



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 1, 2026

Revised: February, 15, 2026

Available online: February, 16, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Penerapan hipnosis lima jari untuk mengelola kecemasan pada remaja menggunakan media *booklet* “*Stay cool, bukan stressful*”

Desty Lismayanti, Sarini*, Yanti Rosmiyanti, Dewi Rubi Fitriani, Oktu Rahayu Asih, Sumitro, Debi Novita, Sunarti, Yohana Seli

Universitas Sehati Indonesia

Korespondensi penulis: Sarini. *Email: suryadisarini27@usindo.ac.id

Abstract

Background: Anxiety is a common mental health issue among adolescents, particularly among 12th-grade students facing academic demands leading up to exams and preparing for graduation. Promotive and preventive efforts through education and training in simple relaxation methods are essential in schools.

Purpose: To increase the knowledge and skills of adolescents in managing anxiety using five finger hypnosis.

Method: This community service activity, through counseling and outreach, was held on January 12, 2026, at Sehati Karawang Vocational School, with 55 adolescents from 12th grade participating. The goal of this activity was to manage anxiety using five-finger hypnosis in adolescents. The activity used an interactive communicative approach. Material was delivered through presentations and direct discussions supported by booklets. Knowledge levels were measured using questionnaires and direct interviews administered before and after the educational activity (pre-test) and after the educational activity (post-test). Observation and mentoring activities were conducted with adolescents practicing the five-finger hypnosis therapy independently. Descriptive evaluation is carried out by looking at changes in participants' knowledge and understanding scores before educational activities (pre-test) and after educational activities (post-test).

Results: The level of knowledge of respondents regarding anxiety management before the educational activity was 12 (21.8%) in the poor category and 43 (78.2%) in the poor category. There was an increase in the level of knowledge of respondents after the educational activity, with 38 (69.1%) in the good category and 17 (30.9%) in the fair category. Most respondents were able to directly practice five-finger hypnosis therapy and experienced immediate psychological and psychological benefits.

Conclusion: Community service activities through the socialization and demonstration of five-finger hypnosis techniques combined with deep breathing relaxation have proven effective in increasing adolescents' understanding and skills in managing anxiety independently. Increased understanding of anxiety and the ability to manage anxiety symptoms with five-finger therapy in adolescents can have a positive psychological impact and foster high self-confidence.

Penerapan hipnosis lima jari untuk mengelola kecemasan pada remaja menggunakan media booklet "Stay cool, bukan stressful"

Suggestion: It is hoped that this activity can become a sustainable mental health education program. By developing the ability to manage anxiety from adolescence, it is hoped that adolescents can face academic and social demands in a more positive and mentally healthy manner.

Keywords: Adolescents; Anxiety; Community service; Five-finger hypnosis; Health education

Pendahuluan: Kecemasan merupakan isu kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja, terutama di kalangan remaja kelas XII yang akan berhadapan dengan tuntutan akademis menjelang ujian, maupun persiapan setelah lulus. Upaya promotif dan preventif melalui edukasi dan pelatihan metode relaksasi sederhana sangat perlu untuk diterapkan di sekolah.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja dalam mengelola kecemasan menggunakan hipnosis lima jari.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dan sosialisasi ini diselenggarakan pada tanggal 12 Januari 2026 di SMK Sehati Karawang dengan jumlah peserta sebanyak 55 remaja dari kelas XII. Sasaran dalam kegiatan ini adalah tatalaksana pengelolaan kecemasan dengan menggunakan hipnosis 5 jari pada remaja. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan komunikatif interaktif. Materi disampaikan melalui ceramah presentatif dan diskusi langsung yang dibantu dengan media *booklet*. Pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner dengan wawancara langsung yang diberikan sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) dan sesudah kegiatan edukasi (*post-test*). Kegiatan observasi dan pendampingan dilakukan pada remaja dalam praktik langsung mengikuti langkah terapi hipnosis lima jari secara mandiri. Evaluasi secara deskriptif dilakukan dengan melihat perubahan nilai pengetahuan dan pemahaman peserta sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) dan sesudah kegiatan edukasi (*post-test*).

Hasil: Menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden mengenai pengelolaan kecemasan sebelum kegiatan edukasi adalah sebanyak 12 orang (21.8%) dalam kategori kurang dan sebanyak 43 orang (78.2%) dalam kategori kurang. Terdapat peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah kegiatan edukasi menjadi sebanyak 38 orang (69.1%) dalam kategori baik dan sebanyak 17 orang (30.9%) dalam kategori cukup. Sebagian besar responden dapat melakukan praktik langsung terapi hipnosis lima jari dan mendapatkan manfaat secara langsung secara psikologis maupun psikis.

