

Skrining Kecemasan dan Depresi serta Penerapan Hipnosis Lima Jari pada Lansia di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta

Anxiety and Depression Screening and Application of Five Finger Hypnosis in the Elderly at the Panti Jompo Aisyiyah Surakarta

Siti Sarifah^{1*}, Pradita Ayu Fernanda², Anik Enikmawai³, Wijayanti⁴, Sri Handayani⁵

^{1,2,3,4,5}S1 Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

*Email: sitisarifah@itspku.ac.id

Abstrak

Penuaan sangat berpengaruh terhadap perubahan perilaku seseorang yang membuat kemampuannya semakin menurun. Penurunan kemampuan pada lansia tidak hanya terjadi secara fisik, tetapi juga secara psikologis. Dalam penurunan secara fisik tidak jarang lansia mengalami masalah lain dalam kesehariannya, seperti terjatuh, tersedak, insomnia, dan lain-lain. Sementara itu, secara psikologis terdapat pula perubahan perilaku karena fungsi kognitif yang menurun, depresi, gangguan kecemasan, mudah tersinggung, dan lain-lain yang juga dapat memperburuk penurunan secara fisik. Kecemasan dan depresi merupakan masalah kesehatan jiwa penyumbang dari meningkatnya jumlah disabilitas dan mortalitas pada usia lanjut. Upaya menurunkan kecemasan dan depresi diantaranya Teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi atau hipnosis. Hipnosis lima jari merupakan salah satu teknik dari hipnoterapi. Tujuan pengabdian ini adalah mendiskripsikan kecemasan dan depresi pada lansia dan mengajarkan hypnosis lima jari. Populasi dalam pengabdian ini adalah penghuni panti lansia Aisyiyah Surakarta yang masih mampu secara fisik dan kognitif sejumlah 17 orang. Pelaksanaan skrining kecemasan dan depresi dengan alat ukur GAS (Geriatric Anxiety Scale) dan GDS (Geriatric Depression Scale) didapatkan hasil lansia yang mengalami depresi ringan 9 orang (52,9%) dan lansia yang mengalami kecemasan ringan sejumlah 8 orang (47,1%).

Kata Kunci: *Kecemasan, Depresi, Hipnosis Lima Jari, Lansia*

Abstract

Aging greatly influences changes in a person's behavior which makes their abilities decrease. Decreased abilities in the elderly not only occur physically, but also psychologically. In physical decline, it is not uncommon for elderly people to experience other problems in their daily lives, such as falls, choking, insomnia, and so on. Meanwhile, psychologically there are also behavioral changes due to decreased cognitive function, depression, anxiety disorders, irritability, etc. which can also worsen physical decline. Anxiety and depression are mental health problems that contribute to the increasing number of disabilities and mortality in old age. Efforts to reduce anxiety and depression include relaxation techniques, distraction, spiritual activities and hypnotherapy or hypnosis. Five finger hypnosis is a technique of hypnotherapy. The aim of this service is to describe anxiety and depression in the elderly and teach five finger hypnosis. The population in this service are 17 elderly residents Panti Jompo Aisyiyah Surakarta who are still physically and cognitively capable. Carrying out screening for anxiety and depression using the GAS (Geriatric Anxiety Scale) and GDS (Geriatric Depression Scale) measurement tools, the results showed that 9 elderly people experienced mild depression (52.9%) and 8 elderly people experienced mild anxiety (47.1%).

Keywords: *Anxiety, Depression, Five Finger Hypnosis, Elderly*

Pendahuluan

Lanjut Usia merupakan seseorang yang usianya telah mencapai 60 tahun keatas. Lansia adalah sekelompok orang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan *World Health Organization* (WHO, 2022). Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu tahap anak, tahap dewasa, dan tahap tua. Tiga tahap ini berbeda secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan melambat, dan figur tubuh yang tidak proporsional (Nugroho, 2017).

