

DOI: <https://doi.org/10.35961/jppmkepri.v3i2.937>

## Mengelola Distres Psikologis dengan Metode Terapi Hipnotis 5 Jari di Tamalanrea Jaya, Kota Makassar

Akbar Harisa<sup>1</sup>, Alfiyah Mutmainnah<sup>2</sup>, Alifah Ummu Zakiyah<sup>3</sup>, Sukmawati<sup>4</sup>, Julhaidin<sup>5</sup>, Bulkis Rasyidi<sup>6</sup>, Yodang Yodang<sup>7\*</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup> Universitas Hasanuddin, Makassar, Sulawesi Selatan, 90245, Indonesia

<sup>6</sup> Puskesmas Tamalanrea Jaya, Makassar, Sulawesi Selatan, 90245, Indonesia

<sup>7</sup> Universitas Sembilanbelas November, Kolaka, Sulawesi Tenggara, 93517, Indonesia

\* [yodang.usnkolaka@gmail.com](mailto:yodang.usnkolaka@gmail.com)

### Abstrak

Salah satu bentuk dari masalah psikososial yang biasa dialami individu adalah distres psikologis. Distres psikologis muncul pada mayoritas pasien yang mengalami masalah kesehatan dari segi fisik. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya, Kota Makassar, ditemukan sekitar 35 persen masyarakat yang mengalami distres psikologis. Karena itu, solusi yang ditawarkan adalah pemberian penyuluhan mengenai distres psikologis dan penanganannya berupa terapi hipnotis 5 jari yang dilakukan secara luring dan diikuti oleh masyarakat yang mengikuti program Prolanis di Puskesmas Tamalanrea Jaya. Menggunakan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale*, penyuluhan diawali dengan *pre-test* dan pengukuran tekanan darah, dan setelah penyuluhan mengenai manajemen distres psikologis dengan melakukan terapi hipnotis 5 jari, dilakukan *post-test*, evaluasi perasaan, dan pengukuran tekanan darah. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat efektivitas terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan distres psikologis. Terapi juga berpengaruh terhadap tekanan darah karena memberikan efek relaksasi tinggi sehingga mampu membentuk keseimbangan pikiran, tubuh, dan jiwa.

**Kata kunci:** Distres psikologis; hipnotis 5 jari, terapi

### Abstract

*One form of psychosocial problems that commonly occurs in individuals is psychological distress. Psychological distress appears in the majority of patients who experience physical health problems. Based on preliminary studies conducted in the Tamalanrea Jaya Health Center Working Area, it was found that around 35% of people experienced psychological distress. Therefore, the solution offered is in the form of providing counseling on psychological distress and its handling in the form of 5-finger hypnosis therapy which is carried out offline and followed by people who participate in the Prolanis program at Puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar with pre-test and post-test techniques using the Kessler Psychological Distress Scale questionnaire. The counseling began with a pre-test and blood pressure measurement then continued with counseling on psychological distress management by conducting 5-finger hypnosis therapy in the form of material and demonstrations,*

*then at the final stage a post-test was carried out, evaluating feelings and measuring blood pressure. The results of health counseling show that there is an effectiveness of 5-finger hypnosis therapy to reduce psychological distress and can affect blood pressure because it provides a high relaxation effect so that it can form a balance of mind, body, and soul.*

*Keywords: Psychological distress; 5-finger hypnosis; therapy*

## Pendahuluan

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyepakati “Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development” yang berlaku mulai 2016 hingga 2030 yang berisi 17 *goals*. Kesepakatan itu disebut dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs) (The European Union, 2017). Di samping pelaksanaan intervensi-intervensi dalam kesepakatan tersebut, kesehatan aspek mental juga menjadi hal yang perlu diperhatikan oleh seluruh populasi di dunia. Secara global, terkait kesehatan mental dari aspek masalah psikososial, ditemukan prevalensi pada 2020 terdapat 28 persen populasi di dunia dengan masalah depresi, 26,9 persen masalah kecemasan, 24,1 persen gejala stres pascatrauma, 36,5 persen stres, serta 50 persen mengalami tekanan psikologis (Nochaiwong, *et al.*, 2021). Selain itu, berdasarkan data Riskesdas (2018), ditemukan lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.

