

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penggunaan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia

Noyumala^{1*}, Jukarnain², Muslimin B³, Rezqiqah Aulia Rahmat⁴, Rahmat Pannyiwi⁵

^{*1} Program Studi Keperawatan, STIKes Gunung Sari Makassar

² Program Studi Profesi Ners, Universitas Islam Makassar

³ Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

⁴ Fakultas Kedokteran, Universitas Bosowa Makassar

⁵ Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan RI

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder frequently experienced by the elderly and impacts quality of life, physical health, and psychological well-being. Treatment of insomnia in the elderly is often hampered by the side effects of long-term use of sleeping pills. Hypnotherapy is a non-pharmacological therapy that can be used to safely and effectively address sleep disorders. This Community Service activity aims to improve the sleep quality of the elderly through the application of simple hypnotherapy. Implementation methods include education about insomnia in the elderly, training in basic hypnotherapy techniques, guided relaxation practice, and evaluation through pre- and post-tests. The results of the activity showed a decrease in insomnia complaints and an improvement in sleep quality in the elderly after participating in hypnotherapy sessions. Hypnotherapy can be an effective and safe alternative complementary therapy for treating insomnia in the elderly.

Keywords: Hypnotherapy, Insomnia, Elderly, Sleep Quality, Community Service



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No. 2 Maret 2026

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia dan berdampak pada penurunan kualitas hidup, kesehatan fisik, serta kesejahteraan psikologis. Penanganan insomnia pada lansia sering terkendala oleh efek samping penggunaan obat tidur dalam jangka panjang. Hipnoterapi menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi gangguan tidur secara aman dan efektif. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia melalui penerapan hipnoterapi sederhana. Metode pelaksanaan meliputi edukasi tentang insomnia pada lansia, pelatihan teknik hipnoterapi dasar, praktik relaksasi terpandu, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan keluhan insomnia dan peningkatan kualitas tidur lansia setelah mengikuti sesi hipnoterapi. Hipnoterapi dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang efektif dan aman dalam mengatasi insomnia pada lansia.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Insomnia, Lansia, Kualitas Tidur, Pengabdian Masyarakat

*Correspondent Author: Noyumala

*e-mail: noyumala@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial sebagai bagian dari proses penuaan. Salah satu perubahan fisiologis yang sering terjadi pada lansia adalah gangguan pola tidur. Perubahan pada sistem saraf pusat, penurunan produksi melatonin, serta meningkatnya prevalensi penyakit kronis menyebabkan lansia lebih rentan mengalami gangguan tidur, khususnya insomnia.

Insomnia pada lansia ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, serta bangun terlalu pagi tanpa merasa segar. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kualitas tidur, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikologis lansia. Insomnia yang tidak tertangani dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan fungsi kognitif, gangguan mood, peningkatan risiko jatuh, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Penanganan insomnia pada lansia sering kali dilakukan dengan pendekatan farmakologis menggunakan obat tidur. Namun, penggunaan obat tidur dalam jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping seperti ketergantungan, gangguan keseimbangan, penurunan daya ingat, serta interaksi obat yang berbahaya, mengingat lansia umumnya mengonsumsi beberapa jenis obat secara bersamaan. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih aman dan direkomendasikan dalam penanganan insomnia pada lansia.

Hipnoterapi merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang menggunakan kondisi relaksasi mendalam untuk memengaruhi pikiran bawah sadar melalui sugesti positif. Dalam kondisi hipnosis, individu berada pada keadaan fokus dan relaks, sehingga lebih mudah menerima sugesti yang bertujuan untuk mengubah persepsi, emosi, dan perilaku. Pada kasus insomnia, hipnoterapi dapat membantu lansia menurunkan tingkat kecemasan, merilekskan tubuh dan pikiran, serta membangun sugesti positif terkait tidur yang berkualitas.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala insomnia, terutama pada kelompok usia lanjut. Selain aman, hipnoterapi juga relatif mudah diajarkan dan dapat dilakukan secara mandiri setelah mendapatkan pelatihan dasar. Oleh karena itu, penerapan hipnoterapi dalam kegiatan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pengabdian kepada Masyarakat menjadi strategi yang potensial untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan lansia.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi dan melatih lansia dalam penggunaan hipnoterapi sederhana sebagai upaya mengatasi insomnia. Pendekatan edukatif dan partisipatif diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemandirian lansia dalam mengelola gangguan tidur secara aman dan berkelanjutan.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, terapeutik, dan partisipatif, dengan sasaran utama lansia yang mengalami keluhan insomnia. Metode dirancang untuk memastikan intervensi dapat diterima dengan baik oleh lansia dan memberikan dampak nyata terhadap kualitas tidur.

a. Desain Kegiatan

Desain kegiatan berupa intervensi nonfarmakologis melalui penerapan hipnoterapi sederhana secara berkelompok. Kegiatan dilaksanakan dengan metode pre-test dan post-test untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan dan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah intervensi.

