



Literatur Review: Pengaruh hypnosis lima jari terhadap penurunan Tingkat kecemasan

The Effect of Five Finger Hypnosis on decline Anxiety Level: Literature Review

Sulkifli Nurdin ¹, Yuly Peristiowati²,

1Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap

2Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

(*) Email Korespondensi: sulkiflinurdin@gmail.com)

Abstrak

Latar Belakang: Salah satu masalah psikososial yang banyak dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari adalah ansietas, kecemasan dapat dikatakan sebagai suatu kondisi mental yang tidak nyaman karena kekhawatiran terhadap penyakit yang diderita. Teknik hypnosis lima jari merupakan bagian dari hipnotis diri sendiri yang dilakukan menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra meliputi sentuhan, penciuman, penglihatan, pendengaran. Tujuan dari tinjauan literatur ini untuk mengetahui pengaruh hypnosis lima jari dalam penurunan tingkat kecemasan. **Metode:** Pencarian literatur dilakukan dengan mengidentifikasi semua jenis artikel mengenai hypnosis lima jari terhadap kecemasan. **Database** elektronik yang digunakan adalah *Google scholar*, *PubMed*, *Crossref* dan *Research Gate* dengan strategi pencarian menggunakan PICO (*Patient, intervention, comparison and outcome*). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur merupakan penggabungan kata kunci sebagai berikut: *Five Finger Hypnosis Therapy AND Anxiety*, dan *Hypnosis lima jari AND kecemasan*. **Hasil:** Literatur *review* ini merupakan 10 artikel yang membahas pengaruh hypnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan, hasil penelitian yang di telaah ditemukan bahwa pemberian terapi hipnosis lima jari berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi ansietas. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi hipnotis lima jari dapat direkomendasikan untuk diterapkan sebagai intervensi keperawatan untuk meningkatkan mutu pelayanan keperawatan dalam menangani klien diabetes mellitus dengan kecemasan. Terapi hipnotis lima jari merupakan suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian pasien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan pasien dapat fokus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah pasien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati.

Kata kunci: Kecemasan, Hypnosis Lima jari, Kesehatan mental.

Abstract

Background: One of the psychosocial problems that many people experience in everyday life is anxiety, anxiety can be said to be an uncomfortable mental condition due to worries about the disease suffered. The five-finger hypnosis technique is part of self-hypnosis which is done using the power of the mind by moving the body to heal itself and maintain health or relax through communication in the body involving all senses including touch, smell, sight, hearing. The purpose of this literature review is to determine the effect of five-finger hypnosis in reducing anxiety. **Method:** Literature search was conducted by identifying all types of articles about five-finger hypnosis on anxiety. The electronic databases used were *Google scholar*, *PubMed*, *Crossref* and *Research Gate* with a search strategy using PICO (*Patient, intervention, comparison and outcome*). The keywords used in the literature search are a combination of the following keywords: *Five Finger Hypnosis Therapy AND Anxiety*, and *Five-finger hypnosis AND anxiety*. **Results:** This literature review is 10 articles that discuss the effect of five-finger hypnosis on reducing anxiety, the results of the research reviewed found that the provision of five-finger hypnosis therapy had a significant effect on reducing anxiety. **Conclusion:** Five-finger hypnosis relaxation therapy can be recommended to be applied as a nursing intervention to improve the quality of nursing services in handling clients with diabetes mellitus with anxiety. Five-finger hypnosis therapy is a relaxation method that uses the power of the mind. This technique begins with a general relaxation process, namely asking the client to slowly close their eyes and take a deep and slow breath

to induce relaxation. Then the patient is encouraged to relax and empty their mind, so that the thoughts that are being thought are temporarily removed and the patient can focus on the images they are thinking, and the patient begins to fill their mind with pleasant and enjoyable images.