Salah satu bentuk masalah psikososial yang biasa dialami individu adalah distres psikologis. Distres psikologis adalah suatu kondisi atau keadaan subjektif tidak menyenangkan yang meliputi kondisi negatif seperti kepedihan atau kondisi mental yang negatif. Istilah distres psikologis ditandai dengan kecemasan dan depresi (Matthews dalam Soesilo, 2016). Distres psikologis merupakan bentuk respons emosional dan fisiologis terhadap peristiwa yang dianggap memberi tekanan, ancaman, dan dampak negatif yang diikuti gejala-gejala seperti gangguan afeksi dan kognisi serta kecemasan berlebihan yang dapat menimbulkan efek fisik.

Penelitian Rusyani (2021) menemukan bahwa 59,8 persen pasien yang melakukan kunjungan di wilayah kerja Puskesmas Sukamerang mengalami stresor psikososial lebih tinggi dan 40,2 persen pasien yang lainnya tidak mengalami stresor psikososial. Responden yang mengalami stresor yang lebih tinggi dalam penelitian itu memiliki latar belakang keadaan psikososial yang kurang baik dan didukung oleh keadaan mekanisme koping yang tidak efektif dalam penyelesaian masalah. Individu yang mengalami distres psikologis dapat diatasi dengan metode farmakologi dengan pemberian obat-obatan seperti *benzodiazepine*, yang digunakan untuk mengatasi stres jangka pendek. Selain pemberian obat, metode nonfarmakologi juga dapat diberikan untuk mengatasi stres, di antaranya teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi. Hipnotis 5 jari merupakan salah satu teknik hipnoterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikososial seperti cemas.

Terapi hipnotis 5 jari merupakan proses yang menggunkan kekuatan pikiran dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri sendiri, memelihara Kesehatan, dan relaksasi melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan berbagai sistem indera yaitu indera penglihatan, indera perabaan dan sentuhan, dan indera pendengaran (Pardede *et al.*, 2020). Hipnotis 5 jari dilakukan pada pasien dalam keadaan rileks, lalu pasien memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh 5 jari secara berurutan dengan membayangkan kenangan tersebut. Instruksi untuk dilakukan untuk mengubah persepsi ansietas, stres, takut, dan tegang dengan menerima saran-saran di bawah kesadaran seseorang atau dalam kondisi relaks. Lebih lanjut, penggunaan hipnotis 5 jari merupakan seni komunikasi verbal yang bertujuan untuk membawa gelombang pikiran klien menuju trance gelombang alpha atau theta. Hipnotis 5 jari juga dikenal dengan sebutan hipnotis diri, mengingat hipnotis 5 jari bertujuan untuk mengendalikan diri, dan

menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis melalui respon berupa penurunan kerja jantung dan pernafasan, penurunan tekanan darah dan kerja kelenjar keringat. Pada dasarnya teknik hipnotis 5 jari hampir sama dengan teknik hipnotis lain yang bertujuan untuk menciptakan suasana relaks dan menidurkan pasien. Namun, teknik itu memiliki kelebihan dibandingkan dengan teknik lain, yaitu mudah dilakukan untuk relaksasi diri sendiri dan hanya membutuhkan waktu sekitar 10 menit.

Penelitian yang dilakukan pada kelompok pasien penderita HIV/AIDS yang mengalami masalah psikososial, menunjukkan hasil yang signifikan dimana beberapa pasien yang mengalami kecemasan berat dan kecemasan sedang terjadi penurunan menjadi kecemasan sedang dan kecemasan ringan (Pardede et al, 2020). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Febrina dan Malfasari (2019) yang melibatkan sekitar 50 pasien gagal jantung menemukan bahwa penurunan kecemasan pada pasien gagal jantung yang melakukan terapi hipnotis 5 jari cukup signifikan bila dibandingkan dengan pasien kelompok kontrol. Lebih lanjut, sebuah penelitian studi kasus pada kelompok pasien hipertensi yang mengalami kecemasan menemukan terjadinya penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan dengan rerata penurunan kecemasan sekitar 10 poin pada masing-masing subjek (Norkhalifah & Mubin, 2022). Bukti ilmiah tersebut menunjukkan potensi terapi hipnotis 5 jari dalam mengatasi atau menurunkan tingkatkan kecemasan pada berbagai kelompok pasien dengan ragam jenis penyakit yang diderita.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 30 warga yang berkunjung ke Puskesmas Tamalanrea Jaya, Kota Makassar, ditemukan kurang-lebih 35 persen mengalami distres psikologis. Selain itu, berdasarkan hasil survei yang dilakukan kepada pihak Puskesmas Tamalanrea Jaya, metode hipnotis 5 jari belum pernah dilakukan sebelumnya untuk mengatasi permasalahan distres psikologis. Karena itu, kelompok kami tertarik memberikan intervensi berupa teknik hipnotis 5 jari untuk mengatasi distres psikologis kepada warga di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya, Kota Makassar.

