

BAB 4

HASIL & PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian

Puskesmas Oepoi merupakan salah satu Puskesmas di Kota Kupang yang terletak di Jl. Thamrin No.5, Oebufu, Kec.Oebobo Kota Kupang Nusa Tenggara Timur. Puskesmas Oepoi terletak di antara 100 36" 14" – 100 39" 58" LS dan antara 1230 23" – 1230 37" BT. Luas wilayah daratan 180.2 km² atau 0,38% dari luas wilayah Nusa Tenggara Timur terdiri dari 49 kelurahan.

Puskesmas Oepoi adalah hasil pemekaran dari Puskesmas Oebobo dan secara resmi memulai pelayanan sejak February 2008 dengan menjalankan beberapa program diantaranya yaitu, pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), Keluarga Berencana (KB), Gizi, Imunisasi dan konseling. Puskesmas Oepoi juga merupakan salah satu Puskesmas rawat jalan yang ada di Kota Kupang dan Puskesmas pembantu yang ada dalam Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi ada 3 yaitu Pustu Liliba, Pustu Oebufu, Pustu TDM dan poskekel yaitu di Wilayah Kayu Putih. Dalam pemberian Upaya pelayanan kepada Masyarakat, selanjutnya dikembangkan pos pelayanan terpadu (posyandu) yang teridiri dari 2 jenis posyandu yaitu posyandu balita dan posyandu lanjut usia atau dikenal dengan prolanis yang dilaksanakan disetiap sabtu di Puskesmas Oepoi maupun pustu setempat.

4.1.2. Karakteristik Partisipan

Responden dalam penelitian ini berjumlah 2 orang yang berinisial Ny. D.A.W.B dan Ny. M.M.B. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan kuesioner HARS yang berisi pernyataan mengenai kecemasan.

1) Reponden 1

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada tanggal 15 juli 2025, diketahui bahwa Ny. D.A.W.B berjenis kelamin perempuan, berusia

45 tahun, beragama Kristen Protestan, suku timor, status perkawinan : Kawin, pekerjaan Ibu Rumah Tangga, pendidikan terakhir SMA. Pasien mengatakan awal pemeriksaan di puskesmas oepoi pada tanggal 30 juni 2025 dengan keluhan batuk lebih dari 2 minggu, mudah lelah, sesak napas, mudah berkeringat pada malam hari, riwayat penyakit sebelumnya: tidak ada riwayat penyakit masa lalu. Pada saat dikaji menggunakan kuesioner HARS pasien mengatakan bahwa ia mengalami rasa takut, cemas, gelisah, mudah terkejut, takut ditinggal sendiri, sering terbangun dimalam hari, tidak tidur nyenyak, sukar memulai tidur, mudah terbangun dini hari, telinga berdengung, merasa lemah, dada berdebar-debar, merasa napas pendek/sesak, sering menarik napas panjang, mual, muntah, kehilangan berat badan, sering kencing, tidak datang bulan, mulut kering, mudah berkeringat dan muka tegang pada saat dilkaukan pengkajian.

2) Responden 2

Responden kedua berinisial Ny. M.M.B. berjenis kelamin perempuan, berusia 56 tahun, beragama Kristen Protestan, suku sabu, status perkawinan : Kawin, bekerja sebagai IRT, berpendidikan terakhir SMP. Pasien masuk awal di puskesmas oepoi pada tanggal 28 April 2024 dengan keluhan batuk lebih dari 2 minggu, dengan sesak napas, kepala sakit, muda berkeringat di malam hari dan napsu makan menurun, riwayat penyakit sebelumnya: tidak ada riwayat penyakit masa lalu. Pada saat dilakukan pengkajian pada tanggal 15 Juli 2025 dikaji menggunakan kuesioner HARS pasien mengatakan bahwa ia merasa cemas, memiliki firasat buruk, mudah terkejut, gelisah, takut pada keramaian lalu lintas, sukar memulai tidur, terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, perasaan berubah-ubah, bangun dini hari, telinga berdenging, penglihatan kabur, merasa lemah, dada berdebar-debar, merasa napas pendek/sesak, sering menarik napas panjang, mual, sering

kencing, mulut kering, mudah berkeringat, kepala terasa sakit, mengerutkan dahi dan muka tegang.

4.1.3. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien tuberkulosis sebelum pemberian hipnosis lima jari di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

1. Responden 1 : Ny. D.A.W.B

Sebelum diberikan hipnosis lima jari Ny. D.A.W.B berada pada kategori kecemasan sedang dengan skor yang di dapat ialah 22. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di responden, hasil yang didapatkan yaitu responden merasa cemas, takut akan pikiran sendiri, mudah terkejut, gelisah, takut ditinggal sendiri, sukar memulai tidur, mudah terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dini hari, telinga berdegung, merasa lemah, dada berdebar-debar, merasa napas pendek/sesak, sering menarik napas panjang, mual, muntah dan kehilangan berat badan, sering kencing, tidak datang bulan, mulut kering, mudah berkeringat, tingkah laku (sikap) pada saat wawancara yaitu muka tegang.

