



Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasca Banjir di Wilayah Sangkrah Surakarta

Putri Ana Wahyu Hidayati^{1*}, Ika Silvitasari¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

*E-mail: putrianawh.students@aiska-university.ac.id

Diterima : 11 Juli 2024

Direvisi : 8 Desember 2024

Tersedia Online : 12 Desember 2024

Terbit Reguler: 31 Desember 2024

ARTIKEL INFO

Kata Kunci :

Kecemasan Pasca
Banjir; Masyarakat;
Terapi Hipnosis Lima
Jari

Keywords :

Community; Five-
Finger Hypnosis
Therapy; Post-Flood
Anxiety

ABSTRAK

Latar Belakang : Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNBP) menyatakan pada tahun 2021-2023 di Indonesia terdapat 2.136 bencana banjir. Selain kerugian materi, bencana ini juga memicu berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres akut, dan depresi klinis pada masyarakat terdampak. Terapi hipnosis lima jari, sebagai salah satu teknik relaksasi, berpotensi menjadi intervensi efektif untuk mengatasi gangguan psikologis pasca-bencana. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh pemberian terapi Hipnosis Lima Jari terhadap tingkat kecemasan pasca banjir di wilayah Sangkrah, Surakarta. **Metode :** Jenis penelitian ini Quasi Experiment dengan rancangan Pre and Post Test Without Control. Sampel penelitian ini masyarakat RW 04 RT 01 Kelurahan Sangkrah berjumlah 68 responden. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen menggunakan lembar kuisioner pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil :** Sebelum dilakukan Terapi hipnosis Lima Jari kecemasan pada masyarakat Kelurahan Sangkrah mayoritas dalam kategori kecemasan sedang, dan setelah dilakukan Terapi hipnosis Lima Jari kecemasan pada masyarakat Kelurahan Sangkrah mayoritas dalam kategori kecemasan ringan. Didapatkan nilai p value 0,001 yang berarti p value <0,05. **Kesimpulan :** Pemberian terapi hipnosis lima jari menurunkan tingkat kecemasan pasca banjir di wilayah Sangkrah, Surakarta.

ABSTRACT

Background: The National Disaster Management Agency (BNPB) reported 2,136 flood disasters in Indonesia from 2021 to 2023. Beyond material losses, these disasters have triggered various mental health issues such as anxiety, acute stress, and clinical depression among affected communities. Five-finger hypnosis therapy, as a relaxation technique, has the potential to be an effective intervention for addressing post-disaster psychological disturbances. **Objective:** To determine the influence of Five-Finger Hypnosis Therapy on post-flood anxiety levels in the Sangkrah area of Surakarta. **Method:** This study employed a Quasi-Experimental design with Pre and Post Tests Without Control. The sample consisted of 68 respondents from RW 04 RT 01 in Sangkrah Village, selected using purposive sampling. The instrument utilized was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis employed the Wilcoxon test. **Results:** Before Five-Finger Hypnosis Therapy, anxiety levels among Sangkrah Village residents were mostly categorized as moderate. After the therapy, anxiety levels shifted to predominantly mild. The obtained p-value was 0.001, indicating significance ($p < 0.05$). **Conclusion:** Five-finger hypnosis therapy helped lower anxiety levels after the flood in Sangkrah, Surakarta.

How to Cite : Hidayati, P. A. W., & Silvitasari, I. (2024). Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasca Banjir di Wilayah Sangkrah Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(2), 114-120. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i2.1559>

PENDAHULUAN

Laporan *World Risk Report*, (2022) yang dirilis *Bundnis Entwicklung Hilft* dan *IFHV of the Ruhr-University Bochum* menyatakan terdapat bencana banjir yang menyebabkan sejumlah orang meninggal dunia dan menyebabkan ribuan orang diungsikan. Filipina menduduki peringkat pertama negara rawan banjir di dunia pada tahun 2021-2022, tercatat kejadian banjir pada bulan Juli, Oktober, Desember 2021, April, Oktober 2022 dengan persentase sebesar (46,82%). Sementara Indonesia menempati urutan ke tiga yang tercatat kejadian banjir pada bulan Januari, April, Agustus 2021 dengan persentase sebesar (41,46 %). Bencana banjir merupakan kejadian alam yang dapat terjadi setiap saat musim penghujan dan sering mengakibatkan hilangnya nyawa serta harta benda jika dengan intensitas hujan yang tinggi (Findayani, 2018).

