

**PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI DAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN *FAMILY CAREGIVER*
DALAM MERAUAT LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Endang Banon^{1*}, Aan Nurhasanah², Omi Haryati³, Indriana Rakhmawati⁴

^{1,2,3,4} Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 17/03/2025 Revised - Accepted 18/03/2025</p> <hr/> <p>Keywords: Anxiety Family Caregiver Five-Finger Hypnosis Therapy and Progressive Muscle Relaxation</p>	<p><i>Family Caregiver</i> adalah salah satu anggota keluarga yang diberi tugas memberikan perawatan secara rutin pada lansia yang menjadi tanggungjawabnya. Lansia memerlukan seorang pendamping yang dapat memberikan bantuan dan layanan perawatan diri lansia baik secara fisik maupun psikologis agar kebutuhan lansia dapat dipenuhi dan lansia dapat tetap hidup sehat. Merawat lansia bukanlah pekerjaan yang mudah, apalagi bila lansia tersebut mengalami komplikasi penyakit, hal ini seringkali membuat <i>Family Caregiver</i> mengalami kecemasan dan kebosanan, dan terkadang kebutuhan <i>Family Caregiver</i> sendiri terabaikan. Untuk mengatasi dan menurunkan kecemasan yang dialami oleh <i>Family Caregiver</i>, dapat diberikan terapi Hipnosis Lima Jari dan Relaksasi Otot Progresif yang merupakan merupakan terapi kombinasi dari psikoterapi yang bertujuan agar <i>Family Caregiver</i> tidak mengalami kecemasan sehingga dapat tetap memberikan layanan yang baik kepada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design. Penelitian dilakukan di Kelurahan Jatiwarna Pondok Melati Bekasi, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang yang memenuhi kriteria inklusif dan dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner, sedangkan terapi diberikan dengan menggunakan buku kerja. Sebelum penelitian dilakukan, responden mendapatkan penjelasan penelitian dan menandatangani persetujuan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan t-test dependen. Hasil uji statistik diperoleh p-value 0.000, yang berarti pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari dan Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan <i>Family Caregiver</i> dalam merawat lansia dengan hipertensi. Manfaat penelitian adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan <i>Family Caregiver</i> dan sebagai evidence base penelitian selanjutnya. Terapi Hipnosis Lima Jari dan Relaksasi Otot Progresif ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan <i>Family Caregiver</i>.</p> <p>ABSTRAC</p> <p><i>Family Caregiver is a family member who is given the task of providing routine care for the elderly who is under their responsibility. An elderly person needed a companion who could provide assistance and self-care services for the elderly, both physically and psychologically so that the needs of the elderly can be met and the elderly can remain healthy. Caring for the elderly is not an easy task, especially when facing an elderly who is experiencing disease complications, this condition often makes the Family Caregiver experience anxiety and boredom. sometimes, to</i></p>

the point that even the needs of the Family Caregiver themselves were neglected. To overcome and reduce the anxiety experienced by the Family Caregiver, a Five Finger Hypnosis and Progressive Muscle Relaxation therapy can be given. This is a combination of psychotherapy that aimed at the Family Caregiver so that they do not experience anxiety and could continue to provide good services to the elderly. This study is a quasi-experimental study with a one group pretest-posttest design. The study was conducted in Jatiwarna Village, Pondok Melati, Bekasi, with 30 respondents who met the inclusive criteria and were selected by purposive sampling. Data were collected using a questionnaire, while therapy was given using a workbook. Before the study was conducted, respondents received an explanation of the study and signed an agreement. Data analysis was performed using dependent t-test. The statistical test results obtained a p-value of 0.000, which means that the provision of Five-Finger Hypnosis Therapy and Progressive Muscle Relaxation can reduce the level of anxiety of Family Caregivers in caring for the elderly with hypertension. The benefits of the study are to reduce the level of anxiety of Family Caregivers and as an evidence base for further research. Five-Finger Hypnosis Therapy and Progressive Muscle Relaxation can be recommended as one of the therapies to reduce the level of anxiety of Family Caregivers.

**Corresponding Author: endangbanon@yahoo.com*
