

**PENGARUH HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN DAN STRES PADA
LANSIA HIPERTENSI DI BANJAR
PANGSAN PETANG BADUNG**



SKRIPSI

OLEH :

I GUSTI AYU PUTU DEA PRAMITA DEWI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN DAN STRES PADA
LANSIA HIPERTENSI DI BANJAR
PANGSAN PETANG BADUNG**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada
Bali**

Oleh :

**I GUSTI AYU PUTU DEA PRAMITA DEWI
NIM. C1119084**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Gusti Ayu Putu Dea Pramita Dewi
NIM : C1119084
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stres Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Pangsan Petang Badung.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 5 Juni 2023



I Gusti Ayu Putu Dea Pramita Dewi

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN DAN STRES PADA
LANSIA HIPERTENSI DI BANJAR
PANGSAN PETANG BADUNG**

Diajukan Oleh :

**I GUSTI AYU PUTU DEA PRAMITA DEWI
NIM. C1119084**

Mangupura, 5 Juni 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep.,M.Kep.Sp.Kep. J
NIDN. 0826019001**

Pembimbing II



**Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini,S.Kep.,M.Kes
NIDN. 0801038802**

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua**



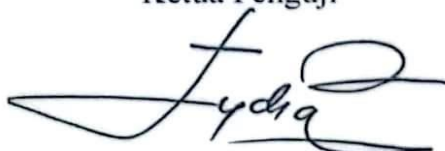
**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep
NIDN. 0821058603**

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 17 Juni 2023**

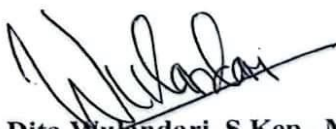
Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Dr.dr. Ni Putu Mirah Lydiawati, MM,AAK
NIDN. 8996610021

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep.Sp.Kep. J
NIDN. 0826019001

Anggota Penguji



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038802

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep
NIDN. 0821058603

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN

Skripsi, Juni 2023

I Gusti Ayu Putu Dea Pramita Dewi

Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stres Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Pangsan Petang Badung

xv + 70 halaman + 6 tabel + 2 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi sering terjadi pada lansia dan dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan dan stres, yang dapat diatasi dengan terapi nonfarmakologis salah satunya adalah hipnotis lima jari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan dan stres pada lansia hipertensi di Banjar Pangsan Petang Badung.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Pre-eksperimental dengan *One Group Pre-Posttest Design* dan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 43 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Inventory (GAI)* dan *Perceived Stress Scale (PSS-10)*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretes* dan *posttest*.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai probabilitas tingkat kecemasan (*sig*) 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai probabilitas tingkat stres (*sig*) 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan dan stres pada lansia hipertensi di Banjar Pangsan Petang Badung. Diharapkan hasil penelitian dapat diterapkan bagi masyarakat terutama lansia yang mengalami hipertensi sehingga dapat mengontrol kecemasan dan stres dengan hipnotis lima jari.

Kata Kunci : kecemasan, stres, hipertensi, hipnotis lima jari

Daftar Pustaka : 93 (2015-2023)

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, June 2023

I Gusti Ayu Putu Dea Pramita Dewi

The Effect of Five Finger Hypnosis on Anxiety and Stress Levels in Elderly Hypertension at Banjar Pangsang Petang Badung

xv + 70 pages + 6 tables + 2 schematics + 17 appendices

ABSTRACT

Hypertension is common in the elderly and can lead to psychological disorders including anxiety and stress, which can be addressed with non-pharmacological methods like five-finger hypnosis. The goal of this study was to determine the effect of five finger hypnosis on anxiety and stress levels in elderly hypertensives at Banjar Pangsang Petang Badung.

This study used a pre-experimental research design with a One Group Pre-Posttest Design and a purposive sampling technique with a total sample of 43 people. The research instrument used the Geriatric Anxiety Inventory (GAI) questionnaire and the Perceived Stress Scale (PSS-10). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test to compare the pretest and posttest results.

