

Peningkatan Dukungan Kesehatan Jiwa Psikososial Covid-19 Melalui Teknik Relaksasi Lima Jari

Desak Made Ari Dwi Jayanti^{1*}, Ni Made Nopitawati², Ni Luh Putu Thrisnadewi³,
Ni Kadek Yuni Lestari⁴, I Nyoman Sudarma⁵

^{1,2,3,4} Keperawatan, STIKes Wira Medika Bali

⁵Analisis Kesehatan, STIKes Wira Medika Bali

*Email: djdesak@gmail.com

Abstract

Background: The COVID-19 pandemic has raised psychosocial problems such as anxiety. Anxiety is a physiological response that arises due to the stressor experienced. Efforts to overcome these psychosocial problems are to provide Covid 19 Psychosocial Mental Health Support (DKJPS Covid 19), one of which is in the form of five-finger relaxation. This community service aims to provide psychosocial mental health support by increasing the participant's ability to perform five-finger relaxation. **Methods:** The method provides online training (in the network). Partners in this activity are residents of Gang Gelatik Batuyang Batubulan. The stages of implementing activities include pre-activities, activities and evaluations. **Results:** The results of this activity show that the participants' psychosocial mental health conditions are in good condition, service participants can do five-finger relaxation and are enthusiastic about participating in activities to provide support for mental health and psychosocial Covid 19. **Conclusion:** Five-finger relaxation can be applied daily as psychosocial mental health support Covid 19.

Keywords: DKJPS covid 19, five finger relaxation;

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting dan berkaitan satu dengan yang lainnya termasuk aspek kesehatan fisik dan jiwa. Data Riskesdas (2018) menunjukkan ada peningkatan kasus orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) dari tahun 2013 sebanyak 1,7 per mil menjadi 7 permil di tahun 2018. Data di Bali juga mengalami peningkatan di tahun 2013 sejumlah 2,3 per mil menjadi 11 per mil di tahun 2018. Bali menempati urutan ketiga angka gangguan jiwa terbanyak di Indonesia pada tahun 2013 dan di tahun 2018 menempati urutan pertama (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Permasalahan kesehatan jiwa tidak hanya pada masalah dengan gangguan jiwa saja tetapi juga pada masalah psikososial. Pada tahun 2020 terjadi pandemi Covid-19 yang disebabkan oleh *corona virus disease* yang mengakibatkan munculnya permasalahan kesehatan jiwa seperti kecemasan, kepanikan dan ketakutan akan terinfeksi virus serta kesulitan ekonomi. Ardhan et al., (2019) mengatakan terjadinya gejala depresi, stres, kepanikan dan kecemasan di komunitas akibat pandemi Covid-19.

Muslim, (2020) mengatakan terjadi berbagai pemutusan hubungan kerja dimasa pandemi Covid 19 yang menyebabkan meningkatnya kecemasan pada masyarakat. Kecemasan merupakan respons individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari (Keliat et al., 2020). Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Cristea (2016) dalam penelitiannya tentang gambaran kecemasan keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan gangguan jiwa menunjukkan ada

kecemasan pada keluarga dengan kategori sedang sejumlah 19,51% dan kecemasan ringan sejumlah 80,49%.

Kecemasan yang muncul akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis bahkan memperburuk keadaan semua orang. Seseorang yang terinfeksi virus Covid-19 akan mengalami fase ketakutan terhadap dampak virus yang masuk ketubuhnya serta adaptasi akan kehilangan pekerjaan yang mengakibatkan cemas, stress bahkan depresi (Keliat *et al.*, 2020). Melihat fenomena ini maka kesehatan jiwa sangat perlu diperhatikan, pentingnya menjaga kesehatan jiwa akan dapat menjadikan individu terhindar dari masalah psikososial maupun gangguan jiwa. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jiwa adalah dengan melakukan teknik relaksasi lima jari.

