

Edukasi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan Penderita Asam Urat di Posyandu Remujung 1 Desa Karangklesem



Amelia Andini^{1*}, Alita Nurzikri¹, Anindita Nur Cahyani¹, Anjali Nadia¹, Aulia Anisa Putri¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto

ASAM URAT

Article History

Received: 12 Juni 202025

Revised: 10 Juli 2025

Accepted: 20 Agustus 2025

*Corresponding author:

Amelia Andini

School of Nursing, Faculty of Health
Harapan Bangsa University, Indonesia
Jl. Raden Patah No.100, Ledug,
Kembaran, Purwokerto, Banyumas,
Central Java, Indonesia.

Email: ameliaandini@uhb.ac.id

Abstract

Background: Elderly individuals with gout often experience anxiety due to recurring pain. One non-pharmacological approach to reduce anxiety is the five-finger hypnosis technique. **Purpose:** To educate elderly individuals on the five-finger hypnosis technique to help reduce anxiety related to gout. **Methods:** The activity was conducted in the form of health education sessions, including lectures, discussions, and direct practice of the five-finger hypnosis relaxation technique. Knowledge was assessed using pre-test and post-test questionnaires. **Results:** Participants' knowledge increased from 46.7% (poor knowledge) to 80% (good knowledge) after the education. High enthusiasm was observed throughout the sessions. **Conclusion:** Five-finger hypnosis education effectively improved elderly participants' knowledge regarding anxiety management in gout patients and can serve as a practical psychological intervention.



This work is licensed under a Creative
commons Attribution 4.0 International
License.

Keywords: five-finger hypnosis, gout, anxiety, elderly

Pendahuluan

Lansia adalah tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi. *Gout* adalah penyakit yang di sebabkan oleh tumpukan asam/kristal urat pada jaringan pada jaringan sendi. *Gout* berhubungan erat dengan gangguan metabolisme purin yang memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah (*hiperurisemia*), yaitu jika kadar asam urat dalam darah lebih dari 7,5 mg/dl. Asam urat (*gout*) merupakan salah satu penyakit yang sering dialami lansia, ditandai dengan nyeri sendi akibat penumpukan kristal urat (Brunner dkk, 2019).

Kejadian asam urat pada lansia dengan rata-rata presentase sebanyak 26,70% lansia

(120 dari 327). Lansia yang terkena asam urat memiliki aktivitas fisik yang terbatas. Masih banyak masyarakat yang kurang memahami tentang penyebab, gejala, serta cara pencegahan dan pengobatan penyakit ini. Meskipun asam urat dapat dicegah dengan pola hidup sehat, seperti mengatur pola makan dan rutin berolahraga, namun masih banyak orang yang tidak menyadari pentingnya pencegahan sejak dini. Data Riskesdas (2018) prevalensi penyakit asam urat di Indonesia semakin mengalami peningkatan, penyakit asam urat berdasarkan ypnosis tenaga ypnosis di Indonesia 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24,7% jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tinggi pada umur ≥ 75 tahun (54,8%). Penderita hipnos juga lebih banyak (8,46%) dibandingkan dengan pria (6,13%). Prevalensi Penyakit Sendi atau arthritis berdasarkan Diagnosis Dokter pada Penduduk Umur ≥ 15 tahun menurut. Penyakit sendi di Jawa Tengah mencapai 25,5%, dengan salah satunya adalah gout atau asam urat. Data dari Riset Kesehatan menunjukkan prevalensi asam urat di provinsi Jawa Tengah sebesar 6,78% atau dengan nilai tertimbang 67,97.

Kecemasan akibat nyeri kronis menjadi masalah tersendiri yang perlu ditangani. Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, hipnos, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah. Terapi hipnosis lima jari dapat membantu lansia mengelola kecemasan secara mandiri melalui teknik relaksasi yang sederhana (Mawarti, 2021). Teknik relaksasi ypnosis lima jari bekerja dengan merangsang hipnos saraf otonom. Rangsangan ini membuat perasaan rileks dan tenang, sehingga tubuh akan mengeluarkan ypnosi endorphin. Mekanisme inilah yang membuat ansietas berkurang (Badar dkk., 2021).

