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Davis M merupakan terapi generalis yang dapat menimbulkan efek relaksasi dan menenangkan dengan cara mengingat kembali pengalaman yang menyenangkan yang pernah dialami.

Keliat (2010) dalam (Astuti, Amin, & Purborini, 2017) mengemukakan bahwa hipnotis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang disukai. Hipnotis 5 jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stress (Hastuti & Arumsari, 2015). Hipnotis 5 jari adalah suatu terapi yang menggunakan jari sebagai media untuk distraksi yang bertujuan untuk pemrograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat dll (Evangelista et al., 2016).

TUJUAN

Tujuan Hipnosis Lima Jari adalah untuk membantu mengurangi kecemasan, menurunkan tingkat stres, menciptakan perasaan tenang dan nyaman dan membantu tubuh agar lebih rileks.

INDIKASI

- a. Klien dengan kecemasan ringan-sedang
- b. Klien dengan nyeri ringan-sedang
- c. Klien dengan tingkat stres ringan-sedang

LANGKAH-LANGKAH

a. Fase Orientasi

1. Ucapkan Salam Terapeutik
2. Buka pembicaraan dengan topik umum
3. Evaluasi/validasi pertemuan sebelumnya
4. Jelaskan tujuan interaksi
5. Tetapkan kontrak topik, waktu dan tempat

b. Fase Kerja

1. Ciptakan lingkungan yang nyaman
2. Bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring
3. Latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan
4. Minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali
5. Minta klien untuk menutup mata agar rileks
6. Dengan diiringi musik (jika klien mau), pandu klien untuk menghipnosisi dirinya sendiri dengan arahan berikut ini :
 - a) Sentuhkan ibu jari dengan jari telunjuk, bayangkan saat kondisi badan sehat
 - b) Sentuhkan ibu jari dengan jari tengah, bayangkan saat mencapai prestasi atau sebuah kesuksesan
 - c) Sentuhkan ibu jari dengan jari manis, bayangkan saat bersama dengan orang yang dicintai

d) Sentuhkan ibu jari dengan jari manis, bayangkan saat berada di tempat yang paling menyenangkan

7. Minta klien untuk membuka mata secara perlahan

8. Minta klien untuk tarik nafas dalam 2-3 kali.

c. Fase Terminasi

1. Evaluasi perasaan klien

2. Evaluasi objektif

3. Terapkan rencana tindak lanjut klien

4. Salam penutup

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