Penduduk lansia dari tahun ke tahun semakin meningkat jumlahnya, Badan kesehatan dunia (WHO) mengestimasi antara tahun 2015 dan 2050 persentase penduduk usia 60 tahun ke atas akan meningkat hampir dua kali lipat dari 12% menjadi 22%. Pada tahun 2020, lansia berumur 60 tahun ke atas akan melebihi jumlah penduduk balita. Pada tahun 2050 jumlah penduduk lansia diperkirakan akan mencapai 2 milyar jiwa, dan sebanyak 80% dari lansia di dunia berada di negara dengan pendapatan rendah dan sedang. Peningkatan jumlah penduduk lansia tersebut lebih cepat pada masa kini dibandingkan pada tahun-tahun sebelumnya. Di Indonesia sendiri jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan pada tahun 2020 dengan usia diatas 60 tahun 9,78 % menjadi 10, 82 % pada tahun 2021. Provinsi Jawa tengah prosentase penduduk usia diatas 60 tahun pada tahun sejumlah 12,15 % dan mengalami peningkatan menjadi 14,17 % pada tahun 2021.

Peningkatan jumlah penduduk lansia mengindikasikan tidak hanya menjadi tantangan, namun juga merupakan peluang. Secara alamiah, lansia mengalami penurunan fungsi tubuh yang merupakan akumulasi dari kerusakan pada tingkat seluler dan molekuler yang terjadi dalam waktu yang lama atau yang disebut juga dengan penuaan. Penuaan sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang yang membuat kemampuannya semakin menurun. Penurunan kemampuan pada lansia tidak hanya terjadi secara fisik, tetapi juga secara psikologis. Penurunan secara fisik membawa pengaruh pada aktifitas keseharian lansia (*daily living activities*), seperti berjalan, duduk, minum, makan, tidur, dan lain-lain. Dalam penurunan secara fisik tidak jarang lansia mengalami masalah lain dalam kesehariannya, seperti terjatuh, tersedak, insomnia, dan lain-lain. Sementara itu, secara psikologis terdapat pula perubahan perilaku karena fungsi kognitif yang menurun, depresi, gangguan kecemasan, mudah tersinggung, dan lain-lain yang juga dapat memperburuk penurunan secara fisik.

Salah satu gangguan umum yang sering dialami oleh lansia adalah *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). *Generalized Anxiety Disorder* adalah gangguan kecemasan umum yaitu kondisi emosi yang membuat ketidaknyamanan yang ditandai dengan perasaan takut dan kekhawatiran berlebih. Kecemasan adalah reaksi tubuh yang bersifat negatif terhadap apa yang terjadi, dan menyebabkan ketidaknyamanan bagi orang tersebut (Adellia, 2022). Kecemasan dapat dikatakan sebagai suatu kondisi mental yang tidak nyaman karena kekhawatiran terhadap penyakit yang diderita (Nasuha et al., 2016). Tindakan dalam menangani kecemasan dapat dilakukan dengan cara membuat pasien memahami kecemasan. Terapi ini mempunyai 2 prinsip, yaitu membuat pasien mengenal masalah kecemasan yang dirasakan, mengajarkan pasien menangani kecemasan baik fisik, sosial, emosional dan spiritual (Harkomah et al., 2022). Keliat (2015) menyatakan ansietas dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi.

Salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan yaitu dengan pemberian terapi hipnosis lima jari (Saswati et al., 2019). Terapi hipnotis lima jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana pasien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat ansietas pasien akan menurun. Relaksasi lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormone-hormon yang berkaitan stress yang akan berlanjut ke depresi. Hipnosis lima jari akan berpengaruh pada hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan (CRH) mengaktifkan *anterior pituitary* untuk mensekresi enkephalin dan endorfin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, *anterior pituitary* sekresi *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) menurun, kemudian (ACTH) mengontrol *adrenal cortex* untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar (ACTH) dan kortisol menyebabkan stress dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi.