Keywords: *Anxiety, Five Finger Hypnosis, Mental Health.*

PENDAHULUAN

Salah satu masalah psikososial yang banyak dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari adalah ansietas. Ansietas adalah keadaan emosi dan pengalaman subyektif individu. Ansietas merupakan respons tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, dimana respons tubuh tersebut lebih bersifat negatif sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi klien (1). Kecemasan adalah reaksi tubuh yang bersifat negatif terhadap apa yang terjadi, dan menyebabkan ketidaknyamanan bagi orang tersebut (Adellia, 2022 dalam (2)). Kecemasan dapat dikatakan sebagai suatu kondisi mental yang tidak nyaman karena kekhawatiran terhadap penyakit yang diderita (Nasuha et al., 2016 dalam (2)). Tindakan dalam menangani kecemasan dapat dilakukan dengan cara membuat pasien memahami kecemasan. Terapi ini mempunyai 2 prinsip, yaitu membuat pasien mengenal masalah kecemasan yang dirasakan, mengajarkan pasien menangani kecemasan baik fisik, sosial, emosional dan spiritual (Harkomah et al., 2022 dalam (2)). Salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan yaitu dengan pemberian terapi hipnosis lima jari (Saswati et al., 2019 dalam (2)).

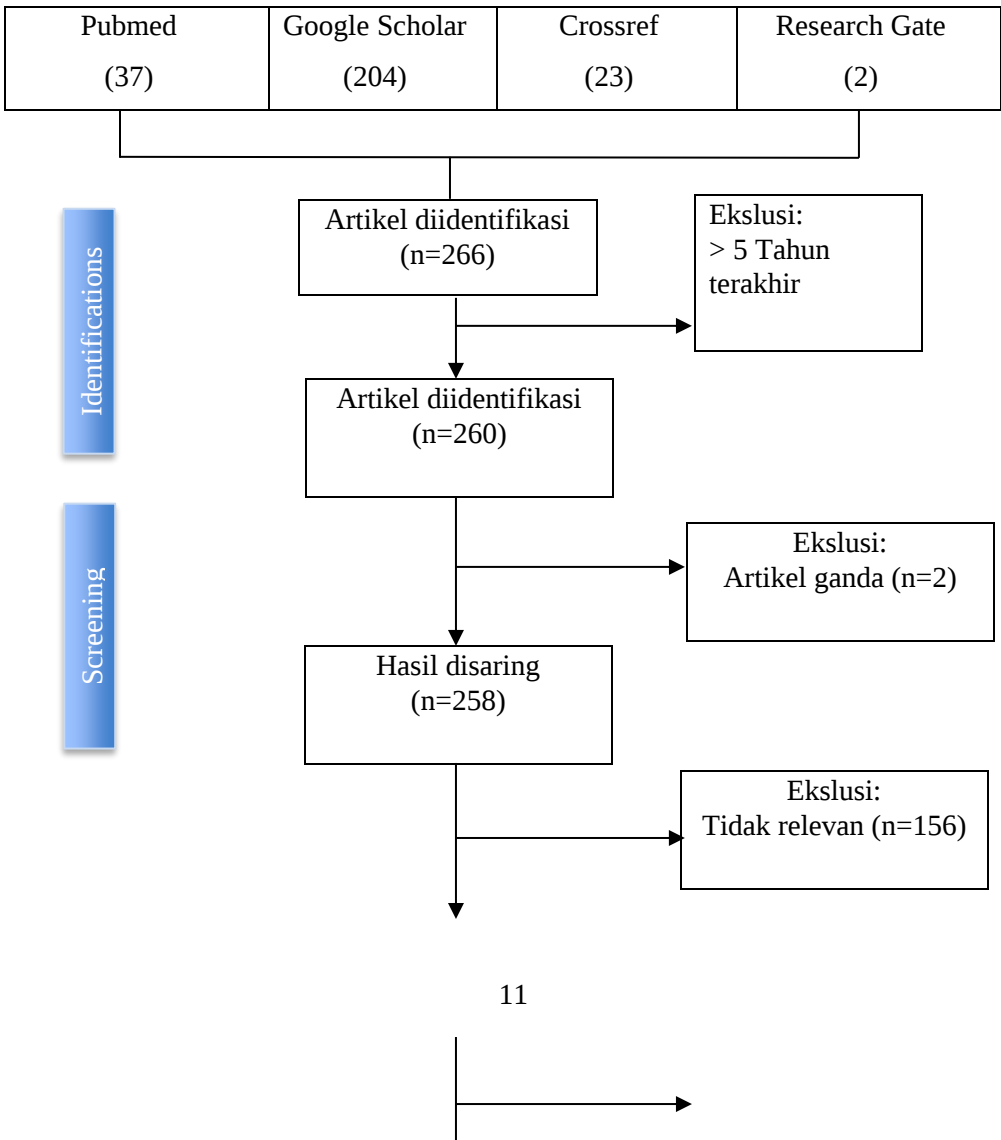
Teknik hipnosis lima jari merupakan bagian dari hipnotis diri sendiri yang dilakukan menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra meliputi sentuhan, penciuman, penglihatan, pendengaran (Davis, et al; 2019 dalam (3)). Terapi hipnotis lima jari merupakan suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran, teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian pasien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan pasien dapat fokus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah pasien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati (Smeltzer and Bare, 2002 dalam (4)).