Simpulan: Kegiatan pengabdian masyarakat melalui sosialisasi dan demonstrasi teknik hipnosis lima jari dengan kombinasi relaksasi napas dalam terbukti efektif dalam menambah pemahaman serta keterampilan remaja dalam mengelola kecemasan secara mandiri. Meningkatnya pemahaman tentang kecemasan dan kemampuan dalam mengelola gejala kecemasan dengan terapi lima jari pada remaja dapat memberikan dampak positif secara psikologis dan menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi.

Saran: Diharapkan kegiatan ini bisa menjadi program pendidikan kesehatan mental secara berkelanjutan. Dengan adanya kemampuan dalam mengelola kecemasan sejak usia remaja, diharapkan remaja dapat menghadapi tuntutan akademis dan sosial melalui cara yang lebih positif dan sehat secara mental.

Kata kunci: Edukasi kesehatan; Hipnosis lima jari; Kecemasan; Pengabdian masyarakat; Remaja

Desty Lismayanti, Sarini*, Yanti Rosmiyanti, Dewi Rubi Fitriani, Okti Rahayu Asih, Sumitro, Debi Novita, Sunarti, Yohana Seli

Universitas Sehati Indonesia
Korespondensi penulis: Sarini. *Email: suryadisarini27@usindo.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2452>

Penerapan hipnosis lima jari untuk mengelola kecemasan pada remaja menggunakan media booklet "Stay cool, bukan stressful"

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penuh warna, di mana mereka sedang dalam proses pencarian jati dirinya. Namun, fase perkembangan remaja sangat rentan terhadap munculnya masalah kejiwaan, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan yang terjadi pada remaja dapat terjadi karena berbagai faktor, termasuk adanya tuntutan akademis, tekanan dari keluarga maupun sosial, serta kekhawatiran para remaja terhadap masa depan. Apabila tidak diberikan penanganan yang tepat, maka masalah kecemasan yang terjadi akan berkembang menjadi masalah lainnya yang lebih serius. Remaja yang mengalami kecemasan berlebih dapat mengalami gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, serta menurunnya prestasi akademis (Syafi'i & Naqiyah, 2024; Nadila, 2023).

Tingkat kecemasan yang cukup tinggi pada remaja masih menjadi tantangan hingga saat ini. Remaja sering kali belum mampu mengelola kecemasan dengan cara yang positif, sehingga sering kali melampiaskannya dengan hal negatif. Maka dari itu, diperlukan teknik pengelolaan yang mudah, aman, serta dapat diterapkan oleh remaja secara mandiri (Yuniati, Susanti, & Tridatia, 2021; Norkhalifah & Mubin, 2022).

Salah satu teknik yang dapat diterapkan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan adalah hipnosis lima jari yang digabungkan dengan relaksasi napas dalam. Teknik ini membantu individu menjadi lebih rileks dan mampu mengontrol reaksi emosional mereka. Hipnosis lima jari dan relaksasi napas dalam bekerja dengan menguatkan sugesti positif dan meningkatkan rangsangan sensorik melalui sentuhan jari (Yuniati et al., 2021; Priyanto, Sukmawati, & Alfiani, 2023).

Berdasarkan hal tersebut, tim dosen keperawatan Universitas Sehati Indonesia tertarik untuk menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan bimbingan praktik mengenai pengelolaan kecemasan, seperti hipnosis lima jari dan relaksasi napas dalam kepada remaja kelas XII SMK Sehati Karawang. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman melatih keterampilan remaja dalam mengelola kecemasan melalui teknik sederhana yang dapat dilakukan mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dan sosialisasi ini diselenggarakan pada tanggal 12 Januari 2026 di SMK Sehati Karawang dengan jumlah peserta sebanyak 55 remaja dari kelas XII. Sasaran dalam kegiatan ini adalah tatalaksana pengelolaan kecemasan dengan menggunakan hipnosis 5 jari pada remaja. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan komunikatif interaktif. Materi disampaikan melalui ceramah presentatif dan diskusi langsung yang dibantu dengan media *booklet*. Materi yang disampaikan meliputi pengertian kecemasan, tanda gejala yang timbul, dampak, pencegahan, serta beberapa teknik pengelolaan kecemasan yang dapat dilakukan. Pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner dengan wawancara langsung yang diberikan sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) dan sesudah kegiatan edukasi (*post-test*). Kegiatan observasi dan pendampingan dilakukan pada remaja dalam praktik langsung mengikuti langkah terapi hipnosis lima jari secara mandiri. Evaluasi secara deskriptif dilakukan dengan melihat perubahan nilai pengetahuan dan pemahaman peserta sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) dan sesudah kegiatan edukasi (*post-test*).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Desty Lismayanti, Sarini*, Yanti Rosmiyanti, Dewi Rubi Fitriani, Okti Rahayu Asih, Sumitro, Debi Novita, Sunarti, Yohana Seli

