

**PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI JOMPO  
BUDHI DHARMA GIWANGAN YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan



**Oleh :**  
**Siti Sri Wahyuningsih**  
**KP.19.01.392**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DAN NERS**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA**  
**HUSADA YOGYAKARTA**

**2023**



**NASKAH PUBPIKASI**

**PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI JOMPO BUDHI  
DHARMA GIWANGAN YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Siti Sri Wahyuningsih

KP.19.013.92

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Tanggal **24 07 2023**

**Susunan Dewan penguji**

**Ketua Dewan Penguji**

**Dr. Dra Ning Rintiswati, M. Kes**

**Penguji I / Pembimbing Utama**

**Dr. Sri Herwiyanti, M. S**

**Penguji II / Pembimbing Pendamping**

**Ns. Nur Anisah, S. Kep., M. Kep., Sp. KJ**

Naskah publikasi Ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, **28 08 2023**

**Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners**



**Yuli Ernawati, S. Kep., Ns., M. Kep**



**PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP  
PENURUNANTINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA  
DI PANTI JOMPO BUDHI DHARMA GIWANGAN  
YOGYAKARTA**

Siti Sri Wahyuningsih<sup>1</sup>, Sri Herwiyanti<sup>2</sup>, Nur Anisah<sup>3</sup>

**INTISARI**

**Latar belakang :** lanjut usia merupakan masa dimana seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap sehingga dapat mengganggu tugas sehari-harinya (tahap penurunan). masalah mental yang sering dialami lansia adalah kecemasan. Kecemasan jika dialami secara terus menerus pada lansia dapat berdampak masalah kejiwaan. Oleh sebab itu kecemasan pada lansia membutuhkan perhatian dan penanganan.

**Tujuan penelitian :** Untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

**Metode penelitian :** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasy eksperiment* dan rancangan *pre-test, post-test, control group design* , dilakukan di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta dengan jumlah sampel sebanyak 60 lansia yang ditentukan menggunakan *random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner GAS (*geriatric Anxiety Scale*) dengan jumlah 29 item pertanyaan yang meliputi afektif, somatic dan kognitif. Analisis uji statistik yang digunakan adalah *Uji T-test*.

**Hasil :** Terdapat perbedaan rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi hipnosis lima jari , dengan nilai p value = 0,000 (<0,05) dengan demikian terapi hipnosis lima jari berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

**Kesimpulan :** Dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta.

**Kata Kunci :** Terapi Hipnosis Lima Jari, Kecemasan, Lansia

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

**THE EFFECT OF FIVE-FINGER HYPNOSIS THERAPY ON REDUCING ANXIETY LEVELS IN ELDERLY RESIDENTS AT THE BUDHI DHARMA GIWANGAN YOGYAKARTA NURSING HOME**

Siti Sri Wahyuningsih<sup>1</sup>, Sri Herwiyanti<sup>2</sup>, Nur Anisah<sup>3</sup>

***ABSTRACT***

**Background:** The elderly phase is a period in which an individual experiences gradual physical, mental, and social decline that can disrupt their daily tasks (stage of decline). A common mental issue experienced by the elderly is anxiety. Continuous experience of anxiety in the elderly can lead to psychological problems. Therefore, anxiety in the elderly requires attention and intervention.

**Research Objective:** This study aims to determine the influence of five-finger hypnosis therapy on reducing anxiety levels in the elderly.

**Research Method:** This study is a quantitative research with a quasi-experimental design and a pre-test, post-test, control group design, conducted at the Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta Nursing Home with a sample size of 60 elderly individuals selected using random sampling. Data collection was done using the Geriatric Anxiety Scale (GAS) questionnaire consisting of 29 items covering affective, somatic, and cognitive aspects. The statistical analysis used was the T-test.

**Research findings:** There was a difference in the average anxiety levels before and after the application of five-finger hypnosis therapy, with a p-value of 0.000 (<0.05). Thus, five-finger hypnosis therapy had an effect on reducing anxiety levels in the elderly.