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNBP), menyatakan pada tahun 2021 - 2023 di Indonesia terdapat 8.808 kejadian bencana. Bencana yang terjadi salah satunya adalah bencana banjir. Selama 2021-2022 terjadi 2.136 bencana banjir. Bencana banjir menjadi salah satu bencana dengan kejadian terbanyak pada periode tahun 2021 hingga 2023. Banjir merupakan bencana alam ketika aliran air yang berlebihan merendam daratan (Safitri dan Putra, 2022).

Kejadian banjir di Jawa Tengah pada tahun 2021-2022 ini yaitu sebanyak 624 kejadian. Kejadian banjir di Jawa Tengah cukup tinggi disetiap tahunnya dengan angka kejadian banjir yang meningkat. Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Provinsi Jawa Tengah, menyebutkan bahwa tahun 2021 terjadi 250 kejadian banjir. Tahun 2022 terdapat 374 kejadian banjir di Jawa Tengah (Sumber: BPBD Prov Jateng, 2022). Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kota Surakarta, menyatakan tahun 2021-2022 wilayah Kota Surakarta terdapat 21 kejadian banjir. Kejadian banjir di wilayah Kota Surakarta terbilang tinggi dengan menduduki no 2 setelah kota Semarang.

Banjir akibat faktor alami dan banjir akibat aktivitas manusia adalah dua jenis banjir yang berbeda. Banjir akibat faktor alami dipengaruhi oleh curah hujan, erosi dan sedimentasi, kapasitas sungai, dan pengaruh air pasang tepat (Nugroho dan Handayani, 2021) Namun, banjir yang disebabkan oleh aktivitas manusia menyebabkan perubahan lingkungan seperti perubahan kondisi daerah aliran sungai, kerusakan drainase lahan, dan perencanaan

sistem pengendalian banjir yang tidak tepat (Rizkiah, 2019).

Dampak banjir yang sering terjadi pada masyarakat meliputi dampak fisik dan dampak psikologis. Dampak fisik meliputi warga yang mengalami korban jiwa seperti kehilangan tempat tinggal, luka ringan sampai luka serius, rusaknya lingkungan, dan hilangnya harta benda. Banjir juga mengakibatkan terjadinya penyakit yang ditularkan melalui air seperti diare, gatal-gatal, saluran pencernaan, demam, infeksi saluran pernafasan (Kamalah & Nafiah, 2019). Dampak psikologis individu berkontribusi terhadap kecemasan mencakup berbagai lingkungan dan masalah kesehatan, seperti stres akut, sedangkan banjir mengarah pada manifestasi kecemasan, depresi klinis dan masalah kesehatan mental (Anwar dan Ningrum, 2022).

Kecemasan adalah kondisi emosional dan pengalaman subjektif terhadap sesuatu yang tidak jelas dan spesifik karena antisipasi bahaya yang dapat memungkinkan seseorang melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (Wong *et al.*, 2023). Karena kecemasan dapat menyebabkan berbagai efek, seperti penurunan konsentrasi dan penurunan hubungan dengan aktivitas sehari-hari dan pekerjaan, kecemasan harus segera diatasi. Sehingga berbahaya karena dapat menyebabkan kematian atau cedera diri (Sany, 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, kecemasan harus segera ditangani dengan terapi farmakologis atau non farmakologis (Gerliandi *et al.*, 2021). Terapi farmakologis juga dapat menimbulkan efek samping bagi tubuh, terapi farmakologis, atau terapi obat. Selain itu, terapi farmakologis membutuhkan waktu yang lama dan membutuhkan biaya yang tinggi (Aritonang, 2021), sementara terapi non farmakologis memiliki keuntungan, yaitu lebih murah, mudah, efektif, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya, terapi non farmakologis antara lain terapi bicara (psikoterapi), terapi fisik, terapi berbicara untuk gangguan tidur, terapi okupasi, terapi nutrisi (Diana, 2019).

