



Edukasi Aplikasi Mental Responsive Hypnotherapy untuk mengatasi Kecemasan, Hipertensi dan Fobia Pada Usia Subur

Bilqis Ar-Rohman¹, Annisa Devi Permata², Achmad Japar Nur Sabit³ & Mellysa Wulandari Tasripin

¹ STIKes Karsa Husada, Garut, Indonesia, 44151

Telp/Fax: (0262) 562374

E-mail: bilqisarrohman10@gmail.com

² STIKes Karsa Husada, Garut, Indonesia, 44151

Tel/Fax: (0262) 562374

E-mail: annissadevip@gmail.com

³ Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia, 40154

Tel/Fax: (022) 2013163

E-mail: achmadjaparnursabit@gmail.com

⁴ STIKes Karsa Husada, Garut, Indonesia, 44151

Tel/Fax: (0262) 562374

E-mail: wmellysa3@gmail.com

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-03-06

Revised : 2025-03-21

Accepted: 2025-03-28

KEYWORD

Education

Responsive Mental Application

Anxiety

Hypertension

Hypnotherapy

Trauma

Childbearing Age

KATA KUNCI

Edukasi

Aplikasi Mental Responsive

Kecemasan

Hipertensi

Hipnoterapi

Trauma

Usia Subur

ABSTRACT

In today's digital era, the use of mobile devices is increasing and has become an important part of everyday life. To use WebView, developers can insert web pages, web applications, or other internet counters without having to exit the application being used. The purpose of Community Service is to provide education to increase knowledge about the Mental Responsive Hypnotherapy Application to overcome anxiety, hypertension and trauma. increasing knowledge in menopausal women. A pretest was conducted on 45 respondents and a post test on 45 respondents, a total of 90 respondents. Before health education with the Mental Responsive Hypnotherapy Application was carried out, respondents' knowledge about hypertension and healthy lifestyles was in the category of less than 35 people (77.8%), the category was sufficient for 5 people (11.1%) and the category was good for 5 people (11.1%). After being conducted, respondents' knowledge increased with 2 people in the less category (4.4%), 3 people in the sufficient category (6.6%) and 40 people in the good category (89%).

ABSTRAK

Dalam era digital saat ini, penggunaan mobile dervice semakin meningkat dan telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan *Web View*, pengembang dapat menyisipkan halaman web, aplikasi web, atau konten internet lainnya tanpa harus keluar dari aplikasi yang serdang digunakan. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang Aplikasi *Mental Responsive Hypnotherapy* untuk mengatasi kecemasan, hipertensi dan trauma. peningkatan pengetahuan pada wanita menopause. Dilakukan pretest sebanyak 45 responden dan post test sebanyak 45 responden, jumlah keseluruhan 90 responden. Sebelum pendidikan kesehatan dengan Aplikasi *Mental Responsive Hypnotherapy* dilakukan, pengetahuan responden tentang hipertensi dan pola hidup sehat ada di kategori kurang 35 orang (77,8%), kategori cukup 5 orang (11,1%) dan kategori baik 5

orang (11,1%). Setelah dilakukan, pengetahuan responden mengalami peningkatan dengan kategori kurang 2 orang (4,4%), kategori cukup 3 orang (6,6%) dan kategori baik 40 orang (89%).

1. Pendahuluan

Di era digital saat ini, perangkat seluler memainkan peran yang semakin signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak pengguna yang mengandalkan aplikasi untuk melakukan tugas-tugas rutin seperti belanja, komunikasi, hiburan, dan banyak lagi. Akibatnya, para pengembang berusaha keras untuk merancang aplikasi yang memenuhi kebutuhan pengguna dengan menawarkan fitur-fitur yang intuitif dan inovatif (Adi, 2014).

Web View adalah elemen piranti lunak yang memfasilitasi aplikasi untuk memperlihatkan isi web di dalam aplikasi tersebut. Dengan menggunakan Web View, pengembang dapat menyisipkan halaman web, aplikasi web, atau konten internet lainnya tanpa harus keluar dari aplikasi yang sedang digunakan. Berikut adalah beberapa aspek penting tentang Web View (Adi, 2014).