2. Responden 2

Sebelum diberikan hipnosis lima jari Ny. M.M.B berada pada kategori kecemasan sedang dengan skor yang di dapat ialah 24. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di responden, hasil yang di dapatkan yaitu responden merasa cemas, firasat buruk, mudah terkejut, gelisah, takut pada keramaian lalu lintas, sukar memulai tidur, terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, bangun dini hari dan perasaan berubah-ubah, telinga berdegung, penglihatan kabur, dada berdebar-debar, merasa napas pendek/sesak, sering menarik napas panjang, mual, munta, sering kencing, mulut kering, mudah berkeringat dan kepala sakit, tingkah laku (sikap) pada saat wawancara muka tegang dan mengerutkan dahi.

4.1.4. Penerapan Hipnosis Lima Jari Pada pasien tuberkulosis di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

Sebelum melakukan pemberian intervensi hipnosis lima jari peneliti melakukan bina hubungan saling percaya dengan responden dengan memperkenalkan diri dan tujuan melakukan penelitian serta manfaat dari penelitian. Peneliti memberikan inform consent sebagai tanda bahwa pasien setuju untuk menjadi objek penelitian. Peneliti juga mengontrak waktu untuk melakukan penelitian yaitu dari tanggal 15-17 Juli 2025 yang berlokasi di rumah responden, waktu pemberian intervensi 5-10 menit dilakukan pada sore hari dan malam hari sesuai dengan kesepakatan dengan kedua responden. Pelaksanaan intervensi dilakukan di rumah responden 1: Ny. D.AW.B sesuai dengan kesepakatan waktu yang disetujui oleh responden 1 pada hari pertama Selasa 15 Juli 2025 intervensi dilakukan pada sore hari jam 17.00 WITA, hari kedua 16 Juli 2025 intervensi dilakukan sore hari jam 17.30 WITA dan hari ketiga 17 Juli 2025 dilakukan pada jam 18.00 WITA tahap pertama sebelum diberikan intervensi mengatur posisi responden se nyaman mungkin. Tahap kedua latih responden untuk menyentuh keempat jari-jari tangan dengan ibu jari tangan, meminta responden untuk memejamkan mata, meminta klien untuk menarik napas lewat hidung kemudian hembuskan/keluarkan melalui mulut dengan perlahan-lahan, dilakukan sebanyak 3 kali. Tahap selanjutnya putar musik/instrumen untuk memandu responden dan menghubungkan ibu jari ke empat jari lainnya: meminta responden untuk menyentuhkan jari telunjuk dengan jari ibu jari dan membayangkan ketika sehat, sekuat-sekuatnya, jari tengah dengan ibu jari membayangkan ketika kita bersama dengan orang-orang yang kita sayangi, jari manis dengan ibu jari bayangkan ketika mendapat pujian, jari kelingking dengan ibu jari bayangkan tempat yang pernah dikunjungi dan yang paling membekas. Setelah dilakukan intervensi meminta responden untuk membuka mata secara perlahan, meminta responden untuk lebih rileks dan jelaskan bahwa

intervensi telah selesai, selanjutnya evaluasi perasaan responden setelah dilakukan intervensi.

Evaluasi pada Ny. D.A.W.B hari pertama mengatakan bahwa iya merasa rileks, pada hari kedua Ny. D.A.W.B mengatakan iya merasa tenang, dan pada hari ketiga iya mengatakan lebih rileks, plong, tenang dan ia juga merasa sangat senang dengan intervensi yang diberikan, peneliti juga melakukan penilaian evaluasi akhir pada hari ketiga Ny.D.A.W.B mengalami penurunan kecemasan dimana sebelum diberikan intervensi Ny.D.A.W.B mengalami kecemasan sedang dengan skor yang didapatkan yaitu 22 dan pada hari ketiga menurun menjadi skor 8 dari skor 22, responden juga mengatakan bahwa iya mampu menerapkan intervensi hipnosis lima jari secara mandiri ketika iya sendiri dan merasa cemas saat ditinggal anak dan suami kelur.