Terapi hipnosis lima jari adalah intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikososial, terutama kecemasan, karena intervensi ini akan mengarahkan responden ke situasi yang menyenangkan dengan orang yang mereka sayangi, yang dapat mengurangi harapan mereka untuk mengalami kecemasan (Harisandy *et al.*, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dari Gati dan Silvitasari, (2022), membuktikan bahwa hipnosis lima jari berpengaruh terhadap masalah kecemasan dengan p value 0,000. Tingkat kecemasan dalam 20 responden sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari (66,7%) berada dalam tingkat kecemasan berat dan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari (66,77%) berada pada tingkat kecemasan yang tidak cemas. Maka dari itu hipnosis lima jari ini terbukti dapat menurunkan gejala-gejala pada masalah kesehatan jiwa seperti depresi, stress, dan cemas. Selain itu terapi hipnosis lima jari juga dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, dan dapat dilakukan serentak dalam satu waktu.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 19 Desember 2023 dengan wawancara yang dilakukan di Kelurahan Sangkrah dengan kepala desa menyatakan bahwa penyebab banjir pada 2 tahun terakhir yaitu hujan ekstrem, yang paling berdampak di RW 04 RT 01,02,03,04. Hal ini dikarenakan lokasi Sangkrah dekat dengan Sungai kedung lumbu, serta saluran *drainage* nya tidak berfungsi dengan baik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan wawancara dengan kuesioner (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) HARS yang dilakukan oleh peneliti dengan 10 warga di daerah kelurahan Sangkrah didapatkan hasil bahwa 8 warga pada saat terjadi banjir mengalami kecemasan sedang, 2 warga mengalami kecemasan ringan. Masyarakat yang tinggal di daerah yang rawan banjir mengalami kecemasan setiap kali curah hujan tinggi. Mereka mungkin mengalami masalah tidur, seperti terbangun di malam hari karena merasa cemas atau takut akan banjir yang akan datang lebih besar dari sebelumnya, yang akan memiliki dampak yang lebih buruk, mereka mengatakan belum tau caranya untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada dirinya. Menurut (Danil, 2021). Terapi hipnosis lima jari terbukti dapat menurunkan gejala pada masalah kesehatan seperti depresi, stress, dan cemas. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tema “Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasca Banjir di Wilayah Sangkrah Surakarta”.

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan pengolahan data secara statistik untuk membandingkan atau mengidentifikasi perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Desain penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *Pre* dan

Post Test tanpa kontrol. Penelitian dilakukan dengan memberikan *Pre Test* (pengamatan awal) dan *Post Test* (pengamatan akhir). setelah dilakukan intervensi. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Sangkrah, Surakarta. Sampel yang diambil di RW 04 RT 01 sejumlah 68 responden dengan teknik pengambilan sampel *non probability* sampling dengan metode *purposive sampling*. Proses penelitian berlangsung pada tanggal 22 Maret hingga 5 Mei 2024.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability* sampling dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yaitu memenuhi syarat-syarat sebagai berikut: Kriteria inklusi meliputi, masyarakat RW 04 RT 01 yang pernah terdampak banjir di Kelurahan Sangkrah, Surakarta, masyarakat RW 04 RT 01 di Kelurahan Sangkrah yang mengalami kecemasan, masyarakat RW 04 RT 01 di Kelurahan Sangkrah baik laki-laki maupun perempuan. Dan kriteria eksklusi meliputi, masyarakat yang ber KTP Kelurahan Sangkrah akan tetapi tidak berdomisili di Kelurahan Sangkrah.

Penelitian ini menggunakan instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Kuesioner ini terdiri dari 14 kelompok gejala kecemasan yang dijabarkan lebih spesifik. Kuesioner ini menggunakan skala likert dengan menggunakan skala likert dari 0 hingga 4, kuesioner ini mencakup empat belas kelompok gejala kecemasan yang dijabarkan lebih rinci. Skor di bawah 14 menunjukkan tidak ada kecemasan, 14–20 menunjukkan kecemasan ringan, 21-27 menunjukkan kecemasan sedang, 28-41 menunjukkan kecemasan berat, dan 42-56 menunjukkan kecemasan berat sekali.

