

**PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP  
PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN DENGAN ANSIETAS  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA TENGAH  
KOTA GORONTALO**

**Firmawati<sup>1</sup>, Nur Uyuun I. Biahimo<sup>2</sup>, Sabirin B. Syukur<sup>3</sup>,  
Nurain Lailaturrahmatiyah Laya<sup>4</sup>**  
[layanurain24@gmail.com](mailto:layanurain24@gmail.com)<sup>4</sup>  
**Universitas Muhammadiyah Gorontalo**

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Ansietas merupakan kecemasan atau kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan tidak pasti dan tidak berdaya. Salah satu metode untuk menurunkan kecemasan adalah dengan menggunakan terapi hipnosis lima jari. Tujuan penelitian ini mampu menerapkan dan mengidentifikasi seberapa besar penurunan kecemasan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari terhadap pasien dengan ansietas di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. jenis penelitian quasi eksperimen atau atau eksperimen semu dengan *one grup pre test – post test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada suatu kelompok tanpa menggunakan kelompok pembanding. Kecemasan diukur dengan cara melihat lembar kuesioner dengan penilaian tidak ada kecemasan apabila nilai kurang dari 14, kecemasan ringan apabila nilai 14-20, kecemasan sedang apabila nilai 21-27, kecemasan berat apabila nilai 28-41, panic apabila nilai 45-56. Hasil: Hasil penelitian ini didapatkan nilai rata-rata tingkat kecemasan pada pasien dengan ansietas yang menjalani terapi hipnosis lima jari sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai  $p=0.00$  ( $p<0.05$ ) artinya ada pengaruh antara terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan ansietas. Kesimpulan: Berdasarkan uraian diatas didapatkan bahwa hipnosis lima jari berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien dengan ansietas di wilayah kerja puskesmas kota tengah kota gorontalo.

**Kata Kunci** : Ansietas, Hipnosis Lima Jari

**PENDAHULUAN**

Ansietas merupakan kecemasan atau kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan (ansietas) berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut (Stuart, 2016).

Ansietas yang berlebihan dapat mengganggu siklus dan mempengaruhi aktifitas kehidupan sehari-hari secara produktifitas seseorang akan menurun atau berkurang (winengsi. Et. Al. 2019).

Seseorang yang mengalami kecemasan yang berkepanjangan jika tidak diatasi dengan segera maka akan berdampak pada masalah gangguan mental emosional dan beresiko terjadinya masalah gangguan jiwa. Masalah tersebut dapat dicegah dengan pemberian

asuhan keperawatan yang tepat pada individu tersebut dengan meningkatkan kemampuan dan penurunan tanda gejala kecemasan. Tindakan keperawatan dilakukan secara komperensif, terpadu dan berkesinambungan mulai dari pendekatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative (Astuti D. A. 2018).

Salah satu upaya untuk menurunkan ansietas dengan pendekatan preventif yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian terapi generaslis untuk mengontrol kecemasan yang dialami klien, seperti teknik nafas dalam, distraksi, hipnosis 5 jari dan pendekatan spiritual. Peran perawat menangani klien dengan masalah psikososial pada pasien ansietas. Yaitu memberikan support. Menurut stuart (2016) bentuk penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah intervensi relaksasi hypnosis 5 jari. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih (2019) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terjadi penurunan ansietas setelah di lakukan terapi hypnosis 5 jari.

Hipnosis 5 jari sendiri merupakan salah satu bentuk self hypnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga dapat mengurangi ketegangan stres dan nyeri dari pikiran seseorang. Seorang yang melakukan hypnosis pada dirinya sendiri dengan cara mengali dan mensyukuri keadaan saat ini membayangkan orang-orang terdekat yang dicintai, meningkatkan kepercayaan diri dengan membayangkan perasaan ketika dipuji orang lain serta memikirkan pengalaman yang menyenangkan seperti membayangkan jalan-jalan ketempat yang sukai di ambang bahwa sadar atau dalam keadaan rileks dengan mengerakan jari-jari sesuai perintah (Astuti RT, Amin MK & Purborini N, 2017).

Metode ini sangat mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu yang lama dan tidak membutuhkan pula biaya yang mahal karena tidka menggunakan alat ataupun bahan yang khusus untuk pelaksanaan terapi. Metode ini hanya membutuhkan konsentrasi dan kesadaran dari invidu untuk melakukannya (Keliat, 2018).