Metode Pelaksanaan

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

1. Tahap Sosialisasi
Tim pengabdian melakukan perijinan dan koordinasi ke pihak Panti Jompo Aisyiyah Surakarta. Hasil koordinasi dengan pihak panti jompo Aisyiyah Surakarta didapatkan hasil jumlah lansia yang masih mampu secara fisik dan kognitif adalah 17 orang. Selanjutnya melakukan kontra waktu kegiatan menyesuaikan kegiatan penghuni panti yang luang, media yang dipersiapkan dari panti dan teknik pelaksanaan pada saat pelaksanaan pengabdian. Selanjutnya tim pengabdian melakukan koordinasi dengan mengumpulkan materi, media audio yang dibutuhkan, serta penyusunan alat ukur yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada lansia. Selain itu tim pengabdian juga melibatkan beberapa mahasiswa sebagai wujud dari implementasi mata kuliah keperawatan gerontik tentang terapi aktivitas kelompok lansia maupun pengkajian psikogerontik.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Setting tempat bersama anggota dan petugas panti jompo Aisyiyah Surakarta
 - b. Setelah seluruh peserta sudah duduk di tempat yang disediakan, kemudian ketua tim pengabdian melakukan pembukaan
 - c. Selanjutnya melakukan pengukuran depresi dan kecemasan dengan menggunakan kuisioner GAS dan GDS yang dilaksanakan oleh semua tim pengabdian termasuk mahasiswa
 - d. Selanjutnya dilakukan hypnosis lima jari dengan dipimpin satu orang sebagai pelatihnya, sedangkan tim lain mendampingi di dekat lansia untuk melakukan observasi dan juga pengarahan jika ada yang belum sesuai.
3. Penerapan Teknologi
Penerapan teknologi dalam pengabdian ini adalah hipnosis lima jari, yang dapat dimanfaatkan oleh lanjut usia sebagai salah satu upaya menurunkan kecemasan dan depresi, Iptek digunakan adalah sederhana dengan menggunakan alat audio sebagai kombinasi musik dan hipnosis lima jari. Dengan kombinasi pemberian musik saat melakukan hipnosis lima jari akan semakin membuat lanjut usia tahap relaksasi yang pada akhirnya terjadi penurunan kecemasan dan depresinya.
4. Tahap Pendampingan dan Evaluasi
Pada kegiatan ini tim melakukan evaluasi dengan menanyakan perasaan lansia setelah melaksanakan hipnosis lima jari dan manfaat yang didapatkan. Walaupun saat pengukuran depresi dan kecemasan sesaat setelah melakukan hipnosis lima jari tidak ada perubahan hasilnya. Sehingga untuk mendapatkan adanya perubahan perlu adanya pelaksanaan hipnosis lima jari yang berulang. Dan hal tersebut memerlukan keberlanjutan dimulai dari petugas panti perlu dilakukan pelatihan hipnosis lima jari sehingga petugas panti dapat juga mendampingi dan mengingatkan lansia saat pelaksanaan hipnosis lima jari dapat dilakukan tiap hari yang dapat dilaksanakan saat waktu luang atau bisa juga di malam hari menjelang tidur.
5. Tahap Keberlanjutan program
Pengabdian ini dapat dilanjutkan dengan memfollow up beberapa kali untuk mengevaluasi keefektifan penerapan hipnosis lima jari terhadap penurunan angka depresi maupun kecemasan pada lansia di panti jompo Aisyiyah Surakarta.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil pengabdian masyarakat sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecemasan dan Depresi

Kecemasan	Normal/tidak depresi	Depresi ringan	Depresi sedang	Depersi Berat
Tidak cemas	5	4	-	-
ringan	2	5	1	-
Sedang	-	-	-	-
Berat	-	-	-	-
Total	7	9	1	-

Berdasarkan tabel 1 tersebut diatas, bahwa lansia yang tidak mengalami depresi sejumlah 7 orang (41,2%) mengalami depresi ringan 9 orang (52,9%) dan depresi sedang 1 orang (5,9%). Sedangkan berdasarkan hasil pengukuran kecemasan didapatkan hasil tidak mengalami kecemasan sejumlah 9 orang (52,9%), dan mengalami kecemasan ringan sejumlah 8 orang (47,1%).



Gambar 1 pembukaan pengabdian masyarakat



Gambar 2 Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 3 Pelaksanaan dan evaluasi

Pembahasan

Berdasarkan hasil skrining dari 17 lansia pengukuran kecemasan didapatkan hasil bahwa lansia yang tidak mengalami kecemasan sejumlah 9 orang (52,9%) dan yang mengalami kecemasan ringan sejumlah 8 orang (47,1%). Sedangkan hasil pengukuran depresi didapatkan bahwa lansia yang tidak mengalami depresi sejumlah 7 orang (41,2%) mengalami depresi ringan 9 orang (52,9%) dan depresi sedang 1 orang (5,9%).

