

Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari terhadap Kecemasan pada Lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang

Euis Permata Sari^{1*}, Riko Sandra Putra²

^{1,2}STIKES Mitra Adiguna Palembang, Jl. Kenten Permai Blok J10-12 Bukit Sangkal Palembang

E-mail: euisidiz@gmail.com

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.836>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 11 May 2025

Revised: 18 May 2025

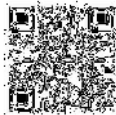
Accepted: 26 May 2025

Kata Kunci:

Hipnoterapi Lima Jari,
Kecemasan, Lansia

Keywords:

Five-Finger Hypnotherapy,
Anxiety, Elderly



ABSTRACT

Kecemasan pada lansia di ruang rawat inap dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis dan fisik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi lima jari terhadap kecemasan pada lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest-posttest one group design. Sampel penelitian terdiri dari 18 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), dengan analisis data menggunakan uji paired sample test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan hipnoterapi lima jari terhadap kecemasan lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma RS Pusri Palembang dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan temuan ini, hipnoterapi lima jari direkomendasikan sebagai salah satu metode intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada lansia di lingkungan rumah sakit.

Anxiety in hospitalized elderly patients can negatively impact their psychological and physical well-being. This study aims to determine the effect of Five-Finger Hypnotherapy on anxiety in elderly patients in the Inpatient Pavilion Kusuma, Pusri Hospital, Palembang. This study employed a quasi-experimental design using a pretest-posttest one-group design. The sample consisted of 18 elderly patients selected through purposive sampling. The research instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), and data analysis was conducted using the paired sample test. The results indicated a significant effect of Five-Finger Hypnotherapy on reducing anxiety in elderly patients in the Inpatient Pavilion Kusuma, Pusri Hospital, Palembang, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Based on these findings, Five-Finger Hypnotherapy is recommended as a non-pharmacological intervention to reduce anxiety in elderly patients in hospital settings.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Euis Permata Sari, et al (2025). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari terhadap Kecemasan pada Lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang, 3(4) 2109-2119. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.836>

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun ke atas dan telah memasuki tahap akhir dari kehidupan, di mana mereka mengalami proses yang disebut penuaan (Yulinda et al., 2022). Lansia mengalami perubahan fisik, seperti berkurangnya elastisitas kulit, serta penurunan fungsi pendengaran dan penglihatan. Mereka juga cenderung merasakan perasaan negatif, termasuk kecemasan (Shalafina et al., 2023).

Kecemasan merupakan rasa takut yang tidak jelas, disertai perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidaknyamanan. Kecemasan adalah pengalaman subjektif yang dapat terlihat melalui perubahan fisik dan perilaku, serta melalui respons kognitif dan emosional (Dekawaty, 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada lansia meliputi persepsi individu,

dukungan dari orang terdekat, latar belakang demografi, kedekatan dengan Tuhan, kesibukan, kualitas hidup, kesehatan fisik, lingkungan, dan faktor sosial ekonomi (Shalafina et al., 2023).

Jumlah penduduk lansia di Asia tenggara menurut World Health Organization tahun 2023 sebesar 142 juta jiwa atau sebesar 8%. Persentase lansia di Indonesia mengalami peningkatan setidaknya 4 % selama lebih dari satu dekade (2010-2022), mencapai 11,75 persen. Umur harapan hidup juga meningkat dari 69,81 tahun pada 2010 menjadi 71,85 tahun pada tahun 2022. Angka ini menunjukkan bahwa setiap penduduk yang lahir pada tahun 2022 diharapkan dapat hidup hingga berusia antara 71 hingga 72 tahun (Turap et al., 2023).