**Conclusion:** This study demonstrates that there is an effect of five-finger hypnosis therapy on reducing anxiety levels in the elderly at the Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta Nursing Home.

**Keywords:** Five-Finger Hypnosis Therapy, Anxiety, Elderly

---

<sup>1</sup> Students of Nursing Science Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

## A. Pendahuluan

Lanjut Usia adalah seseorang yang usianya telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan sekelompok orang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan *World Health Organization* (WHO, 2022) . Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu tahap anak, tahap dewasa, dan tahap tua. Tiga tahap ini berbeda secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan melambat, dan figur tubuh yang tidak proporsional (Nugroho, 2017).

Indonesia pada tahun 2021, ada 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia). Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa. Sekitar 11,3 juta jiwa (37,48%) adalah lansia berusia 60-64 tahun, 7,77 juta (25,77%) berusia 65-69 tahun, 5,1 juta penduduk (16,94%) berusia 70-74 tahun, serta 5,98 juta (19,81%) berusia di atas 75 tahun. Jawa Timur menjadi provinsi dengan penduduk lansia terbanyak nasional, yakni mencapai 5,98 juta jiwa. Jumlah ini setara dengan 14,56% dari total penduduk Jawa Timur yang berjumlah 41,06 juta jiwa. Provinsi dengan jumlah lansia terbanyak berikutnya adalah Jawa Tengah, yaitu sebanyak 5,1 juta jiwa. Diikuti Jawa Barat dengan penduduk lansia 4,94 juta jiwa. Sedangkan provinsi dengan lansia paling sedikit adalah Kalimantan Utara, yakni hanya 47,8 ribu jiwa. Selanjutnya ada Papua Barat dengan jumlah lansia 70,8 ribu jiwa, serta Maluku Utara 103 ribu jiwa lansia. Menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil).

Salah satu gangguan umum yang sering dialami oleh lansia adalah *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). *Generalized Anxiety Disorder* adalah gangguan kecemasan umum yaitu kondisi emosi yang membuat ketidaknyamanan yang ditandai dengan perasaan takut dan kekhawatiran berlebih. Kecemasan adalah reaksi tubuh yang bersifat negatif terhadap apa yang terjadi, dan menyebabkan ketidaknyamanan bagi orang tersebut (Adellia, 2022). Kecemasan dapat dikatakan sebagai suatu kondisi mental yang tidak nyaman karena kekhawatiran terhadap penyakit yang diderita (Nasuha *et al.*, 2016). Tindakan dalam menangani kecemasan dapat dilakukan dengan cara membuat pasien memahami kecemasan. Terapi ini mempunyai 2 prinsip, yaitu membuat pasien mengenal masalah kecemasan yang dirasakan, mengajarkan pasien menangani kecemasan baik fisik, sosial, emosional dan spiritual (Harkomah *et al.*, 2022). Salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan yaitu dengan pemberian terapi hipnosis lima jari (Saswati *et al.*, 2019).

Teknik hipnosis lima jari adalah suatu bentuk pengalihan situasi yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan menurunkan kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress (Yulinda *et al.*, 2022). Hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri. Hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang dengan tujuan mengurangi stress, mengurangi kecemasan. Hipnotis lima jari dilakukan selama 10 menit. (Keliat, 2013 dalam Pratama *et al.*, 2022). Terapi relaksasi lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan serta membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Teknik relaksasi lima jari merupakan salah satu terapi yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Teknik relaksasi lima jari

mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon yang dapat memacu timbulnya stres ataupun kecemasan (Ghanesia *et al.*)