Hypnotherapy is a field within psychology that explores how suggestions can be used to address issues related to cognition (thoughts), emotion (feelings), and actions (behavior). It is also recognized as a mental therapy and healing method that employs hypnosis to deliver positive suggestions or directives to the subconscious mind, aiming to treat psychological issues or enhance an individual's thoughts, emotions, and behaviors. Professionals skilled in therapeutic hypnosis are known as "hypnotherapists." This practice relies on the power of language conveyed through specific techniques, with communication being the core tool in hypnotherapy. (Kahija, 2010).

Terapi berbasis kognitif seperti hipnosis telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan, termasuk menurunkan tekanan darah, seringkali dengan efek samping yang minimal atau bahkan tanpa efek samping. Hasil yang diharapkan termasuk mendorong relaksasi segera, menurunkan tekanan darah, meningkatkan penyembuhan fisik, dan meredakan reaksi psiko-emosional pasien. Hipnoterapis bertanggung jawab untuk melakurkan hipnosis, mencari akar trauma psikologis, dan menetralkan atau mengubah persepsi seseorang terhadap suatu kejadian traumatis yang menyebabkan masalah perilaku bahkan kecemasan (Kahija, 2010).

Penanganan kecemasan berlebih (anxiety disorder) melalui hipnoterapi didapatkan hasil

bahwa hipnoterapi efektif dalam menangani kecemasan. Perkara kecemasan umumnya diberikan penanganan hipnoterapi sejumlah 3 pertemuan dengan waktu 60 menit (Arifin, 2010).

Menurut Dorn (2017), berbagai pendekatan dapat digunakan untuk mengobati alyurofobia, termasuk desensitisasi, flooding, pemodelan, hipnoterapi, dan pembiasaan ulang. Di antara semua itu, hipnoterapi dianggap sebagai salah satu metode yang paling efektif untuk mengatasi fobia. Pikiran manusia terdiri dari dua bagian: pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Selama hipnosis, informasi ditransmisikan dengan cepat dan efisien ke pikiran bawah sadar, sehingga lebih mudah untuk mengubah pikiran irasional - seperti yang terkait dengan fobia. Hal ini didasarkan pada gagasan bahwa alam bawah sadar lebih mudah menerima masukan rasional selama sesi hipnoterapi, sehingga membantu melawan pemikiran irasional.

Tiksnadi (2012) menyatakan bahwa penanganan hipertensi dapat menggunakan metode farmakologis maupun non-farmakologis, tergantung dari tingkat risiko awal pasien. Tujuan utama pengobatan hipertensi adalah untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan melindungi organ-organ penting - seperti otak, jantung, dan ginjal - dari potensi bahaya.

Dalam ranah psikoterapi, hipnosis digunakan tidak hanya sebagai bagian dari terapi pendukung tetapi lebih dari itu. Hipnosis berfungsi sebagai instrumen yang berharga dalam psikoterapi berbasis pengalaman, terutama untuk tujuan rekonstruksi, sehingga penting untuk melakukan eksplorasi yang lebih dalam untuk mengembangkan pendekatan yang menyeluruh dan holistik. Tujuannya agar masyarakat mengetahui pengetahuan tentang hipnoterapi dalam berbagai masalah kesehatan khususnya pasangan usia subur. Maka dari itu Pengembangan Masyarakat ini mengambil Tema "*Edukasi Aplikasi Mental Responsive Hypnotherapy untuk mengatasi Kecemasan, Hipertensi dan Trauma Pada Pasangan Usia Subur*".