The Wilcoxon Signed Rank Test results showed an anxiety level probability value (sig) of 0.000 (p 0.05) and a stress level probability value (sig) of 0.000 (p 0.05), implying that five-finger hypnosis had an effect on anxiety and stress levels in elderly hypertensive patients at Banjar Pangsang Petang Badung. It is intended that the research findings can be used by the community, particularly the elderly with hypertension, to help them regulate anxiety and stress using five-finger hypnosis.

Keywords: anxiety, stress, hypertension, five finger hypnosis

Bibliography : 93 (2015-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stres Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Pangsang Petang Badung” dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Skripsi penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usada Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan Terima Kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua saya (I Gusti Ngurah Sumayasa dan I Gusti Ayu Nyoman Ariani) dan saudara kandung saya I Gusti Ngurah Pebriyanto yang telah

memberikan banyak dukungan baik moral maupun material selama proses menyelesaikan skripsi ini.

6. Teman-teman dan semua pihak yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan dan bantuan kepada penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Mangupura, 5 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISEM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Lansia	10
1. Pengertian Lansia	10
2. Klasifikasi Lansia.....	11
B. Konsep Hipertensi	12
1. Definisi Hipertensi.....	12

2. Perubahan Sistem Kardiovaskuler Pada Proses Menua	12
C. Konsep Kecemasan Lansia.....	13
1. Definisi Kecemasan	13
2. Tingkat Kecemasan.....	14
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	15
4. Gejala Kecemasan.....	17
5. Cara Mengurangi Kecemasan	17
6. Alat Ukur Tingkat Kecemasan.....	18
D. Konsep Stres Lansia	19
1. Definisi Stres.....	19
2. Tingkat Stres	20
3. Faktor Penyebab Stres.....	20
4. Gejala Stres	23
5. Cara Mengurangi Stres.....	23
6. Alat Ukur Tingkat Stres	25
E. Konsep Hipnotis Lima Jari	26
1. Definisi Hipnotis Lima Jari	26
2. Manfaat Hipnotis Lima Jari.....	26
3. Indikasi Hipnotis Lima Jari	27
4. Kontraindikasi Hipnotis Lima Jari	28
5. Teknik Hipnotis Lima Jari.....	28
F. Kerangka Teori	32

BAB III : KERANGKA KONSEP,HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	33
A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesis	33
C. Definsi Operasional	34
BAB IV : METODE PENELITIAN	36
A. Rancangan Penelitian	36
B. Populasi Dan Sampel.....	37
C. Tempat Penelitian	40
D. Waktu Penelitian.....	40
E. Etika Penelitian.....	41
F. Alat pengumpulamn Data.....	44
1. Instrumen Penelitian	44
2. Validitas Dan Reliabilitas	46
G. Prosedur Pengumpulan Data	47
1. Prosedur Administrasi.....	47
2. Prosedur Teknis.....	47
H. Pengolahan Data	49
I. Rencana Analisis Data.....	50
BAB V : HASIL.....	52
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	52
B. Analisis Univariat	53

C. Analisis Bivariat	54
BAB VI : PEMBAHASAN	56
A. Interpretasi Penelitian.....	56
B. Keterbatasan Penelitian	66
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	66
BAB VII : PENUTUP	68
A. Simpulan	68
B. Saran.....	69

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Gerakan Dan Gambar Terapi Hipnotis Lima Jari.....	28
Tabel 3.1 Definisi Operasional	34
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	36
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian	53
Tabel 5.2 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Pangsan Petang Badung	54
Tabel 5.3 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Pangsan Petang Badung	55