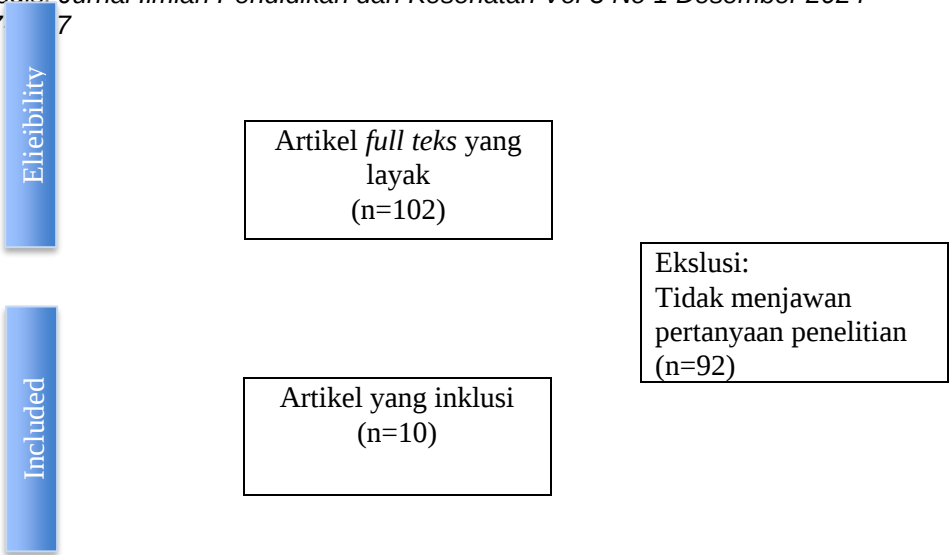
Teknik ini bermanfaat dalam penanganan kecemasan pada pasien karena dengan imajinasi terbimbing maka akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indera maka dengan membayangkan sesuatu yang indah perasaan akan merasa tenang. Ketegangan otot dan ketidaknyamanan akan dikeluarkan maka akan menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman (Smeltzer et al., 2010 dalam (3)). Oleh karena itu tujuan dari tinjauan literatur ini untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan.

METODE

Pencarian literatur dilakukan dengan mengidentifikasi semua jenis artikel mengenai hypnosis lima jari terhadap kecemasan. *Database* elektronik yang digunakan adalah *Google scholar*, *PubMed*, *CrossRef* dan *Research Gate* dengan strategi pencarian menggunakan PICO (*Patient, intervention, comparison and outcome*). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur merupakan penggabungan kata kunci sebagai berikut: *Five Finger Hypnosis Therapy AND Anxiety*, dan Hypnosis lima jari *AND* kecemasan. Hasil pencarian dibatasi tahun 2019 sampai tahun 2024 serta secara manual memilih artikel yang relevan atau sesuai dengan pertanyaan penelitian (gambar 1). Kriteria inklusi artikel yaitu (1) partisipan adalah pasien yang sementara dirawat di rumah sakit, (2) intervensi yang digunakan adalah hypnosis lima jari, (3) Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan kecemasan, sedangkan kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak relevan dengan pertanyaan penelitian.