Alasan diterapkan terapi hypnosis lima jari ini, agar memberikan ketenangan batin bagi pasien, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi ketegangan, mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih dari rendah serta tidur menjadi nyenyak.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian Karya Tulis Ilmiah Ners dengan judul “Pengaruh Terapi Hypnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Dengan Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimen atau eksperimen semu dengan one grup pre test – post test design. Penelitian ini dilaksanakan pada suatu kelompok tanpa menggunakan kelompok pembanding, subjek dikenal perlakuan untuk jangka waktu tertentu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan dan pengaruh perlakuan diukur dari perbedaan antara pengukuran awal dan pengukuran akhir (Saputri, 2019).

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo. Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan oktober 2023.

Populasi dalam penelitian ini merupakan pasien dari puskesmas kota tengah dalam 1 tahun terakhir yang berjumlah 1.725 orang. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yakni yang menjadi responden adalah pasien yang ada dikota tengah, sehingga sampel yang dipilih untuk dijadikan objek penelitian ini yaitu 15 orang.

Penelitian ini menggunakan lembar identitas responden dan lembar kuesioner. Lembar identitas responden untuk mencatat identitas meliputi nama, umur, dan jenis

kelamin untuk menggambarkan karakteristik responden. Sedangkan lembar kuesioner digunakan untuk mencatat hasil dari masing-masing pertanyaan setiap variable.

Etika penelitian adalah perilaku peneliti yang dipegang secara teguh pada sikap ilmiah dan etika penelitian meskipun penelitian tidak merugikan responden akan tetapi etika penelitian harus dilakukan (Nursalam, 2016). Masalah etika penelitian yang harus diperhatikan oleh peneliti yakni informed consent, Anonymity (Tanpa Nama), dan kerahasiaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di masing-masing rumah responden tetapi tentunya tetap berada di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 04 Oktober 2023 sampai 08 Oktober.

Penelitian ini dilaksanakan pada orang dewasa dan lansia yakni pada jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Kegiatan awal sebelum dimulainya terapi hypnosis lima jari ini yakni dilakukan pre test pengisian kuesioner dari masing-masing responden. Pre test dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan dari responden tersebut. Kemudian perlakuan dilakukan berupa terapi hypnosis lima jari guna untuk menurunkan tingkat kecemasan, yang di berikan selama 15 menit dalam tiga hari berturut-turut dilakukan 2 kali sehari yakni pagi dan malam hari. Waktu pagi hari dilakukan terapi dengan bantuan peneliti, saat malam hari dilakukan mandiri oleh responden itu sendiri.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	30-40 Tahun	6	40%
2	50-60 Tahun	9	60%
	Total	15	100%

Sumber: Data Primer (2023).

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi usia responden dengan usia terbanyak dalam penelitian ini 50 – 60 tahun yakni sebanyak 9 responden (60%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ngadiran, 2019) mengatakan seiring bertambahnya usia pada lansia maka semakin rumit penurunan fungsi organ yang berakibat menurunnya fungsi fisik dan kognitif lansia yang berpengaruh terhadap kecemasan.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	Perempuan	10	66,5%
2	Laki-laki	5	33,5%
	Total	15	100%

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi jenis kelamin responden dengan jenis kelamin terbanyak dalam penelitian ini adalah perempuan yaitu 10 responden (66,5%). Hal ini dipengaruhi karena perempuan lebih terbuka mengenai perasaannya dibandingkan laki-laki dan juga perempuan lebih peka terhadap emosi yang dapat menimbulkan kecemasan sedangkan laki-laki memiliki mental yang lebih kuat selain itu perempuan lebih cepat menghasilkan hormone yang memunculkan sisi empati yang berlebihan (pasongli & Malinti, 2021).

Tabel 3. Rata-Rata Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan

Pengukuran	Mean	N	Standard Deviasi	Minimal – Maksimal
Pre test	24.7	15	2.738	20-27
Post test	13.20	15	3.509	10-22

(Sumber: Data Primer 2023)

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada pasien dengan ansietas yang berjumlah 15 orang yang sebelum menjalani terapi hipnosis lima jari didapatkan nilai mean 24.7 dengan standard deviasi 2.738 dan nilai minimal 20-27. Sedangkan setelah menjadi terapi menurun menjadi nilai mean 13.20 dengan standard deviasi 3.509 dan nilai minimal 10-22.

Tabel 4. Nilai Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Perlakuan

Tingkat kecemasan	Pre Test			Cumulative percent
	Frequency	Percent	Valid Percent	
Ringan	4	26.7	26.7	26.7
Sedang	11	73.3	73.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

(Sumber: Data Primer 2023)

Berdasarkan tabel 4 nilai tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan pada 15 responden terlihat yang paling banyak mengalami kecemasan yakni kecemasan sedang dengan frekuensi sebesar 11 responden (73.3%). dan yang paling sedikit adalah kecemasan ringan dengan frekuensi sebesar 4 responden (26.7%).