Di Provinsi Sumatera Selatan, persentase penduduk berdasarkan kelompok umur menunjukkan bahwa 90,08% penduduk berusia di bawah 60 tahun, sementara 9,92% berusia 60 tahun ke atas. Sumatera Selatan mendekati era penduduk berstruktur tua, dengan proporsi lansia mencapai rata-rata 9 %. Populasi lansia tidak merata di kabupaten/kota, dengan persentase tertinggi di Kabupaten OKU Timur (10,98%), Kota Pagar Alam (10,90%), dan Kota Palembang (10,88%).

Kota Palembang menjadi salah satu daerah dengan jumlah lansia yang signifikan. Jumlah lansia perempuan tertinggi ada di Kota Palembang (11,76%) (Turap et al., 2024). Sementara itu, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuasin tahun 2023, jumlah lansia mencapai 20.876 orang. (Evi Royani & M. Ravi, 2022).

Prevalensi kecemasan di negara berkembang mencapai 50%. Di Indonesia, sekitar 39 juta jiwa dari total 238 juta penduduk mengalami gangguan kecemasan. Secara global, prevalensi kecemasan dalam sektor komunitas berkisar antara 15% hingga 52,3%. Di Indonesia, gangguan emosional terjadi pada usia 55-64 tahun sebanyak 8%, usia 65-74 tahun sebanyak 10%, dan pada usia di atas 75 tahun sebanyak 13% dari seluruh populasi (Husna & Ariningtyas, 2020). Tingginya angka kecemasan pada lansia perlu adanya upaya untuk menurunkan kecemasan.

Upaya dalam mengatasi kecemasan terbagi menjadi dua kategori yaitu, terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Terapi farmakologis, seperti penggunaan obat anti-kecemasan, dapat membantu mengurangi kecemasan, tetapi berisiko menimbulkan ketergantungan. Di sisi lain, terapi non-farmakologis, seperti hipnosis lima jari, bertujuan untuk pemrograman diri dan menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf simpatis, yang dapat menurunkan peningkatan aktivitas jantung, pernapasan, dan tekanan darah (Yani & Kurniawan, 2022).

Teknik ini berfungsi sebagai pengalihan yang memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, ketegangan, dan stres, serta berdampak positif pada pernapasan, denyut jantung, dan tekanan darah. Selain itu, terapi ini juga dapat mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan, dan membantu mengatur hormon yang terkait dengan stres (Sarifah et al., 2024).

Terapi hipnosis lima jari sangat mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak waktu, dan biaya yang rendah karena tidak membutuhkan alat atau bahan khusus. Metode ini hanya memerlukan konsentrasi dan kesadaran individu. Terapi ini diterapkan untuk memberikan ketenangan batin bagi pasien, mengurangi rasa cemas, khawatir, dan gelisah, serta menurunkan ketegangan, tekanan darah, dan detak jantung, sehingga membantu pasien tidur lebih nyenyak (Biahimo et al., 2024). SOP Hipnoterapi Lima Jari meliputi persiapan dengan menciptakan lingkungan nyaman dan melakukan relaksasi awal, diikuti dengan pelaksanaan terapi di mana klien menyentuh setiap jari sambil mengulang afirmasi positif. Proses diakhiri dengan evaluasi hasil terapi (Sari & Gati, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih dan Herwiyanti (2023) dengan judul penelitian "Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta", bahwa terdapat pengaruh signifikan terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Gati (2023) dengan judul penelitian "Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat di Desa Dersono Kec. Pringkuku Kab. Pacitan", bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita asam urat. Sebelum terapi, tingkat kecemasan responden berada pada kategori sedang, sedangkan setelah terapi menurun menjadi kategori ringan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Inayatia dan Ainib (2023) dengan judul penelitian "Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Desa Tratemulyo Weleri Kendal", bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat

kecemasan pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan observasi pre-posttest pada empat partisipan selama tiga hari, yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah terapi.

Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan di Rumah Sakit Pusri Palembang pada tanggal 08 Oktober 2024, diperoleh data jumlah kunjungan lansia yang sebanyak 52 orang. Peneliti juga melakukan wawancara dan observasi pada 10 orang lansia. Hasilnya menunjukkan bahwa semua 10 lansia mengalami ansietas: 5 lansia mengalami ansietas ringan, 1 lansia mengalami ansietas sedang, dan 4 lansia mengalami ansietas berat. Tanda-tanda yang terlihat antara lain cemas, khawatir, firasat buruk, serta takut akan penyakit yang dideritanya dan kematian.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik mengambil kasus ini sebagai bahan studi kasus dengan judul “Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *Quasi - experimental* dan desain penelitian yang menggunakan desain *pretest-posttest one group*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang pada 3 Februari 2025.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian yaitu 18 lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang.

Prosedur

Peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan dampaknya kepada responden, lalu memilih 18 dari 24 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Informed consent diberikan, dan semua responden serta wali menyetujui partisipasi secara sukarela. Pre-test dilakukan pada dua kelompok pada 4 dan 7 Februari 2025. Intervensi hipnoterapi lima jari diberikan sekali dalam dua hari dengan durasi 20 menit per sesi. Setelah intervensi, post-test dilakukan pada 6 dan 9 Februari 2025. Di akhir sesi, peneliti memberikan apresiasi kepada responden.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh melalui wawancara langsung dan kuesioner tingkat kecemasan. Data sekunder diperoleh dari literatur seperti jurnal dan buku yang relevan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis menggunakan uji *Paired Sample T-test*. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan atau korelasi antara dua variabel. Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk melihat pengaruh hipnoterapi lima jari terhadap kecemasan pada lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data mengenai karakteristik responden dan pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan hipnoterapi lima jari terhadap kecemasan pada lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang.

Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=203)

Karakteristik	Jumlah	Peersentase
Usia		
60 Tahun	5	27.8%
61 Tahun	5	27.8%
62 Tahun	2	11.1%

63 Tahun	3	16.7%
64 Tahun	2	11.1%
65 Tahun	1	5.6%
Total	18	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	27.8 %
Perempuan	13	72.2 %
Total	18	100
Perkawinan		
Kawin	4	22.2 %
Cerai Hidup	2	11.1 %
Duda ditinggal mati	5	27.8 %
Janda ditinggal mati	7	38.9 %
Kawin	4	22.2 %
Cerai Hidup	2	11.1 %
Pekerjaan		
Pensiunan PNS	1	5.6 %
Ibu Rumah Tangga	6	33.3 %
Pensiunan Wiraswasta	8	44.4 %
Pensiunan Guru	3	16.7 %
Pensiunan PNS	1	5.6 %
Ibu Rumah Tangga	6	33.3 %
Total	18	100

Distribusi frekuensi responden di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 60 hingga 63 tahun, dengan usia 60 dan 61 tahun sebagai kelompok terbanyak (27,8%). Kelompok usia 65 tahun memiliki jumlah responden paling sedikit (5,6%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan (72,2%), sementara laki-laki berjumlah 27,8%. Dari segi pekerjaan, sebagian besar responden adalah pensiunan wiraswasta (44,4%), diikuti oleh ibu rumah tangga (33,3%), pensiunan guru (16,7%), dan pensiunan PNS (5,6%). Berdasarkan status pernikahan, responden yang berstatus janda ditinggal mati merupakan kelompok terbesar (38,9%), diikuti oleh duda ditinggal mati (27,8%), kawin (22,2%), dan cerai hidup (11,1%). Jumlah total responden adalah 18 orang (100%).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya lansia usia 60-61 tahun lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan kelompok usia lainnya. Usia 60-61 tahun merupakan tahap awal lansia, di mana individu mulai mengalami perubahan signifikan dalam kehidupan mereka, seperti pensiun, berkurangnya aktivitas sosial, dan meningkatnya ketergantungan pada orang lain. Perubahan ini dapat memicu kecemasan karena mereka merasa kehilangan kendali atas hidupnya. Selain itu, pada usia ini, banyak lansia mulai mengalami penyakit kronis, terutama hipertensi, yang dapat memperburuk kecemasan (Pratama et al., 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Rindayati et al. (2020) jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki dalam penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Secara biologis, perempuan memiliki harapan hidup lebih tinggi, sehingga lebih banyak yang mencapai usia lanjut.