Beberapa penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara terapi hipnosis lima jari dan penurunan tingkat kecemasan. Salah satunya yang dilakukan oleh Wijayanti *et al.* 2021 didapatkan bahwa terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia, karena mengalami relaksasi ketika diberikan terapi hipnosis lima jari. Melalui terapi hipnosis lima jari akan terjadi penurunan kecemasan karena terapi tersebut memberikan kenyamanan dan relaksasi sehingga perasaan cemas yang dirasakan akan berkurang. Penelitian yang sama dilakukan oleh Yulinda *et al.* dengan judul pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas pada lansia di panti sosial lanjut usia harapan kita diperoleh hasil yang sama yaitu lansia yang mendapatkan terapi hipnosis lima jari bisa lebih rileks pikirannya dan menurunkan tingkat ansietas pada lansia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Januari 2023 di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan, berdasarkan hasil wawancara 1 perawat terdapat 60 lansia. Perawat panti mengatakan lansia memiliki kegiatan aktif seperti membantu membersihkan lingkungan panti dan membuat kerajinan yang berupa tas dan slayer yang terbuat dari benang wol dan dijual ketika ada pengunjung datang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 lansia di panti jompo Budhi Dharma Giwangan, kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta terdapat 2 lansia yang mengalami cemas terhadap penyakit yang diderita dan merasa cemas akan kematian sehingga mengakibatkan lansia mengalami gangguan tidur, 1 lansia mengatakan cemas dengan penyakit yang di deritanya dan merasa khawatir jika keluarganya tidak memperdulikannya, 2 lansia mengatakan merasa cemas akan penyakit yang di alaminya dan merasa khawatir jika usianya tidak lama lagi, 5 lansia mengatakan khawatir jika keluarganya tidak mau menjenguk di panti dan susah tidur jika memikirkan hal tersebut. Upaya

yang dilakukan lansia untuk mengatasi hal tersebut dengan melakukan hal yang disukai seperti beribadah, bercerita dengan teman akan tetapi lansia tetap mengalami kekhawatiran berlebih sehingga tindakan lain yang dilakukan yaitu dengan terapi hipnosis lima jari. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada lansia di panti jompo Budhi Dharma Giwangan.

## **B. Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasy eksperiment* dan rancangan *pre-test, post-test, control group design* , dilakukan di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta dengan jumlah sampel sebanyak 60 lansia yang ditentukan menggunakan *random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner GAS ( *geriatric Anxiety Scale*) dengan jumlah 29 item pertanyaan yang meliputi afektif, somatic dan kognitif. Analisis uji statistik yang digunakan adalah *Uji T-test*.

## **C. Hasil**

### **1. Karakteristik Responden**

Karakteristik responden menjelaskan tentang distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dan jenis kelamin . Distribusi frekuensi responden usia dan jenis kelamin maka dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**

Variabel Kategori		Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		N	%	N	%
Usia	60-75 tahun	19	63 %	19	63 %
	76-95 tahun	11	37 %	11	37 %
Total		30	100 %	30	100 %
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	40 %	12	40 %
	Perempuan	18	60 %	18	60 %
Total		30	100 %	30	100 %

Sumber : Data Primer (2023)

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa kelompok intervensi responden terbanyak adalah usia 60-75 dengan jumlah 19 responden (63%) sedangkan usia 76-95 berjumlah 11 responden (37%) , dan kelompok kontrol responden terbanyak adalah usia 60-75 dengan jumlah 19 responden (63 %) sedangkan usia 76-95 berjumlah 11 responden (37%). Responden laki-laki dan perempuan pada kelompok intervensi dan kontrol berjumlah laki-laki 12 responden dan perempuan 18 responden.

## 2. Analisis Univariat

### a. Tingkat kecemasan pada kelompok intervensi

Berdasarkan hasil Analisis Univariat, maka distribusi tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dapat di lihat pada Tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6**  
**Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada kelompok intervensi**

No	Tingkat kecemasan	Pre test		Post test	
		N	%	N	%
1	Ringan	-	-	29	97%
2	Sedang	29	97%	1	3%
3	Berat	1	3 %	-	-
Total		30	100%	30	100%

Sumber : Data Primer (2023)

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa responden terbanyak kelompok intervensi pada *pre- test* yaitu responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang berjumlah 29 responden (97 %). dan *post test* terbanyak pada tingkat kecemasan ringan yaitu 29 responden (97 %).

