

Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Lansia

Yolanda Kakisina¹, Mirdat Hitiyaut^{1*}, Nurfitriyana Tunny¹, Ernawati Hatuwe¹, Ratna Sari Rumakey¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maluku Husada, Maluku, Indonesia

*Koresponden: Mirdat Hitiyaut, mirdathitiyaut@gmail.com; Jl. Lintas Seram Kairatu, Indonesia

Submitted: September 9, 2025 -Revised: September 20, 2025 -Accepted: Oktober 8, 2025

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is an individual response to an unpleasant situation and is experienced by all living things in everyday life. Elderly or aging is a condition that occurs in human life. Growing old is a natural process, which means that a person has gone through three stages of life, namely children, adults and old people. These three stages are different both biologically and psychologically.

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of five finger hypnosis therapy on the anxiety of the elderly in Kawatu Hamlet, Inamosol District, West Seram Regency. **Methods:** This study used a quasi-experimental design and a two-group nonequivalent control group model design and the number of samples was 86 respondents using instruments in the form of questionnaires and SOPs. The analysis used is the Wilcoxon correlation test. **Results:** the singnification value $-6.557 > 0.05$ indicates that there is no effect on the level of anxiety in the control group. While in the experimental group there is an effect on the level of anxiety with a significance value of $0.000 < 0.05$.

Conclusion: There is an Effect of Five Finger Hypnotic Therapy on Anxiety Levels Elderly in Kawatu Hamlet, Inamosol District, West Seram Regency in the experimental group.

Keywords: therapy; five finger hypnosis; anxiety; elderly

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis, maupun psikologis. **Tujuan:** dalam Penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Lansia Di Dusun Kawatu Kecamatan Inamosol Kabupaten Seram Bagian Barat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *Quasi eksperimental design* dan model *two group nonequivalent group control desain* dan jumlah sampel 86 responden dengan menggunakan Instrumen berupa kuesioner dan SOP. Analisis yang digunakan yaitu uji Korelasi *Wilcoxon*. **Hasil:** nilai signifikansi $-6,557 > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh terhadap tingkat kecemasan pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok eksperimen adanya pengaruh terhadap tingkat kecemasan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan lansia di Dusun Kawatu, Kecamatan Kairatu, Kabupaten Seram Bagian Barat.

Kata kunci: terapi; hipnotis lima jari; kecemasan; lansia

PENDAHULUAN

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis, maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik, yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak proporsional¹.

Menurut *World Health Organization (WHO)*, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Indonesia merupakan salah satu dari lima negara di dunia yang memiliki jumlah usia lanjut tertinggi, berdasarkan Sensus

Penduduk tahun 2012, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa 7,6% dari total penduduk. Sedangkan lansia yang bertempat di Dusun Kawatu berjumlah 110 orang².

Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia akan menimbulkan permasalahan yang cukup kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti, kesepian, perasaan sedih, depresi dan kecemasan. Kecemasan atau ansietas termasuk salah masalah yang semakin meningkat pada lanjut usia di Indonesia dan akan menimbulkan permasalahan yang cukup kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti, kesepian, perasaan sedih, depresi dan kecemasan. Kecemasan atau ansietas termasuk salah kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual³.

Kecemasan (*anxietas*) merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan pada individu dapat memberikan motivasi untuk mencapai sesuatu dan merupakan sumber penting dalam usaha memelihara keseimbangan hidup. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri atau identitas diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu⁴.

Kecemasan dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada lansia, dan jika lansia tersebut tidak dapat mengadaptasi, maka dapat terjadi penyakit. Kecemasan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang apabila menetap akan menjadi hipertensi, peningkatan kadar gula darah serta peningkatan kadar kolesterol. Kecemasan juga berdampak terhadap kondisi emosional sehingga seseorang akan mudah gelisah, mood atau suasana hati yang sering berubah-ubah, mudah/cepat marah, mudah tersinggung dan kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang menjadi cemas dan depresi. Untuk menghindari dampak negatif dari adanya suatu pengelolaan kecemasan yang baik⁵. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan pada mahasiswa yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi karena dianggap sebagai relaksasi termudah.⁵

Pemberian terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi stres dan ketakutan. Ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi. Pemberian terapi hipnotis lima jari membantu pasien menurunkan stres tanpa bantuan farmakologi, memberikan dan meningkatkan subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot tegang, menurunkan stres pada individu, mencegah manifestasi psikologis maupun fisiologis yang diakibatkan stress⁶.