Gambar 1. Algoritma Pencarian





HASIL

Literatur *reviuew* ini merupakan 10 artikel yang membahas pengaruh hypnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan:

Tabel.1 Sintesis Grid

No	Judul	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil
1.	The Effctivness of Five-Finger Hypnosis Therapy to Decrease on Family's Anxiety Levels in The Intensive Care Unit (5)	Lilik Ma'rifatul Azizah, Imam Zainuri, Amar Akbar	Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh terapi hipnosis lima jari pada tingkat keluarga kecemasan di instalasi gawat darurat (IGD) RSUD RA Basoeni Mojokerto.	Metode penelitian yang digunakan adalah desain pra-eksperimental dengan desain one group pre-test-post-test design.	Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan nilai p value = 0,000 dan = 0,05 maka hal ini menunjukkan $p <$ yang berarti penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat makna terdapat pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan keluarga di Instalasi Gawat Darurat RSUD RA Basoeni Mojokerto.
2	The Five-Finger Relaxation Techniques on Anxiety, Stress and Quality of Life in Breast Cancer Patients (6)	Roslina Dewi, Santhna Letchmi Panduragan, Nur Syazana Umar, Maria Yulianti, Johan Budhiana	penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi lima jari pada kecemasan, stres, dan kualitas hidup pasien kanker payudara	Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan pra dan kelompok kontrol post test yang melibatkan 30 pasien kanker payudara yang menggunakan pelayanan kesehatan RS Sekarwangi dan mereka dibagi menjadi kelompok kontrol dan intervensi. Efek yang diukur meliputi kecemasan, stres, dan kualitas kehidupan, di mana Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) dan DASS digunakan untuk menilai kecemasan dan stres, sementara kuesioner kualitas hidup organisasi Eropa	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor pre dan post test kecemasan ($p=0,002$), stres ($p=0,040$), dan kualitas hidup ($p=0,043$) pada kelompok kontrol, dan skor kecemasan ($p<0,001$), stres ($p<0,001$), kualitas hidup ($p<0,001$) pada kelompok intervensi. Selain itu, terdapat perbedaan skor untuk kecemasan ($p=0,013$), stres ($p=0,044$), dan kualitas hidup ($p<0,001$) antar kelompok, dimana kelompok intervensi mendapat skor lebih baik dibandingkan kontrol. Itu Teknik

				untuk Penelitian dan Pengobatan Kanker (EORTC QLQ-C30) digunakan untuk menilai kualitas hidup. Selanjutnya analisis statistik menggunakan uji Paired dan Independent Sample t-test.	relaksasi lima jari menyebabkan relaksasi dan kedamaian, sehingga mengurangi stres mental dan ketegangan yang ditimbulkannya mengurangi kecemasan dan stres serta meningkatkan kualitas hidup pasien.
3	Effect of Five Finger Hypnosis Anxiety Hypertension Clients at Puskesmas Neglasari, Tangerang City (7)	Ermawati Dalami, Nasihin, Toto Subiakto	Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap ansietas pada klien hipertensi di Puskesmas Neglasari	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>Quasi Eksperiment</i> (Experiment Semu) dengan pendekatan pre-test post-test equivalent control group desain. Rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok control di samping kelompok eksperimental	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan antar kelompok intervensi yaitu (7,19) jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu (1,52). Hasil uji Normalitas diketahui bahwa perubahan skor kecemasan pada masing-masing kelompok tidak berdistribusi normal ($p=0,000$ or $p<\alpha$), sehingga pengujian yang digunakan adalah Uji Non-Parametrik Mann Whitney diperoleh nilai $p=0,000(p<\alpha)$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dari besaran perubahan (penurunan) rata-rata skor kecemasan antara kedua kelompok, maka dapat diartikan bahwa pada kelompok perlakuan intervensi pengaruh hipnosis jari sangat dominan dalam menurunkan kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

