

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi Keperawatan Bogor

Tiara Khalista  
NIM.P17320320041

Teknik Relaksasi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan  
Pada Usia Dewasa Awal di Wilayah RW 02 Kelurahan Rangga Mekar  
Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor

i-xiv + 56 halaman, V BAB, 7 Tabel, 1 Skema, 7 Lampiran

### **ABSTRAK**

Prevalensi gangguan mental di Amerika cukup tinggi pada usia 18-29 tahun, yaitu sebanyak 40% mengalami gangguan kecemasan, gangguan perasaan dan penyalahgunaan obat-obatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, menunjukkan prevalensi gejala depresi dan kecemasan untuk usia  $\geq 15$  tahun yaitu mencapai 6,1% dari jumlah seluruh penduduk atau setara dengan  $\geq 19$  juta penduduk Indonesia. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu merasa stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik. Untuk mengatasi gejala tersebut bisa diberikan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang tepat untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu terapi relaksasi hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi hipnosis lima jari di RW 02 Kelurahan Rangga Mekar Kota Bogor. Metode yang digunakan penelitian studi kasus dengan jenis *pre ekperimental one group pretest posttest design*, dengan jumlah sampel sebanyak 5 responden. Setelah relaksasi hipnosis lima jari selama 6 kali dalam 2 minggu dengan durasi 10-15 menit didapatkan hasil, bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak 5-12 point, yaitu sebanyak 4 responden (80%) mengalami penurunan tingkat kecemasan dari cemas ringan-sedang menjadi tidak cemas dan 1 orang responden (20%) dengan tingkat kecemasan sedang menjadi cemas ringan. Diharapkan teknik relaksasi hipnosis 5 jari menjadi penatalaksanaan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada dewasa awal di RW 02 Rangga Mekar Bogor Selatan.

**Kata Kunci :** Terapi relaksasi hipnosis lima jari, Kecemasan, Dewasa awal.

**Daftar Pustaka :** 22 Sumber (2013-2022)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi Keperawatan Bogor

Tiara Khalista  
NIM. P17320320041

i-xiv+ 56 page, V BAB, 7 Tabel, 1 Skema, 7 Lampiran

### ABSTRACT

**Background:** The prevalence of mental disorders in America is quite high at the age of 18-29 years, namely as many as 40% experience anxiety disorders, mood disorders and substance abuse. Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, showed the prevalence of symptoms of depression and anxiety for ages  $\geq 15$  years, reaching 6.1% of the total population or equivalent to  $\geq 19$  million Indonesians. Anxiety is an emotional state that arises when individuals feel stressed, and is characterized by feelings of tension, thoughts that make individuals feel worried and are accompanied by physical responses. To overcome these symptoms, pharmacological and non-pharmacological therapy can be given. One of the appropriate non-pharmacological therapies to reduce anxiety levels is five finger hypnotic relaxation therapy. Five-finger hypnosis is a technique of diverting one's thoughts by touching the fingers while imagining things that are fun or liked.

**Objective:** To determine the level of anxiety before and after being given five finger hypnotic relaxation therapy in RW 02, Rangka Mekar Village, Bogor City.

**Methods:** The method used was case study research with a pre-experimental one group pretest posttest design, with a total sample of 5 respondents.

**Results:** After five finger hypnotic relaxation for 6 times in 2 weeks with a duration of 10-15 minutes it was found that all respondents experienced a decrease in their anxiety level by 5-12 points, namely 4 respondents (80%) experienced a decrease in their anxiety level from mild to moderate anxiety become not anxious and 1 respondent (20%) with a moderate level of anxiety becomes mildly anxious. It is hoped that the 5 finger hypnosis relaxation technique will become a treatment for reducing anxiety levels in early adulthood at RW 02 Rangka Mekar, South Bogor.

**Keywords :** Five finger hypnotic relaxation therapy, Anxiety, Adult.

**Bibliography :** 23 Sources (2013-2022)