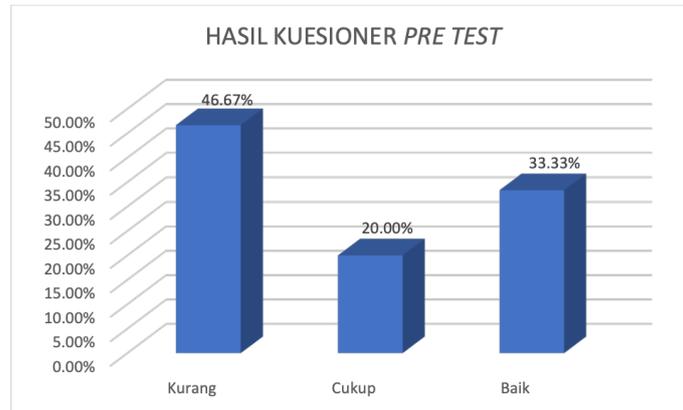
Metode

Kegiatan penyuluhan edukasi hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan penderita asam urat pada lansia. Lansia yang terkena asam urat memiliki aktivitas fisik yang terbatas. Masih banyak masyarakat yang kurang memahami tentang penyebab, gejala, serta cara pencegahan dan pengobatan penyakit ini. Sasaran kegiatan promosi kesehatan ini yaitu lansia Remujung 1 Desa Karangkelesem Kabupaten Banyumas. Diharapkan dengan adanya sarana untuk melakukan kegiatan mengenai penyuluhan terkait penyakit asam urat diharapkan peserta mengerti cara menurunkan kecemasan dengan hipnosis lima jari. Luaran kegiatan berupa leaflet dan video edukasi.

Tahap Pelaksanaan

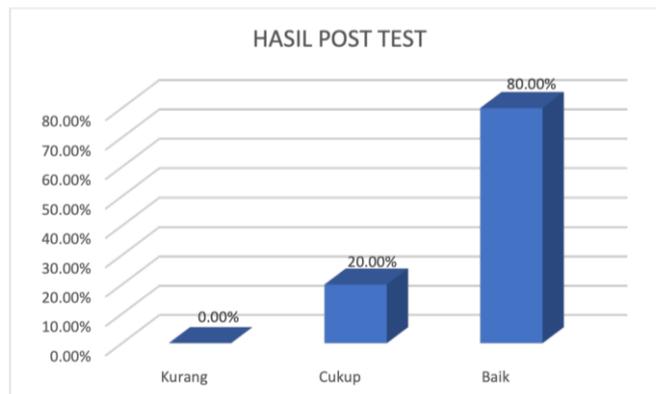
Kegiatan penyuluhan edukasi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Penderita Asam Urat ke Lansia di posyandu remujung 1 Desa Karangkelesem. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini adalah 15 lansia, dengan usia 40-55 tahun. Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir, pengukuran tekanan darah dan asam urat, serta *pre-test*. Dilanjutkan dengan edukasi mengenai asam urat dan praktik teknik hipnosis lima jari. Setelah edukasi, dilakukan *post-test* dan evaluasi lisan.

Hasil Dan Pembahasan



Gambar 1. Grafik Hasil Kuesioner *Pre-Test*

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa paling banyak responden berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 46,67% (7 responden) dengan skor nilai <60 *point*. Gambar 4. Presentasi pengisian kuesioner.



Gambar 2. Grafik Hasil Kuesioner *Post-Test*

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa paling banyak responden berpengetahuan baik yaitu sebanyak 80,00% (12 responden) dengan skor nilai >60 *point*.