Responden mengisi kuesioner dengan cara memilih perasaan yang dirasakan di setiap gejala kecemasan. Karena kuesioner kecemasan menggunakan HARS yang sudah berstandar internasional dan telah dipublikasikan dengan nilai validitas 0,93, peneliti tidak melakukan uji reliabilitasnya dan telah dipublikasikan dengan nilai reliabilitas 0,97, peneliti tidak melakukan uji validitasnya (Maria et al., 2022)

Pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap masyarakat pasca banjir pada masyarakat RW 04 RT 01 di Kelurahan Sangkrah yang dilakukan oleh warga dengan kecemasan sedang dilakukan sebanyak 3x pertemuan selama 3 hari berturut-turut dengan waktu ± 10 menit (pagi, siang, sore)

Rumus *person product moment* telah digunakan untuk menguji validitas dan

reliabilitas kuesioner yang digunakan. Menggunakan program komputer atau SPSS Windows 24 Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai r hitung terbesar alfa (0,802) dan r hitung terkecil alfa (0,744), sedangkan r table (0,235), sehingga data dikatakan valid karena r hitung $>$ r table, dengan nilai 0,323 lebih besar dari 0,235 dan 0,744 lebih besar dari 0,235. Hasil uji validitas juga menunjukkan bahwa semua data dikatakan reliabel karena r hitung alfa lebih besar dari 0,6 dan r hitung terkecil alfa lebih besar dari 0,235.

Penelitian ini telah disetujui dan dinyatakan layak etik oleh Komite Etik

Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan nomor 228/VIII/AUEC/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik responden berkaitan dengan dengan tingkat kecemasan pasca banjir di wilayah Sangkrak Surakarta untuk mengidentifikasi karakteristik responden Berikut adalah hasil dari data yang sudah didapatkan.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden (n=68)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase%
Usia		
26-35 Tahun	1	1,5
36-45 Tahun	16	23,5
46-55 Tahun	51	75,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	28	41,2
Perempuan	40	58,8
Pekerjaan		
Swasta	40	58,8
Tidak Bekerja	28	41,2
Sebelum Di Lakukan Terapi		
Tidak ada kecemasan	-	-
Kecemasan ringan	19	27,9
Kecemasan sedang	49	72,1
Kecemasan berat	-	-
Kecemasan berat sekali	-	-
Jumlah	68	100
Sesudah Di Lakukan Terapi		
Tidak ada kecemasan	13	19,1
Kecemasan ringan	55	80,9
Kecemasan sedang	-	-
Kecemasan berat	-	-
Kecemasan berat sekali	-	-
Jumlah	68	100

Berdasarkan table 1 distribusi frekuensi karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat berusia 46-55 tahun sebanyak 51 responden (75,0%). Berdasarkan distribusi frekuensi paling banyak pada variable jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 40 responden (58,8%). Berdasarkan distribusi frekuensi paling banyak pada variable pekerjaan adalah swasta sebanyak 40 responden

(58,8%). Berdasarkan distribusi sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari paling banyak pada variable kecemasan sedang sebanyak 49 responden (72,1%). Berdasarkan distribusi sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari paling banyak pada variable kecemasan sedang sebanyak 55 responden(80,9%).

Tabel 2 Pengaruh berdasarkan tingkat kecemasan pasca banjir sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari

Data Penelitian	N	Mean	Z hitung	P-Value	Keterangan
Kecemasan Pre Test	68	2,72	-7,195	<0,001*	Signifikan
Kecemasan Post Test	68	1,81			

*Uji wilcoxon

Berdasarkan table 2 hasil uji *statistik Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*P-Value*) adalah $<0,001$ dengan *Z* hitung $7,195 >$ dari *Z* table (1,96). Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa *P-Value* $<0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tingkat kecemasan pasca banjir di wilayah RW 04 RT 01 kelurahan Sangkrah, Surakarta sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari.

Pembahasan

Pengaruh tingkat kecemasan pada masyarakat pasca banjir di wilayah RW 04 RT 01 kelurahan Sangkrah, Surakarta sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari diperoleh hasil 19 responden (27.9%) mengalami kecemasan ringan dan 49 responden (72.1%) mengalami kecemasan sedang. Hasil ini sesuai dengan penelitian Hastuti & Arumsari (2019) diketahui bahwa 3 responden (1,7%) mengalami kecemasan ringan dan 18 responden diperoleh hasil 15 responden (83,3%) mengalami kecemasan sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan dari sebanyak 68 responden di wilayah RW 04 RT 01 kelurahan Sangkrah, Surakarta, frekuensi tertinggi dengan kecemasan sedang, yaitu sebanyak 49 responden (72.1%), hal ini menunjukkan sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari dengan tingkat kecemasan sedang yang dialami masyarakat diwilayah RW 04 RT 01 kelurahan Sangkrah, Surakarta.

Sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari mengalami penurunan menjadi 13 responden (19.1%) mengalami tidak ada kecemasan dan sebanyak 55 responden (80.9%) mengalami kecemasan ringan. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gangguan tidur seperti insomnia, kecemasan, ketakutan, dan gangguan lainnya sebelum dan sesudah terapi hipnosis lima jari. Setelah terapi, responden merasa lebih tenang dan tenang. Artinya ada pengaruh pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasca banjir RT 01 RW 04 diwilayah Sangkrah, Surakarta. Penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat pada penelitian ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari bermanfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan pada masyarakat, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Gati & Silvitasari (2022) bahwa terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan gejala-gejala pada masalah kesehatan jiwa seperti depresi, stress, dan cemas. Selain itu terapi hipnosis lima jari juga

dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, dan dapat dilakukan serentak dalam satu waktu.

Hasil Uji *Wilcoxon* menunjukan bahwa nilai signifikansi dengan (*P-Value*) 0,001. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa nilai *P-Value* $<0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tingkat kecemasan pasca banjir RT 01 RW 04 di wilayah Sangkrah, Surakarta sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari.

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasca banjir diwilayah Sangkrah, Surakarta. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Gati & Silvitasari (2022) yang dilakukan di desa Pulisen Boyolali Tingkat kecemasan dalam 20 responden sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari (66,7%) berada dalam tingkat kecemasan berat dan setelah diberikan trapi hipnosis lima jari (66,77%) berada pada tingkat kecemasan yang tidak cemas, sehingga tingkat kecemasan dapat diturunkan menggunakan terapi hipnosis lima jari.

Penerapan terapi hipnosis lima jari dapat dilakukan sebanyak 3x pertemuan selama 3 hari berturut-turut dengan waktu ± 10 menit Dasri *et al* (2021) manfaat terapi hipnosis lima jari antara lain untuk mengatasi berbagai masalah psikologis dan gangguan jiwa, seperti kecemasan, stress dan depresi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Juhaeriah *et al* (2020) setelah diberikan terapi hipnosis lima jari didapatkan hasil bahwa terapi hipnosis lima jari dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Terapi hipnosis lima jari adalah teknik pengalihan situasi *self hipnosis* yang dapat mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang. Ini dapat berdampak pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, ketegangan otot, ingatan pengeluaran hormon yang dapat menyebabkan kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stres. Mengalihkan atau mengimajinasikan responden ke situasi lain yang menyenangkan, seperti bersenang-senang dengan orang yang disayangi, adalah cara terapi hipnosis lima jari ini dilakukan. berada ditempat yang indah dan harapannya kecemasan pada responden dapat menurun.

Penelitian ini jauh dari kesempurnaan, berbagai keterbatasan dalam penelitian ini antara lain: Pada penelitian ini waktu pengumpulan data terbilang lama, dikarenakan masyarakat RW 04 RT 01 kelurahan Sangkrah, Surakarta waktu untuk penerapan terapi hipnosis lima jari berbeda-beda seperti pada

saat pagi, siang, sore dikarenakan adanya kesibukan sehingga menyesuaikan waktu responden, pada penelitian ini data demografi usia responden tidak dikendalikan. pada penelitian ini data demografi pendidikan responden tidak dikendalikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari sebagian besar adalah kecemasan sedang dan kecemasan ringan setelah dilakukan terapi. Sehingga terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasca banjir di wilayah Sangkrah.