Perempuan lansia lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki karena faktor biologis dan psikososial. Secara biologis, perubahan hormonal pascamenopause meningkatkan risiko kecemasan. Selain itu, angka harapan hidup yang lebih tinggi membuat perempuan lebih sering mengalami kehilangan pasangan dan kesepian, yang memicu ketidakstabilan emosional. Secara psikososial, perempuan lebih bergantung pada dukungan sosial. Ketika jaringan sosial melemah di usia lanjut, perasaan keterasingan dan ketidakpastian meningkat, memperparah kecemasan. Selain itu,

perempuan lebih ekspresif dalam mengungkapkan emosi, sehingga kecemasan mereka lebih terdeteksi, berbeda dengan laki-laki yang cenderung menekan perasaan mereka (Setiawan & Imamah, 2023).

Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Faktor biologis seperti perubahan hormonal pascamenopause berkontribusi pada peningkatan kecemasan, sementara secara sosial, perempuan lebih bergantung pada hubungan interpersonal. Ketika mengalami perubahan besar, seperti kehilangan pasangan atau keterbatasan peran sosial, perempuan lebih mudah merasa cemas akibat ketidakpastian dan keterasingan. Selain itu, mereka lebih ekspresif dalam mengungkapkan emosi, membuat kecemasan mereka lebih tampak dan teridentifikasi dibandingkan laki-laki yang cenderung menekan perasaan (Parmasari, *et al.*, 2022).

Dari sisi pekerjaan, ibu rumah tangga lanjut usia lebih rentan mengalami kecemasan akibat minimnya interaksi sosial dan terbatasnya aktivitas di luar rumah. Tidak seperti lansia yang sebelumnya bekerja dan memiliki jaringan sosial lebih luas, ibu rumah tangga cenderung mengalami isolasi sosial setelah anak-anak mandiri atau keluarga sibuk dengan aktivitas masing-masing. Kurangnya keterlibatan dalam aktivitas bermakna dapat memperburuk kecemasan pada lansia. Lansia yang tidak memiliki kegiatan yang memberikan rasa tujuan atau interaksi yang cukup dengan orang lain lebih mudah mengalami perasaan kesepian dan ketidakpastian (Praptomo *et al.*, 2024).

Lansia pensiunan lebih juga rentan mengalami kecemasan dibandingkan mereka yang masih aktif bekerja. Hilangnya peran sosial dan rutinitas setelah pensiun memicu perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian, terutama jika tidak ada aktivitas pengganti yang bermakna (Hadrianti *et al.*, 2024).

Berdasarkan status perkawinan, lansia yang ditinggal mati pasangannya rentan mengalami kecemasan karena kehilangan peran, dukungan emosional, dan stabilitas hidup. Kepergian pasangan bukan sekadar kehilangan sosok pendamping, tetapi juga kehilangan rutinitas yang telah terbentuk selama bertahun-tahun. Kesepian menjadi pemicu utama kecemasan. Lansia yang terbiasa berbagi kehidupan dengan pasangan tiba-tiba menghadapi kehampaan, yang memunculkan perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian. Lansia cemas tentang bagaimana menjalani hari-hari sendiri, mengambil keputusan, dan menghadapi keterbatasan fisik tanpa ada yang mendampingi (Lestari & Hartini, 2021).