Gambar 3. Dokumentasi

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa mayoritas peserta berusia di atas 55 tahun dan berjenis kelamin perempuan (93%), yang sesuai dengan karakteristik umum populasi lansia di posyandu. Menurut Risesdas (2018), perempuan lanjut usia cenderung lebih aktif mengikuti kegiatan posyandu dibandingkan laki-laki karena faktor sosial, psikologis, serta ketersediaan waktu. Sebelum pelaksanaan edukasi, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 46,7% peserta memiliki pengetahuan yang kurang mengenai asam urat dan teknik hipnosis lima jari. Hal ini sejalan dengan penelitian Yuniati et al. (2021) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan lansia terhadap pengelolaan penyakit kronis, termasuk asam urat, cenderung rendah akibat keterbatasan akses informasi dan rendahnya minat baca. Setelah diberikan edukasi menggunakan metode ceramah, leaflet, dan video demonstrasi, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan, di mana 80% peserta menunjukkan pemahaman yang baik melalui post-test dan evaluasi lisan.

Metode ceramah yang dikombinasikan dengan media visual seperti leaflet dan video terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Menurut Notoatmodjo (2012), keberhasilan dalam pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh media yang digunakan dalam proses penyampaian, terutama pada kelompok usia lanjut yang lebih responsif terhadap pendekatan visual dan praktik langsung. Keterlibatan peserta dalam bentuk keaktifan bertanya selama kegiatan juga mencerminkan penerimaan yang baik terhadap materi yang diberikan. Lansia memiliki kecenderungan mengalami kecemasan, khususnya jika menghadapi kondisi kronis seperti asam urat yang menimbulkan nyeri berulang. Edukasi hipnosis lima jari sebagai teknik relaksasi terbukti secara teori dapat menurunkan kecemasan dengan cara mengarahkan individu untuk memasuki kondisi rileks dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis (Mawarti, 2021).

Teknik hipnosis 5 jari ini bekerja dengan membangkitkan memori positif melalui sentuhan jari-jari tertentu, yang secara neurologis dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan menurunkan hormon stres seperti kortisol. Menurut Badar et al. (2021),

intervensi relaksasi seperti hipnosis lima jari efektif untuk mengurangi kecemasan, menurunkan tekanan darah, dan memperbaiki fokus emosional pada lansia. Dengan hasil peningkatan pemahaman dan kemampuan praktik peserta dalam kegiatan ini, maka dapat disimpulkan bahwa edukasi hipnosis lima jari merupakan intervensi yang relevan dan aplikatif untuk mengatasi kecemasan pada lansia penderita asam urat, khususnya di komunitas dengan akses informasi terbatas.

Limitasi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu kendala yang dihadapi adalah kondisi fisik peserta lansia yang mudah mengalami kelelahan, terutama pada sesi akhir kegiatan. Hal ini menyebabkan sebagian peserta tidak dapat menyelesaikan pengisian kuesioner post-test secara menyeluruh. Durasi kegiatan yang relatif panjang juga menjadi tantangan dalam menjaga fokus dan kenyamanan peserta. Oleh karena itu, pada pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang, perlu dilakukan perencanaan waktu yang lebih efisien dan penyusunan jadwal yang mempertimbangkan kapasitas fisik lansia agar seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana secara optimal.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Remujung 1 Desa Karangklesem mengenai edukasi hipnosis lima jari sebagai upaya menurunkan kecemasan pada lansia penderita asam urat menunjukkan hasil yang positif. Sebanyak 15 peserta lansia menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta terhadap penyakit asam urat serta teknik relaksasi hipnosis lima jari sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk mengelola kecemasan. Diharapkan pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara mandiri oleh para peserta.

Acknowledgements

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini kepada Universitas Harapan Bangsa Purwokerto, atas dukungan penuh, fasilitasi, dan kepercayaan yang diberikan kepada tim dalam menjalankan kegiatan pengabdian ini sebagai bagian dari implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi dan seluruh peserta lansia di Posyandu Remujung 1, yang telah berpartisipasi aktif, menunjukkan antusiasme, dan semangat belajar selama kegiatan berlangsung.

Daftar Pustaka

Badar, F., dkk. (2021). *Efektivitas Hipnosis Lima Jari dalam Menurunkan Ansietas*. Jurnal Keperawatan Indonesia.



- Mawarti, N. (2021). *Hipnoterapi sebagai Intervensi Psikologis Non-Farmakologis*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Yuniati, F., Susanti, E., & Triaditia, Y. A. (2021). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Lansia*. Jurnal Keperawatan Merdeka, 1(1), 39–46.