2. Tinjauan Literatur

Mengintegrasikan hipnoterapi menggunakan Web View dalam aplikasi mobile bisa menjadi cara yang efektif untuk menyediakan layanan dan informasi kepada pengguna. Hipnoterapi merupakan teknik pengobatan yang memakai

hipnosis guna menolong seseorang menangani beragam persoalan psikologis, perasaan, dan jasmani

a. Web view

Web View adalah komponen dalam aplikasi yang memungkinkan pengembang untuk menyematkan konten web langsung ke dalam aplikasi mobile. Ini memungkinkan pengguna untuk melihat halaman web tanpa perlu membuka browser terpisah yaitu:

- 1) Akses Konten Web: Memudahkan akses ke konten web tanpa meninggalkan aplikasi.
- 2) Integrasi Informasi: Menggabungkan informasi dari situs web ke dalam aplikasi, seperti artikel, video, dan sumber daya lain.

b. Prototyping

Prototyping ialah teknik perancangan produk yang mencakup pembuatan rancangan, contoh, atau tiruan untuk mengevaluasi gagasan produk dan alur kerja. Prototipe dibuat untuk memenuhi persyaratan pengembangan aplikasi awal dan untuk menentukan apakah fungsionalitas program berfungsi sesuai rencana. Hal ini memungkinkan pengembang produk untuk mengidentifikasi cacat dan kesalahan sejak dini, sebelum menerapkan fitur lain dan merilis produk. Tahap pembuatan meliputi penelitian seperti membuat *prototype Web View*, merumuskan masalah, meneliti terori pendukung, membuat template, mengimplementasi template, dan mendokumentasikan implementasi.

c. Manfaat Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah sebuah disiplin ilmu psikologi yang mengeksplorasi bagaimana sugesti dapat digunakan untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pemikiran (kognisi), emosi (afek), dan perilaku. Hipnoterapi menyediakan metode yang sederhana, cepat, efektif, dan efisien untuk mengakses pikiran bawah sadar, memprogram ulang, dan mengobati pikiran bermasalah yang menyebabkan penyakit:

1) Kecemasan

Hipnoterapi memiliki kemampuan untuk mengubah kondisi di mana seseorang mengalami ketidaknyamanan atau tekanan. Kecemasan berasal dari respons tubuh internal yang berkaitan dengan ketegangan.

2) Hipertensi

Hipnoterapi bisa mengurangi tekanan darah tinggi sistolik lebih dari 20 mmHg dan diastolik 10 - 15 mmHg.

3) Fobia

Hipnoterapi dapat menurunkan rasa takut yang berlebih terhadap suatu objek yang bisa disebabkan oleh banyak faktor. Kecemasan yang tidak rasional, berlebihan dan intens yang membuat seseorang menjadi tidak mampu melakukan berbagai aktifitas

3. Metode

Kegiatan ini dilakukan melalui pendekatan pendidikan kesehatan, dengan target perempuan usia reproduksi antara 15 dan 49 tahun. Berdasarkan kriteria ini, 90 wanita dalam kelompok usia ini dipilih untuk mengambil bagian dalam program ini. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai manfaat hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan, hipertensi, dan trauma pada wanita usia subur. Lokasi kegiatan edukasi di Perpustakaan Parmawijaya Dendasmita Garut. Program pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan kesehatan yang dikombinasikan dengan metode diskusi. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Sesi diskusi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Setelah itu, data dikumpulkan, dianalisis, dan disusun menjadi sebuah laporan. Satu minggu sebelum acara, tim bertemu untuk merencanakan strategi implementasi dan persiapan yang diperlukan. Selama sesi berlangsung, para peserta mendapatkan informasi mengenai manfaat hipnoterapi dalam mengatasi kecemasan, hipertensi, dan trauma pada wanita usia subur. Tingkat pengetahuan dinilai dengan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah pelatihan. Selama tahap diskusi, peserta didorong untuk bertanya lebih lanjut tentang materi yang disajikan dan mencari klarifikasi tentang topik yang menarik.