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	32
Skema 3.1 Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Ijin Studi Pendahuluan STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuluan UPTD Puskesmas Petang I
- Lampiran 4 : Surat Balasan Studi Pendahuluan Kelian Dinas Banjar Pangsari
- Lampiran 5 : *Ethical Approval*
- Lampiran 6 : Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Penanaman Modal Dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
- Lampiran 7 : Surat Permohonan Izin Penelitian STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 8 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 9 : Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10 : Lembar Instrumen Penelitian
- Lampiran 11 : Standar Operasional Prosedur Hipnotis Lima Jari
- Lampiran 12 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 13 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 14 : Hasil Uji Data Menggunakan SPSS
- Lampiran 15 : Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 16 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 17 : Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, I. M. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Digilib Unisa Yogya*, 13.
- Aisyah. (2019). Penerapan Prosedur Hipnosis Lima Jari Terhadap Klien Ansietas Dalam Konteks Keluarga. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 5(2), 35–42.
- Aminah, U. (2016). "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semester IV (Enam) Yang Akan Menghadapi Sekripsi." *Kecemasan Pada Mahasiswa*, 6, 1–5.
- Andria, K. M. (2018). Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stres, Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111–117.
- Anita, S. (2022). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Rw 007 Kelurahan Delima Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 4(3), 56–65.
- Annisa, D. F. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *E-Journal Konselor*, 5(2).
- Annisa, R., Tania, M., & Riyaningrum, W. (2022). Upaya Penurunan Ansietas Melalui Penyuluhan Terapi Relaksasi Hipnotis Lima Jari Pada Anggota Aisyiyah Cabang Rawalo Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(4), 9–12. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i4.36>
- Arifuddin, A., & Fahira, N. (2018). Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 4(3), 48–53.
- Astuti, E. (2015). Dukungan Sosial Keluarga Berhubungan Dengan Kecemasan Lansia Yang Mengalami Nyeri Sendi Di Posyandu Lansia Sedap Malam Krembangan Selatan Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 20.
- Astuti, R. T., Khoirul, A., & Nurul, P. (2017). Efektivitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (HP MAJAR) Terhadap Tingkat Stres Alademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Jurnal Keperawatan*, 7(3).
- Astuti, Witriyani, & Akbar, A. A. (2018). Relationship Between Level Stress With Elderly Quality Sleep In Villages Dukuh Subscription Banyudono Regency Of Boyolali. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, X, 54–67.

- Audhia, V., Mulia, M., & Damayanti, D. (2021). Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 11–15.
- Badrujamaludin, A., Achmad, S. R., & Nita, A. (2018). Pengaruh Teknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Op Sectio Caesarea Di Ruang Burangrang Rs Dustira Cimahi Tahun 2017. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITIMAS I)*, 1(1).
- Buanasari, A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *E-Journal Keperawatan(e-Kp)*, 7(2).
- Budiarto, E., Ratnawati, & Natalya, W. (2022). Hipnotis Lima Jari Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Remaja Dalam Mengelola Stres. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 3(September), 207–212.
- Carsel, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Pendidikan. In *EDISI 1* (Andi Aedia, p. 167).
- Chan, U. A. (2020). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas pada lansia : Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 3(2).
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11), 5613–5624.
- Dewi, E. S., Kusuma, A. W., Wihastuti, T. A., Utami, Y. W., Wisnasari, S., & Susanto, A. H. (2021). *Strategi Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Dan Stres Warga Kawasan Industri Candi Semarang*. 8, 216–222.
- Dewi, M. K. (2018). Pengukuran Empat Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stress pada Wanita Menopause. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 8(03), 144–156. <https://doi.org/10.33221/jiki.v8i03.160>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2021*.
- Elliya. (2021). Kefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60.
- Fahira, Q. N. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Social Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Faijurahman, A. N. (2022). *Gambaran Kecemasan Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja*. 3(September), 479–486.
- Fitrah, M., & Luthfiah. (2017). *Metodologi Penelitian ; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus* (Rusalam & M. Efendi (eds.)).

