



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LAPORAN KEGIATAN

**STUDIUM GENERAL “INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK
MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS”
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
TAHUN 2021**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Mayjend Bambang Soegeng Mertoyu dan Magelang 56172 Telp./Fax. (0293)
326945

LAPORAN KEGIATAN

STUDIUM GENERAL “INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS”

A. LATAR BELAKANG

Corona virus disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona. COVID-19 disebabkan oleh SARS-COV2 yang termasuk dalam keluarga besar coronavirus yang sama dengan penyebab SARS pada tahun 2003, hanya berbeda jenis virusnya (Kemenkes, 2020). Virus COVID-19 menyebabkan krisis kesehatan dunia karena penyebarannya yang sangat cepat (WHO, 2020). COVID-19 mulai terjadi pada bulan Desember 2019, wabah virus ini pertama kali ditemukan di kota Wuhan di Provinsi Hubei Tengah Cina (Holshue et al, 2020). Infeksi virus COVID-19 memiliki gejala khas seperti demam, batuk kering, dispnea, sakit kepala, dan pneumonia, yang biasanya berkembang setelah waktu inkubasi selama 2 minggu (Kemkes, 2020). Pada kasus yang berat ditandai dengan sindrom gangguan pernapasan akut, syok septik, asidosis metabolik yang sulit ditangani, disfungsi perdarahan dan koagulasi (Wang, Et all 200).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa virus COVID-19 dikategorikan sebagai pandemi global. Jumlah kasus infeksi virus corona di dunia terus mengalami peningkatan. Hingga Selasa (31/3/2020) pagi Worldometer, 31 Maret 2020, menyatakan 204 negara/ kawasan sudah terjangkit virus corona. Jumlah kasus virus corona di seluruh dunia telah mencapai 789.737 kasus, sembuh sebanyak 166.730 orang, meninggal dunia sebanyak 38.100 orang. Indonesia merupakan salah satu negara yang terjangkit wabah Covid-19. Covid-19 sangat cepat menyebar, hingga tanggal 31 Maret 2020, jumlah positif Covid -19 di Indonesia sebanyak 1.528 kasus, pasien sembuh 81 orang, meninggal dunia sebanyak 136 orang (Kemenkes, 2020).

Beberapa hal dapat meningkatkan risiko terpaparnya COVID-19 sehingga pandemi coronavirus COVID-19 saat ini menyebabkan tekanan psikologis dan fisik yang cukup besar dan tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi di

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

seluruh dunia sejak wabahnya pada Desember 2019 (Jungmann, M.S., & Witthöft, M. 2020). Menghadapi situasi yang tidak pasti dapat meningkatkan tingkat kecemasan seseorang, terutama ketika ada potensi risiko kematian.

Masa pandemi covid-19 memberikan dampak psikologis pada masyarakat yaitu kecemasan karena virus sangat cepat menular dari orang yang sakit ke orang yang sehat (Fitria & Ifdil, 2020). Dengan penularan virus yang sangat cepat dan jumlah korban jiwa yang meningkat semakin menambah tingkat kecemasan masyarakat. Dengan korban yang semakin meningkat berpengaruh besar terhadap kesehatan mental masyarakat. Kehadiran COVID 19 membuat masyarakat menjadi mudah panik, was-was, cemas, hingga menimbulkan stres pada mereka. Perasaan yang berlebihan ini, karena masyarakat terlalu banyak menerima informasi sehingga menyebabkan masyarakat menjadi psikosomatik akibat pandemi covid-19.

Perawat sebagai salah satu pemberi pelayanan berkewajiban untuk memberikan terapi secara non farmakologis, untuk mengatasi masalah kecemasan pada individu/ pasien. Teknik relaksasi merupakan upaya untuk meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stres yang dirasakan. Salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan adalah hipnosis. Hipnosis merupakan suatu kondisi dimana fungsi analisis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar yang menyimpan beragam potensi internal. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang juga merupakan salah satu jenis terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi. Terapi SEFT dapat digunakan dengan cara menggabungkan antara spiritualitas melalui doa, keikhlasan, kepasrahan dan *energy psychology*. Bagaimana kinerja dan proses pemberian terapi Hipnosis, akan di bahas lebih lanjut dalam Studium General.

B. NAMA KEGIATAN

Studium General “Inovasi Terapi Komplementer untuk Menangani Kecemasan Saat Pandemi Melalui Terapi Hipnosis” Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang Tahun 2021.