Lansia yang ditinggal mati pasangan rentan mengalami kecemasan. Kehilangan dukungan emosional, sosial, dan finansial memicu perasaan kesepian dan ketidakpastian. Lansia dengan dukungan sosial minim lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan mereka yang memiliki jaringan sosial yang kuat (Rindayati *et al.*, 2020).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah diberikan Hipnoterapi Lima Jari (n=203)

	N		Min	Max	Mean	Std. Deviation
Sebelum Intervensi	18	15	30	25.38	4.193	
Setelah Intervensi	18	11	25	18.13	4.899	

Berdasarkan Tabel. 2, dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan hipnoterapi lima jari memiliki nilai rata-rata sebesar 25,38 dengan rentang skor antara 15 hingga 30 dan standar deviasi sebesar 4,193. Setelah diberikan hipnoterapi lima jari, tingkat kecemasan lansia menunjukkan penurunan, dengan nilai rata-rata 18,13, rentang skor antara 11 hingga 25, dan standar deviasi 4,899. Hal ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan lansia setelah diberikan intervensi hipnoterapi lima jari.

Penelitian oleh Dekawaty (2021) menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari, rata-rata skor kecemasan sebesar 25,3, yang disertai dengan tekanan emosional, gangguan tidur, serta ketegangan fisik. Setelah diberikan terapi, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 16,1, ditandai dengan kondisi yang lebih tenang, pola tidur yang lebih baik, serta berkurangnya tanda-tanda ketegangan emosional dan fisik.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Yani & Kurniawan (2022) menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat ansietas. Nilai mean sebelum terapi adalah 17,7857, sedangkan setelah terapi turun menjadi 12,2143. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang membuktikan bahwa terapi ini berpengaruh signifikan dalam mengurangi ansietas.

Penelitian oleh Setiawan & Imamah (2023) menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari, rata-rata skor kecemasan pada lansia dengan hipertensi sebesar 24,8. Lansia yang mengalami kecemasan ini umumnya merasakan ketegangan, sulit tidur, mudah gelisah, serta mengalami peningkatan tekanan darah akibat stres. Setelah diberikan terapi hipnosis lima jari, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 15,3. Lansia yang sebelumnya mengalami kecemasan berlebih

menunjukkan tanda-tanda peningkatan ketenangan, kualitas tidur yang lebih baik, serta respons fisiologis yang lebih stabil

Bivariat

Tabel 3. Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi lima jari di ruang rawat inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang

Tingkat Kecemasan	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Tidak Cemas	-	4 (22,2%)
Ringan	4 (22,2%)	9 (50 %)
Sedang	10 (55,6%)	5 (27,8%)
Berat	4 (22,2%)	-

Berdasarkan Tabel. 3, hasil analisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan hipnoterapi lima jari menunjukkan perubahan yang signifikan. Sebelum intervensi, 10 orang (55,6%) mengalami kecemasan sedang, 4 orang (22,2%) mengalami kecemasan berat, dan 4 orang (22,2%) mengalami kecemasan ringan. Setelah intervensi, 9 orang (50%) tidak lagi cemas, 5 orang (27,8%) mengalami kecemasan sedang, dan 4 orang (22,2%) mengalami kecemasan ringan. Tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat setelah intervensi. Hal ini menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan hipnoterapi lima jari.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Wijayanti et al., 2021) menemukan bahwa terapi hipnotis lima jari berhasil mengurangi kecemasan pada lansia dengan gangguan kecemasan. Peserta penelitian terlihat lebih rileks dan mampu mempraktikkan teknik hipnosis lima jari secara mandiri setelah intervensi.

Penelitian oleh Pratama et al. (2020) menunjukkan sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari, tingkat kecemasan lansia berada dalam kategori sedang, yang ditandai dengan perasaan gelisah, ketegangan, dan ketidaknyamanan. Setelah intervensi, tingkat kecemasan menurun ke kategori yang lebih ringan, ditandai dengan kondisi yang lebih tenang, berkurangnya rasa cemas.