Sejalan dengan penelitian Wati et al (2017), didapatkan hasil kecemasan sedang pada lansia sebanyak 15 responden (60%), sisanya tidak ada kecemasan sebanyak (4%) kecemasan ringan dan kecemasan berat sekali (4%) serta Kecemasan berat (28%) dari 25 lansia di Panti Werdha Budi Pertiwi Bandung. Menurut Suminar dan Diniari (2023) menyatakan bahwa gangguan cemas merupakan gangguan psikiatri yang sering dijumpai pada lansia, dan berkorelasi dengan peningkatan beban kesehatan, morbiditas, mortalitas dan kualitas hidup yang buruk.

Berdasarkan hasil penelitian Redjeki dan Tambunan (2019) bahwa dukungan keluarga, dukungan sosial dan kondisi fisik mempunyai pengaruh pada kecemasan pada lansia. Menurut Hawari (2023), menyatakan bahwa penyebab kecemasan pada lansia bisa secara langsung maupun tidak langsung diantaranya masalah lingkungan hidup, masalah keuangan, masalah perkembangan, penyakit fisik atau cedera.

Sejalan dengan penelitian Kristina (2017), didapatkan hasil bahwa dari sejumlah 16 lansia yang di panti werdha sebagian besar lansia mengalami depresi pada tingkat sedang yaitu 10 (62,5 %) dan masing – masing 3 orang (18,75%) mengalami depresi tingkat berat dan depresi tingkat ringan. Sedangkan studi epidemiologis tentang depresi di antara lansia yang di komunitas melaporkan tingkat yang sangat bervariasi, dari 2 sampai 44% tergantung pada kriteria yang digunakan mendefinisikan depresi dan metode yang digunakan untuk mengevaluasi. Penyebab terjadinya depresi pada lansia selain faktor usia dapat di sebabkan oleh disabilitas fisik akibat penyakit fisik, dementia, sulit untuk tidur, status ekonomi yang kurang, kehilangan orang terdekat kehidupan yang penuh tekanan, dan kurang dukungan psikososial (Ilannoor, 2020). Umur usia lanjut di atas 65 tahun beresiko terkena depresi penyakit ini dapat dialami oleh semua orang tanpa membedakan gender, status sosial, ras, dan budaya (Angraini, 2014). Penanganan maupun pencegahan kecemasan dan depresi pada lansia perlu dilakukan agar dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman, tidak pasti dari hasil reaksi terhadap kondisi stres dan bagian dari kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk mengurangi masalah kecemasan menggunakan terapi non-farmakologi yaitu menggunakan terapi hipnotis lima (5) jari. Hipnotis lima (5) jari merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang memanfaatkan kekuatan pikiran sehingga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan (Mawarti & Yuliana, 2021). Hal ini sejalan dengan pendapat (I Nengah et al., 2018) yang menjelaskan bahwa teknik hipnotis lima (5) jari dapat menekan rasa tegang sehingga muncul perasaan rileks. Sesuai dengan teori dalam (Asri Dasri, et al., 2021) Hipnosis adalah suatu kondisi di mana batas logis cerdas otak besar menurun untuk memungkinkan masuk ke alam bawah sadar.

Hipnotis lima jari sangat cocok digunakan pada pasien yang mengalami kecemasan baik akibat penyakit kronis maupun akibat permasalahan yang lain, karena hipnotis lima jari ini pasien disuruh menghipnotis diri sendiri dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Hal ini sesuai hasil penelitian Budiarti dan Nora (2021) bahwa 85% lansia mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan teknik hipnosis lima jari. Sedangkan hasil penelitian dari Sumirta (2018) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada ODHA, relaksasi jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang. Relaksasi lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormone-hormon yang berkaitan stress yang akan berlanjut ke depresi. relaksasi lima jari dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) dan (CRH) mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi Adrenocorticotrop hormone (ACTH) menurun, kemudian (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar (ACTH) dan kortisol menyebabkan stress dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi.

Beberapa penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antaraterapi hipnosis lima jari dan penurunan tingkat kecemasan. Salah satunya yang dilakukan oleh Wijayanti et al. 2021 didapatkan bahwa terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia, karena mengalami relaksasi ketika diberikan terapi hipnosis lima jari. Melalui terapi hipnosis lima jari akan terjadi penurunan kecemasan karena terapi tersebut memberikan kenyamanan dan relaksasi sehingga perasaan cemas yang dirasakan akan berkurang. Penelitian yang sama dilakukan oleh Yulinda et al. dengan judul pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas pada lansia di panti sosial lanjut usia harapan kita diperoleh hasil yang sama yaitu lansia yang mendapatkan terapi hipnosis lima jari bisa lebih rileks pikirannya dan menurunkan tingkat ansietas pada lansia.