Table 5. Nilai Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Perlakuan

Tingkat kecemasan	Post Test			Cumulative percent
	Frequency	Percent	Valid Percent	
Ringan	13	86.7	86.7	86.7
Sedang	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

(Sumber: Data Primer 2023)

Berdasarkan tabel 5 nilai tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan pada 15 responden terlihat ada perubahan kecemasan yang paling banyak mengalami kecemasan yakni kecemasan ringan dengan frekuensi sebesar 13 responden (86.7%). dan yang paling sedikit adalah kecemasan sedang dengan frekuensi sebesar 2 responden (13.3%).

## Pembahasan

### 1. Karakteristik responden

#### a. Usia

Dari hasil uji statistic pada penelitian ini peneliti meneliti 15 sampel, diantaranya 10 responden perempuan dan 5 responden laki-laki, dengan usia dari 30 – 40 tahun dan 50 – 60 tahun. Hal ini disebabkan karena para lansia merasa terganggu oleh situasi yang tengah dihadapi. Stress psikologi yang tengah dilami seperti marah karena hal yang sepele, sulit bersantai, mudah tersinggung, sulit merasa tenang, merasa ketakutan tanpa ada alasan, merasa hidup sudah tidak berarti lagi dan mudah menagis.

Munurut Kumolohadi (2017), menyatakan bahwa usia yang semakin bertambah mengakibatkan seseorang akan mudah mengalami stress, hal ini berkaitan dengan factor fisiologis yang mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan

visual, berpikir, mengingat dan mendengar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ngadiran, 2019) mengatakan seiring bertambahnya usia pada lansia maka semakin rumit penurunan fungsi organ yang berakibat menurunnya fungsi fisik dan kognitif lansia yang berpengaruh terhadap kecemasan.

#### b. Jenis kelamin

Dari hasil uji statistic berdasarkan peresentase jenis kelamin perempuan 66,5% dan laki-laki 33,5%. Serta jika persentase berdasarkan usia 30 – 40 tahun 6 responden (40%) dan 50 – 60 tahun 9 responden (60%). Hal ini pengaruh karena perempuan lebih terbuka mengenai perasaannya dibandingkan dengan laki-laki dan juga perempuan lebih peka terhadap emosi yang dapat menimbulkan kecemasan, sedangkan laki-laki memiliki mental yang lebih kuat selai itu perempuan lebih cepat menghasilkan hormone yang memunculkan sisi empati yang berlebihan (Pasongli,& Malinti, 2021).

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan megalami kecemaan karena perempuan lebih banyak memikirkan sesuatu yang terjadi yang akan menimpa keluarganya dan memiliki tingkat emosi yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki dengan jumlah responden perempuan sebanyak 67 (76,14) (Dwidiyanti, Hadi, Wiguna & Ningsih, 2018).

Perempuan lebih tinggi tingkat kecemasannya karena perempuan lebih sensitive sedangkan laki-laki lebih eksplorativ. Secara umum perempuan memiliki peran sebagai caregiver didalam keluarga yaitu peran yang dapat membuat peningkatan tingkat stress atau kecemasan jika terjadi ssuatu misalnya adanya bencana dalam keluarga. Hal ini bisa terjadi karena peran perempuan sebagai caregiver mengalami ketidakseimbangan dalam mengurus keluarganya maupun dirinya sendiri sehingga dapat mengakibatkan peningkatan kecemasan dan stress (Memesah, Opod, & David, 2018).

## 2. Analisis Univariat

Hasil uji statistic pada table 3 diatas didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada pasien ansietas yang berjumlah 15 responden yang menjalani terapi hypnosis lima jari didapatkan nilai mean 24.7 dengan standard deviasi 2.738 dan nilai minimal 20-27. Sedangkan setelah menjadi terapi menurun menjadi nilai mean 13.20 dengan standard deviasi 3.509 dan nilai minimal/maksimal 10-22. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (pasongli & Malinti, 2021) menyatakan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi hypnosis lima jari dengan nilai mean 25.3 dengan standard deviasi 2.312 dan nilai minimal/maksimal 21-27, serta sebelum diberikan terapi hypnosis lima jari dengan nilai mean 18.37 dengan standard deviasi 3.399 dan nilai minimal/maksimal 10-23.