Penelitian oleh Rindayati et al.(2020) menunjukkan bahwa sebelum intervensi, skor tingkat kecemasan berada pada kategori kecemasan sedang. Lansia yang mengalami kecemasan ini sering kali mengalami ketegangan, gangguan tidur, dan perasaan tidak nyaman selama menjalani perawatan medis. Setelah penerapan hipnoterapi lima jari, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan, skor tingkat kecemasan menurun menjadi kategori kecemasan ringan.

Penelitian oleh (Sari & Gati, 2023) penerapan terapi hipnosis lima jari terhadap lansia penderita asam urat di Desa Dersono, Kec. Pringkuku, Kab. Pacitan menunjukkan hasil yang positif. Sebelum terapi, tingkat kecemasan responden berada pada kategori sedang, namun setelah terapi, kecemasan menurun menjadi kategori ringan.

Penelitian oleh Inayatia dan Ainib (2023) menunjukkan bahwa setelah penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari, seluruh partisipan mengalami penurunan tingkat kecemasan. Sebelum terapi, pasien hipertensi menunjukkan kecemasan yang cukup tinggi, namun setelah terapi dilakukan selama tiga hari, tingkat kecemasan mereka berkurang secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi tersebut dapat membantu mengelola kecemasan pada pasien hipertensi.

Penelitian oleh Maharani et al. (2024) Gejala yang muncul meliputi perasaan takut, gelisah, dan ketegangan emosional. Setelah intervensi, tingkat kecemasan lansia mengalami penurunan ke kategori yang lebih ringan, dengan tanda-tanda peningkatan ketenangan, berkurangnya rasa takut, serta penerimaan yang lebih baik

Tabel 4. Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang

Intervensi	N	Mean	SD	Mean difference	Sig.
Sebelum	18	25.06	.988		.000
Setelah	18	18.33	1.155	6.722	

Berdasarkan Tabel 4, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan hipnoterapi lima jari. Sebelum intervensi, rata-rata tingkat kecemasan adalah 25,06

dengan standar deviasi 0,988, sedangkan setelah intervensi, rata-rata tingkat kecemasan menurun menjadi 18,33 dengan standar deviasi 1,155. Selisih rata-rata antara sebelum dan setelah intervensi adalah 6,722, dengan interval kepercayaan 95% antara 4,742 dan 8,703. Nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi sangat signifikan, yang berarti hipnoterapi lima jari memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia di ruang rawat inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang.

Hal ini sejalan penelitian oleh Suprihatiningsih et al. (2020) menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terapi ini efektif dalam mengurangi kecemasan pada lansia.

Penelitian oleh Yuniati et al. (2021) menunjukkan bahwa hipnosis lima jari berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita asam urat dengan nilai p -value $< 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan kecemasan karena mampu merangsang respons relaksasi, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, serta meningkatkan ketenangan emosional. Selain itu, teknik ini membantu mengalihkan fokus dari ketegangan ke kondisi yang lebih tenang, sehingga dapat menciptakan keseimbangan fisiologis dan emosional pada lansia.

Penelitian oleh Wahyuningsih & Herwiyanti (2023) menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta. Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa intervensi tersebut efektif dalam mengurangi kecemasan dengan p -value yang signifikan ($< 0,05$). Terapi hipnosis lima jari bekerja dengan memanfaatkan teknik relaksasi dan sugesti untuk mencapai kondisi hipnosis, sehingga membantu lansia dalam mengelola perasaan cemas dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian oleh Harisandy (2023) menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan nilai p -value $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan kecemasan karena dapat memengaruhi sistem limbik dan saraf otonom, menciptakan suasana rileks, serta merangsang pelepasan neurotransmitter yang berperan dalam mengurangi kecemasan.

Penelitian oleh Harisa et al. (2023) menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan nilai p -value $< 0,05$. Hipnoterapi lima jari membantu individu mengalihkan perhatian dari stres, menciptakan perasaan nyaman, dan meningkatkan keseimbangan psikologis, sehingga secara keseluruhan dapat mengurangi tingkat kecemasan secara signifikan.