C. TEMA

Tema dari Studium General Keperawatan Komplementer Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang Tahun 2021 adalah **“Inovasi Terapi Komplementer untuk Menangani Kecemasan Saat Pandemi Melalui Terapi Hipnosis”**.

D. TUJUAN

1. Meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan perawat terhadap keperawatan komplementer dalam upaya mengatasi tingkat kecemasan pada masa pandemic.
2. Mendorong mahasiswa dan perawat untuk mampu memberikan terapi komplementer berupa hipnosis dalam upaya mengatasi tingkat kecemasan pada masa pandemic.
3. Meningkatkan suasana akademik bagi mahasiswa.

E. PESERTA

Peserta Studium General Keperawatan Komplementer dengan tema “Inovasi Terapi Komplementer untuk Menangani Kecemasan Saat Pandemi Melalui Terapi Hipnosis” Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Tahun 2021 adalah dosen, perawat, dan mahasiswa keperawatan sejumlah 160 peserta.

F. PELAKSANAAN

- Hari, Tanggal : Sabtu, 31 Juli 2021
Waktu : 08.00-10.00 WIB
Metode : Zoom Meeting
Pembicara : Sofyan Kharistiyanto, S.Kep., Ns (Akp, CH, CHt)

G. PENUTUP

Demikian Laporan Studium General Keperawatan Komplementer dengan tema “Inovasi Terapi Komplementer untuk Menangani Kecemasan Saat Pandemi Melalui Terapi Hipnosis” Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Tahun 2021, semoga dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Muhammadiyah Magelang.

Magelang, Oktober 2021

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan

Dr. Heni Setyowati E.R., S.Kp, M.Kes

Kaprodi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan

Ns. Sodik Kamal, M.Sc

Lampiran I

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

STUDIUM GENERAL
Stadium General - S1 Ilmu Keperawatan - Inovasi terapi komplementer untuk menangani

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

STUDIUM GENERAL
Stadium General - S1 Ilmu Keperawatan - Inovasi terapi komplementer untuk menangani

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

STUDIUM GENERAL
Stadium General - S1 Ilmu Keperawatan - Inovasi terapi komplementer untuk menangani

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

STUDIUM GENERAL
Stadium General - S1 Ilmu Keperawatan - Inovasi terapi komplementer untuk menangani

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

STUDIUM GENERAL
Stadium General - S1 Ilmu Keperawatan - Inovasi terapi komplementer untuk menangani

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

STUDIUM GENERAL
Stadium General - S1 Ilmu Keperawatan - Inovasi terapi komplementer untuk menangani

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

STUDIUM GENERAL
Stadium General - S1 Ilmu Keperawatan - Inovasi terapi komplementer untuk menangani

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

STUDIUM GENERAL
Stadium General - S1 Ilmu Keperawatan - Inovasi terapi komplementer untuk menangani

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

GELOMBANG OTAK

STUDIUM GENERAL
Inovasi terapi komplementer untuk menangani kecemasan saat pandemi melalui

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

GELOMBANG OTAK ; PIKIRAN SADAR & BAWAH SADAR

No	Gelembung Otak	Frekuensi (Hz)	Amplitudo (mV)	Keadaan	Gejala	Orbita pada otak	efek
1	Gamma	25-40	Sangat tinggi	Pikiran sadar, intelektual	Pikiran, bahasa, matematika	Korteks & serebrum posterior	Cerius, kreatif, inovatif, stress
2	Beta	12-25	Tinggi	Pikiran sadar, aktivitas tinggi	Pikiran, bahasa, matematika	Korteks & serebrum posterior	Cerius, kreatif, inovatif, stress
3	Alpha	8-12	Relatif	Transisi dari kesadaran penuh (sadar)	Ritmo, meditasi, relaksasi	Serebrum & serebrum anterior	Relaksasi, tenang, kreatif & inovatif
4	Theta	4-8	Tinggi	Transisi dari sadar ke tidak sadar	Transi, meditasi, relaksasi	Meningeal, serebrum anterior, serebrum posterior	relaksasi
5	Delta	0.5-4	Terdapat tanpa sadar	tidur yang dalam & tidak sadar	Waktu istirahat	hipotalamus & serebrum anterior	relaksasi total & baik

STUDIUM GENERAL
Studiium General - S1 Ilmu Keperawatan - Inovasi terapi komplementer

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

EFEKTIVITAS

How does hypnotherapy compare with other therapies?