**Metode**

Program penyuluhan pemberian terapi hipnotis 5 jari menggunakan teknik *pre-test* dan *post-test* berupa kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale*. Hal itu untuk melihat ada-tidaknya pengaruh terapi hipnotis 5 jari dengan tingkat distres psikologis yang dimiliki peserta yang seluruhnya berjumlah 17. Metode yang digunakan adalah penyuluhan pendidikan kesehatan dengan pemberian materi menggunakan media *banner* dan *leaflet* yang dibagikan kepada peserta, dilanjutkan dengan demonstrasi dan evaluasi. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pemberian kuesioner *pre-test* sebelum dilakukan penyuluhan, dilanjutkan pemberian pendidikan kesehatan tentang manajemen distres psikologis dengan melakukan hipnotis 5 jari, demonstrasi langkah-langkah dalam melakukan terapi hipnotis 5 jari yang dipandu oleh pemateri, lalu pada tahap akhir setelah terapi diadakan evaluasi terhadap perasaan pasien dan pemberian kuesioner *post-test*.

Adapun kuesioner yang digunakan saat *pre-test* dan *post-test* adalah *Kessler Psychological Distress Scale*. Butir kuesioner dapat dilihat dalam Tabel 1.

Tabel 1.  
*Kessler Psychological Distress Scale*

No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
1.	Merasakan lelah tanpa sebab yang jelas					
2.	Merasa gugup					
3.	Merasa gugup tanpa ada hal yang bisa menenangkan					
4.	Merasa tidak memiliki harapan/putus asa					
5.	Merasa gelisah					
6.	Merasa sangat tidak tenang sehingga merasa sulit untuk duduk tenang					
7.	Merasa tertekan					

8.	Merasa bahwa segala sesuatu membutuhkan usaha yang keras				
9.	Merasa sangat sedih dan tidak ada yang dapat menghibur				
10.	Merasa diri tidak berarti				

Kegiatan penyuluhan terapi hipnotis 5 jari dilakukan di halaman Puskesmas Tamalanrea Jaya, Kota Makassar. Penyuluhan dilaksanakan pada Jumat, 23 Juni 2023, secara langsung atau luring. Peserta yang mengikuti penyuluhan merupakan warga yang mengikuti program Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Tamalanrea Jaya.

**Hasil dan Pembahasan**

Terapi hipnotis 5 jari sebagai manajemen distres psikologis dilakukan terhadap pasien yang berkunjung di Puskesmas Tamalanrea Jaya, Kota Makassar, pada Jumat, 23 Juni 2023.

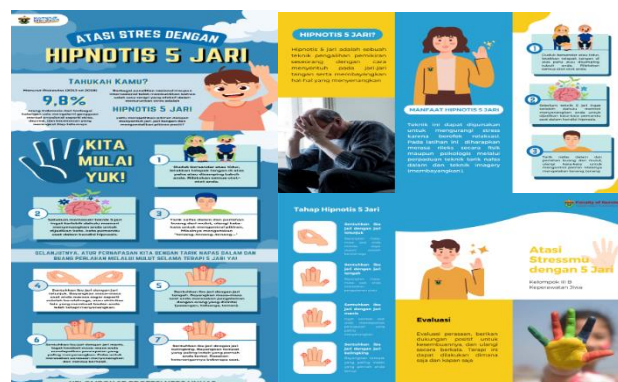
Distribusi karakteristik responden tersaji dalam Tabel 2 berikut:

Tabel 2.  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=17)**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)	Mean	Min-Max
<b>Usia</b>			60,65	41-83
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	2	11,8		
Perempuan	15	88,2		
<b>Pendidikan Terakhir</b>				
SD	4	23,5		
SMP	6	35,3		
SMA/SMK	7	41,2		

Berdasarkan distribusi karakteristik responden dalam Tabel 2, tampak bahwa jumlah responden yang mengikuti penyuluhan sebanyak 17 orang dengan rerata usia responden 60,65 tahun, dengan usia paling muda 41 tahun dan paling tua 83 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 2 responden berjenis kelamin laki-laki (11,8 persen) dan 15 responden berjenis kelamin perempuan (88,2 persen). Selain itu, terdapat 4 responden dengan pendidikan terakhir SD (23,5 persen), 6 responden dengan pendidikan terakhir SMP (35,3 persen), dan 7 responden dengan pendidikan terakhir SMA/SMK (41,2 persen).