4	Pengaruh hipnosis lima jari dan pemberian edukasi terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil.(8)	Ranida Arsi, Eka Rora Wisudawati, Lina Fitri Lestari	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis 5 jari dan pemberian edukasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.	Penelitian ini menggunakan metode <i>Quasy experiment One Group Pre and Post test design</i> . Teknik pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> menggunakan Rumus Slovin dengan populasi ibu hamil di Puskesmas 23 Ilir Palembang dengan jumlah sampel 19 orang.	Analisis bivariat dengan menggunakan uji non parametrik Wilcoxon Z Test menunjukkan bahwa p value $0,000 < (0,05)$ artinya ada perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi hipnosis 5 jari dan pemberian edukasi terhadap kecemasan ibu hamil.
5	Pengaruh Teknik relaksasi 5 jari terhadap kadar gula darah pasien Diabetes Mellitus di Poli penyakit dalam RSUD R. Syamsudin S.H Kota Sukabumi (9)	Denden Saepul Pajar	Tujuan penelitian adalah mengetahui adakah pengaruh teknik relaksasi 5 jari terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.	Jenis penelitian ini menggunakan <i>quasi experimental design</i> dengan model nonequivalent control group design. Sampel sebanyak 34 orang, 17 orang kelompok intervensi dan 17orang kelompok kontrol menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Analisisbivariat menggunakan uji wilcoxon dan uji mann-whitney	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kadar gula darah pre-test dan post-test dimana nilai p-value uji wilcoxon pada kelompok intervensi sebesar 0,028 dan kelompok kontrol sebesar 0,007. Terdapat perbedaan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 yang ditunjukkan nilai p-value dengan uji mann-whitney pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebesar 0,049.
6	Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus (10)	Nofrida Saswati, Sutinah, Dasuki.	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan hipnosis lima jari untuk penurunan kecemasan pada klien diabetes melitus.	Desain penelitian ini menggunakan Quasi experimental pre-post test one group. Populasi pada penelitian ini adalah 47 klien dengan diabetes melitus.Teknik pengambilan sampel secara total sampling sehingga didapat jumlah sampel 47 responden. Analisa data dengan menggunakan uji wilcoxon.	Hasil penelitian menunjukkan nilai median sebelum 15 setelah intervensi 6 dengan nilai $p > 0.000$ ada pengaruh sesudah intervensi hipnosis lima jari pada tingkat cemas pada klien diabetes mellitus.

7	Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas (11)	Sutri Yani, Yayan Kurniawan	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi hipnosis lima jari pada Lansia yang mengalami kecemasan.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian Pre Experimental design dengan rancangan one group pre-test and post-test design. Sampel penelitian berjumlah 28 orang lansia yang mengalami ansietas.	Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,000 yang berarti ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Terdapat penurunan ansietas sebelum dilakukan terapi dan setelah dilakukan terapi.
8	Pengaruh terapi hypnosis lima jari terhadap penurunan Tingkat kecemasan pada lansia di Panti jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta (2)	Siti Sri Wahyuningsih, Sri Herwiyanti, Nur Anisah	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia.	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain <i>quasy eksperiment</i> dan rancangan pre-test, post-test, control group design, dilakukan di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta dengan jumlah sampel sebanyak 60 lansia yang ditentukan menggunakan random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner GAS (geriatric Anxiety Scale) dengan jumlah 29 item pertanyaan yang meliputi afektif, somatic dan kognitif. Analisis uji statistik yang digunakan adalah Uji T-test.	Terdapat perbedaan rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi hipnosis lima jari, dengan nilai p value = 0,000 ($<0,05$) dengan demikian terapi hipnosis lima jari berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta.
9	Penerapan hipnosis lima jari terhadap ansietas pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis (12)	Asep Riyana, Salsabila Rahmat	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan hipnosis lima jari terhadap penderita ansietas.	Metode yang digunakan adalah study kasus. responden yang diambil berjumlah 2 orang ditentukan berdasarkan karakteristik tertentu. Intervensi ini dilakukan 1 kali dalam sehari berlangsung selama tiga hari perawatan dan satu hari evaluasi.	Hasil penelitian didapatkan dari Kedua responden selama dilakukan intervensi mengalami penurunan kecemasan dari skor 21 menjadi 4 dan dari skor 26 menjadi 14 berdasarkan skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), dari penelitian ini terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang sedang mengalami hipertensi.

10	Pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi kematian pada Lansia (13)	Putri Sri Maharani, Elvie Tresya, Aisyah Safitri	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia	Desain penelitian ini berupa kuantitatif dengan rancangan penelitian <i>one group pre-test and post-test design</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di RT 02 RW 017 sebanyak 45 lansia.	Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi kematian sebelum dan sesudah diberikan hipnotis lima jari di dapatkan p-value 0,000 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, sehingga dapat kesimpulan yang dapat diambil adalah hipnotis lima jari berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia dikp. Cilangkap RT 02 RW 017
----	---	--	--	---	--

PEMBAHASAN

Pemberian terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk pengalihan situasi self-hypnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan menurunkan kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berdampak pada penurunan skor tingkat

Teknik hipnosis lima jari dilakukan oleh individu dengan membayangkan hal yang menyenangkan, berkonsentrasi terhadap bayangan tersebut memotivasi diri untuk terbebas dari perhatiannya terhadap rasa nyeri. Perasaan dari luar yang menyenangkan dapat menstimulus yang dapat merangsang sekresi endorfin, sehingga pasien merasakan skala nyeri yang dirasakannya berkurang (Tamsuri, 2007). Pasien yang mempunyai kadar endorfin yang lebih baik akan bermanfaat menurunnya skala nyeri yang dirasakan dan banyak individu yang merasakan rileks pada pertama kali mencoba teknik berimajinasi (Smeltzer & Bare, 2010).