Penelitian oleh Dewiyuliana et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi dengan nilai p -value $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi. Hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan kecemasan karena mampu merangsang respons relaksasi, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, serta meningkatkan ketenangan emosional pasien. Selain itu, terapi ini membantu memperbaiki kualitas tidur dan menciptakan keseimbangan fisiologis yang berkontribusi pada stabilisasi tekanan darah.

SIMPULAN

Setelah peneliti memberikan intervensi hipnoterapi lima jari pada lansia di RS Pusri Palembang, penulis menarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Gambaran karakteristik lansia di Ruang Inap Paviliun RS. Pusri Palembang mayoritas lansia berusia 60-63 tahun, dengan 72,2% perempuan. Sebagian besar pensiunan wiraswasta (44,4%), dan mayoritas berstatus janda/duda ditinggal mati (38,9% dan 27,8%). 2) Tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan intervensi hipnoterapi lima jari di Ruang Paviliun RS. Pusri Palembang sebagian besar lansia mengalami kecemasan tingkat sedang (55,6%). 3) Tingkat kecemasan lansia setelah diberikan intervensi hipnoterapi lima jari, 50% lansia tidak merasa cemas, 27,8% mengalami kecemasan sedang, dan 22,2% mengalami kecemasan ringan. Tidak ada lagi lansia yang mengalami kecemasan berat. 4) Terdapat pengaruh hipnoterapi lima jari terhadap kecemasan pada lansia di Ruang Inap Paviliun RS. Pusri Palembang dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0,05$).

Lansia disarankan aktif mengikuti hipnoterapi lima jari, berpartisipasi dalam aktivitas sosial, dan rutin berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Pelayanan kesehatan perlu mensosialisasikan terapi ini, melatih tenaga kesehatan, dan mengedukasi lansia serta keluarga tentang manfaatnya..\\

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang terlibat dalam pembuatan penelitian ini serta telah memberi dukungan terhadap penelitian ini.

REFERENSI

- Biahimo, N. U. I., Syukur, S. B., & Lailaturrahmatiyah, N. (2024). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 7, 835–845.
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Media Bina Ilmiah*, 15(11), 5613–5624.
- Dewiyuliana, Afrianti, N., & Delianti, N. (2024). Hypnosis Lima Jari Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi (Literatur Review) Dewiyuliana*, Novi Afrianti, Nosi Delianti Prodi Sarjana, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala. 10(4), 591–599.
- Evi Royani, & M. Ravi. (2022). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Perawatan Diri Pada Lansia Di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 12(24), 23–29.
- Hadrianti, D., Saherna, J., Arji, A., Pratama, Z., Putri, A., & Khaliza, N. (2024). Geriatric Depression Scale (GDS) sebagai Pengkajian Status Psikologis pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1236–1246.
- Harisa, A., Mutmainnah, A., Zakiyah, A. U., Sukmawati, Julhaidin, Rasyidi, B., & Yodang. (2023). Mengelola Distres Psikologis dengan Metode Terapi Hipnotis 5 Jari di Tamalanrea Jaya, Kota Makassar. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Kepulauan Riau*, 3(2), 1–9.
- Harisandy, A. (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pada Pasien Kanker Kolorektal. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 32. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.374>
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2020). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 36–44. fauzul.akbidnad@gmail.com,
- Lestari, I. A. Y. U., & Hartini, N. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan Antara Perspektif Waktu dengan Kesejahteraan Subjektif pada Lansia yang Kehilangan Pasangan Hidup. X.
- Maharani, P. S., Tresya, E., & Safitri, A. (2024). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Kematian pada Lansia. *Journal of Nursing Education and Practice*, 3(4), 135–140.
- Parmasari, W. D., Hakim, N., & Soekanto, A. (2022). Comparison of Student Anxiety Levels in Facing CBT Exams Based on Gender. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 8(2), 115.
- Praptomo, A. D., Winta, M. V. I., Maria, M., & Pratiwi, S. (2024). Pendekatan Terapi Psikologi Dan Nonfarmakologi Kecemasan Dan Stres Pada Lansia : Literature Review. 5(September), 8297–8306.
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., Riani, Y., Puskesmas, K., Guguak, D. K., & Berdasarkan, T. (2020). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-Dangung Kecamatan Guguak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Afiah*, IX(1), 23–26.
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95.
- Sari, N. F., & Gati, N. W. (2023). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat Di Desa Dersono Kec. Pringkuku Kab. Pacitan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 1(3), 76–85.
- Sarifah, S., Fernanda, P. A., Enikmawai, A., & Handayani, S. (2024). Skrining Kecemasan dan Depresi serta Penerapan Hipnosis Lima Jari pada Lansia di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta Anxiety and