Berdasarkan penelitian terdahulu, terapi hipnotis lima jari ini dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi tekanan darah terhadap kecemasan dan dapat membantu mengontrol tekanan darah dengan metode non farmakologi hipnotis lima jari ini dilakukan dengan cara metode tarik nafas sebanyak 3 kali dan dilakukan selama $\pm 15-10$ menit, posisikan klien rileks dan pejamkan mata kemudian menyentuhkan ibu jari dan telunjuk seterusnya, hingga pindah sampai ke jari kelingking klien dengan kata-kata dan membayangkan sesuatu yang indah sesuai perintah dan arahan serta menjadi salah satu intervensi perawat dapat menggunakan terapi hipnotis ini untuk meningkatkan kenyamanan dan mengatasi peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terbukti dengan menggunakan metode ini klien berada dalam kondisi yang nyaman dan sangat rileks bila klien berfokus dalam melakukannya⁷.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa lansia didapatkan data bahwa sebagian besar lansia menderita penyakit seperti hipertensi, radang sendi dan penyakit komplikasi dan ada juga lansia yang mengeluh otot punggung dan leher terasa tegang jantung berdebar dan sering merasa lelah sehingga mengakibatkan lansia sulit tidur karena cemas memikirkan kesembuhan penyakitnya. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan lansia di Dusun Kawatu, Kecamatan Inamosol, Kabupaten Seram Bagian Barat.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi eksperimental design* dan model *two group nonequivalent group control desain*, sebelum diberi *treatment*, baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi *test* yaitu *pre test* dengan maksud untuk mengetahui keadaan kelompok sebelum *treatment*. Kemudian setelah diberi *treatment* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

diberi *test* yaitu *post test* untuk mengetahui kelompok setelah *treatment*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang menderita penyakit hipertensi yang bertempat di Dusun Kawatu yang berjumlah 110 orang. Teknik sampling yang dipakai pada penelitian ini menggunakan non *probability sampling* dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Metode ini menggunakan pengambilan sampel sesuai dengan kriteria yang dikehendaki peneliti. Penentuan sampel menggunakan rumus Slovin sehingga didapatkan sampel sebanyak 86 orang. Variabel independen yaitu terapi hipnotis lima jari dan variabel dependen yaitu tingkat kecemasan. Instrumen untuk variabel terapi hipnotis menggunakan SOP sedangkan variabel kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), kuesioner HARS disusun dari 14 indikator antara lain: perasaan ansietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik (otot), gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, tingkah laku. peneliti melakukan uji normalitas data. Jika nilai $p > 0,05$ (berdistribusi normal) maka dilakukan uji statistik menggunakan uji *paired-test* sedangkan jika nilai $p < 0,05$ (berdistribusi tidak normal) maka dilakukan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Dusun Kawatu, Kecamatan Inamosol, Kabupaten Seram Bagian Barat pada tanggal 28 Mei-28 Juni, bertujuan untuk melihat pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan lansia di Dusun Kawatu Kecamatan Inamosol Kabupaten Seram Bagian Barat. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 86 responden dan alat atau instrumen yang digunakan adalah kuesioner.

a. Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	41	47,7
Perempuan	45	52,3
Umur		
50-55	7	8,1
56-60	31	36,0
61-65	29	33,7
66-70	19	22,1
Pekerjaan		
Petani	60	69,8
Pensiun	26	30,2

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa karakteristik kelompok jenis kelamin perempuan sebanyak 45 responden (55,3%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 41 responden (45%). Sedangkan kategori umur yang paling banyak berjumlah 31 Responden pada umur 56-60 (36,0%) dan yang paling sedikit berjumlah 19 Responden pada umur 66-70 (22,1%). Dan pekerjaan sebagai petani 60 Responden (69,8%) sedangkan yang pensiun berjumlah 26 Responden (30,2%).

b. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan

Tabel 2 Pengaruh Terapi Hipnotis terhadap Kecemasan

Kelompok	Variabel	n	Mean	Sum of ranks	<i>P value</i>
Grup Kontrol	Skor Kecemasan	43			-6,557
	1. <i>Pre Test</i>		0,0	0,0	
	2. <i>Post Test</i>		1,50	3,00	
	Selisih		-1,414	0,152	

Grup	Skor Kecemasan				
Eksperimen	1. Pre Test	43	22,0	946,00	0,000
	2. Post Test		0,00	0,00	
	Selisih		0,157		

Berdasarkan tabel 2 hasil uji *Wilcoxon* nilai signifikansi $-6,557 > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh terhadap tingkat kecemasan pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok eksperimen ada pengaruh terhadap tingkat kecemasan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

PEMBAHASAN

a. Pengaruh Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 43 responden pada grup kontrol sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari didapatkan kategori berat dengan jumlah 9 Responden (10,5%), kategori sedang dengan jumlah 32 Responden (37,2%), sedangkan kategori ringan dengan jumlah 2 responden (2,3%). Sehingga tidak ada pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 43 responden pada grup eksperimen sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari didapatkan kategori sedang dengan jumlah 30 responden (34,9%), sedangkan kategori berat dengan jumlah 13 responden (15,1%).