4. Hasil

Output aktivitas memperlihatkan adanya kenaikan wawasan yang ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 1

Edukasi Aplikasi Mental Responsive. untuk mengatasi Kecemasan, hipertensi dan fobia pada usia subur

No	Kategori	Pre.te.st		Postte.st	
		F	%	F	%
1	Baik	5	11,1	40	89
2	Cukup	5	11,1	3	6,6
3	Kurang	35	77,8	2	4,4
TOTAL		45	100	45	100

Berdasarkan data tabel tersebut, jumlah responden sebanyak 90 orang. Sebelum dilakukan pendidikan sebanyak 45 orang dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan sebanyak 45 orang, menggunakan Aplikasi Mental Responsive. untuk mengatasi Kecemasan, hipertensi dan fobia pada usia subur. Didapatkan hasil yaitu adanya peningkatan pengetahuan pada wanita menopause. Sebelum sesi pendidikan kesehatan, pengetahuan responden mengenai hipertensi dan gaya hidup sehat sebagian besar dikategorikan buruk, dengan 35 orang (77,8%) termasuk dalam kelompok tersebut, sementara 5 orang (11,1%) berada dalam kategori cukup, dan 5 orang (11,1%) dalam kategori baik. Setelah sesi ini, terjadi peningkatan yang signifikan dalam hal pengetahuan, dengan hanya 2 orang (4,4%) yang masih berada dalam kategori kurang, 3 orang (6,6%) dalam kategori cukup, dan 40 orang (89%) mencapai tingkat pengetahuan yang baik. Peningkatan ini juga didukung oleh penggunaan alat bantu aplikasi digital yang meningkatkan pemahaman responden.

Tanggapan dari target audiens terhadap kegiatan ini sangat positif. Hal ini terlihat dari antusiasme mereka dalam mengikuti sesi edukasi kesehatan dan diskusi. Para peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat relevan dan berharga. Di luar perannya dalam pengobatan, mereka mengakui bahwa materi tersebut dapat diterapkan secara lebih luas. Sebagian besar peserta dapat merefleksikan informasi yang dibagikan dan berhasil menjawab pertanyaan selama diskusi. Inisiatif pengabdian masyarakat ini juga didukung oleh Perpustakaan Parmawijaya Dendasasmita di Garut.

Tingkat pengetahuan seseorang dibentuk oleh berbagai faktor, seperti pendidikan, sumber informasi, latar belakang sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman pribadi, dan usia (Fitriani dalam Yuliana, 2017). Berdasarkan hasil diskusi, terungkap bahwa mayoritas pemahaman peserta mengenai hipnoterapi dalam kaitannya dengan kecemasan, hipertensi, dan fobia sangat erat kaitannya dengan latar belakang pendidikan. Secara umum, target audiens menunjukkan tingkat literasi yang rendah. Oleh karena itu, kampanye kesadaran rutin dan inisiatif pendidikan kesehatan merupakan program yang direkomendasikan bagi para profesional kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan di kalangan wanita usia reproduksi.

5. Diskusi

Temuan penelitian ini mendukung klaim bahwa hipnoterapi adalah metode yang efektif

untuk meringankan masalah yang berhubungan dengan kecemasan. Keefektifan ini disebabkan oleh hipnoterapis, yang memfasilitasi proses dengan membimbing individu dengan kecemasan ke dalam kondisi yang sangat rileks. Kondisi rileks ini meningkatkan penyerapan sugesti ke dalam pikiran bawah sadar, karena individu memasuki kondisi seperti trans yang membuat mereka lebih mudah menerima. Saat berada pada kondisi trance., faktor kritis yang membatasi pikiran sadar dan pikiran bawah sadar terbuka sehingga memudahkan sugesti masuk ke. pikiran bawah sadar (Santoso & Dewi, 2014).

Penelitian yang dilakukan Fourianalistyawati (2012) menemukan efek hipnoterapi, hipnoterapi klinis dapat menurunkan depresi pada pecandu narkoba, penggunaan metode hipnoterapi klinis sebagai jenis intervensi psikologis, hipnoterapi dapat berfungsi sebagai metode pelengkap atau sebagai bentuk pengobatan alternatif utama. Penelitian saat ini menerapkan teknik hipnoterapi untuk mengatasi fobia rambut pada remaja. Manfaat langsung dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan yang berharga bagi para konselor dan praktisi, khususnya di bidang bimbingan dan konseling, dalam menangani fobia rambut di kalangan siswa. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi pada penelitian yang lebih luas mengenai fobia.