Manfaat latihan relaksasi lima jari akan dapat membuat individu berfikir positif (Jayanti *et al.*, 2022). Relaksasi lima jari menjadi salah satu upaya mengatasi kecemasan. Hasil penelitian (Simatupang & Putri, 2015) menunjukkan terjadi penurunan ansietas pada pasien DM setelah diberikan relaksasi lima jari. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa dengan memberikan relaksasi lima jari dapat mengatasi kecemasan (Jayanti *et al.*, 2022).

Daerah Batuyang Batubulan merupakan salah satu wilayah binaan Puskesmas Sukawati II yang memiliki jumlah orang gangguan jiwa cukup tinggi yaitu sejumlah 98 orang (Rekam Medis Puskesmas Sukawati II, 2019). Salah satu binaan dari Daerah Batuyang Batubulan berada di Gang Gelatik, yang terdiri dari beragam penduduk pendatang. Situasi pandemi Covid-19 sangat berdampak pada warga yang tinggal diwilayah ini karena sebagian besar pekerjaan masyarakat berada disektor pariwisata.

Hasil wawancara dengan ketua pengurus Gang Gelatik didapatkan hasil bahwa masyarakat mengalami kecemasan dan ketakutan dengan kondisi pandemi Covid 19, banyak warganya yang kehilangan pekerjaan terutama yang bekerja di sektor pariwisata dan merasa bingung hal apa yang bisa dilakukan untuk dapat mengatasi kecemasan yang dirasakan. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan pengabdian masyarakat yang berbasis masyarakat untuk memberikan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial dalam mengatasi kecemasan di era Pandemi Covid-19 dengan melakukan latihan teknik relaksasi lima jari.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Coronavirus disease 2019 atau disebut juga COVID-19 saat ini menjadi pandemi hampir di seluruh negara di dunia. Wabah pandemi ini memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat (Winurini, 2020). Dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres pascatrauma (post-traumatic stress disorder), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya (Budi Anna Keliat *et al.*, 2020).

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang meresahkan, kecemasan juga sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Stuart & Sundeen, 2013). Relaksasi lima jari merupakan teknik pengendalian pikiran supaya bisa berfikir secara positif yang berfokus pada jari-jari tangan dengan membayangkan bahwa badan ini sehat, bahagia bersama keluarga yang disayang, membayangkan saat mendapatkan prestasi dan pujian, membayangkan saat berada di tempat-tempat yang disukai (Budi Anna Keliat *et al.*, 2020).

3. DESAIN PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pelatihan berupa latihan relaksasi lima jari. Peserta dalam kegiatan pengabdian ini adalah kepala lingkungan dan warga yang berada di lingkungan Gang Gelatik Batuyang Batubulan Gianyar sejumlah 10 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama 3 hari dari tanggal 11-13 Februari 2021.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan karena meningkatnya masalah kesehatan jiwa dimasa pandemi Covid-19 yaitu kecemasan dan ketakutan akan situasi pandemi. Pelatihan relaksasi lima jari menjadi upaya dalam mengatasi kecemasan. Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung secara daring dengan melakukan screening awal tentang kesehatan psikososial dan fisik pada masa pandemi Covid 19 melalui *google form*.

Kuesioner yang diberikan dalam melakukan screening kesehatan sudah baku yang bersumber dari buku pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa Psikososial Covid-19 (Keliat et al., 2020). Kuesioner dalam menilai kemampuan melakukan relaksasi lima jari merupakan kuesioner yang sudah valid dan reliabel. Uji reabilitas diperoleh nilai *alpha* sebesar 0,829.

Adapun langkah langkah dalam kegiatan ini terdiri dari tahap pra-kegiatan, kegiatan dan evaluasi. Pra-kegiatan meliputi analisa kondisi mitra, persiapan konsep dan administrasi, persiapan sarana kegiatan, screening DKJPS Covid 19 dan pemberian kuesioner kemampuan melakukan relaksasi lima jari dengan *google form*. Tahap kegiatan dengan memberikan latihan relaksasi lima jari yang dilakukan selama tiga kali.