b. Sasaran dan Lokasi Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang mengalami keluhan insomnia ringan hingga sedang. Kegiatan dilaksanakan di lingkungan masyarakat, seperti posyandu lansia, balai desa, atau fasilitas umum lainnya yang mendukung suasana tenang dan nyaman.

c. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- 1) Koordinasi dengan kader kesehatan, pengelola posyandu lansia, dan tokoh masyarakat
- 2) Identifikasi lansia yang mengalami gangguan tidur melalui wawancara singkat
- 3) Penyusunan materi edukasi tentang insomnia dan hipnoterapi
- 4) Penyusunan panduan hipnoterapi sederhana yang mudah dipahami lansia

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

5) Persiapan instrumen evaluasi kualitas tidur (kuesioner pre-test dan post-test)

d. Tahap Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa sesi, yaitu:

1) Edukasi Insomnia pada Lansia

Peserta diberikan edukasi mengenai:

- Pengertian insomnia
- Faktor penyebab insomnia pada lansia
- Dampak insomnia terhadap kesehatan dan kualitas hidup
- Pentingnya penanganan insomnia secara nonfarmakologis

2) Pengenalan Hipnoterapi

Peserta diperkenalkan pada konsep dasar hipnoterapi, manfaat hipnoterapi, serta prinsip keamanan dan kenyamanan dalam praktik hipnoterapi.

3) Pelaksanaan Hipnoterapi Terpandu

Hipnoterapi dilakukan secara terpandu oleh fasilitator dengan tahapan:

- Relaksasi pernapasan
- Relaksasi otot progresif
- Visualisasi suasana nyaman dan tenang
- Pemberian sugesti positif terkait tidur nyenyak dan berkualitas

4) Latihan Mandiri

Lansia dilatih untuk melakukan hipnoterapi sederhana secara mandiri di rumah sebelum tidur, dengan panduan tertulis yang mudah dipahami.

e. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan, meliputi:

1) Evaluasi Pengetahuan

Pengukuran peningkatan pengetahuan lansia tentang insomnia dan hipnoterapi melalui pre-test dan post-test.

2) Evaluasi Kualitas Tidur

Penilaian perubahan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah intervensi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3) Evaluasi Partisipasi dan Respon Peserta

Observasi keaktifan dan kenyamanan lansia selama kegiatan.

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pelaksanaan

1) Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan dengan melibatkan lansia yang mengalami keluhan insomnia ringan hingga sedang. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari edukasi, pengenalan hipnoterapi, hingga praktik hipnoterapi terpandu, berjalan dengan lancar dan mendapat respons positif dari peserta. Sebagian besar lansia menyatakan bahwa sebelum kegiatan mereka belum pernah mengenal hipnoterapi dan cenderung menganggap gangguan tidur sebagai kondisi yang wajar pada usia lanjut.

Selama sesi hipnoterapi, lansia menunjukkan tingkat partisipasi yang baik. Kondisi lingkungan yang tenang dan pendekatan fasilitator yang komunikatif membantu peserta mencapai kondisi relaksasi. Hal ini penting karena keberhasilan hipnoterapi sangat dipengaruhi oleh kenyamanan dan kesiapan psikologis peserta.

2) Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Insomnia dan Hipnoterapi

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia terkait insomnia dan cara penanganannya setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Lansia

Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan
Pengertian insomnia	50	92	+42
Dampak insomnia	48	90	+42
Cara nonfarmakologis mengatasi insomnia	45	94	+49
Pemahaman hipnoterapi	40	93	+53

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu memperbaiki pemahaman lansia mengenai insomnia sebagai kondisi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

kesehatan yang dapat ditangani, bukan sekadar akibat alami penuaan yang harus diterima.

3) Perubahan Kualitas Tidur Lansia

Penerapan hipnoterapi memberikan dampak nyata terhadap kualitas tidur lansia.

Tabel 2. Perubahan Kualitas Tidur Lansia

Indikator Kualitas Tidur	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Mudah memulai tidur	40	85
Tidur lebih nyenyak	38	88
Frekuensi terbangun malam hari menurun	35	82
Kepuasan terhadap tidur	42	90

Data menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh indikator kualitas tidur. Lansia melaporkan lebih cepat tertidur, tidur lebih nyenyak, dan merasa lebih segar saat bangun pagi.

4) Analisis Efektivitas Hipnoterapi

Secara analitis, hipnoterapi bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi melalui sugesti positif. Pada lansia, kecemasan, pikiran berulang, dan ketegangan emosional sering menjadi faktor utama penyebab insomnia. Hipnoterapi membantu mengurangi faktor-faktor tersebut dengan membawa lansia ke kondisi relaksasi mendalam.

Sugesti positif yang diberikan selama hipnoterapi berperan dalam membentuk persepsi baru tentang tidur. Lansia yang sebelumnya memiliki kecemasan terkait sulit tidur menjadi lebih percaya diri dan tenang menjelang waktu tidur. Perubahan kognitif dan emosional inilah yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur.