Hipnoterapi juga telah terbukti secara efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada individu dengan hipertensi. Penurunan ini terjadi secara alami ketika seseorang memasuki kondisi relaksasi hipnosis, di mana otak bergeser ke gelombang alfa (7-14 Hz) atau bahkan lebih dalam lagi ke gelombang theta (4-7 Hz). Kondisi hipnosis ini disebut sebagai kondisi somnambulistik. Pada kondisi ini, otak melepaskan hormon endorfin alami yang menimbulkan perasaan nyaman, sehingga tubuh menjadi rileks (Sutrisno, 2016).

6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat di dapatkan bahwa dengan diberikan edukasi *Aplikasi Mental Responsive hypnotherapy* untuk mengatasi kecemasan, hipertensi dan fobia pada usia subur di dapatkan sebelum dan sesudah edukasi yaitu Peningkatan pengetahuan terlihat pada wanita menopause. Sebelum sesi edukasi, 35 peserta (77,8%) memiliki pengetahuan yang rendah tentang hipertensi dan gaya hidup sehat, sementara 5 orang (11,1%) dikategorikan memiliki pengetahuan yang cukup, dan 5 orang (11,1%) lainnya dalam kategori baik. Setelah intervensi edukasi, tingkat

pengetahuan meningkat secara signifikan, dengan hanya 2 orang (4,4%) yang masih berada dalam kategori rendah, 3 orang (6,6%) dalam kategori sedang, dan 40 orang (89%) menunjukkan pemahaman yang baik.

7. Persembahan

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu dalam pengabdian masyarakat ini. Baik untuk Instansi STIKes Karsa Husada Garut . Mitra yang turut membantu pengabdian masyarakat yaitu *Mentality Responsive* dan Perpustakaan Parmadenda Pramawijaya Garut, yang telah memberikan wawasan dan keahlian yang sangat membantu pengabdian ini.

8. Referensi

- Adi Irianto, dkk. (2014). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi di RS Telogorejo. *Jurnal Kesehatan*.
- Android, D. (2019). Membuat aplikasi web di WebView. *Developer Android*.
- Afriani, A. (2015). *Pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi belajar siswa kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Ngaliyan Semarang* (Skripsi, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang), hal. 13.
- Arifin, M. (2020). *Penanganan gangguan anxiety melalui hipnoterapi dalam tinjauan hukum Islam di Hipnoterapi Islam Cahaya Holistic Care* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Makassar). Digilib Unismuh. <https://digilibadmin.unismuh.ac.id/>
- Fajriah, N., & Machrubiansyah. (2017). *Hipnosis Go: Untuk hidup lebih baik*. CV Bintang Wahyu.
- Fourianalistyawati, E. (2012). Efektivitas hipnoterapi klinis untuk mengatasi depresi pada pecandu narkoba di UPT T&R BNN. <https://www.researchgate.net/>
- Gunawan, A. (2010). *Hypnotherapy: The art of subconscious restructuring*. PT Sun.
- Surpartab, M., & Herfni, H. (2010). *Metode dakwah*. Jakarta: Kencana.
- Permata, A. D. (2024). Inovasi hipnoterapi berbasis aplikasi Android WebView. *Prosiding Konferensi Ilmiah Nasional Karsa Husada*, 1(1), 222–227.
- Santoso, W. W., & Dewi, D. K. (2014). Efektivitas hypnotherapy teknik direct suggestion untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi. *Character*, 3(2), 1–6.

https://doi.org/10.1007/978-3-642-28753-4_200593

- Tiksnadi. (2012). Treatment in hypertension: Non-pharmacologic and pharmacologic approach. *Abstrak Ilmiah Scientific Meeting INASH*. Diakses pada 20 Oktober 2013, dari http://www.inash.or.id/news_detail.html?id=24
- Wurlandari, S. (2022). Inovasi berbasis aplikasi. *JERECOM*, 4(2), Oktober 2022.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).