- b. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada kelompok kontrol  
Berdasarkan hasil Analisis Univariat, maka distribusi frekuensi tingkat kecemasan kelompok kontrol dapat di lihat pada Tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7**  
**Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada kelompok kontrol**

No	Tingkat kecemasan	Pre test		Post test	
		N	%	N	%
1	Ringan	8	26%	10	33%
2	Sedang	11	37 %	9	30 %
3	Berat	11	37 %	11	37 %
Total		30	100%	30	100%

Sumber : Data Primer (2023)

Tabel 7 atas menunjukkan bahwa responden terbanyak kelompok control pada *pre- test* yaitu responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan berjumlah 8 responden (26%), kecemasan sedang berjumlah 11 responden (37%) dan kecemasan berat berjumlah 11 responden (37%). *post- test* terbanyak pada kelompok berat yaitu 11 responden (37%).

c. Hasil uji normalitas

Uji normalitas data ini dilakukan setelah penelitian selesai dan diperoleh hasil Posttest pada kelas ekperimen dan kontrol. Uji normalitas ini digunakan untuk menganalisis dan mengetahui bahwa data ini normal atau tidak. Data berdistribusi normal jika nilai sig > 0,05.

**Tabel 8**

**Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada kelompok Intervensi dan kelompok kontrol**

Uji Kolmogorov-smirnov	Untandarized residual
Nilai Kolmogorov-smirnov	0.898
Sig. (2-tailed)	0.396

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *kolmogorov\_Smirnov* di atas diketahui nilai sig(2-tailed) 0.396 > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan residual berdistribusi normal.

d. Hasil uji *paired sampel t-test* kelompok intervensi

**Tabel 9**

**Hasil Uji *Paired Sampel T-test* pada kelompok intervensi**

Tingkat Kecemasan	Sebelum perlakuan		Sesudah perlakuan		Sig. (2- tailed)
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase	
Ringan	-	-	29	97%	<b>0.000</b>
Sedang	29	97%	1	3%	
Berat	1	3%	-	-	
Total	30	100%	30	100%	

Hasil *paired sample T-test* pada Tabel 9 kelompok intervensi menunjukkan nilai *Mean* hasil dari 1.075 menjadi 9.02 maka terdapat selisih 1.73 hasil *Mean* menunjukkan adanya penurunan nilai *Mean* pada kelompok intervensi. Dan didapatkan angka yang signifikan antara nilai *pre* dan *post-test* dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $0.000 < 0.05$ . sehingga  $H_0$  pada penelitian ini ditolak dan  $H_a$  diterima dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua test.

e. Hasil uji *paired sampel T-test* kelompok kontrol

**Tabel 10**

**Hasil Uji *Paired Sampel T-test* pada kelompok kontrol**

Tingkat Kecemasan	Sebelum perlakuan		Sesudah perlakuan		Sig. (2- tailed)
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase	
Ringan	8	26%	10	33%	<b>0.083</b>
Sedang	11	37%	9	30%	
Berat	11	37%	11	37%	
Total	30	100%	30	100%	

Hasil *paired sample T-test* pada Tabel 10 kelompok kontrol menunjukkan nilai *Mean* hasil dari 2.687 menjadi 2.693 maka terdapat selisih -0.6 hasil *Mean* menunjukkan adanya penurunan nilai *Mean* pada kelompok kontrol. Didapatkan angka yang tidak signifikan antara nilai *pre* dan *post test* dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $0.083 > 0.05$ . Sehingga  $H_a$  pada penelitian ini ditolak dan  $H_o$  di terima dimana tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua test.

