

**PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN LANSIA PENDERITA ASAM URAT DI DESA
DERSONO KEC. PRINGKUKU KAB. PACITAN**

ABSTRAK

Nita Febriana Sari*, Norman Wijaya Gati
Program Studi DIII Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email: nitafebriana514@gmail.com

Latar Belakang : Pada sebagian besar lansia mengalami penyakit degeneratif yang salah satunya adalah Asam Urat. Asam urat pada lansia menyebabkan kecemasan. Kecemasan dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah Terapi Hipnosis lima jari yang merupakan terapi non farmakologi bentuk *Self* hipnosis yang menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan. **Tujuan:** untuk mengetahui hasil implementasi Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat di Desa Dersono Ke. Pringkuku Kab. Pacitan **Metode:** penerapan ini menggunakan studi kasus dengan desain deskriptif pada 2 responden yang diberikan terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan lansia penderita asam urat. Tiap responden diberikan intervensi selama 10 menit 2 kali dalam 3 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner HARS untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi. **Hasil :** tingkat kecemasan responden sebelum diberikan penerapan termasuk dalam kecemasan sedang. Tingkat kecemasan responden setelah diberikan penerapan termasuk dalam kecemasan ringan. **Kesimpulan :** Penerapan terapi hipnosis lima jari ini mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita asam urat.

Kata kunci : Lansia, Kecemasan, Hipnosis lima jari