

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA MASYARAKAT PASCA BENCANA
BANJIR DI RT 04 RW 09 WILAYAH KERJA PUSKESMAS
IKUR KOTO KOTA PADANG TAHUN 2026

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



Oleh

Nadia Agusti Fadillah
2214201212

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama lengkap	: Nadia Agusti Fadillah
NIM	: 2214201212
Tempat/ Tanggal lahir	: Batu Banyak, 11 Agustus 2003
Tahun Masuk	: 2022
Program Studi	: S1 Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik	:
Nama Pembimbing I	: Ns. Amelia Susanti, M.Kep., Sp.Kep.J
Nama Pembimbing II	: Ns. Helmanis Suci, M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Skripsi yang berjudul :

“Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Masyarakat Pasca Banjir di RT 04 RW 09 Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang Tahun 2026”.

Apabila suatu nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat dalam penulisan Skripsi, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2026



Nadia Agusti Fadillah

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama Lengkap : Nadia Agusti Fadillah
NIM : 2214201212
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan
Tingkat Kecemasan pada Masyarakat Pasca Banjir di
RT 04 RW 09 Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Kota
Padang Tahun 2026.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim
Penguji Seminar Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan
Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026

Pembimbing I

(Ns. Amelia Susanti, M.Kep., Sp.Kep.J)

Pembimbing II

(Ns. Helmanis Suci, M.Kep)

Disahkan oleh
Dekan



(Ns. Syalvia Oresti, M.Kep., Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama Lengkap : Nadia Agusti Fadillah
NIM : 2214201212
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan
Tingkat Kecemasan pada Masyarakat Pasca Banjir di
RT 04 RW 09 Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Kota
Padang Tahun 2026.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji seminar Skripsi pada
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Ns. Amelia Susanti, M.Kep., Sp.Kep.J

(.....)

Pembimbing II

Ns. Helmanis Suci, M.Kep

(.....)

Penguji I

Dr. Eri wahyudi, M.Kes

(.....)

Penguji II

Ns. Tomi Jepisa, M.Kep

(.....)

Disahkan oleh
Dekan
Universitas Alifah Padang



(Ns. Syalvia Oresti, M.Kep., Ph.D)

RIWAYAT HIDUP PENELITI



Nama : Nadia Agusti Fadillah
Nim : 2214201212
Tempat/ Tanggal Lahir : Batu Banyak, 11 Agustus 2003
Program Studi : S1 Keperawatan
Agama : Islam
Alamat : Batu Banyak, Kecamatan Lembang Jaya
Status : Mahasiswa
Nama Orang Tua
Ayah : Syafrizal
Pekerjaan : Petani
Ibu : Nuryasni
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Riwayat Pendidikan
SD : Sekolah Dasar, 2011-2016
SMPN : Sekolah Menengah Pertama, 2016-2019
SMAN : Sekolah Menengah Atas, 2019-2022
Perguruan Tinggi : Universitas Alifah Padang, 2022-Sekarang

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG**

Skripsi, Agustus 2026

Nadia Agusti Fadillah

**Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan
pada Masyarakat Pasca Banjir di RT 04 RW 09 Wilayah Kerja Puskesmas
Ikur Koto Kota Padang Tahun 2026**

xiii + 79 halaman, 8 tabel, 2 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Bencana banjir merupakan salah satu bencana alam yang paling sering terjadi di Indonesia dan menimbulkan dampak yang luas terhadap kehidupan masyarakat, baik dari segi aspek sosial maupun psikologis. Sumatera Barat tahun 2025 menyatakan telah terjadi 6.274 kejadian bencana alam pada periode 2024-2025. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat pasca banjir di RT 04 RW 09 wilayah kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang tahun 2026.

Metode penelitian *quasy eksperiment* dengan rancangan *two group pre- test post-test*. Penelitian ini telah dilakukan dari tanggal 13-17 Juli 2026. Populasi penelitian ini masyarakat RT 04 RW 09 Kelurahan Koto Panjang Ikur Koto di wilayah kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang sebanyak 164 keluarga. Sedangkan pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling* sebanyak 32 responden kelompok perlakuan 16 orang dan kontrol 16 orang. Pengambilan Data dikumpulkan menggunakan kusioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) Kemudian dianalisis menggunakan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji *T-test* ($p < 0,05$).

Hasil penelitian rerata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari pada kelompok intervensi sebesar 31,63 (kecemasan berat), rerata tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari kelompok intervensi sebesar 14,63 (kecemasan ringan), rerata tingkat kecemasan pada kelompok sebelum sebesar 32,56 (kecemasan berat) dan rerata tingkat kecemasan pada kelompok sesudah sebesar 24,19 (kecemasan sedang). Ada pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan ($p = 0,000$).

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat pasca banjir. Saran, Masyarakat diharapkan dapat memahami bahwa kecemasan yang muncul setelah bencana merupakan kondisi yang perlu diperhatikan dan dapat ditangani melalui berbagai upaya, salah satunya dengan melakukan terapi nonfarmakologis seperti terapi hipnotis 5 jari.

Daftar Bacaan : 27 (2013-2021)

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Terapi Hipnotis 5 Jari, Pasca Banjir

**BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES AND INFORMATION TECHNOLOGY
ALIFAH UNIVERSITY, PADANG
Bachelor Thesis, July 2026**

Nadia Agusti Fadillah

The Effect of 5-Finger Hypnosis Therapy on Reducing Anxiety Levels in the Post-Flood Community in RT 04 RW 09, Ikur Koto Community Health Center, Padang City, 2026

xiii + 79 pages, 8 tables, 2 figures, 8 appendices

ABSTRACT

Flooding is one of the most frequent natural disasters in Indonesia and has a broad impact on people's lives, both socially and psychologically. In 2025, West Sumatra reported 6,274 natural disasters in the 2024-2025 period. The purpose of this study was to determine the effect of 5-finger hypnosis therapy on reducing anxiety levels in the post-flood community in RT 04 RW 09, within the Ikur Koto Community Health Center (Puskesmas) area of Padang City in 2026.

The research method used was a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest. This study was conducted on July 13-17, 2026. The study population consisted of 164 families from RT 04 RW 09, Koto Panjang Ikur Koto Village, within the Ikur Koto Community Health Center area of Padang City. Purposive sampling was used to select 32 respondents: 16 in the treatment group and 16 in the control group. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Univariate and bivariate analyses were performed using the t-test ($p < 0.05$).

The results of the study revealed that the average anxiety level before 5-finger hypnosis therapy in the intervention group was 31.63 (severe anxiety), the average anxiety level after 5-finger hypnosis therapy in the intervention group was 14.63 (mild anxiety), the average anxiety level in the pre-group was 32.56 (severe anxiety), and the average anxiety level in the post-group was 24.19 (moderate anxiety). There was an effect of 5-finger hypnosis therapy on reducing anxiety levels ($p = 0.000$).

Based on the results of the study, it can be concluded that 5-finger hypnosis therapy has an effect on reducing anxiety levels in the post-flood community. Recommendations: The community is expected to understand that anxiety that arises after a disaster is a condition that requires attention and can be managed through various efforts, one of which is non-pharmacological therapy such as 5-finger hypnosis therapy.

Reading List : 27 (2013-2021)

Keywords : Anxiety Level, 5-Finger Hypnosis Therapy, Post-Flood