

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN HIPNOSIS 5 JARI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT  
DEPRESI PADA REMAJA YANG MENGALAMI DEPRESI  
DI DESA BULUPASAR KECAMATAN PAGU  
KABUPATEN KEDIRI  
(STUDI KASUS)**

Diajukan Untuk Penulisan Tugas Akhir Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.)  
Pada Jurusan Program Studi D-III Keperawatan FIKS Universitas Nusantara  
PGRI Kediri



Oleh :  
**ANIK RUSITAH**  
NPM :19.2.05.01.0001

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2022**

Tugas Akhir Oleh :

**ANIK RUSITAH**  
NPM: 19.2.05.01.0022

Judul

**PENERAPAN HIPNOSIS 5 JARI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT  
DEPRESI PADA REMAJA YANG MENGALAMI DEPRESI  
DI DESA BULUPASAR KECAMATAN PAGU  
KABUPATEN KEDIRI  
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan  
Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains  
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: 05 Juli 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Norma Risnasari, S.Kep.,Ns.M.Kes  
NIDN. 07080888001

Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM  
NIDN. 0701127806

Tugas Akhir Oleh :

**ANIK RUSITAH**  
NPM: 19.2.05.01.0001

Judul

**PENERAPAN HIPNOSIS 5 JARI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT  
DEPRESI PADA REMAJA YANG MENGALAMI DEPRESI  
DI DESA BULUPASAR KECAMATAN PAGU  
KABUPATEN KEDIRI  
(STUDI KASUS)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas akhir  
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 06 Juli 2022

**Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua Penguji : Norma Risnasari, S.Kep.,Ns.M.Kes \_\_\_\_\_
2. Penguji I : Endah Tri Wijayanti, M,Kep.,Ns \_\_\_\_\_
3. Penguji II : Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM \_\_\_\_\_

Mengetahui,

Dekan FIKS,

Dr. Sulistiono, M.Si  
NIDN. 0007076801

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anik Rusitah  
Jenis kelamin : Perempuan  
Tempat,tanggal lahir : Kediri, 03 Mei 2000  
NPM : 19.2.05.01.0001  
Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sain/D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 05 Juli 2022  
Yang menyatakan,

Anik Rusitah  
NPM. 19.2.05.01.0001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada mahasiswa.
3. Agus Budi Suntoko selaku Kepala Desa Bulupasar yang telah memberikan ijin sehingga saya dapat melakukan penelitian
4. Muhammad Mudzakkir, M. Kep selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberi motivasi kepada peneliti dalam penyusunan tugas akhir ini
5. Norma Risnari S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing satu saya yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Dhian Ika Prihanto S.KM,M.KM selaku pembimbing dua saya yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan penulisan karya tulis ilmiah ini.
7. Seluruh Dosen Keperawatan UN PGRI Kediri yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan pada penulis.
8. Remaja Desa Bulupasar yang bersedia sebagai responden penelitian
9. Kedua orang tua dan kedua kakak saya yang selalu mendo'akan dan memberi semangat kepada saya

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir. Akhirnya peneliti berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kediri, 03 Juli 2022

Anik Rusitah  
NPM. 19.2.05.01.0001

## MOTTO

“Saat Allah mendorongmu ke tebing, yakinlah kalau hanya dua hal yang mungkin terjadi. Mungkin saja Ia akan menangkapmu, atau Ia ingin kau belajar bagaimana caranya terbang”

“Allah selalu menjawab do’amu dengan 3 cara. Pertama, langsung mengabulkannya. Kedua, menundanya. Ketiga, menggantikannya dengan yang lebih baik untukmu”

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah Maha Mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui

“Allah akan membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya.”

“Selalu ada harapan bagi orang yang berdo’a dan selalu ada jalan bagi orang yang berusaha”

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan untuk :