Pelatihan diajarkan oleh ketua pengabdian masyarakat yang telah memiliki pengalaman dalam memberikan latihan relaksasi lima jari. Tahap evaluasi adalah dengan memberikan kembali kuesioner kemampuan melakukan relaksasi lima jari melalui *google form*.

4. HASIL PENELITIAN

Hasil pengabdian masyarakat berupa karakteristik dari peserta, hasil screening kesehatan jiwa dan psikososial Covid-19 dan hasil penilaian mengenai kemampuan dalam melakukan relaksasi lima jari. Adapun hasil dari setiap bagian tersebut disampaikan pada tabel dibawah ini. Berikut adalah pemaparan dari table 1, tabel 2 dan tabel 3.

Tabel 1. Sebaran Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik Peserta	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur Responden		
30-45 tahun (Dewasa Akhir)	10	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	5	50,0
Perempuan	5	50,0
Apakah Anda Pekerja Migran		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Total	10	100,0

Berdasarkan karakteristik umur peserta pengabdian masyarakat berusia dewasa akhir yaitu 30-45 tahun, berjenis kelamin laki-laki 50%, perempuan 50% dan tidak ada yang berprofesi sebagai pekerja migran.

Tabel 2. Distribusi Screening Kondisi Kesehatan Jiwa dan Psikososial Covid 19

Munculnya Gejala	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Merasa Sakit Kepala		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Kehilangan Nafsu Makan		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Tidur Nyenyak		
Ya	10	100,0
Tidak	0	0,0
Mudah Merasa Takut		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Rasa Cemas, Tegang, Khawatir		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Tangan Gemetar		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Gangguan Pencernaan		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Sulit Berfikir Jernih		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Merasa Tidak Bahagia		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Lebih Sering Menangis		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Sulit Menikmati Aktivitas Sehari-Hari		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Kesulitan Mengambil Keputusan		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Aktivitas Sehari-Hari Terbelengkalai		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Merasa Berperan Dalam Kehidupan Ini		
Ya	10	100,0
Tidak	0	0
Kehilangan Minat Terhadap		

Munculnya Gejala	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Banyak Hal		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Merasa Tidak Berharga		
Ya	0	0
Tidak	10	100,0
Pikiran Mengakhiri Hidup		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Rasa Lelah Sepanjang Waktu		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Rasa Tidak Enak Diperut		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Mudah Lelah		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Minum Alkohool Lebih Banyak Dari Biasanya, Menggunakan Narkoba		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Yakin Seseorang Mencederai Anda		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Ada Yang Mengganggu Atau Hal Yang Tidak Biasa Dalam Pikiran		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Mendengar Suara Tanpa Tahu Sumbernya, Yang Orang Lain Tidak Dengar		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Mimpi Yang Mengganggu, Tentang Suatu Bencana / Musibah		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Menghindari Kegiatan, Tempat, Orang Atau Pikiran Yang Meningatkan Akan Bencana		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Minat Terhadap Teman, Dan Kegiatan Yang Biasa Dilakukan		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Kesulitan Memahami Atau		

Munculnya Gejala	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Mengekspresikan Perasaan		
Ya	0	0,0
Tidak	10	100,0
Total	10	100,0

