

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Diploma III Keperawatan Bogor

Refli Rahman Safitri
NIM. P17320320031

Penerapan Teknik Hipnoterapi 5 Jari Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi SPMB Di SMA Negeri 7 Kota Bogor
i-xiv + 48 halaman, V BAB, 6 tabel, 1 diagram, 10 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja adalah masa yang paling rawan dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya. Masa remaja penuh dengan problematika dan dinamika, karena masa ini adalah masa untuk menemukan jati diri dan identitas yang sebenarnya. Setiap proses pengembangan diri pasti terdapat kecemasan, reaksi kecemasan akan berbeda pada setiap individu. Namun pada orang-orang tertentu, kompleksitas respons dalam kecemasan dapat melibatkan reaksi fisiologis sesaat seperti, detak jantung menjadi lebih cepat, berkeringat, sakit perut, sakit kepala, gatal-gatal dan gejala lainnya. Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan agar tidak ketergantungan obat bisa dengan menggunakan terapi non farmakologi salah satunya dengan teknik hipnoterapi 5 jari yang dimana dapat mempengaruhi pikiran atau sugesti seseorang, **Tujuan :** untuk mendapatkan informasi mengenai efektifitas bagaimana penerapan teknik hipnoterapi 5 jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dalam menghadapi spmb di sma negeri 7 kota bogor. **Metode :** menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan kuesioner kecemasan dengan jumlah 4 responden. **Hasil :** terdapat penurunan yang signifikan dari ke 4 responden dengan didapatkan hasil mean kecemasan *pre test* 27,75 dan hasil mean kecemasan *post test* 22,67 setelah dilakukan teknik hipnoterapi 5 jari **Kesimpulan :** penerapan hipnoterapi 5 jari terbukti dapat menurunkan kecemasan pada remaja di SMA Negeri 7 Kota Bogor

Kata Kunci : Remaja, kecemasan, Hipnoterapi 5 jari
Daftar pustaka : 25 Sumber (2013 - 2021)

*Health Polytechnic Ministry of Health Bandung
Bogor Nursing D-III Study Program*

Refli Rahman Safitri
NIM. P17320320031

*Application of 5-finger hypnotherapy technique in reducing anxiety levels in adolescents in facing SPMB at SMA Negeri 7 Kota Bogor
i-xiv + 48 pages, V CHAPTER, 6 tables, 1 diagram, 10 appendices*

ABSTRACT

Background: Adolescence is the most vulnerable period compared to other developmental periods. Adolescence is full of problems and dynamics, because this is a time to find one's true identity and identity. Every process of self-development there must be anxiety, anxiety reactions will be different in each individual. But in certain people, the complexity of the response in anxiety can involve momentary physiological reactions such as, faster heartbeat, sweating, abdominal pain, headache, hives and other symptoms. Actions that can be given to overcome anxiety so as not to be dependent on drugs can be by using non-pharmacological therapy, one of which is with the 5-finger hypnotherapy technique which can affect a person's thoughts or suggestions, ***Objective:*** to obtain information about the effectiveness of how to apply the 5-finger hypnotherapy technique in reducing anxiety levels in adolescents in facing SPMB at SMA Negeri 7 Bogor City. ***Method:*** using case study research with descriptive research design. Sampling using an anxiety questionnaire with a total of 4 respondents. ***Results:*** there was a significant decrease from the 4 respondents with the mean anxiety pre-test result of 27.75 and the mean post-test anxiety result of 22.67 after the 5-finger hypnotherapy technique was carried out ***Conclusion:*** the application of 5-finger hypnotherapy was proven to reduce anxiety in adolescents at SMA Negeri 7 Bogor City

Keywords : Teen, anxiety, 5 finger hypnotherapy

Bibliography: 25 Sources (2013 - 2021)