Hipnotis lima jari adalah suatu terapi yang menggunakan jari sebagai media untuk distraksi yang bertujuan untuk pemrograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatik dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernapasan, tekanan darah, dan kelenjar keringat⁸.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suhadi pada tahun 2020, menyatakan ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan cemas pada kelompok intervensi ($p\text{ value}=0,000$) dan tidak ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan cemas pada kelompok kontrol ($p\text{ value}=1,000$)⁹.

b. Pengaruh tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 43 responden pada kelompok eksperimen didapatkan kategori ringan dengan jumlah 30 Responden (34,9%), sedangkan kategori sedang dengan jumlah 13 Responden (15,1%). Hipnotis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang disukai. Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memicu timbulnya stress¹⁰.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian tentang pengaruh pemberian terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kelurahan Sunter Jaya 1 Jakarta Utara. Hasil analisa penelitian dengan uji T dependen (*paired sampel t-test*) didapatkan tingkat signifikan $p\text{ value}= 0,000$ dengan nilai $\alpha= 0,05$ yaitu diperoleh $p\text{ value}= 0,000$ sehingga hasil $p<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi lima jari terhadap tingkat kecemasan¹¹.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa kekhawatiran seseorang akan timbulnya suatu masalah baru yang ada pada penyakit hipertensi akan menyebabkan gangguan mental emosional atau perasaan tidak menyenangkan pada penderitanya maupun orang yang baru saja terdiagnosa, seperti yang sering kita jumpai dan kita sendiri merasakannya salah satunya adalah kecemasan. Perasaan ini muncul akibat dari dampak psikologis seseorang sejak mengetahui bahwa dirinya mengalami masalah pada kesehatannya dan merupakan suatu ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahuinya¹².

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan hipnotis lima jari yang menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dilakukan seterusnya oleh klien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan. Sehingga dapat disimpulkan oleh peneliti setelah dilakukan pretest dan posttest klien terlihat lebih rileks dan tidak terlihat tegang lagi.

Kecemasan merupakan perasaan yang normal yang dimiliki manusia, karena saat merasa cemas manusia disadarkan dan diingatkan bahwa ada situasi bahaya yang mengancam. Kecemasan dapat mengganggu aktifitas bila kecemasan itu berlebihan dan terjadi secara terus menerus dan tidak dapat dikontrol¹³.

Berdasarkan hasil penelitian serta teori yang ada maka peneliti berpendapat bahwa metode terapi yang dilakukan secara benar pada pasien yang mengalami ansietas memang memberikan pengaruh terhadap tingkat ansietas. Hal ini disebabkan oleh efek dari terapi hipnotis lima jari memberikan kondisi rileks, mereka dapat melepaskan ketegangan otot, menghilangkan stress, dan memberikan rasa nyaman pada pasien.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia hal ini dikarenakan pada saat melakukan terapi hipnotis lima jari responden dibimbing untuk melakukan relaksasi. Relaksasi ini membuat otot-otot tubuh menjadi rileks, menimbulkan perasaan yang tenang dan nyaman, serta aliran darah menjadi lancar. Dan setelah kondisi relaksasi semua tercapai maka pikiran sadar akan terbuka, dan akan lebih mudah untuk menerima sugesti penyembuhan yang diberikan. Sehingga kecemasan yang dirasakan oleh responden dapat berkurang¹⁴.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat dirumuskan kesimpulan bahwa ada pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan lansia.

REFERENSI

1. Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian activities of daily living pada lansia. 5(3), 688–695.2020
2. Madanih R. Urgensi Pelayanan Harian (Day Care) Lanjut Usia Di Indonesia. Sosio Informa. 2022 Jan 18;7(3).
3. Tribhuwana, U., Malang, T., Program, D., Keperawatan, S., Kemenkes, P., Program, D., Ilmu, S., Fakultas, K., Kesehatan, I., Tribhuwana, U., & Malang, T. Nursing News Volume 3, Nomor 1, 2018. 3, 22–32.2018
4. Fadilah H. Kecemasan Dan Alternatif Solusinya. Jurnal Ta'lim Muta'allim. 2015 Aug 6;1(2):6.
5. Raharja, M., Dadi, L., Dadi, L., & Dadi, L. Tingkat kecemasan lansia. 42- 42).2016
6. Priority, J. K. Efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap tanjung beringin kabupaten serdang bedagai. 2(2), 92–99.2019
7. Ilmiah, J., & Batanghari, U. Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017.
8. Wijayanti AE, Anisah N, Lesmana TC. Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan. DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2021 Jul 1;3(2).
9. Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang.2016 <https://publikasi.unitri.ac.id>
10. Suhadi Suhadi, Ayu Pratiwi. Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Perawatan Bedah RSUD Pakuhaji. Jurnal Health Sains. 2020 Nov 25;1(5):320–30.
11. Wijayanti AE, Anisah N, Lesmana TC. Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan. DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2021 Jul 1;3(2).
12. Norkhalifah Y, Mubin MF. Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi. Ners Muda. 2022 Dec 30;3(3).
13. Annisa DF, Ildil I. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Konselor. 2016 Jun 30;5(2):93.
14. Sitohang, R. J., & Simbolon, I. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Lanjut Usia Terhadap Covid-19. Nutrix Journal, 5(1), 56.2021 <https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss1.540>