STUDIUM GENERAL
Studiium General - S1 Ilmu Keperawatan - Inovasi terapi komplementer untuk m

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

PEMANFAATAN

STUDIUM GENERAL
Studiium General - S1 Ilmu Keperawatan - Inovasi tera

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

INDIKASI

TERAPI UTAMA
gangguan Somatic / Psikis akibat trauma bawah sadar

KOMPLEMEN
Obat Fisioterapi, akupunktur, bedah

KONTRA INDIKASI
Bakat Psikotik

STUDIUM GENERAL
n - Inovasi terapi komplementer untuk menangani kecemasan saat pandemi me

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

OUR CENTER

HIPNOSIS BISA DILAKUKAN

Kecerdasan Normal, Paham Komunikasi, Mampu Suka-suka, Trust, Ada Keinginan Berubah

TIPE MUDAH DIHIPNOSIS

Tipe imajinatif, Pekerja seni, Estetik, mudah kepat, Sering meditasi

STUDIUM GENERAL
omplementer untuk menangani kecemasan saat pandemi melalui terapi hipnosis

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

PROSES HIPNOSIS

STUDIUM GENERAL
lementer untuk menangani kecemasan saat pandemi melalui terapi hipnosis

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGANI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HIPNOSIS

PROSEDUR HIPNOSIS

- PREINDUKSI/ PRETALK**
Mempunyai tujuan awal / assessment / motivasi, informasi, masalah, konfirmasi, pengumpulan data dan masalah - siap untuk hipnosis
- INDUKSI**
Menetapkan proses untuk menurunkan level kesadaran seseorang dari Beta menuju ke ALPHA atau THETA
- DEEPENING**
Terdapat proses untuk meningkatkan level kesadaran seseorang untuk induksi untuk menurunkan kesadaran tingkat hipnosis - sehingga bisa diberikan perintah ke bagian bawah kesadaran
- SUGESTI**
Pengaruh kata-kata yang disampaikan yang dapat membantu seseorang yang mengalami masalah yang dihadapi - bisa dilakukan dengan berbagai cara

STUDIUM GENERAL
Studiium General - S1 Ilmu Keperawatan - Inovasi terapi komplementer

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGGULANGI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI

METODE HYPNOSIS

Sedona Metode SEFT 6

Self-Hypnosis 5

Neuro-Linguistic Programming (NLP) 4

Suggestion Hypnosis 1

Ericksonian Hypnotherapy 2

Regression Hypnotherapy 3

STUDIUM GENERAL
Inovasi terapi komplementer untuk menangani kecemasan saat pandemi melalui terapi

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGGULANGI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HYPNOSIS

KENALI DIRI KITA DI ERA C 19

1. Apa yang sedang saya rasakan saat ini?
2. Adakah kondisi psikis yg mengganggu?
3. Adakah kondisi fisik yg mengganggu?
4. Reaksi apa yang saya lakukan?
5. Apa yg saya harapkan?
6. Bantuan apa yg saya butuhkan untuk masa saya?

STUDIUM GENERAL
Keperawatan - Inovasi terapi komplementer untuk menangani kecemasan saat

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGGULANGI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI

SELF HYPNOSIS

Persiapan sebelum Self Hypnosis

- Duduk dengan nyaman (Jangan berbaring)
- Gunakan musik latar jika perlu
- Gunakan earphone jika perlu
- Suasana sepi/sehening mungkin
- Tanggalkan atribut yang melekat seperti ponsel, arloji, kacamata, sabuk, dasi, dll

Apa yang perlu diperhatikan:

- Penggunaan kalimat positif (apa yang diinginkan) bukan kalimat negatif
- Libatkan emosi & imajinasi sebanyak mungkin dengan seluruh indera
- Hindari menganalisis, self talk atau upaya untuk mengosongkan pikiran
- Self Hypnosis bukan solusi instan. Diperlukan disiplin dan pengulangan.

STUDIUM GENERAL
Inovasi terapi komplementer untuk menangani kecemasan saat pandemi melalui terapi hipnosis

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGGULANGI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HYPNOSIS

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan salah satu jenis terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi. Terapi SEFT dapat digunakan dengan cara menghubungkan antara spiritualitas melalui doa, ketahanan, kepekaan dan energy psychology.