Media yang digunakan dalam penyuluhan terapi hipnotis 5 jari adalah *banner* dan *leaflet* seperti dalam Gambar 1.



Gambar 1. Media Penyuluhan

### Pemberian Kuesioner *Pre-Test*

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pemberian kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* untuk mengukur tingkat distres psikologis pasien yang mengikuti program Prolanis. Kuesioner itu dapat menjadi pembanding dalam tahap evaluasi kegiatan penyuluhan, dengan melihat hasil pengisian kuesioner sebelum dan setelah pemberian edukasi dan terapi hipnotis 5 jari. Dokumentasi tahap *pre-test* terlihat dalam Gambar 2.



Gambar 2. Tahap *Pre-Test*

### Penyuluhan Terapi Hipnotis 5 Jari

Pemateri menyampaikan materi terkait terapi hipnotis 5 jari yang merupakan salah satu jenis terapi komplementer sebagai upaya penanganan distres psikologis pasien yang mengikuti kegiatan Prolanis di Puskesmas Tamalanrea Jaya, Kota Makassar. Adapun informasi-informasi yang diberikan pemateri pada saat penyuluhan mengenai terapi hipnotis 5 jari berupa definisi, tujuan, serta manfaat terapi hipnotis 5 jari untuk mengatasi distres psikologis. Dokumentasi penyampaian materi terlihat dalam Gambar 3.



Gambar 3 Penyuluhan Terapi Hipnotis 5 Jari

### Demonstrasi Terapi Hipnotis 5 Jari

Setelah pemberian materi penyuluhan, dilakukan praktik secara langsung mengenai langkah-langkah terapi hipnotis 5 jari, di antaranya merilekskan semua otot tubuh, mengingat memori-memori menyenangkan, relaksasi napas dalam sambil mengontrol pikiran, lalu melakukan terapi hipnotis 5 jari yang dimulai dari ibu jari dan diakhiri dengan jari kelingking. Tahap-tahap tersebut didemonstrasikan langsung oleh pemateri di depan peserta penyuluhan dan dibantu oleh para fasilitator pendamping. Pemberian demonstrasi terapi hipnotis 5 jari dapat dilihat dokumentasinya dalam Gambar 4.



Gambar 4. Demonstrasi Terapi Hipnotis 5 Jari

### Tahap Monitoring dan Evaluasi/Post-Test

Pemateri melakukan evaluasi kepada peserta penyuluhan dengan menanyakan langsung perasaan pasien setelah mendapatkan dan mempraktikkan secara langsung tahap-tahap terapi hipnotis 5 jari. Selain itu, dilakukan pula monitoring tingkat distres psikologis peserta penyuluhan setelah pemberian terapi dengan melakukan pengisian kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale*. Dokumentasi terkait tahap evaluasi dan monitoring dapat dilihat dalam Gambar 5.



Gambar 5. Tahap Evaluasi dan Monitoring setelah Kegiatan Penyuluhan

Adapun distribusi tingkat distres psikologis peserta penyuluhan sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari dapat dilihat dalam Tabel 3.

Tabel 3.

**Distribusi Tingkat Distres Psikologis sebelum Penyuluhan**

<b>Distres Psikologis</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Baik	3	17,6
Distres Rendah	7	41,2
Distres Sedang	7	41,2

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum pemberian terapi hipnotis 5 jari, peserta penyuluhan di Puskesmas Tamalanrea Jaya memiliki tingkat distres rendah dan sedang yang sama, yakni masing-masing 7 responden (41,2 persen), sedangkan 3 responden lainnya tidak memiliki distres psikologis (17,6 persen). Distribusi tingkat distres psikologis peserta penyuluhan setelah diberikan terapi hipnotis 5 jari dapat dilihat dalam Tabel 4.

Tabel 4.