- Gusdiansyah, E., & Welly. (2022). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 13(2), 170–176.
- Haris, A. (2019). Risiko Penyakit Kardiovaskuler Pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Pronalis) Di Puskesmas Kota Bima: Korelasinya Dengan Ankle Brachial Index Dan Obesitas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(September), 200–208. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i3.880>
- Harmoko, Ismail, K., Siti, R., Asna, Vera, S. A., Dyanasari, & Arina, F. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. CV. Feniks Muda Sejahtera.
- Hastuti, R. Y. (2018). *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten*. 10.
- Heissler, R., Pachana, N. A., Kopecek, M., & Georgi, H. S. (2018). Geriatric Anxiety Inventory (GAI) dan bentuk singkatnya GAI-SF : Czech normative study. *Psikolog Ceskoslovenská*, 1(Desember), 1–8.
- Hidayah, N. (2015). *Stress pada lansia menjadi faktor penyebab dan akibat terjadinya penyakit*.
- Hidayanti, N. (2021). Instrumen Untuk Mengukur Kecemasan Pada Lansia. *Idea Nursing Jurnal*, XII(3), 70–81.
- Ikhsan, M., & Boy, E. (2020). Cardiovascular Changes Among Healthy Elderly. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(2), 70. <https://doi.org/10.26714/magnamed.7.2.2020.70-82>
- Inayati, B., & Aini, D. (2023). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. *Jurnal Kedokteran STM*, 3(1), 1–5.
- Irmayanti, N. (2022). Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari Gender. *Jurnal Psikologi: I Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 09(02).
- Iwa, K. (2022). *Keperawatan Gerontik* (Agustiawan (ed.)). Media Sains Indonesia.
- Katuuk, M. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan(e-Kp)*, 6(1).
- Kaunang, V. D. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *E-Journal Keperawatan(e-Kp)*, 07(02).
- Khaidir, & Maulina, N. (2017). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Lhokseumawe. *Jurnal Averrous*, 4(1).
- Khairani. (2016). *Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Penyakit Kronis Di Banda Aceh*. 1–8.

- Khairani, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tie II Di RSUD Banda Aceh. *JIM FKep*, *IV*(2).
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *11*(2), 19–30.
- Laksita, I. D. (2016). “Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Desa Praon Nusukan Surakarta.” *Hipertensi Pada Lansia*, 7–9.
- Lestari, P., & Putri, R. A. (2018). Kombinasi Self Hypnosis Dan Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Saat Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, *1*(2), 94–98. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.105>
- Marbun, A. S., Jek, A. P., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, *2*(2), 92–99.
- Masturoh, & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Вестник Казнму* (Vol. 1).
- Mawarti, I. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *9*(3), 297–304.
- Muhammad. (2017). Pengaruh Stress Dan Kepemimpinan Terhadap Kinerja Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Pematangsiantar. *Stress, Kepemimpinan Dan Kinerja*, *5*(1), 89–106.
- Nabilla, Sholikhah, N., & Laksmi, A. T. (2021). *Gambaran Tingkat Stres dan Kecemasan Penderita Hipertensi*. 69–75. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/12415> spiritual
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., Anwar, M. A., Sakit, R., & Ario, P. (2020). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Jurnal Bulatin Psikologis*, *25*(2), 124–135. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Jurnal Nursing News*, *1*(2), 53–62.
- Nida, A. (2019). Efektivitas Terapi Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Stres Pada Lansia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *JurnalStres, Murottal Al-Qur'an, Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda ABSTRACT Dunia Kesmas*, *8*(4), 199–205. <https://doi.org/10.33024/jdk.v8i4.2339>
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, *3*(3).

<https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10390>

- Nugroho, E. S., Suhariyanti, E., & Kamal, S. (2017). Hubungan Senam Jantung Sehat Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Kelompok Senam Jantung Sehat Among Roso Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang. *Jurnal Keperawatan*, 5(3).
- Nurhayati, T., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., & Kholida, D. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia Hipertensi dan Tidak Hipertensi. *Jkep*, 5(2), 122–136. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i2.325>
- Nursalam. (2015). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2. In *Salemba Medika*. Salemba Medika.
- Nurshalatun. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Hipertensi. *Hipertensi, Lansia, Tingkat Kecemasan*.
- Nyumirah, S. (2023). *Pengaruh Pemberian Tehnik Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Di Era New Normal*. 15, 765–772.
- Oktaviani, L. U. H. A. (2018). “Pengaruh Life Review Therapy Terhadap Tingkat Harga Diri Pada Lansia Di Banjar Sedit Bebalang Bangli.” *Jurnal Tingkat Harga Diri Rendah, Lansia*, 3–8.
- Padaka, R., Ani, S., & Ragil, C. A. (2019). Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Menghadapi Skripsi Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(2).
- Prabasari, N. A., Juwita, L., & Maryuti, I. A. (2017). “Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Lansia Di Rumah (Phenomenological Study).” *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 56–68.
- Pradana, S. A. Z. (2017). “Pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia di panti tresna werdha hargo Dedali surabaya.” *Tera Exercise Elders Anxiety*, 15.
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., & Riani, Y. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dandung-Dandung Kecamatan Guguak. *Jurnal Keperawatan*, IX(1).
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “ Perceived Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES*, 311–314. <https://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasppm2019/article/download/119/138>
- Putri, D. P. (2015). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Kelurahan Lembah Sari Rumbai Pesisir*. 1–11.