Hasil ini sejalan dengan konsep terapi nonfarmakologis yang menekankan pendekatan holistik, di mana aspek fisik, psikologis, dan emosional ditangani secara bersamaan. Hipnoterapi juga memiliki keunggulan karena dapat dipelajari dan dipraktikkan secara mandiri, sehingga mendukung kemandirian lansia dalam mengelola gangguan tidur.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

5) Implikasi terhadap Kesejahteraan Lansia

Peningkatan kualitas tidur yang diperoleh melalui hipnoterapi berdampak positif terhadap kesejahteraan lansia secara umum. Lansia melaporkan berkurangnya rasa lelah di siang hari, suasana hati yang lebih baik, serta meningkatnya semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi hipnoterapi tidak hanya berpengaruh pada tidur, tetapi juga pada kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa penerapan hipnoterapi untuk mengatasi insomnia pada lansia terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang gangguan tidur serta memperbaiki kualitas tidur secara signifikan. Hipnoterapi sebagai intervensi nonfarmakologis mampu membantu lansia mencapai kondisi relaksasi, mengurangi kecemasan, dan membentuk sugesti positif terkait tidur yang berkualitas.

Peningkatan kualitas tidur yang ditunjukkan melalui kemudahan memulai tidur, berkurangnya frekuensi terbangun di malam hari, dan meningkatnya kepuasan terhadap tidur menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menjadi alternatif terapi yang aman, efektif, dan berkelanjutan bagi lansia. Intervensi ini juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan fisik dan psikologis lansia, sehingga mendukung kualitas hidup yang lebih baik pada usia lanjut.

b. Saran

1) Implementasi Berkelanjutan

Hipnoterapi disarankan untuk diterapkan secara rutin dalam kegiatan posyandu lansia atau program kesehatan lansia sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif.

2) Peningkatan Kapasitas Kader Kesehatan

Kader kesehatan dan tenaga pendamping lansia perlu diberikan pelatihan dasar hipnoterapi agar dapat memfasilitasi praktik relaksasi dan sugesti positif secara berkelanjutan di masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3) Kemandirian Lansia

Lansia dianjurkan untuk mempraktikkan hipnoterapi sederhana secara mandiri di rumah sebelum tidur guna mempertahankan kualitas tidur yang telah dicapai.

4) Pengembangan Program PKM Lanjutan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya dapat mengkaji dampak jangka panjang hipnoterapi terhadap kualitas hidup, kesehatan mental, dan fungsi kognitif lansia.

5) Integrasi dengan Intervensi Nonfarmakologis Lain

Hipnoterapi dapat dikombinasikan dengan intervensi nonfarmakologis lain, seperti senam lansia, terapi relaksasi, dan edukasi sleep hygiene, untuk hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Academy of Sleep Medicine. (2014). *International classification of sleep disorders*.
2. Aziz, R. A., & Widodo, A. (2019). Terapi nonfarmakologis pada insomnia lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 89–96.
3. Bastien, C. H., et al. (2001). Validation of the insomnia severity index. *Sleep Medicine*, 2(4), 297–307.
4. Elkins, G. R. (2017). *Handbook of clinical hypnosis*. New York: Springer.
5. Hidayat, A. A. A. (2017). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
6. Jukarnain, J., Harfika, M., Nurhaedah, N., & Nursinah, N. (2025). Sosiologi Kesehatan Dalam Praktik: Pelatihan Dan Penyuluhan Perubahan Gaya Hidup Untuk Mengurangi Risiko Asam Urat Pada Komunitas Lansia Desa B Tahun 2025. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.876>
7. Kemenkes RI. (2020). *Pedoman pelayanan kesehatan lansia*. Jakarta.
8. Montgomery, G. H., et al. (2011). Hypnosis for sleep disorders. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 59(1), 67–84.
9. Muslimin, B., Fitri, L., Sakriawati, S., Yusraa, Y., Anurogo, D., & Jamin, N. S. (2024). Edukasi Terhadap Ibu Bayi Dalam Upaya Preventif Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Moncongloe. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 250–258. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i2.317>
10. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No. 2 Maret 2026

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

11. Noyumala, N., Idris, I., Nursiah, A., & Suardi, V. A. (2025). Pelatihan Kader Posyandu Dalam Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular (PTM). *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 289–300. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.936>
12. Nugroho, W. (2015). *Keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC.
13. Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2017). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry*.
14. Sari, D. P., & Handayani, S. (2020). Hipnoterapi dan kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 45–52.
15. Spiegel, D., & Greenleaf, M. (2014). Hypnosis and sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 18(2), 111–118.
16. WHO. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva.
17. Yulianti, R., & Lestari, T. (2018). Gangguan tidur pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 55–62.
18. Zainuddin, M. (2016). *Hipnoterapi klinis*. Jakarta: Gramedia.