- Depression Screening and Application of Five Finger Hypnosis in the Elderly at the Panti Jompo Aisyiyah Surakarta. 2(2), 78–83.
- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), 80–94.
- Shalafina, M., Ibrahim, & Hadi, N. (2023). The Overview of Mental Health Among Elderly. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(4), 90–95.
- Siti Sri Wahyuningsih, Sri Herwiyanti, N. A. (2023). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 27–37.
- Suprihatiningsih, T., Kusnaeni, A., & Andika, R. (2020). Pemberian Terapi Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Karena Penyakit Covid-19 Pada Lansia Penderita DM dan Abstrak DM dan Hipertensi akibat Covid-19 . Pelaksanaan pengabdian menggunakan Penyakit tidak menular (PTM) adalah jenis penyakit y. 4(1), 19–33.
- Turap, T., Merupakan, T. B., Lebih, T. B., & Turap, T. D. (n.d.-a). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. 1–17.
- Turap, T., Merupakan, T. B., Lebih, T. B., & Turap, T. D. (n.d.-b). Statistik Penduduk lanjut usia sumatera selatan. 1–17.
- Wijayanti, A. E., Anisah, N., & Lesmana, T. C. (2021). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 137–140.
- Yani, S., & Kurniawan, Y. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari pada Lansia yang Mengalami Ansietas. *Riset Media Keperawatan*, 5(2), 73–77.
- Yulinda, R., Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2022). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap. 14(2), 38–43.
- Yuniati, F., Susanti, E., & Triaditia, yoice ajeng. (2021). LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1, 39–46.
- Fitria. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa (Advance Mental Health Nursing)*. Bandung. Rafika Aditama.
- Hastuti, R. Y., Agustina, N. W., & Hardyana, S. (2019). Pengaruh Penerapan Tak : Permainan Kuartet Terhadap The Effect Of Tak Implementations : The Quartet Games Concering With The Socialization Skills In Social Isolation Patients.
- Kliat, et al., n.d. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Novitasari, S. (2020). *Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Psien Isolasi Sosial Dengan Terapi Musik Untuk Meningkatkan Kemandirian Salam Kehidupan Sehari-hari*. Hal : 1-9.
- Pangestu, A. P., Sulistyowati, P., & Purnomo, R. (n.d.). *Gambaran Terapi aktivitas Kelompok Sosialisasi Pada Psien Isolasi Sosial : Menarik Diri di PPSLU DEWANTA CILACAP RPSDM “ MARTANI ” CILACAP*.
- Rahayu, D. A. (2020). *Peningkatan Kemampuan Interaksi Pada Pasien Isolasi Sosial Dengan Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi Sesi 1-3*.
- Rahmadania, et al., n.d. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakan Samarinda*.
- Suteji. (2019). *Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta. Pustaka Baru press.
- Susetyo et al. (2021). *Penerapan Terapi Kognitif pada Psien Skizofrenia Dengan Isolasi Sosial*.
- Yosep Iyus, Sutini Titin. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung. PT Rafika Wildani,