Universitas Sehati Indonesia

Korespondensi penulis: Sarini. *Email: suryadisarini27@usindo.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2452>

HASIL**Tabel 1. Terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan(N=55)**

Variabel	Hasil	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Tingkat pengetahuan(n/%)		
Baik	0/0.0	38/69.1
Cukup	12/21.8	17/30.9
Kurang	43/78.2	0/0.0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden mengenai pengelolaan kecemasan sebelum kegiatan edukasi adalah sebanyak 12 orang (21.8%) dalam kategori kurang dan sebanyak 43 orang (78.2%) dalam kategori kurang. Terdapat peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah kegiatan edukasi menjadi sebanyak 38 orang (69.1%) dalam kategori baik dan sebanyak 17 orang (30.9%) dalam kategori cukup.

Tabel 2. Hasil observasi penerapan terapi(N=55)

Variabel	Pencapaian
Praktik terapi	• Menerapkan teknik tersebut secara mandiri • Memahami langkah-langkah hipnosis lima jari • Mengenal konsep kecemasan remaja
Psikologis	• Merasakan efek relaksasi • Memperkuat sugesti positif • Merasakan ketenangan batin
Fisik	• Mendapatkan relaksasi napas dalam • Merasakan tanda gejala yang muncul • Wajah tampak lebih rileks • Pernapasan yang lebih teratur

Desty Lismayanti, Sarini*, Yanti Rosmiyanti, Dewi Rubi Fitriani, Oktia Rahayu Asih, Sumitro, Debi Novita, Sunarti, Yohana Seli

Universitas Sehati Indonesia

Korespondensi penulis: Sarini. *Email: suryadisarini27@usindo.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2452>

PEMBAHASAN

Kecemasan dapat dipicu oleh stresor psikologis maupun kondisi penyakit yang dialami individu, terutama penyakit kronik dan terminal (Anwar & Djudiyah, 2021). Penyakit terminal merujuk pada kondisi yang telah berada pada tahap lanjut, tidak dapat disembuhkan, dan secara rasional tidak lagi memiliki harapan pemulihan, sehingga kematian menjadi akhir yang tidak terhindarkan dari perjalanan penyakit tersebut (Mongkau, 2024). Dalam penanganannya, kecemasan dapat dikurangi melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat antikecemasan, namun berisiko menimbulkan ketergantungan. Sebaliknya, pendekatan nonfarmakologis meliputi terapi psikologis dan terapi komplementer yang lebih berfokus pada penguatan mekanisme koping pasien (Nurjannah & Hariyadi, 2021). Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang efektif adalah pendidikan kesehatan, yaitu upaya sistematis untuk memodifikasi perilaku melalui peningkatan pengetahuan pasien.

Kecemasan yang dialami seseorang salah satunya dikarenakan kurangnya wawasan yang luas dan pengetahuan yang cukup. Seseorang cenderung lebih berfikir yang buruk terhadap sesuatu hal yang mengancam dirinya karena rasa takut dan khawatir yang muncul. Akan tetapi setelah mereka mengetahui cara mengontrol terhadap sesuatu hal yang mengancam dirinya, maka perasaan yang lebih rileks dan tenang memberikan cara berfikir yang lebih baik dalam mengatasi segala permasalahan penyakit yang dialaminya (Susilowati, 2016; Dewiuliana, Afrianti, & Delianti, 2024). Tingkat kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor dari masing-masing individu itu sendiri tergantung pada koping yang dilakukan. Akan tetapi, tingkat pengetahuan menjadi masalah utama yang dapat menyebabkan kecemasan ringan bahkan berat (Chaerany, Fitria, Triawanti, Fadhillah, & Al Audhah, 2024).

Pengetahuan yang rendah memicu seseorang untuk berfikir yang buruk tanpa mengetahui secara pasti apa yang terjadi pada dirinya tidak sesuai dengan apa yang ada dalam pikirannya. Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan terhadap penderita, pihak keluarga maupun masyarakat

sekitar dengan cara mendengar, menyarankan, menjelaskan, mendiskusikan dan membantu memutuskan permasalahan yang ada tentang kesehatan agar koping berjalan dengan baik untuk mengurangi kecemasan dan mengatasi penyakitnya.

