

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

**SKRIPSI**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



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

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

**2023**



**SKRIPSI**

**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**

Skripsi 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**





## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Sri Wahyuningsih

NIM : KP1901392

Program Studi : Ilmu Keperawatan (S1)

Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, .....

Yang membuat pernyataan,

.....  
NIM. KP1901392



## **MOTTO**

“ Akan ada jalan menuju sebuah kesuksesan bagi siapapun, selama orang tersebut mau berusaha dan kerja keras untuk memaksimalkan kemampuan yang ia miliki.” – Bambang Pamungkas

“ Ilmu bukanlah dengan banyaknya riwayat, ilmu tidak lain adalah sebuah cahaya yang Allah tempatkan dalam hati.” – Imam Malik

“ Perbanyak bersyukur, kurangi mengeluh. Buka mata, jembarkan telinga, perluas hati. Sadari kamu ada pada sekarang, bukan kemaren atau besok, nikmati setiap momen dalam hidup, berpetualang lah. “– Ayu Estiningtyas

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena telah melimpahkan rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi ini yang berjudul “ Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap PenurunanTingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan “. Skripsi ini disusun sebagai pedoman untuk pelaksanaan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA.

Dalam proses penyusunan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Dra Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta dan selaku Dewan Penguji yang telah memberi izin penelitian.
2. Dra. Ari Arif Purnawati selaku ketua Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta.
3. Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan Stikes Wira Husada Yogyakarta yang telah memberi izin penelitian.
4. Dr. Sri Herwiyanti selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. 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.
6. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan suport

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan berguna bagi para pembaca.

Yogyakarta,.....

Siti Sri Wahyuningsih

**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

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
MOTTO .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
INTISARI .....	v
ABSTRACT .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	6
F. Keaslian Penelitian .....	7

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan teori .....	8
B. Kerangka teori .....	22
C. Kerangka konsep .....	23
D. Hipotesis .....	23

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian .....	24
B. Waktu dan tempat penelitian .....	25
C. Populasi dan sampling .....	25



D. Variabel Penelitian .....	26
E. Definisi operasional .....	27
F. Alat penelitian .....	27
G. Uji validitas dan reabilitas .....	29
H. Pengolahan data dan analisa data .....	30
I. Jalanannya Pelaksanaan Penelitian .....	33
J. Etika penelitian .....	35

#### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian .....	37
B. Pembahasan .....	43
C. Keterbatasan penelitian .....	47

#### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48

DAFTAR PUSTAKA .....	49
----------------------	----

LAMPIRAN .....	53
----------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian .....	7
Tabel 2 Rancangan penelitian .....	24
Tabel 3 Definisi operasional .....	27
Tabel 4 Kisi-kisi pertanyaan kusioner penelitian .....	28
Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dan jenis kelamin .....	39
Tabel 6 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada kelompok intervensi .....	40
Tabel 7 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada kelompok kontrol .....	40
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-smirnov pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol .....	41
Tabel 9 Hasil uji paired T-test pada kelompok intervensi .....	41
Tabel 10 Hasil uji paired T-test pada kelompok control .....	42
Tabel 11 Uji independent T-test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori .....	22
Gambar 2 Kerangka Konsep .....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Tingkat Kecemasan .....	54
Lampiran 2 Panduan Terapi Hipnosis Lima Jari .....	58
Lampiran 3 Protokol Penelitian .....	62
Lampiran 4 Permohonan Menjadi Responden .....	63
Lampiran 5 Permohonan Menjadi Asisten .....	64
Lampiran 6 Surat Persetujuan ( <i>INFORMED CONSENT</i> ) .....	65
Lampiran 7 Surat Studi Pendahuluan dari Dinsos .....	66
Lampiran 8 Lembar Informasi Responden .....	67
Lampiran 9 Hasil uji normalitas kelompok intervensi dan kelompok kontrol .....	71
Lampiran 10 Hasil uji paired sampel T-test kelompok intervensi .....	72
Lampiran 11 Hasil uji paired sampel T-test kelompok kontrol .....	73
Lampiran 12 Hasil uji independent sampel T-test kelompok intervensi dan kelompok kontrol .....	74
Lampiran 13 Surat perizinan penelitian dari dinsos .....	75
Lampiran 14 Surat permohonan penelitian dari kampus ke Dinsos .....	76
Lampiran 15 Surat permohonan penelitian dari kampus ke Panti .....	77
Lampiran 16 Surat pengajuan ethical clearance .....	78
Lampiran 17 Surat keterangan kelaikan etik .....	79
Lampiran 18 Lembar bimbingan proposal .....	80
Lampiran 19 Lembar bimbingan skripsi .....	82
Lampiran 20 Jadwal kegiatan .....	84