- f. Hasil Uji Independent Sampel T-test pada kelompok intervensi dan kontrol

**Tabel 11**

**Uji *Independent Sample T-test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol**

Kelas	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	p
Intervensi	1.387	5.952	1.671	0.000
Kontrol	1.886			

Ringkasan uji T post-test diketahui rata-rata hasil pengkajian tingkat kecemasan kelompok intervensi sebesar 1.387 dan rata-rata hasil pengkajian tingkat kecemasan kelompok kontrol 1.886 dari tabel tersebut diketahui t hitung sebesar -5.952 dengan signifikansi 0.000. didapatkan t tabel dari df 58 pada taraf signifikansi 0,05% adalah 1.671. Jadi nilai t hitung  $>$  t tabel ( $5.952 > 1.671$ ) dan hasil signifikasinya kurang dari 0.05 ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor hasil pengkajian tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

**D. Pembahasan**

**1. Karakteristik Responden**

- a. Usia Responden di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta

Responden pada penelitian ini adalah lansia dengan kecemasan yang berusia 60-95 tahun di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta. Meneva adalah kecemasan adalah rasa takut yang tidak

jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidaknyamanan. Penyebab kecemasan pada lansia sangatlah bervariasi diantaranya, khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, dan khawatir terhadap hal-hal yang sepele sehingga mengalami gangguan kecemasan. Gangguan Kecemasan Umum GAD (*generalized anxiety disorder*) merupakan gangguan kecemasan dengan gejala khawatir yang terus menerus dimana penyebabnya belum terdefinisi secara jelas. Orang dengan GAD (*generalized anxiety disorder*) mungkin saja mengkhawatirkan beberapa penyebab seperti, masalah keluarga, masalah finansial, masalah kesehatan dan berbagai permasalahan lain yang mengganggu individu. Individu yang mengalami GAD (*generalized anxiety disorder*) tidak dapat mengendalikan rasa khawatirnya sehingga terkadang muncul gejala fisik yang mengganggu seperti peningkatan denyut jantung, peningkatan frekuensi nafas atau perasaan sesak nafas dan juga produksi keringat yang banyak. (Anxiety & Depression Association of America, n.d.). Berdasarkan dari penelitian menurut Stuart G.W & Laraia M. T (2007) menyatakan bahwa maturitas atau kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan coping mekanisme seseorang sehingga individu yang lebih matur sukar mengalami kecemasan karena individu mempunyai kemampuan adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan dibandingkan usia yang belum matur. Terbukti pada penelitian didapatkan usia yang matur yaitu usia dewasa lebih prevalensi tingkat keemasannya lebih sedikit dibandingkan dengan usia remaja. Hal ini membuktikan usia yang matur memiliki kemampuan coping yang cukup dalam mengatasi kecemasan. Sehingga pada penelitian yang dilakukan oleh (Harlina & Aiyub, 2018) didapatkan nilai  $(0.036 < 0.05)$  yang berarti terdapat

hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat kecemasan.

b. Jenis kelamin responden

Responden lansia pada penelitian pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di panti jompo budhi dharma Giwangan Yogyakarta berjumlah 60 responden dengan laki-laki berjumlah 24 responden dan perempuan berjumlah 36 reponden.

**2. Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di panti jompo Budhu Dharma Giwangan Yogyakarta**

Hasil analisa dari total 30 responden kelompok intervensi yang diberikan terapi hipnosis lima jari dengan durasi 20 menit dengan frekuensi 2 kali pertemuan yang dibagi 1 kali terapi hipnosis lima jari dan 1 kali evaluasi kembali didapatkan 29 responden yang memiliki skor turun menjadi ringan yang awalnya memiliki skor sedang dan 1 responden memiliki skor sedang yang awalnya memiliki skor tinggi. Kelompok intervensi memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dari pada kelompok kontrol.

Adanya perbedaan tersebut disebabkan karena adanya perbedaan perlakuan antara kedua kelompok. Pada kelompok intervensi mendapatkan perlakuan terapi hipnosis lima jari sedangkan kelompok kontrol hanya dilakukan pengkajian tingkat kecemasan dengan menggunakan pengisian kuesioner.