**Distribusi Tingkat Distres Psikologis setelah Penyuluhan**

<b>Distres Psikologis</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Baik	13	76,5
Distres Rendah	4	23,5

Berdasarkan Tabel 4, tampak bahwa setelah pemberian terapi hipnotis 5 jari, peserta penyuluhan di Puskesmas Tamalanrea Jaya memiliki tingkat distres rendah sebanyak 4 responden (23,5 persen), sedangkan 13 responden lainnya tidak memiliki distres psikologis lagi (76,5 persen). Di samping mengurangi bahkan menghilangkan distres psikologis, penerapan terapi hipnotis 5 jari juga mempengaruhi tekanan darah peserta penyuluhan di Tamalanrea Jaya. Rata-rata tekanan darah peserta penyuluhan di Puskesmas Tamalanrea Jaya sebelum dan setelah pemberian terapi hipnotis 5 jari dapat dilihat dalam Tabel 5.

Tabel 5.

**Rata-Rata Tekanan Darah Peserta Penyuluhan  
Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari**

<b>Tekanan Darah</b>	<b>Mean</b>	<b>Min-Max</b>
<b>Sebelum Pemberian Terapi</b>		
TD Sistolik	146,71	120-175
TD Diastolik	86,18	70-100
<b>Setelah Pemberian Terapi</b>		
TD Sistolik	141,29	120-174
TD Diastolik	84,06	70-101

Tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik peserta penyuluhan sebelum pemberian terapi hipnotis 5 jari 146,71 dengan nilai minimum 120 dan maksimum 175, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik 86,18 dengan nilai minimum 70 dan maksimum 100. Sementara itu, rata-rata tekanan darah sistolik peserta penyuluhan setelah pemberian terapi hipnotis 5 jari 141,29 dengan nilai minimum 120 dan maksimum 174 serta rata-rata tekanan darah diastolik 84,06 dengan nilai minimum 70 dan maksimum 101.

Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan penyuluhan tersebut sejalan dengan penelitian yang menjelaskan manfaat terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat stres, yakni dengan memberikan efek relaksasi tinggi sehingga mampu membentuk keseimbangan pikiran, tubuh, dan jiwa. Seseorang yang diberikan terapi hipnotis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang *alfa* dengan frekuensi 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang *theta* dengan frekuensi 4-7 hertz. Ketika pikiran masuk ke gelombang tersebut, tubuh menghasilkan zat *endorphin* alami yang memberikan sensasi nyaman dan dalam hipnotis *state*, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik, dan tubuh bebas dari ketegangan (Kumalasari, 2013; Lidiana,

2022). Tidak banyak ditemukan penelitian terkait efektivitas terapi tersebut terhadap penurunan stres, dikarenakan sebagian besar penelitian membahas mengenai efektivitasnya dalam menurunkan kecemasan. Namun, berdasarkan teori, Potter *et al* (2005) menyebutkan bahwa kecemasan (ansietas) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, sifatnya tidak spesifik, dan digambarkan sebagai *General Adaptation Syndrome* (GAS), yaitu respons pertahanan terhadap stres dari keseluruhan tubuh.

Selain hasil *post-test* yang menunjukkan adanya penurunan distres psikologis, hampir seluruh peserta penyuluhan mengungkapkan rasa nyaman dan tenang yang mereka dapatkan selama pemberian terapi dan setelah pemberian terapi. Pengamatan yang kami lakukan juga menunjukkan adanya perubahan raut wajah peserta pada saat sebelum dan setelah dilakukan terapi hipnotis 5 jari. Wajah peserta yang semula tampak tegang, sedih, dan cemas, terlihat berkurang selama proses pemberian terapi, kemudian setelahnya peserta menunjukkan raut wajah tampak lega dan nyaman. Hasil tersebut tidak lepas dari ketepatan metode dan media yang digunakan serta partisipasi aktif peserta selama berjalannya penyuluhan. Partisipasi aktif ditunjukkan melalui sikap peserta dalam mengikuti proses penyuluhan dengan konsentrasi penuh dari awal hingga akhir. Pendapat Marrbun, Pardede, & Indah (2019) juga menyebutkan konsentrasi penuh yang memengaruhi keberhasilan terapi hipnotis 5 jari dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kerja sama responden yang baik, kualitas hubungan antara terapis dan klien yang meliputi tingkat kepercayaan, otoritas, kongruen, kepribadian klien, dan aspek-aspek diri klien yang relatif stabil dalam jangka waktu lama seperti kecerdasan serta suasana yang tenang dan kondusif.