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

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 semakinmemburuk, 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 memacutimbulnya 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. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : ” Apakah ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan lansia sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari.
- c. Mengetahui tingkat kecemasan lansia sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari.
- d. Mengetahui apakah ada hubungan antara terapi hipnosis lima jari dengan penurunan tingkat kecemasan.



#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan saluran pemikiran dan manfaat bagi pengembangan ilmu khususnya ilmu keperawatan tentang terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

##### 2. Manfaat praktis

###### a. Bagi Lansia

Manfaat yang diperoleh lansia yaitu sebagai informasi dan menambah pengetahuan lansia untuk mencegah timbulnya rasa kecemasan.

###### b. Bagi Pelayanan Kesehatan Panti

Penelitian dapat berguna untuk lebih meningkatnya pelayanan kesehatankeperawatan. Diharapkan bisa menambah pengetahuan lansia tentang terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan yangalaminya.

###### c. Bagi Pengelola Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta

Bagi pengelola Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yaitu dapat digunakan sebagai sumber informasi dan dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa dan pengunjung perpustakaan.

###### d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi ilmiah untuk penelitian berikutnya dengan masalah dan judul yang sama. Serta memberikan pengetahuan tentang pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Materi**

Penelitian ini mengacu pada materi terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia yang termasuk dari bagian Keperawatan Gerontik.

### **2. Responden**

Responden pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami kecemasan dipanti Budhi Dharma Giwangan.

### **3. Tempat**

Penelitian ini dilakukan di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan.

### **4. Waktu**

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari tahap persiapan pada bulan November 2020 – Juli 2023

## F. Keaslian Penelitian

**Tabel 1**  
**Keaslian penelitian**

No	Peneliti	Judul	Perbedaan	Persamaan
1	Agnes Erida Wijayanti, Nur Anisah, Tedy Candra Lesmana (2021)	Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan	Tempat penelitian, jumlah responden, teknik pengambilan sampling	Variable bebas terapi hipnosis lima jari, variabel terikat tingkat kecemasan
2	Rizki Yulinda, Mareta Akhriansyah, Raden Surahmat, Nuriza Agustina (2022)	Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang	Tempat penelitian, jumlah responden, Penelitian ini menggunakan desain "Pra Experimental, teknik purposive sampling	Variable bebas terapi hipnosis lima jari, variabel terikat tingkat kecemasan
3	Sutri Yani, Yayan Kurniawan (2022)	Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas	Tempat penelitian, jumlah responden, desain penelitian Pre Exprimental design dengan rancangan one group pre test and pos test design	Variable bebas terapi hipnosis lima jari, variabel terikat tingkat kecemasan

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab IV, dapat diambil kesimpulan bahwa :

#### **A. Kesimpulan**

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

#### **B. 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.

## 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 sosial weningwar).
- 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. 107–10.

- 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 di wilayah Kelurahan Limo, Depok 2017.*  
<http://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2021). *Buku Ajar Keperawatan. In CV Jejak, anggota IKAPI.*
- 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 Danggung-Danggung Kecamatan Guguak*. *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 MediaHistory 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*.