Penyampaian pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai media, termasuk *booklet* sebagai sarana edukasi tertulis yang informatif dan mudah dipahami (Manurung, Manurung, Bolon, Dewi, & Siregar, 2024; Agustini et al., 2023). Aktivitas ini menggambarkan bahwa edukasi yang disertai dengan praktik langsung lebih efektif daripada hanya penyampaian materi secara teoritis saja. Demonstrasi serta praktik langsung tidak hanya membuat remaja memahami konsep, melainkan membantu remaja untuk mampu menerapkan keterampilan manajemen kecemasan secara mandiri. Terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *booklet* dengan nilai *p* value sebesar 0.000 (Yadi, Suzanna, & Dekawaty, 2025). Pendidikan kesehatan dapat diberikan dengan menggunakan berbagai media, salah satu contoh media yang dapat digunakan yaitu *booklet*. (Agustini, Hijriani, Kurniawan, & Al Dzuhri, 2023). Pendidikan kesehatan menggunakan media *booklet* terbukti berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan klien. Penggunaan *booklet* sebagai media edukasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien (Yadi et al., 2025; Chairunisa, Sriyanti, Widayani, & Ferina, 2025).

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa mayoritas remaja belum mengetahui cara mencegah, mengatasi serta mengelola kecemasan, dan masih menganggap bahwa kecemasan sebagai keadaan yang sulit untuk dikendalikan. Setelah diberikan penyuluhan dan contoh teknik hipnosis lima jari dengan kombinasi napas dalam, hasil *post-test* menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dalam mengatasi kecemasan secara mandiri. Selain dari peningkatan pengetahuan, remaja juga menyampaikan perasaan lebih tenang, rileks, dan fokus setelah mengikuti praktik terapi tersebut. Beberapa remaja mengatakan teknik ini sangat mudah diingat dan dapat dilakukan kapan saja, terutama saat merasa cemas ketika menjelang ujian, maupun saat menghadapi tekanan akademis.

Desty Lismayanti, Sarini*, Yanti Rosmiyanti, Dewi Rubi Fitriani, Okti Rahayu Asih, Sumitro, Debi Novita, Sunarti, Yohana Seli

Universitas Sehati Indonesia

Korespondensi penulis: Sarini. *Email: suryadisarini27@usindo.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2452>

Penerapan hipnosis lima jari untuk mengelola kecemasan pada remaja menggunakan media booklet "Stay cool, bukan stressful"

Melalui teknik hypnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan karena di dalam terapi tersebut terjadi kenyamanan dan rileks sehingga cemas klien akan berkurang. Penurunan kecemasan ini dikarenakan hipnotis lima jari yang menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang (Norkhalifah, & Mubin, 2022). Terapi hipnosis lima jari efektif untuk menurunkan kecemasan dengan metode relaksasi dan penguatan sugesti positif yang berdampak pada sistem limbik. Dengan kombinasi terapi napas dalam dapat meningkatkan efek relaksasi serta menambah pengayaan oksigen dan mengurangi aktivitas pada sistem saraf simpatik (Yuniati et al., 2021; Inayati, & Aini, 2023). Pendidikan kesehatan memengaruhi tingkat kecemasan klien kemoterapi kanker karena sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, perasaan cemas muncul akibat dari penyakit yang dialaminya disebabkan karena kurangnya pengetahuan seseorang tentang terapi kanker sehingga mereka khawatir dan berpikiran negatif dan merasa was-was (Mongkau, 2024).

Selain itu teknik hipnosis 5 jari terbukti efektif dalam menurunkan ansietas pada responden hipertensi. Efektivitas ini dibuktikan melalui penurunan skor *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) pada dua responden setelah intervensi diberikan (Saputra, Novikasari, & Furqoni, 2024; Anik, 2022; Pratama, 2022). Dalam praktiknya, hambatan yang ditemukan selama intervensi adalah kondisi lingkungan yang kurang kondusif, sehingga responden mengalami kesulitan berkonsentrasi saat terapi berlangsung (Sintiawati, Dewi, & Mulyadi, 2024).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui sosialisasi dan demonstrasi teknik hipnosis lima jari dengan kombinasi relaksasi napas dalam terbukti efektif dalam menambah pemahaman serta keterampilan remaja dalam mengelola kecemasan secara mandiri. Meningkatnya pemahaman tentang kecemasan dan kemampuan dalam mengelola gejala kecemasan dengan terapi lima jari pada remaja dapat memberikan dampak positif secara psikologis dan menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi.