Sebelum dikembangkan menjadi SEFT, pada tahun 1980-an Dr. Roger Callahan menemukan teknik Thought Field Therapy (TFT). Kemudian pada pertengahan tahun 1990-an Gary Craig mengemas TFT lebih ringkas menjadi Emotional Freedom Technique (EFT). Hal ini dilakukan agar teknik tersebut dapat digunakan oleh orang awam. Selanjutnya, EFT dikembangkan lebih lanjut menjadi SEFT oleh Zubairul pada tahun 2000.

Zubairul melakukan self terasi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Doherty pada tahun 1993, Penelitian Doherty (1993) mengadopsi teknik yang disebut dengan istilah keseimbangan energi yang disebut. Zubairul menyadari bahwa segala tindakan yang dilakukan jika dihubungkan dengan Tuhan maka akan meningkatkan ketahanan yang berlandaskan kepada. Kemudian terapi dapat dilakukan

STUDIUM GENERAL
Keperawatan - Inovasi terapi komplementer untuk menangani ke

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGGULANGI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HYPNOSIS

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)

- Selain aspek spiritualitas yang digunakan, SEFT juga menggunakan energy psychology sebagai sebuah usaha yang dilakukan.
- Energy psychology adalah sebuah paket lengkap yang berisi prinsip dan terapi yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi emosi, perilaku, dan pikiran (Thie & Demuth 2007).
- Jika lebih diperinci lagi, SEFT juga dapat memecahkan masalah di domain yang ada, yaitu healing, success, happiness, dan greatness.

STUDIUM GENERAL
Inovasi terapi komplementer untuk menangani kecemasan saat pandemi melalui tera

INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGGULANGI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HYPNOSIS

5 TARIK SEFT BERHASIL

- 01 YAKIN**
yakin Allah Maha penyembuh
- 02 KHUSUK**
konsentrasi dan fokus
- 03 IKHLAS**
ikhlas menerima kondisi yg dalam saat ini
- 04 PASRAH**
menghimpunkan kesembuhan hanya pada Allah
- 05 SYUKUR**
mensyukuri apa yg

STUDIUM GENERAL
Keperawatan - Inovasi terapi komplementer

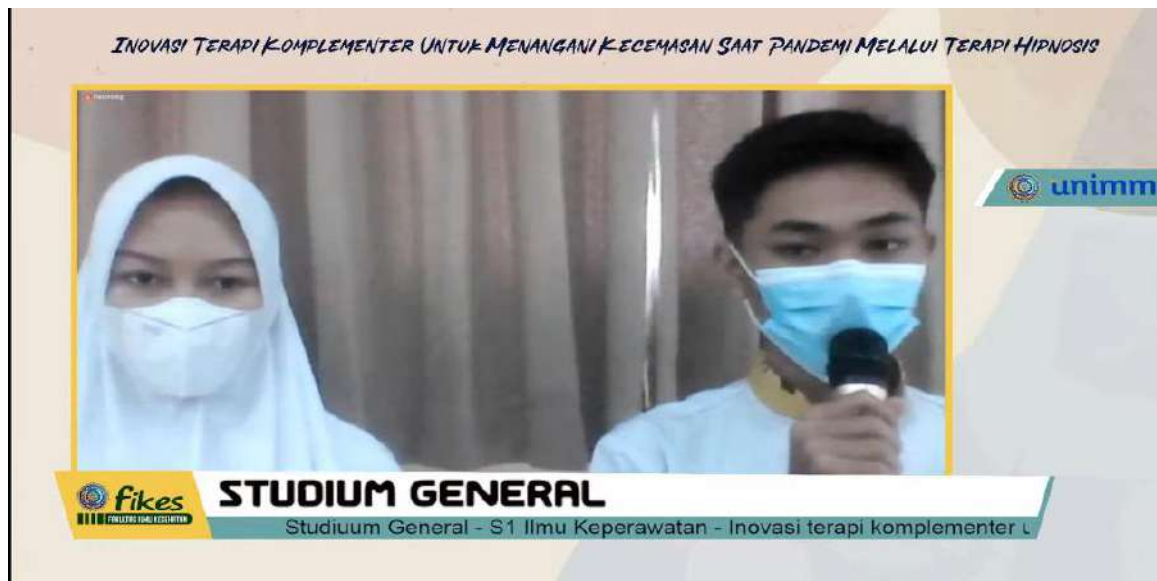
INOVASI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENANGGULANGI KECEMASAN SAAT PANDEMI MELALUI TERAPI HYPNOSIS

TERIMA KASIH

STUDIUM GENERAL
Inovasi terapi komplementer untuk menangani kecemasan saat pandemi melalui terapi hipnosis

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Lampiran II



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