Berdasarkan hasil penelitian dengan Uji paired sampel test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mendapatkan perbedaan yang signifikan. Setelah itu dilakukan Uji Independen simpel T-test antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan nilai ( $0.000 < 0.05$  ).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya (Wijayanti *et al.* 2021) dengan judul terapi hipnotis lima jari pada lansia dengan gangguan Kecemasan, didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan evaluasi pasca-tindakan terapi hipnotis lima jari, lansia terlihat lebih rileks dan tidak terlihat tegang. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan lansia telah memiliki pengetahuan tentang terapi hipnotis lima jari dan mampu menggunakannya untuk menurunkan kecemasan. Penelitian yang sama dilakukan oleh (Yulinda *et al.* 2022) dengan judul pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas pada lansia dipanti sosial lanjut usia harapan kita menggunakan uji t-tes diperoleh hasil yaitu *P-value*  $0.000 < 0.05$  yang berarti ada pengaruh, berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lansia yang mendapatkan terapi hipnosis lima jari bisa lebih mengendurkan pikirannya dan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Yani dan Kurniawan, 2022 pada penelitian yang berjudul Pengaruh pemberian terapi hipnosis lima jari Pada Lansia yang mengalami Ansietas. nilai *p value* = 0,000 yang berarti ada pengaruh hipnosis lima jari sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Kecemasan suatu perasaan kehilangan kepercayaan diri dan perasaan khawatir yang tidak jelas penyebabnya. Kecemasan sesuatu kondisi yang menimpa setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan emosi yang tidak stabil yang membuat tubuh merasa tidak nyaman dan menimbulkan perasaan tidak pasti (Hawari, 2013 dalam Yastin, 2019).

Dimana salah satu cara alternatif untuk menghilangkan perasaan cemas yaitu dengan terapi hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri. Hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang dengan tujuan mengurangi stress, mengurangi kecemasan. Hipnotis lima jari dilakukan selama 10 menit (Syukri, 2019).

Terdapat beberapa terapi alternatif yang dapat menurunkan tingkat kecemasan yaitu terapi relaksasi nafas dalam, otot progresif, terapi

relaksasi *guided imagery*, terapi hipnosis lima jari. Beberapa terapi selainterapi hipnosis lima jari berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Terapi hipnosis lima jari menjadi salah satu terapi yang dipilih oleh peneliti karena terapi ini dapat dilakukan secara mandiri dengan membayangkan hal yang menyenangkan sehingga dapat membuat rileks.

#### **E. Kesimpulan**

Terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta dengan *p value*  $0.000 < 0.05$ .

#### **F. Saran**

1. Bagi Lansia

Diharapkan dapat menambah informasi dan dijadikan sebagai salah satu terapi sehari-hari untuk menurunkan kecemasan pada lansia.

2. Bagi pelayanan kesehatan panti

Semoga dapat berguna meningkatkan pelayanan kesehatan keperawatan . Diharapkan bisa menambah pengetahuan lansia tentang terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.

3. Bagi pengelola Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta

Bagi pengelola Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran baik kalangan mahasiswa pendidikan sarjana maupun profesi agar dapat menjadikan salah satu referensi dalam penelitian berikutnya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel lain yang berhubungan dengan terapi hipnosis lima jari.

## **G. Ucapan Terimakasih**

- a. Dr. Dra Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta dan selaku Dewan Penguji yang telah memberi izin penelitian.
- b. Dra. Ari Arif Purnawati selaku ketua Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta.
- c. Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan Stikes Wira Husada Yogyakarta yang telah memberi izin penelitian.
- d. Dr. Sri Herwiyanti selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
- e. Ns. Nur Anisah, S.Kep., M.Kep., SP.KJ selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
- f. Kedua orang tua tercinta dan kekasih yang selalu memberikan doa dan support.
- g. Semua teman-temanku dan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini

## **H. Daftar Pustaka**

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arjuna, A., & Rekawati, E. (2020). Terapi Komplementer untuk Penatalaksanaan Kecemasan atau Depresi pada Lansia yang Tinggal di Komunitas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 205-214. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1430>
- Aryana, Kadek Oka, and Dwi Novitasari. "Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitasi"

*sosialweningwar*).

Alimoeso, Sudiby. 2012. *Pembinaan Mental Emosional bagi Lansia*. Media Pembelajaran BKL Seri 4. BKKBN: Jakarta.