SARAN

Diharapkan kegiatan ini bisa menjadi program pendidikan kesehatan mental secara berkelanjutan. Dengan adanya kemampuan dalam mengelola kecemasan sejak usia remaja, diharapkan remaja dapat menghadapi tuntutan akademis dan sosial melalui cara yang lebih positif dan sehat secara mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A., Hijriani, H., Kurniawan, W., & Al Dzuhri, R. A. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka*, 11(2), 104-110.
- Anik, R. (2022). *Penerapan Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Mengalami Depresi Di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Anwar, Z., & Djudiyah, D. (2021). Pengembangan program psikoedukasi untuk mengelola stres, cemas, dan depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Cognicia*, 9(1), 1-5.
- Chaerany, A. F., Fitria, Y., Triawanti, T., Fadhilah, S., & Al Audhah, N. (2024). Analisis Faktor Internal dan Eksternal yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Kajian pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin periode Oktober tahun 2022. *Homeostasis*, 6(3), 603-614.
- Chairunisa, N., Sriyanti, C., Widayani, W., & Ferina, F. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Flipbook terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains (JIKS)*. 7(1), 53–58. Dikases dari: https://www.researchgate.net/publication/388934157_Pengaruh_Pendidikan_Kesehatan_dengan_Flipbook_terhadap_Kecemasan_Menghadapi_Menarche_pada_Remaja_Putri

Desty Lismayanti, Sarini*, Yanti Rosmiyanti, Dewi Rubi Fitriani, Okti Rahayu Asih, Sumitro, Debi Novita, Sunarti, Yohana Seli

Universitas Sehati Indonesia
Korespondensi penulis: Sarini. *Email: suryadisarini27@usindo.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2452>

Penerapan hipnosis lima jari untuk mengelola kecemasan pada remaja menggunakan media booklet "Stay cool, bukan stressful"

- Dewiyuliana, D., Afrianti, N., & Delianti, N. (2024). Hipnosis Lima Jari Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi (Literatur Review). *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(4), 591-599.
- Inayati, B., & Aini, D. N. (2023, February). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. In *Proceeding Widya Husada Nursing Conference* (Vol. 3, No. 1).
- Manurung, R., Manurung, N., Bolon, C. M. T., Dewi, R., & Siregar, S. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 10(1), 117-122.
- Mongkau, H. (2024). Pastoral Konseling terhadap Penderita Sakit Terminal. *DOREA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 2(1), 17-28.
- Nadila, A. (2023). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Stress pada Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester di MAS Miftahussalam* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Nurjannah, I., & Hariyadi, K. (2021). Su Jok as a complementary therapy for reducing level of pain: A retrospective study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43(2), 101-337. Diakses dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3), 299-
- Pratama, E. R. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-dangung Kecamatan Guguak Tahun 2020. *Afiah*, 9(1), 23-28.
- Priyanto, B., Sukmawati, E., & Alfiani, T. (2023). Effectiveness of Hypnoterapi in Reducing Anxiety in Adolescents. *Jurnal Kesehatan Tambusasi*, 4 (2), 1252-1256. Diakses dari: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/15162>
- Saputra, D. A., Novikasari, & Furqoni, P.D. (2024). Efektivitas hipnoterapi lima jari pada penurunan masalah kecemasan responden hipertensi. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 3(1), 8-15.
- Sintiawati, S., Dewi, S. K., & Mulyadi, E. (2024). Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Wisma Assisi Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 50-58. Diakses dari: <https://researchhub.id/index.php/jikki/article/view/2944>
- Susilowati, D. (2016). *Promosi Kesehatan: Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan*. Pusdik SDM Kesehatan Kemenkes RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari: https://ponorogolib.poltekkes-malang.ac.id/index.php?p=show_detail&id=139
- Syafi'i, M., & Naqiyah, N. (2024). Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal BK Unesa*, 14(3).
- Yadi, D. T., Suzanna, S., & Dekawaty, A. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Terhadap Kecemasan. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, 8(2), 105-110. Diakses dari: <https://www.researchgate.net/publication/38779>
- Yuniati, F., Susanti, E., & Triadita, Y. A. (2021). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 39-46. Diakses dari: <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/view/981>

Desty Lismayanti, Sarini*, Yanti Rosmiyanti, Dewi Rubi Fitriani, Okti Rahayu Asih, Sumitro, Debi Novita, Sunarti, Yohana Seli

Universitas Sehati Indonesia
Korespondensi penulis: Sarini. *Email: suryadisarini27@usindo.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2452>