Selain menurunkan distres psikologis, terapi hipnotis 5 jari juga berpengaruh terhadap tekanan darah. Hasil penyuluhan yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik peserta sebelum pemberian terapi hipnotis 5 jari 146,71 dan tekanan darah diastolik 86,18. Setelah pemberian terapi hipnotis 5 jari, rata-rata tekanan darah sistolik mengalami perubahan menjadi 141,29 dan tekanan darah diastolik 84,06. Terapi hipnotis 5 jari yang memberikan pengaruh terhadap tekanan darah seseorang sejalan dengan penelitian Syukri (2019) bahwa kondisi tekanan darah pasien sebelum dilakukan terapi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi mengalami perbedaan.

### **Kesimpulan**

Hasil penyuluhan kesehatan menunjukkan bahwa terdapat efektivitas terapi hipnotis 5 jari terhadap distres psikologis dan tekanan darah karena terjadi relaksasi yang didapatkan selama terapi. Teknik hipnotis 5 jari dapat menurunkan distres psikologis dan tekanan darah. Di saat terapi tersebut, peserta merasakan kenyamanan dan relaksasi, sehingga distres psikologis yang dialami kemudian menjadi berkurang.

### **Saran**

Beberapa warga yang berkunjung ke Puskesmas Tamalanrea Jaya, Kota Makassar, diketahui memiliki tingkat distres psikologis yang cukup tinggi, bahkan sebagian memengaruhi tingkat tekanan darah mereka. Dari hasil penyuluhan, pemberian terapi hipnotis 5 jari membuat mereka merasa rileks dan tingkat distres psikologis berkurang bahkan hilang serta tekanan darah mereka menurun. Dengan temuan tersebut, ke depan petugas kesehatan dapat menerapkan pemberian terapi hipnotis 5 jari kepada masyarakat secara berkelanjutan untuk mencegah terjadinya distres psikologis.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kelompok 3B Program Studi Profesi Ners, Universitas Hasanuddin, mengucapkan terima kasih kepada Akbar Harisa, S. Kep., Ns., PMNC., MN., yang telah membimbing serta memberi masukan dan arahan kepada kami dalam pelaksanaan penyuluhan terapi hipnotis 5 jari. Terima kasih juga disampaikan kepada Bulkis Rasyidi, S. Kep., Ns., yang telah membimbing dan memfasilitasi kami dalam pelaksanaan penyuluhan serta kepada Yodang, S.Kep., Ns., M.Pall.Care., yang telah membantu dalam proses telaah naskah hingga

publikasi. Kami juga berterima kasih kepada semua pihak yang terlibat yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

### Referensi

- Febtrina, R. (2019). Efek terapi relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari terhadap penurunan ansietas pasien heart failure. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(4), 250-260.
- Kumalasari, Indah. (2013). *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia di Desa Beteng*.
- Lidiana, E.H., Wijayanti, F.E.R., & Pradana, K.A. (2022). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dalam Menghadapi Vaksin Booster. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*. 3(1), pp. 43-49.
- Marrbun, A. S., Pardede, jek A., & Indah, S. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), pp. 92–99.
- Nochaiwong, S., Ruengorn, C., Thavorn, K. et al. (2021). Prevalensi global masalah kesehatan mental di antara populasi umum selama pandemi penyakit coronavirus-2019: tinjauan sistematis dan meta-analisis. *Sains Rep*. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-89700-8>
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3), 299-306.
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Waruwu, J. F. A. P. (2020). Penurunan tingkat kecemasan pasien hiv/aids melalui terapi hipnotis lima jari. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8, 85-90.
- Potter, Patrica A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS Tahun 2018*. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. [http://labdata.lituberkulosisang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.lituberkulosisang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Rusyani, H., Huda, T., Wahyudin. (2021). *Hubungan faktor stresor psikososial terhadap kejadian depresi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Tahun 2021*.
- Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi hinosis lima Jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas Rawasari kota Jambi tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), p. 353. doi:10.33087/jiubj.v19i2.678.
- Soesilo, A. (2016). Distres Psikologis dan Strategi Coping - Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*.
- The European Union. (2017). *Sustainable development goals*. <https://www.sdg2030indonesia.org/>