

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASCA BANJIR
DI WILAYAH SANGKRAH SURAKARTA**

Putri Ana Wahyu Hidayati¹, Ika Silvitasari²
putrianawh3@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNBP) menyatakan pada tahun 2021-2023 di Indonesia terdapat 2.136 bencana banjir. Dampak psikologis terjadinya banjir menyebabkan kecemasan, stress akut, depresi klinis dan masalah kesehatan mental yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Untuk mengatasi kecemasan ada beberapa metode seperti, relaksasi dan distraksi. Terapi Hipnosis Lima Jari merupakan salah satu terapi relaksasi **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 :** Terdapat pengaruh pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasca banjir di wilayah Sangkrah, Surakarta.

Kata Kunci : Terapi Hipnosis Lima Jari, Kecemasan Pasca Banjir, Masyarakat