**Seluruh keluarga saya, sahabat dan teman-saya, serta orang-orang yang membantu saya melangkah sejauh ini**

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                          | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....         | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                     | <b>iii</b>  |
| <b>SURAT PERNYATAAN</b> .....                       | <b>iv</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                         | <b>v</b>    |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....                  | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                             | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                           | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                          | <b>ix</b>   |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                | <b>xi</b>   |
| <br>  |             |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....                      | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                             | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                            | 3           |
| C. Tujuan Penelitian .....                          | 3           |
| D. Manfaat .....                                    | 4           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                | <b>6</b>    |
| A. Konsep Remaja .....                              | 6           |
| B. Konsep Depresi.....                              | 9           |
| C. Konsep Dasar Hipnosis 5 Jari .....               | 25          |
| D. Konsep Asuhan Keperawatan .....                  | 29          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....              | <b>41</b>   |
| A. Jenis Penelitian .....                           | 41          |
| B. Subyek Penelitian.....                           | 41          |
| C. Fokus Studi .....                                | 41          |
| D. Definisi Operasional .....                       | 41          |
| E. Lokasi dan Waktu Penelitian .....                | 42          |
| F. Instrumen Penelitian .....                       | 43          |
| G. Pengumpulan Data .....                           | 43          |
| H. Analisis Data .....                              | 45          |
| I. Penyajian Data .....                             | 45          |
| J. Etika Penelitian .....                           | 45          |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> ..... | <b>48</b>   |
| A. Hasil Penelitian .....                           | 48          |
| <b>BAB V PENUTUP</b> .....                          | <b>59</b>   |
| A. Kesimpulan .....                                 | 59          |
| B. Saran .....                                      | 60          |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                         | <b>62</b>   |
| <b>LAMPIRAN</b> .....                               | <b>66</b>   |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 2.1 Beck Depression Inventory .....      | 15 |
| Tabel 2.2 Hamilton Anxiety Rating Skale .....  | 29 |
| Tabel 2.3 Intervensi Keperawatan Ansietas..... | 39 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Patway Depresi.....   | 12 |
| Gambar 2.2 Hipnosis 5 jari ..... | 33 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1. Lembar Informed Konsent.....               | 74 |
| Lampiran 2. Lembar Kuesioner Skala Depresi (BDI) ..... | 75 |
| Lampiran 3. Surat Ijin Studi .....                     | 79 |
| Lampiran 4. Surat Ijin Desa .....                      | 80 |
| Lampiran 5. Lembar SOP Hipnosis 5 Jari .....           | 81 |

## ABSTRAK

**Anik Rusitah** Penerapan Terapi Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Mengalami Depresi Di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri, Karya Tulis Ilmiah, Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

Depresi adalah kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental seseorang. Pada masa remaja sangat mudah mengalami depresi baik depresi ringan, depresi sedang ataupun depresi berat. Penatalaksanaan terapi non farmakologis untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja salah satunya adalah terapi hipnosis 5 jari yang dapat menimbulkan efek relaksasi sehingga mengurangi ketegangan dan dapat menurunkan tingkat depresi.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subyek penelitian ini adalah 5 remaja yang mengalami depresi dengan dilakukan tindakan terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat depresi remaja. Penelitian ini menggunakan SOP hipnosis 5 jari dan alat ukur ukur depresi untuk mengetahui nilai skala depresi pada remaja yang mengalami depresi dan dapat dilihat dari hasil SOP hipnosis 5 jari, pemberian pre-test dan post-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan tingkat depresi pada remaja yang menderita depresi sebelum dan setelah melakukan terapi hipnosis 5 jari yaitu pada Sdr.F memiliki tingkat depresi ringan dengan skala depresi 8 dan setelah mendapatkan terapi nilai skala depresi 5. Sdr.R memiliki tingkat depresi ringan dengan nilai skala depresi 9 dan setelah mendapatkan terapi nilai skala depresi 6. Sdr.V memiliki tingkat depresi ringan dengan nilai skala depresi 8 dan setelah mendapatkan terapi nilai skala depresi 5. Sdr.D memiliki tingkat depresi ringan dengan nilai skala depresi 8 dan setelah mendapatkan terapi nilai skala depresi 6. Sdr.Y memiliki tingkat depresi ringan dengan nilai skala depresi 9 dan setelah mendapatkan terapi nilai skala depresi 5.

Berdasarkan pemaparan penelitian diatas setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari dari tingkat depresi ringan menjadi normal.

**Kata kunci : Depres, Remaja, Hipnosis 5 jari**

## **ABSTRACT**

*Anik Rusitah Application of 5 Finger Hypnosis Therapy to Reduce Depression Levels in Adolescents Who Experience Depression in Bulupasar Village, Pagu District, Kediri Regency, Scientific Writing, Nursing, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.*

*Depression is a prolonged emotional condition that colors the entire mental process of a person. During adolescence, it is very easy to experience depression, either mild depression, moderate depression or severe depression. Management of non-pharmacological therapy to reduce the level of depression in adolescents, one of which is 5 finger hypnosis therapy which can cause a relaxing effect so as to reduce tension and can reduce depression levels.*

*This type of research is descriptive using a case study approach. The subjects of this study were 5 adolescents who experienced depression with 5 finger hypnosis therapy to reduce the level of depression in adolescents. This study uses 5 finger hypnosis SOP and depression measuring instrument to determine the value of depression scale in depressed adolescents and can be seen from the results of 5 finger hypnosis SOP, pre-test and post-test.*

*The results showed that there was a decrease in the level of depression in adolescents who suffered from depression before and after doing 5 finger hypnosis therapy, namely Mr. F had a mild depression level with a depression scale of 8 and after receiving therapy a depression scale score of 5. Mr. R had a mild depression level with the depression scale value is 9 and after receiving therapy the depression scale value is 6. Brother V has a mild depression level with a depression scale value of 8 and after receiving therapy the depression scale value is 5. Brother D has a mild depression level with a depression scale value of 8 and after receiving therapy depression scale value 6. Mr. Y has a mild depression level with a depression scale value of 9 and after receiving therapy the depression scale value is 5.*

*Based on the exposure of the research above, after 5 finger hypnosis therapy was carried out, the level of mild depression became normal.*

**Keywords: Depression, Adolescents, 5 finger hypnosis**