Badar, M., Yayuk, N., & Rispiyandi. (2021). *Efektifitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan cemas pasien hipertensi yang dirawat di ruang Igd RSUD A.W Sjahranie Samarinda*. In Karya Ilmiah.

Dukcapil. (2021). Diakses pada 10 November 2022, dari <https://dukcapil.kemendagri.go.id/berita/baca/985/tutup-tahun-2021-kinerja-dukcapil-torehkan-catatan-positif>

Departemen kesehatan . 2018. *Klasifikasi lansia*.

Dekawaty, A. (2021). *Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang*. Open Journal Systems, 15(11), 5613–5624.

Ghanesia, Hari, et al. “*Edukasi Hipnotis Lima Jari Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan.*” *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, vol. 1, no. 4, 2022, pp. 107–110.

Harlina, & Aiyub. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis*. *JIM FKep*, 3(3), 192–200.

Harkomah, I., Maulani, M., AZ, R., & Dasuki, D. (2022). *Teknik Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Ansietas Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 184–190. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.305>

- Kartini, A., & Wahyudi, C. T. 2017. *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Harga Diri Pada Lansia Yang Ditinggalkan Pasangan Hidupnya diwilayah Kelurahan Limo, Depok 2017*. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2021). *Buku Ajar Keperawatan*. In *CV Jejak, anggotaIKAPI*.
- Marai, et al. *Gambaran tingkat kecemasan pada lansia di wilayah kerja puskesmas sekaki*. *Jurnal medika hutami* 02, no 02 (2021) : 647-659
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar kecamatan Jabung Kabupaten Malang*. *Jurnal Nursing News*, 1(2), 53– 62.
- Nurshalatun, L. 2020. *Literature Review : Gambaran Tingkat Kecemasan Lansia Penderita hipertensi*. Bandung.
- Nursalam, (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 5. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian*, ed 3. Jakarta:Salemba Medika.
- Nugroho, W. (2017). *Keperawatan gerontik & geriatrik edisi 3*. Jakarta: EGC Erna.
- Nunung , Hasanah, et al. *Kajian kecemasan dan kualitas hidup lansia*. *Jurnal keperawatan jiwa* 9, no 4 (2021) : 887-892.
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., Riani, Y., Puskesmas, K., Guguak, D. K., & Berdasarkan, T. (2022). *Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap*

*Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dandung-Dandung Kecamatan Guguk.* Jurnal Ilmu Kesehatan. A'iyah, IX(1), 2326. <http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/195>

Putri, A, L. 2021. *Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kesepian Pada Lansia Di Dukuh Bawuran 2, Kelurahan Bawuran, Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul.* Skripsi. Stikes Wira Husada Yogyakarta. Diakses pada 10 November 2022.

S, U. (2014). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents.*

Sawitri E. 2018. *Hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada lansia.* Motorik, 13(27).

Sutejo. 2017. *Keperawatan Kesehatan Jiwa.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Sari , Margiyati, A. R. (2020). *Efektifitas Metode Self-Help Group (SHG) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi.* Jurnal keperawatan, 03, <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/240/94>

Saswati, N., Sutinah, S., & Rizki, P. C. (2019). *Efektivitas terapi hypnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018.* Riset Informasi Kesehatan, 7(2), 174. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.179>

Syukri, M. (2019). *Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017.* Jurnal Ilmiah Universitas Batang hari Jambi, 19(2), 3.

<https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian Kuantitatif kualitatif*.

World Health Organization. 2022. *Proses penuaan lansia*.

Wijayanti, A. E., Anisah, N., & Lesmana, T. C. (2021). *Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan. DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 137–140.  
<https://doi.org/10.47317/dmk.v3i2.353>

Yulinda, R., Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2022). *Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap*. 14(2), 38–43.

Yani, S., & Kurniawan, Y. (2019). *Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas The Effect of Giving Five Fingers Hypnosis Therapy to the Elderly Experiencing Anxiety*.