Dalam pelaksanaan pengabdian ini tim tidak melakukan pengukuran GAS dan GDS setelah pelaksanaan hypnosis lima jari, dikarenakan belum efektif hasilnya jika baru sekali pelaksanaan intervensinya. Sehingga perlu adanya tindakan pelaksanaan hypnosis lima jari untuk dilakukan beberapa kali dalam jangka waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran GAS dan GDS untuk mengetahui apakah terjadi perubahan penurunan tingkat kecemasan dan depresi pada lansia tersebut.

Simpulan

Berdasarkan hasil pengukuran *geriatric Depresi scale* dan *Geriatric Anxiety Scale* yaitu lansia yang tidak mengalami depresi sejumlah 7 orang (41,2%) mengalami depresi ringan 9 orang (52,9%) dan depresi sedang 1 orang (5,9%). Sedangkan berdasarkan hasil pengukuran kecemasan didapatkan hasil tidak mengalami kecemasan sejumlah 9 orang (52,9%), dan mengalami kecemasan ringan sejumlah 8 orang (47,1%). Pelaksanaan hypnosis lima jari terlaksana dengan baik, lansia mau belajar dan mencoba apa yang diajarkan oleh pihak pelaksana pengabdian masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Rektor ITS PKU Muhammadiyah dan Ka.LPPM yang telah memfasilitasi dan mendukung sepenuhnya terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Serta kami ucapkan terima kasih kepada semua tim pelaksana pengabdian dan pihak panti serta penghuni panti yang terlibat dalam pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Anggraini D I, 2014, Hubungan Depresi dengan Status Gizi, *Jurnal Medula Unila*. 2(2) : 39-46
- Buadiarti I S dan Nora R, 2021, Teknik Hipnosis lima Jari pada lansia yang menderita anxietas penyakit kronis di Puskesmas Andalas Padang, *Jurnal Salingka Abdimas*. 1(2) : 69-73
- Harkomah, I., Maulani, M., AZ, R., & Dasuki, D. (2022). Teknik Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Ansietas Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 184– 190
- Hawari D, 2013, *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Ilannoor ZB, Wati YR dan Ibnu Santosa RG, 2020, Gambaran karakteristik dan tingkat depresi lansia yang tinggal di UPTD Panti Sosial dan Rehabilitasi Ciparay Kabupaten Bandung Tahun 2020, *Prosiding Kedokteran*. 7(1) : 668–672
- Keliat BA, 2015, *Keperawatan Jiwa Terapi Aktifitas Kelompok*, Jakarta, EGC
- Kristina, 2017, Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha dan yang Tinggal di Rumah Bersama Keluarga, *Jurnal Ners Lentera*. 5(1) : 21-32
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). 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
- Nugroho, W. (2017). *Keperawatan gerontik & geriatrik edisi 3*. Jakarta: EGC Erna.
- Ramos K dan Stanley MA. 2018, Anxiety disorders in late life. *Psychiatric Clinics*. 41(1) : 55-64
- Redjeki GS. dan Tambunan H. 2019. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Lanjut Usia di Puskesmas Johar Baru II Jakarta, *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*. 2(1) : 83-90
- Suminar TEL. dan Diniari NKS. 2023. Gangguan Cemas pada Lansia : Sebuah Laporan Kasus. *Healthy : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. 2(2) : 123-127
- Sumirta IN. Candra IW. Inlamsari NKD. 2018, Pengaruh Relaksasi Lima jari terhadap depresi pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA), *Jurnal Gema Keperawatan*. 11(1) : 1-10
- Wati N.L. Sandiana A, Kartikasari R. 2017. Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung, *Jurnal Kesehatan Aeromedika*. 3(1) : 50-55
- Wijayanti, A. E., Anisah, N., & Lesmana, T. C. (2021). Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 137– 140. <https://doi.org/10.47317/dmk.v3i2.35332>.
- Yulinda, R., Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2022). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap. 14(2), 38– 43.