Melalui teknik hipnosis lima jari dapat menurunkan ansietas karena didalam terapi tersebut terjadi kenyamanan dan rileks sehingga klien yang awalnya mengalami ansietas akan berkurang. Selain itu setelah dilakukan evaluasi pasca tindakan terapi hipnosis lima jari, klien terlihat lebih rileks dan tidak terlihat tegang. Berdasarkan jurnal dan penelitian yang direview bahwa terdapat pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis lima jari yang menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dilakukan seterusnya pada klien untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Terapi hipnotis lima jari merupakan suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian pasien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan pasien dapat fokus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah pasien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati.

KESIMPULAN

Terapi relaksasi hipnotis lima jari dapat direkomendasikan untuk diterapkan sebagai intervensi keperawatan untuk meningkatkan mutu pelayanan keperawatan dalam menangani klien diabetes mellitus dengan kecemasan. Terapi hipnotis lima jari merupakan suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian pasien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan pasien dapat fokus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah pasien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati.

SARAN

Diharapkan dengan adanya literatur review ini bisa disajikan sebagai sumber data dan informasi dalam penelitian selanjutnya sebagai penelitian lanjutan dengan mengadopsi metode dan materi yang sesuai dan tepat dari jurnal yang telah direview dan intervensi terapi relaksasi hipnosis lima jari bisa dijadikan salah satu alternatif intervensi yang digunakan di pelayanan kesehatan karena terbukti efektif memberikan efek pada penurunan ansietas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yani S, Kurniawan Y. Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari pada Lansia yang Mengalami Ansietas. *Ris Media Keperawatan*. 2022;5(2):73–7.
2. Siti Sri Wahyuningsih, Sri Herwiyanti NA. Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta. *J Kesehat Masy*. 2023;16(2):27–37.
3. Wijayanti AE, Anisah N, Lesmana TC. Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan. *DIMAS J Pengabd Masy*. 2021;3(2):137–40.
4. Pardede JA, Sitepu SFA, Saragih M. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam. *J Kesehat Jiwa*. 2018;1(1).
5. Azizah LM, Zainuri I, Akbar A. The Effectiveness of Five-Finger Hypnosis Therapy to Decrease on Family's Anxiety Levels in the Intensive Care Unit. *J Sci Res Educ Technol*. 2023;2(1):42–52.
6. Dewi R, Pandurangan SL, Umar NS, Yulianti M, Budhiana J. The Five-Finger Relaxation Techniques on Anxiety, Stress and Quality of Life in Breast Cancer Patients. *Malaysian J Med Heal Sci*. 2022;18:96–100.
7. Dalami E, Nasihin N, Subiakto T. Effect of Five Finger Hypnosis Anxiety Hypertension Clients at Puskesmas Neglasari, Tangerang City. *J Smart Nurs Heal Sci*. 2023;1(1):1–7.
8. Arsi R, Wisudawati ER, Lestari LF. Pengaruh Hipnosis Lima Jari Dan Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *J 'Aisyiyah Med*. 2024;9(1):167–77.
9. Pajar DS. Pengaruh Teknik Relaksasi 5 Jari Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Poli Penyakit Dalam Rsud R. Syamsudin S.H Kota Sukabumi. *J Heal Soc*. 2022;11(2):43–53.
10. Saswati N, Sutinah S, Dasuki D. Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. *J Endur*. 2020;5(1):136.
11. Fitria L, , N, , N, Karneli Y. Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*. 2020;10(1):23.
12. Asep Riyana, Rahmat S. Application Of Five Finger Hypnosis To Anxiety In Hypertension Patients In The Cikoneng Health Center Kabupaten Ciamis. *J Kesehat Mahardika*. 2023;10(2):66–71.
13. Maharani PS, Tresya E, Safitri A. Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Kematian pada Lansia. *03(03)*:135–40.