Hasil penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah wawasan ilmiah tentang kecemasan pada masyarakat dan dapat dijadikan studi perbandingan pada peneliti lainnya yang mempunyai minat topik sama tentang pemberian terapi hipnosis lima jari sebagai salah satu intervensi dalam penurunan tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Y., & Ningrum, M. V. R. (2022). Dampak Bencana Banjir Terhadap akat di Kecamatan Samarinda Utara, Kota Samarinda. *JPG (Jurnal Pendidikan Geografi)*, 9(1).
- Aritonang, J. (2021). Tingkat kecemasan kelompok lanjut usia di situasi pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 5(1), 67–72.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNBP). (2023). *Data Banjir di Indonesia*. <https://dibi.bnbp.go.id/home/index2>.
- Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kota Surakarta. (2022). *Wilayah Kota Surakarta Yang Terkena Dampak Banjir*.
- Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Provinsi Jawa Tengah. (2022a). *Data Informasi Bencana Indonesia (DIBI)*.
- Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Provinsi Jawa Tengah. (2022b). *Kejadian Bencana Alam Banjir di Provinsi Jawa Tengah*. <https://edatabase.bappeda.jatengprov.go.id/e-rpjmd#>.
- Danil, M. (2021). Manajemen Bencana. *Prosiding Universitas Dhamawangsa*, 1, 7–14.
- Dasri, Z. A., Wahyuningsih, M., & Mindarsih, E. (2021). Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Tempel II. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 125–137.
- Diana, W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di BPM Lulu Surabaya). *Journal of Health Sciences*, 12, 62–70.
- Findayani, A. (2018). Kesiap siagaan masyarakat dalam penanggulangan banjir di Kota Semarang. *Jurnal Geografi: Media Informasi Pengembangan Dan Profesi Kegeografian*, 12(1), 102–114.
- Gati, N. W., & Silvitasari, I. (2022). *Pengaruh Latihan Fokus pada 5 Jari terhadap Tingkat Kecemasan di Desa Pulisen, Boyolali (The Influence of an Exercise Focusing on 5 Fingers towards Anxiety Level in Pulisen Boyolali Village)*. 11(1), 6.
- Gerliandi, G. B., Pratiwi, R. D. N., & Agustina, H. S. (2021). Intervensi Non-Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa: Sebuah Narrative Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234–245.
- Hamdani, A. M., Yubiliana, G., Abdurrochman, A., & Saptarini, R. (2020). Efektifitas Pelatihan Penatalaksanaan Kecemasan Pada Siswa Kelas 9 SMP Salman Al-Farisi Bandung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Hasanuddin*, 38–44.
- Harisandy, A., Harahap, N., Nurmalasari, N., & Gayatri, D. (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Kolorektal: Studi Kasus. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 32–40.
- Juhaeriah, J., Tajulfikri, M., & Apriany, D. (2020). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah Kelas V (Lima) Di Sdn Melong Mandiri 4 Kota Cimahi. *Pin-Litamas*, 2(1), 124–134.
- Kamalah, A. D., & Nafiah, H. (2019). Hipnosis Lima Jari Untuk mengatasi Depresi, Ansietas dan Stress Pada Masyarakat Terpapar Banjir Rob (Studi Pada Kabupaten Pekalongan). *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 2(1), 1–7.

- Kawanda, F. H., & Relawati, A. (2023). Implementasi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(3), 15–24.
- Lidiana, E. H., Wijayanti, F. E. R., & Pradana, K. A. (2022). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas' Aisyiah Surakarta dalam Menghadapi Vaksin Booster. *ASJN (Aisyiah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(1), 43–49.
- Manalu, T. A. (2019). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 1(2), 13–19.
- Manurung, N. (2019). Terapi reminiscence. *Jakarta: Trans Info Media*.
- Marbun, A., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.
- Maria, D. Y., Rahayu, B. A., & Polinggapo, N. A. (2022). Motivasi dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4), 629–638.
- Muna, K. (2021). *Pengaruh Expresive Writing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Suspect Covid 19 Di Instalasi Gawat Darurat*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Najmi, M., & Muthmainnah, M. (2022). G. Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat Pasca Banjir di Desa X. *Journal of Nursing Invention*, 3(2), 125–130.
- Nugroho, D. A., & Handayani, W. (2021). Kajian Faktor Penyebab Banjir dalam Perspektif Wilayah Sungai: Pembelajaran Dari Sub Sistem Drainase Sungai Beringin. *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota*, 17(2), 119–136.
- Rizkiah, R. (2019). Analisis Faktor-faktor penyebab banjir di kecamatan tikala kota manado. *Spasial*, 1(1), 105–112.
- Safitri, D., & Putra, R. A. M. (2022). Analisis Pola Aliran Banjir Pada Sungai Cimadur, Provinsi Banten Dengan Menggunakan Hec-Ras. *Journal of Infrastructural in Civil Engineering*, 3(01), 19–30.
- Sany, U. P. (2022). Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an'. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1262–1278.
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., Ariani, N. P., Hidayat, E., & Parendrawati, D. P. (2024). Cognitive Behavioral Therapy Menurunkan Kecemasan Penyintas Bencana Banjir. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 857–866.
- Wong, A., Yusnia, E., & Nurpratiwi, H. (2023). Persebaran Daerah Rawan Banjir Di Wilayah Tulungagung. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 2(2), 136–148.
- World Risk Report, R. D. (2022). *Negara dengan Prevalensi Banjir Di Dunia*.