- Rahman, S. (2017). Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 3(5).
- Rani, & Darmiati. (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia Terhadap Hipertensi di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Wonomulyo. *Mando Care Jurnal*, 1(3), 105–110. <https://doi.org/10.55110/mcj.v1i3.92>
- Redjeki, G. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut Usia Di Puskesmas Johar Baru II Jakarta. *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana*, 2(1), 83–92.
- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Sari. (2020). Efektifitas Metode Self-Help Group (SHG) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnalkeperawatan*, 03, 7. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/240/94>
- Semaradana, K. P. L. (2021). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Banjar Sedit Bebalang Bangli. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).
- Sihombing, S. (2021). *Coping Stress antara Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja dalam Menghadapi Pembelajaran Daring*. 10(1), 49–57.
- Silva. (2016). “The Geriatric Anxiety Inventory dalam perawatan primer : penerapan dan karakteristik psikometri dari bentuk asli dan pendek.” *Arch Clin Psikiatri*, 43 (5): 103-6. <https://doi.org/10.1590 / 0101-60830000000094>
- Simanjuntak, G. V., Pardede, J. A., Sinaga, J., & Simamora, M. (2021). Mengelola stres di masa pandemi COVID-19 dengan hipnotis lima jari (Manage stress during the COVID-19 pandemic with five finger hypnosis). *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 54–57.
- Slametiningsih, S. R. (2018). Self-Hypnosis Dan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat 1 Jakarta Utara. *Jurnal Keperawatan*, 001, 38–48.
- Sohat, F., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2017). “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada.” *Elderly’s Anxiety, Insomnia*, 5(1), 3–6.
- Suciana, F., Nur, W. A., & Mifta, Z. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 146–155.
- Sukamerta, M. (2017). Etika Penelitian dan Penulisan Artikel Ilmiah (Dilengkapi Contoh Proses Validasi Karya Ilmiah). In *Unmas Press*.
- Sukmawati, N. W., Desak, M. A. D. J., & Dewa, P. A. (2021). Pengaruh Hypnosis 5 Jari terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Keluarga Pasien Skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(2), 42–50.

- Sumirta, I. N., I Wayan Candra, & Inlamsari, N. K. D. (2018). Pengaruh Relaksasi Lima Jari terhadap Depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Gema Keperawatan*, 11(1), 1–10.
- Surrahman. (2016). *Metodelogi Penelitian*. Pusdik SDM Kesehatan: Jakarta Selatan.
- Susilo, R. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Keperawatan Stikes BHM Madiun. *S*, 1–102.
- Sutioningsih. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Stress, Meditation Therapy, Elderly*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>
- Syavardie, Y. (2017). Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Matur , Kabupaten Agam. *Jurnal Kesehatan*, 6(2).
- Syukri, M. (2017). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353–356. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Ulfa, A., & Wahyuni, D. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di UPT Puskesmas Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 15–20.
- Winengsi, E., & Wati, J. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Sunter Jaya 1 Jakarta Utara. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).
- Wiradi. (2021). Teknik Self Instruction Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Di Wilayah Puskesmas Gondomanan. *Psyche 165 Journal*, 14(3), 284–289. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i3.48>
- Yani, S., & Kurniawan, Y. (2019). *Pengaruh Pemberian Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas*.
- Yuswatiningsih, E., & Hidayah, I. S. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Memenuhi Kebutuhan Sehari-Hari. *Hospital Majapahit*, 13(1), 61–70.