Berdasarkan Table 2 menunjukkan bahwa peserta pengabdian 100% tidak ada yang merasa sakit kepala, 100% tidak ada yang kehilangan nafsu makan, 100% tidak ada yang merasa mudah takut, 100% mengatakan tidak ada yang merasa tegang, cemas dan khawatir, 100% tidak ada yang mengalami tangan gemetar, 100% tidak merasa ada masalah pada pencernaan, 100% tidak ada yang mengalami kesulitan dalam berfikir, 100% tidak ada yang merasa tidak bahagia, 100% tidak ada yang merasa sering menangis, 100% tidak ada yang mengalami kesulitan dalam menikmati aktivitas sehari-hari, 100% tidak ada yang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, 100% tidak ada yang mengalami masalah dalam aktivitas sehari-hari, 100% merasa berperan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, 100% merasa memiliki minat dalam banyak hal, 100% merasa berharga, 100% tidak ada yang mengalami niat untuk mengakhiri hidup, 100% merasa tidak mudah lelah, 100% tidak ada yang mengkonsumsi minuman keras maupun narkoba, 100% tidak ada yang memiliki keyakinan kalau ada yang akan mencederai dirinya, 100% tidak ada yang mendengarkan suara-suara yang tidak ada sumbernya, 100% tidak ada yang bermimpi mengenai suatu bencana, 100% tidak ada yang menghindari kegiatan atau pikiran yang mengingatkan akan suatu bencana, 100% tidak ada yang merasakan kehilangan minat terhadap teman atau kegiatan yang biasa dilakukan, 100% tidak ada yang kesulitan dalam memahami atau mengekspresikan perasaan.

Tabel 3. Sebaran Kemampuan Melakukan Teknik Relaksasi Lima Jari

Kemampuan melakukan relaksasi lima jari	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Mampu	0	0,0	10	100,0
Tidak mampu	10	100,0	0	0,0
Total	10	100,0	10	100,0

Berdasarkan Table 3 menunjukkan sebelum diberikan latihan relaksasi lima jari 100% peserta pengabdian masyarakat tidak mampu dan setelah diberikan latihan 100% peserta mampu melakukan latihan relaksasi lima jari.

5. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Gang Gelatik Batubulan, yang didasarkan atas permasalahan pada mitra yaitu kecemasan dan kurangnya informasi dalam mengatasinya. Solusi yang ditawarkan adalah melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan screening awal DKJPS Covid-19 dan mengajarkan relaksasi lima jari. Dukungan Kesehatan Jiwa Psikososial Covid-19 (DKJPS Covid-19) merupakan upaya dalam meningkatkan kesehatan mental psikososial dalam menghadapi Pandemi Covid-19 sehingga akan dapat meningkatkan kesehatan jiwa maupun fisik (Keliat et al., 2020). Relaksasi lima jari merupakan suatu teknik yang dapat mengurangi kecemasan dan stres (Sukmawati et al., 2021).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tahap pra-kegiatan yaitu menganalisis kondisi dan permasalahan yang ada. Tahap selanjutnya adalah melakukan persiapan secara konsep dan administrasi serta menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Melakukan screening awal DKJPS Covid-19 baik kesehatan mental maupun fisik. Memberikan kuesioner mengenai kemampuan dalam melakukan relaksasi lima jari. Pelaksaaan screening dan penilaian kemampuan relaksasi lima jari dilakukan melalui google form menggunakan SRQ (Keliat et al., 2020).

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengajarkan relaksasi lima jari secara daring (dalam jaringan). Adapun susunan acara kegiatannya adalah menyampaikan salam pembukaan, melakukan kontrak, menyampaikan tujuan, diskusi tentang perasaan cemas yang dialami, diskusi tentang upaya mengatasi cemas, mengajarkan relaksasi lima jari, diskusi tentang perasaan setelah melakukan relaksasi lima jari, meminta untuk mencontohkan kembali relaksasi lima jari yang telah diajarkan. Melakukan rencana tindak lanjut dan menyampaikan salam penutup.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tiga tahapan yaitu pembukaan, inti kegiatan dan penutup. Menyampaikan salam, memperkenalkan diri dan kelompok, melakukan kontrak kegiatan meliputi topik, waktu dan tempat serta tujuan kegiatan merupakan bagian dari tahap pembukaan. Pelaksaaan inti dari kegiatan dilakukan dengan melakukan diskusi atau refleksi tentang perasaan cemas yang dialami, hal-hal yang dilakukan saat adanya rasa cemas dan akibat yang terjadi ketika cemas itu tidak diatasi.