Kecemasan merupakan rasa khawatir berlebihan yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman akibat adanya respon yang otonom (individu tidak mengetahui sumber) sehingga individu akan lebih waspada untuk mengatasinya.

Melihat mayoritas tingkat kecemasan responden baik itu sebelum diberikan perlakuan rata-rata 11 orang dengan kecemasan sedang, 3 orang kecemasan ringan. Kemudian setelah diberikan perlakuan yang mengalami kecemasan sedang 2 orang dan yang mengalami kecemasan ringan 13 orang. Artinya terjadi penurunan kecemasan ini dipengaruhi oleh mekanisme koping dari individu itu sendiri . seseorang yang mengalami kecemasan akan merasa kurang percaya diri, khawatir yang berlebihan dan merasa tidak tenang . sehingga akan berusaha untuk memperbaiki perasaannya dengan berusaha untuk mempertahankan ego dengan menggunakan berbagai mekanisme koping sehingga tingkat kecemasannya menjadi ringan.

Menurut asumsi peneliti, terapi hypnosis lima jari sangat membantu menurunkan

kecemasan pada pasien yang mengalami ansietas sedang, namun ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi keberhasilan terapi ini yaitu umur dan kesiapan responden untuk menerima informasi yang disampaikan.

### 3. Analisis Bivariat

Dilihat dari distribusi data 15 responden, bahwa sebelum diberikannya perlakuan terapi hypnosis lima jari ada 4 responden dengan kecemasan ringan (26,7%) dan 11 responden dengan kecemasan sedang (73,3%). Dan setelah diberikannya perlakuan terapi hypnosis lima jari maka terlihat jelas penurunan kecemasan pada pasien dengan ansietas yakni ada 13 responden dengan kecemasan ringan (86,7%), dan 2 responden dengan kecemasan sedang (13,3%).

Pada responden yang sebelum diberikan perlakuan terdapat ada 4 responden yang mengalami kecemasan ringan. Dari ke 4 responden yang mengalami kecemasan ringan itu diantaranya yang menghadapi masalah seperti anaknya yang sedang sakit, kesepian karena hanya tinggal berdua bersama cucuknya, cemas jika tekanan darahnya tidak normal dan cemas karena perkembangan anaknya yang sudah 3 tahun tapi belum dapat berbicara. Dan pada 11 responden dengan kecemasan sedang yang mengalami beberapa kondisi masalah seperti cemas dan khawatir jika melihat anaknya yang hanya pengangguran dan suka keluyuran tengah malam, merasa cemas ketika mengingat anaknya yang jarang mengunjunginya, cemas dikarenakan belum mendapatkan keturunan dengan usia pernikahan sudah 5 tahun, cemas dan khawatir dikarenakan tentang bisnisnya yang mau bangkrut, cemas dikarenakan baru 3 bulan yang lalu diceraikan suaminya serta cemas dikarenakan suaminya sudah meninggal 2 minggu yang lalu.

Diantaranya 4 pasien yang mengalami kecemasan ringan tersebut dengan keluhan responden mengatakan khawatir dengan akibat dari kondisi yang di hadapi, Saat pengkajian menggunakan koesioner HRS-A didapatkan gejala kecemasan meliputi adanya perasaan cemas dan takut akan pikiran sendiri, dan mudah tersinggung, pasien mengatakan tidak bisa beristirahat dengan tenang, mudah menangis, terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, sering mengalami mimpi buruk, sedih, muka merah atau pucat, merasa lemah, takikardi, merasa tertekan atau sempit didada, rasa penuh dan kembung, mulai, muka merah, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala, tidak tenang, dan mengkerutkan kening.

Pada 11 responden yang sebelum diberikan perlakuan diantaranya mengalami gejala kecemasan meliputi adanya perasaan cemas, takut akan pikiran sendiri, firasat buruk, dan mudah tersinggung, pasien merasa tegang, gelisah, sulit tidur, mimpi buruk, terbangun di malam hari, sulit untuk berkonsentrasi, sering merasa sedih, merasa lemah, takikardi, jantung berdebar, merasa tertekan atau sempit di dada, mual, mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala, sering gelisah, tidak tenang, serta kerut kening.

