

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS ANDALAS**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
Pendidikan Strata I Keperawatan



*Oleh*

Azhari Ningsih  
2014201005

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH  
TAHUN 2024**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Azhari Ningsih

NIM : 2014201005

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Skripsi pada Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

Padang, Agustus 2024

Pembimbing I

(Ns. Amelia Susanti, M.Kep, Sp. Kep. J)

Pembimbing II

(Ns. Diana Arianti, M. Kep)

Disahkan oleh  
Ketua STIKes Alifah

(Dr. Fanny Ayudia, M. Biomed)

## PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama Lengkap : Azhari Ningsih

NIM : 2014201005

Program Studi : SI Keperawatan

Judul Proposal : Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan  
Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di  
Wilayah Kerja Puskesmas Andalas

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji seminar hasil pada  
Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing I  
Ns. Amelia Susanti, M.Kep, Sp. Kep . J

(.....)

Pembimbing II  
Ns. Diana Arianti, M. Kep

(.....)

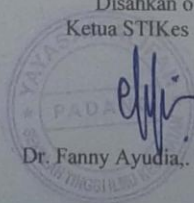
Penguji I  
Ns. Welly, M. Kep

(.....)

Penguji II  
Ns. Helmanis Suci, M. Kep

(.....)

Disahkan oleh  
Ketua STIKes Alifah



Dr. Fanny Ayudia, M. Biomed

## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2024

**Azhari Ningsih**

### **Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas**

Xv+77 halaman, 13 tabel, 2 gambar, 14 lampiran

#### **ABSTRAK**

Masalah psikologis yang umum terjadi pada lansia antara lain kesepian, mudah tersinggung, ketakutan dan kecemasan. Jika lansia sering mengalami kecemasan akan menjadi pemicu buruknya status kesehatan lansia timbulnya perubahan fisik seperti penyakit hipertensi. Terapi hipnotis 5 jari salah satu cara untuk menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

Jenis penelitian ini bersifat *Quasy Espriment* dengan desain penelitian *two grup pre-post-test design* dengan 32 sampel terdiri dari kelompok intervensi dan kontrol. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Agustus 2024, pengumpulan data pada tanggal 20 Mei dan 1 Juni 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Scale* (HARS) menggunakan analisis uji T- test.

Hasil penelitian ini didapatkan tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari mengalami kecemasan sedang (50,0%) sedangkan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari mengalami kecemasan ringan (93,8%), sehingga didapatkan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari dengan nilai *P-Value*= (0,0001). Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan tingkat kecemasan sebelum mengalami kecemasan (56,3%) dan sesudah pada kelompok kontrol berada pada tingkat kecemasan sedang (68,8%), sehingga didapatkan tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan *P-Value*= (0,157).

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan, adanya pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi pihak puskesmas untuk pertimbangan bagi praktisi maupun institusi tempat penelitian mengenai pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

**Daftar bacaan** : 34 ( 2016 - 2024)

**Kata kunci** : Terapi Hipnotis 5 Jari, Kecemasan, Lansia Hipertensi



## **SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG**

*Scription, August 2024*

**Azhari Ningsih**

### ***The Effect of 5 Finger Hypnosis Therapy on Reducing Anxiety Levels in Elderly People Suffering from Hypertension in the Andalas Community Health Center Work Area***

*Xv + 77 pages + 13 tables + 2 image + 14 attachments*

#### **ABSTRACT**

*Psychological problems that commonly occur in the elderly include loneliness, irritability, fear and anxiety. If the elderly often experience anxiety, this will trigger the poor health status of the elderly and the emergence of physical changes such as hypertension. 5 finger hypnosis therapy is one way to reduce anxiety in elderly people with hypertension. This study aims to determine whether there is an effect of 5 finger hypnosis therapy on reducing anxiety levels in elderly people with hypertension in the Andalas Community Health Center Working Area.*

*This type of research is Quasy Experiment with a two group pre-post-test design with 32 samples consisting of intervention and control groups. This research was conducted in March-August 2024, data collection was carried out on May 20 and June 1 2024 in the Andalas Health Center Work Area. Data were collected using the Hamilton Anxiety Scale (HARS) questionnaire using T-test analysis.*

*The results of this study showed that the level of anxiety before being given 5 finger hypnosis therapy experienced moderate anxiety (50.0%) while after being given 5 finger hypnosis therapy experienced mild anxiety (93.8%), so there was a difference in the level of anxiety before and after being given 5 finger hypnosis therapy. finger with P-Value = (0.0001). Meanwhile, in the control group, the level of anxiety before experiencing anxiety was (56.3%) and after the control group was at a moderate level of anxiety (68.8%), so there was no difference before and after in the control group with P-Value = ( 0.157).*

*Based on the results of research conducted, there is an effect of 5 finger hypnosis therapy on reducing anxiety levels in elderly people with hypertension in the Andalas Health Center Work Area. The results of this research can be used as input for the community health center for consideration by practitioners and research institutions regarding the effect of 5 finger hypnosis therapy on reducing anxiety levels in elderly people with hypertension in the Andalas Community Health Center Working Area.*

***Reading list : 34 ( 2016 - 2024)***

***Keywords : 5 Finger Hypnosis Therapy, Anxiety, Elderly Hypertension***