Mengajarkan relaksasi lima jari dalam mengatasi kecemasan, melakukan evaluasi subjektif dengan menanyakan perasaan peserta setelah melakukan relaksasi lima jari dan melakukan evaluasi objektif dengan memintanta salah satu peserta mengulangi kembali relaksasi lima jari yang telah diajarkan. Tahapan penutup melakukan rencana tindak lanjut dengan menyampaikan agar peserta melakukan relaksasi lima jari ketika ada perasaan cemas. Kegiatn diakhiri dengan melakukan salam penutup. Secara umum kegiatan berjalan dengan lancar. peserta aktif dan antusias mengikuti kegiatan.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

Tahapan evaluasi dilakukan dengan mengukur hasil kemampuan peserta melakukan relaksasi lima jari dan sebelumnya telah dilakukan screening kesehatan fisik dan jiwa DKJPS Covid 19 serta pre-test. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan terkait dengan srening kesehatan menunjukkan hasil kondisi

kesehatan mental psikososial tidak ada yang mengalami masalah. Adapun data yang diperoleh adalah: 100% mengatakan tidak ada gejala sakit kepala, 100% tidak ada kehilangan nafsu makan, 100% tidurnya nyenyak, 100% tidak ada rasa mudah takut, 100% tidak ada rasa cemas atau tegang, 100% tidak ada tangan gemetar, 100% tanpa gejala gangguan pencernaan, 100% tidak ada gejala sulit berfikir, 100% mengatakan merasa bahagia, 100% mengatakan tidak ada gejala merasa sering menangis, 100% mampu menikmati aktivitas sehari-hari, 100 % mampu mengambil keputusan, 100% merasa berperan dalam kehidupan ini, 100% merasa tidak ada gejala kehilangan minat, tidak ada yang mengatakan merasa tidak berharga, tidak ada pikiran mengakhiri hidup, tidak ada perasaan merasa lelah sepanjang waktu, tidak ada rasa tak enak diperut, tidak ada rasa mudah lelah, 100% mengatakan tidak ada mengkonsumsi alkohol berlebihan maupun pakai narkoba, tidak ada muncul perasaan ada orang lain yang ingin mencederai, tidak ada gejala halusinasi, tidak ada hal yang mengganggu pikiran, tidak ada mimpi buruk seakan mengalami suatu bencana, 100% aktif dalam kegiatan sosial, dan 100% mengatakan memiliki minat dan kegiatan yang biasa dilakukan dan bermanfaat.

Hasil ini menunjukkan tidak ada yang mengalami gejala neurosis yang mengindikasikan masalah psikologis, tidak ada penggunaan zat psikoaktif, tidak ada gejala psikotik dan tidak ada gejala Post Traumatic Stress Disorder. Data hasil pengabmas mengenai kemampuan melakukan relaksasi lima jari sebelum diberikan informasi tentang relaksasi lima jari sejumlah 100% belum mampu melakukan teknik relaksasi lima jari dan setelah diberikan informasi mengatakan sejumlah 100% mampu melakukan relaksasi lima jari. Relaksasi lima jari merupakan salah satu upaya dalam mengatasi kecemasan. Relaksasi lima jari merupakan gabungan dari gerakan jari-jari tanganga dan pemusatan pikiran pada hal-hal yang menyenangkan, keluarga yang menyayangi, perasaan berharga, tempat yang indah dan memberikan rasa rileks (Keliat, 2015).

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Sumirta et al., 2018) menyatakan ada pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada ODHA, penelitian lain yang sejalan Marbun dan Pardede (2019) juga menyatakan kalau pemberian relaksasi lima jari efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu post partum. Sukmawati et al., (2021) mendukung pemberian relaksasi lima jari dapat menurunkan kecemasan keluarga yang memiliki keluarga dengan skizofrenia. Hasil lain juga menunjukkan pemberian hipnosist lima jari dapat menurunkan kecemasan pada ibu pre-partum (Marbun et all., 2019).