Selanjutnya dari ke 15 responden yang telah diberikan perlakuan berupa terapi hypnosis lima jari ini terdapat ada perubahan dengan hasil responden yang mengalami kecemasan ringan meningkat menjadi 13 responden, dan yang mengalami kecemasan sedang ada 2 responden. Pada ke2 responden ini tingkat kecemasannya tidak berubah dikarenakan respon tidak bisa berkonsentrasi saat diberikan terapi hypnosis lima jari dikarenakan masalah yang dihadapi atau dirasakan responden cukup berat seperti mengingat anaknya yang jarang mengunjunginya dan melihat anaknya yang hanya pengangguran dan suka keluyuran tengah malam. Sementara dalam memberikan terapi hypnosis lima jari ini butuh konsentasi agar manfaat dan tujuan yang peneliti harapkan terwujud.

Hasil uji statistic didapatkan nilai rata-rata tingkat kecemasan pada pasien dengan ansietas yang menjalani terapi hypnosis lima jari sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai  $p= 0.00$  ( $p<0.05$ ) artinya ada pengaruh antara terapi hypnosis lima jari

untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan ansietas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Edo (2022) mengatakan bahwa terdapat pengaruh terapi hypnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hipertensi. Hypnosis lima jari mempengaruhi sistem limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang bisa memicu timbulnya suatu stress dan ansietas. Saat klien diberikan hypnosis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap sistem tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang.

Memesah, Opod, & David (2018). Menjelaskan kecemasan merupakan respon individu yang normal terhadap pertumbuhan, perubahan, penemuan identitas dan makna hidup. Pasien bisa saja memikirkan ide-ide yang negative yang akan merugikan kesehatan mental. Oleh karenanya terapi Hypnosis juga diperlukan untuk menunjang pasien yang mengalami ansietas.

Terapi hypnosis lima jari ini cukup mudah dilakukan oleh setiap individu dalam implementasinya pelatihan hypnosis lima jari berdampak positif terhadap pengetahuan dan kemampuan kader kesehatan dalam melaksanakan hypnosis lima jari. Ketepatan dalam mempersiapkan metode serta media yang digunakan sangat menentukan keberhasilan pelaksanaan pelatihan. Agar terapi hypnosis lima jari tetap dapat dilaksanakan secara berkesinambungan.

Berdasarkan penelitian ini peneliti berpendapat bahwa, penurunan kecemasan pada pasien dengan ansietas dengan terapi hypnosis lima jari akan lebih efektif digunakan. Dari analisis data yang di paparkan, diperoleh data yang menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi hypnosis lima jari kecemasan pasien menurun, yang berarti pasien sudah merasa lebih nyaman dan rileks. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi hypnosis lima jari berpengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pada pasien dengan ansietas.

## **KESIMPULAN**

Hypnosis lima jari cukup mudah dilakukan oleh setiap individu dalam implementasinya pelatihan hypnosis lima jari berdampak positif terhadap pengetahuan dan kemampuan kader kesehatan dalam melaksanakan hypnosis lima jari. Ketepatan dalam mempersiapkan metode serta media yang digunakan sangat menentukan keberhasilan pelaksanaan pelatihan. Agar terapi hypnosis lima jari tetap dapat dilaksanakan secara berkesinambungan.

Berdasarkan seluruh hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi hypnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien dengan ansietas di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, D. A. (2017). Pengaruh Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen. *Jurnal Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*.
- Astute, RT, Amin MK & Purborini N. (2018). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Akademik Remajadi SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang.
- Dwi, A. N. (2017). Hipnoterapi Menembus Pikiran Bawah Sadar.
- Ending dkk. (2018). Efektivitas Trapi Hypnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasin Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, Vol 2. No., 24-33.
- Keliat, BA, Panjitan RU Riasmini M. (2018). *Manajemen Keperawatan Jiwa Komunitas Desa Siaga*. Jakarta:EGC.
- Ngadiran, A. (2019). Hubungan Karakteristik (Umur, Pendidikan, Dan Lama Tinggal Di Panti Werdha) Dengan Jurnal Ilmu Kesehatan, 104-108.
- Pasongli,S. G., & Malinti, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Tenaga Kesehatan Akibat Pandemi Covid-19. *Community Of Publishing In Nursing (COPING)*, p-ISSN 2303-

1298, e-ISSN 2715-1980, 127-134.

Stuart, G.W., (2016). Principles And Practice Of Psychiatric Nursing., (10th ed).

Wahyuningsih, E. and Hidayat, E. (2019). Hypnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Pasien Diabetes Mellitus. Jurnal Ilmiah Permas:Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 9(4), pp. 395-400. Doi: 10.32583/pskm.9.4.2019.395-400.

Winengsih, erlin, & jumiah. (2019). Pengaruh pemberian terapi hypnosis lima jari terhadap kecemasan pasien hipertensi di puskesmas.