

**PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI DALAM
MENGATASI TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA
DI PANTI JOMPO WELAS ASIH SINGAPARNA**

KARYA TULIS ILMIAH



YOGIK PRASETYA RIAN NUGRAHA

10121047

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

**PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI DALAM
MENGATASI TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA
DI PANTI JOMPO WELAS ASIH SINGAPARNA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**



**YOGIK PRASETYA RIAN NUGRAHA
10121047**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

ABSTRAK

Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Jompo Welas Asih Singaparna

Yogik Prasetya Rian Nugraha

Program Studi D III Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada

Pendahuluan Kecemasan dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi salah satunya tindakannya adalah terapi hipnosis lima jari yaitu suatu metode pengurangan *self hypnosis*. Teknik hipnosis lima jari sering digunakan untuk terapi dan membantu klien mengatasi tingkat kecemasan mereka. Rasa cemas yang dialami oleh lansia pada umumnya merasa takut menghadapi kematian, takut tidak dihargai keputusannya dalam keluarga. **Tujuan** Penelitian ini untuk mengetahui dengan penerapan terapi hipnosis lima jari pada lansia yang mengalami kecemasan. **Metode Penelitian** Jenis penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif dan pendekatan studi kasus dengan responden penelitian sebanyak 3 orang dilakukan selama 5 hari dengan Instrumen yang digunakan kuesioner *Hamiltation Anxiety Scale HARS* untuk mengukur tingkat kecemasan. **Hasil** didapatkan sebelum dan sesudah melakukan terapi hipnosis lima jari. Pada hari pertama sebelum dilakukannya tindakan yaitu kecemasannya berada di kategori kecemasan sedang 3 orang dan pada hari ke tiga sesudah dilaksanakan tindakan terapi hipnosis lima jari yaitu 3 orang mengalami penurunan berada di kategori ringan, pada hari ke lima sesudah dilaksanakan tindakan terapi hipnosis lima jari yaitu 2 orang mengalami peningkatan kecemasan atau bisa dikatakan kembali ke situasi awal pasien. Dan 1 orang lagi mengalami penurunan menjadi kategori sedang 2 orang, dan kategori sedang 1 orang. **Kesimpulan** bahwa menggunakan terapi hipnosis lima jari dapat membantu menurunkan ambang batas kecemasan lansia untuk mereka yang sedang mengalaminya, karena di dalam terapi tersebut terjadi kenyamanan dan rileks sehingga cemas pasien berkurang. **Saran** penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengurus panti jompo sebagai acuan untuk lebih meningkatkan derajat kesehatan sehingga dapat memantau kondisi psikologis lansia.

Kata Kunci : Hipnosis Lima Jari, Kecemasan, Lansia

ABSTRACT

Introduction Anxiety can be overcome with pharmacological and non-pharmacological therapy, one of which is five finger hypnosis therapy, which is a method of reducing self-hypnosis. The five finger hypnosis technique is often used for therapy and to help clients overcome their anxiety levels. The anxiety experienced by the elderly is generally fear of facing death, fear of not having their decisions respected in the family. **The aim** of this research is to determine the application of five finger hypnosis therapy to elderly people who experience anxiety. **Research Method** This type of research is a qualitative descriptive method and a case study approach with 3 research respondents carried out for 5 days with an instrument that uses the HARS Pregnancy Anxiety Scale questionnaire to measure anxiety levels. **The results** were obtained before and after performing five finger hypnosis therapy. On the first day before the action was carried out, 3 people's anxiety was in the moderate anxiety category and on the third day after the five finger hypnosis therapy was carried out, 3 people experienced a decrease in the mild category, on the fifth day after the five finger hypnosis therapy was carried out, there were 2 people experience increased anxiety or can be said to return to the patient's initial situation. And 1 more person experienced a decrease to the moderate category of 2 people, and the moderate category of 1 person. **The conclusion** is that using five finger hypnosis therapy can help lower the anxiety threshold of the elderly for those who are experiencing it, because in this therapy comfort and relaxation occurs so that the patient's anxiety is reduced. This research **suggestion** can be a reference for nursing home administrators as a reference to further improve health status so that they can monitor the psychological condition of the elderly.

Keywords : Five Finger Hypnosis, Anxiety, Lansia