Hipnotis lima jari juga dapat menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menajalani skripsi (Hastuti dan Arumsari, 2014). Dekawaty (2021) juga menemukan hasil bahwa dengan terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Palembang. Studi kasus yang dilakukan oleh Halim & Khayati (2020) menunjukkan terjadi penurunan intensitas nyeri pada pasien kanker serviks setelah diberikan hipnoterapi lima jari.

Nugroho (2016) juga menunjukkan bahwa pemberian relaksasi lima jari dapat mengurangi rasa fatigue pada pasien ca mammae. Pada pengabdian masyarakat lain menunjukkan bahwa pemberian hynotis lima jari dapat mengurangi stress pada masa Pandemi Covid 19 dimana peserta merasa lebih rilek dan tenang (Simanjuntak et al., 2021). Suatu pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Gobah juga mengatakan bahwa memberikan latihan lima jari menurunkan ansietas pada orang tua dengan anak usia sekolah di masa pandemi Covid 19 (Alini & Meisyalla, 2021).

Sama juga dengan pengabdian masyarakat lainnya yang menunjukkan bahwa edukasi mengenai relaksasi lima jari bermanfaat dalam menurunkan kecemasan pada ibu yang akan menjalani sectio caesaria (Insani et al., 2022). Sejalan juga dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada kelompok orang yang dalam pemantauan Covid 19 bahwa ternyata latihan relaksasi lima jari dapat meminimalisir masalah psikososial yang muncul pada masa pandemi Covid 19 (Kusumawaty & Suzanna, 2020). Suatu hasil pengabdian masyarakat mengenai hipnotis lima jari yang diberikan pada masyarakat selama pandemi Covid 19 juga bermanfaat dalam mengelola stress yang dirasakan oleh masyarakat sehingga memunculkan rasa rileks dan tenang (Simanjuntak et al., 2021).

Penulis berpendapat bahwa perlu menjaga kesehatan mental psikososial dengan melakukan relaksasi lima jari yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dimasa pandemi Covid 19 ini. Hasil pengabmas menunjukkan pemberian kegiatan secara berkelompok dapat meningkatkan derajat kesehatan mental (Dwijayanti et al., 2020). Pada pengabdian ini juga dilakukan secara berkelompok dengan melakukan relaksasi lima jari untuk meningkatkan derajat kesehatan mental yaitu dalam mengatasi kecemasan.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan mental juga dapat dilakukan melalui peran kader kesehatan jiwa (Jayanti et al., 2019). Tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan pengembangan dengan memberikan pelatihan relaksasi lima jari pada kader kesehatan jiwa.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Relaksasi lima jari dapat meningkatkan kesehatan jiwa psiososial Covid 19. Disarankan kepada peserta agar menerapkan relaksasi lima jari pada kehidupan sehari-hari untuk menurunkan kecemasan, menghilangkan ketakutan dan meningkatkan relaksasi dan perasaan nyaman. Diharapkan selanjutnya agar melaksanakan pengabdian masyarakat mengenai teknik relaksasi yang lain seperti teknik berfikir positif, teknik stop berfikir dan teknik relaksasi lainnya untuk meningkatkan kesehatan jiwa dan psikososial.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada STIKes Wira Medika Bali khususnya Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Terimakasih juga kami sampaikan kepada para peserta yaitu Ketua Lingkungan dan warga Gang Gelatik Batuyang Batubulan telah mengikuti kegiatan ini sehingga kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar.

8. DAFTAR RUJUKAN

- Agnes Silvina Marbun, Jek Amidos Pardede, S. I. P. (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. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.568>
- Alini, & Meisyalla, L. N. (2021). Latihan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Ansietas Orang Tua Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Gobah. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3),

1254–1260.

<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/3408>

- Ardhany, S. D., Puspitasari, Y., Meydawati, Y., & Novaryatiin, S. (2019). Depresi pada Komunitas dalam Menghadapi Pandemi COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(2), 122–128.
- Cristea, A. (2016). Gambaran tingkat Kecemasan Keluarga skizofrenia. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 9(2), 10. <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
- Dekawaty, A. (2021). *Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKes Muhammadiyah Palembang*. 15(11), 5613–5624.
- Dwijayanti, D. A., Lestari, R. T. R., Lestari, N. K. Y., Nopita Wati, N. M., & Juana Masta, I. G. (2020). Peningkatan Derajat Kesehatan Mental melalui Terapi Aktivitas Kelompok dalam Posyandu Jiwa. *Jurnalempathy.Com*, 1(1), 18–25. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i1.3>
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. *Ners Muda*, 1(3), 159. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6211>
- Insani, S. D., Ariani, P., & Sari, H. (2022). Edukasi Tentang Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(2), 9–11. <https://doi.org/10.36656/jpmph.v2i2.804>
- Jayanti, D. M. A. D., & DKK. (2019). Peningkatan Kesehatan Jiwa Melalui Peran Kader Kesehatan Jiwa. *Jurnal Difusi*, 2(1), 33–40.
- Jayanti, D. M., Dwi, A., Arwidiana, D. P., & Ayu, N. K. (2022). *IJNHS Five Finger Techniques with Gayatri Mantra to Reduce Anxiety of Family with Schizophrenia*. 5(2), 187–194. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v5i2.568>
- Keliat, B.A. (2015). *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa*. EGC.
- Keliat, B.A. (2016). *Model Praktik Keperawatan Profesional Jiwa*. EGC.
- Keliat, Budi Anna, Marliana, T., Windarwati, H. D., Mubin, M. F., Sodikin, M. A., Kristaningsih, T., Prawiro, A., Trihadi, D., & Kembaren, L. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta*, 15.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018 Kesehatan [Main Result of Basic Health Research]*. [http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil Riskesdas 2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf)
- Kusumawaty, I., & Suzanna. (2020). Pendampingan Terhadap Kelompok Orang Dalam Pemantauan Covid-19 Melaksanakan Hipnosis Lima Jari di Rumah Sehat Sumsel. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada ...*, 3(1), 146–153. <http://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/514>
- Muslim, M. (2020). PHK pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: JURNAL MANAJEMEN BISNIS*, Vol 23 No. 3/2020, 23(3), 357–370.
- Nugroho, S. T. (2016). Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Fatigue Klien Ca Mammae di RS Tugurejo Semarang. In *Magister Keperawatan*.
- Rekam Medis Puskesmas Sukawati II. (2019). *Rekam medis Puskesmas Sukawati II*.
- Retno Yuli Hastuti. Ayu Arumsari. (2014). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Simanjuntak, G. V., Pardede, J. A., Sinaga, J., & Simamora, M. (2021). Mengelola stres di masa pandemi COVID-19 dengan hipnotis lima jari. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 54–57.
- Simatupang, L., & Putri, Y. S. E. P. (2015). Penanganan Ansietas Dengan Cara Hipnotis Lima Jari dan Mendengarkan Musik Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dan Gagal Ginjal Kronik Di Rsmm. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(1), 66–72.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2013). *Buku Saku Ilmu Keperawatan jiwa (5th ed.)*. EGC.
- Sukmawati, W., Jayanti, D., & Arwidiana, D. (2021). *Pengaruh Hypnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Keluarga Pasien Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur*. 12(2), 42–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.36089/nu.v12i2.173>
- Sumirta, I. N., I Wayan Candra, & Inlamsari, N. K. D. (2018). Pengaruh Relaksasi Lima Jari terhadap Depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Gema Keperawatan*, 11(1), 1–10. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/255/110>
- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, 12(15), 13–18.