Responden 2: Ny. M.M.B sesuai dengan kesepakatan waktu yang disetujui oleh responden 2 pada hari pertama Selasa 15 Juli 2025 intervensi dilakukan pada sore hari jam 16.00 WITA, hari kedua 16 Juli 2025 intervensi dilakukan sore hari jam 16.30 WITA dan hari ketiga 17 Juli 2025 dilakukan pada jam 16.30 WITA. Evaluasi hari pertama pada Ny.M.M.B mengatakan bahwa iya merasa senang, pada hari kedua Ny. M.M.B mengatakan iya merasa tenang, dan pada hari ketiga iya mengatakan lebih rileks, dan peneliti juga melakukan penilaian evaluasi akhir pada hari ketiga Ny.M.M.B mengalami penurunan kecemasan dimana sebelum diberikan intervensi Ny.M.M.B mengalami kecemasan sedang dengan skor yang didapatkan yaitu 24 dan pada hari ketiga menurun menjadi skor 10 dari skor 24, responden juga mengatakan bahwa iya belum bisa menerapkan intervensi hipnosis lima jari secara mandiri.

4.1.5. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah dilakukan Hipnosis Lima Jari untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien tuberkulosis di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang

1. Responden 1 : Ny. D.A.W.B

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sesudah diberikan hipnosis lima jari responden berada pada kategori tidak ada kecemasan dengan skor yang didapatkan yaitu 8. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di responden, keluhan yang masih muncul pada Ny. D.A.W.B sesudah diberikan hipnosis lima jari yaitu responden masih merasa lemah, mudah terbangun dini hari, kehilangan berat badan, tidak datang bulan, mulut kering dan sering kencing.

2. Responden 2 : Ny. M.M.B

Sesudah diberikan hipnosis lima jari responden berada pada kategori tidak ada kecemasan dengan skor yang di dapatkan yaitu 10. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di responden, keluhan yang masih muncul pada Ny. M.M.B sesudah diberikan hipnosis lima jari yaitu responden masih sering memiliki firasat buruk, mudah terkejut, takut pada keramaian lalu lintas, terbangun dimalam hari, bangun dengan lesu, bangun dini hari, penglihatan kabur, sering kencing, mudah berkeringat dan mulut kering.

4.1.6. Mengevaluasi tingkat kecemasan pada pasien tuberkulosis sebelum dan sesudah diberikan hipnosis lima jari terhadap di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

a. Responden 1 : Ny. D.A.W.B

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut sebelum diberikan hipnosis lima jari pada Ny.D.A.W.B berada pada kategori kecemasan sedang dengan skor yang didapatkan yaitu 22 dan sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari selama 3 hari berturut-turut tingkat kecemasan pada Ny. D.A.W.B menurun dengan skor yang didapatkan 8 yaitu tidak memiliki kecemasan. Ny. D.A.W.B

mengatakan sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari saya merasa lebih tenang, lebih rileks dan lebih plong.

b. Responden 2 : Ny. M.M.B

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut sebelum diberikan hipnosis lima jari pada Ny.M.M.B berada pada kategori kecemasan sedang dengan skor yang didapatkan yaitu 24 dan sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari selama 3 hari berturut-turut tingkat kecemasan pada Ny. D.A.W.B menurun dengan skor yang didapatkan 10 yaitu tidak memiliki kecemasan. Ny. M.M.B mengatakan saya merasa lebih lega setelah nona memberikan hipnosis lima jari ini.

4.2. Pembahasan

4.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden yang mengalami tingkat kecemasan pada pasien tuberkulosis di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

a) Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui bahwa kedua responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wulandari, dkk 2020) yang menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki ketika menderita TB. Hal ini dikaitkan dengan kondisi hormonal yang mempengaruhi kestabilan emosional, serta beban peran ganda sebagai ibu, istri, dan anggota masyarakat.

Hal ini didukung oleh penelitian (Sari dkk 2023) yang menunjukkan bahwa perempuan penderita TB lebih banyak mengalami tekanan psikologis akibat stigma sosial, terutama jika mereka adalah ibu rumah tangga atau bekerja di sektor informal. Dalam banyak kasus, perempuan merasa khawatir dianggap sebagai sumber penyakit keluarga, merasa dikucilkan, dan kurang berpendapat emosional dari lingkungan terdekat. Peneliti berpendapat bahwa perempuan lebih rentang mengalami kecemasan karena dihadapkan pada beban peran yang kompleks. Selain bertanggung jawab terhadap keluarga, mereka sering mengalami stigma

sosial lebih besar dibandingkan laki-laki. Dimana mereka juga takut kehilangan peran dan penolakan sosial dan memperparah tingkat kecemasan yang dirasakan.

4.2.2 Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien tuberkulosis sebelum diberikan hipnosis lima jari di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada Ny. D.A.W.B dan Ny.M.M.B berada pada kategori kecemasan sedang dengan skor yang didapatkan yaitu 22 dan 24.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Stuart & Laraia, 2016) yang menyatakan tingkat kecemasan sedang adalah kondisi dimana individu mulai mengalami gangguan dalam persepsi dan perhatian, tetapi masih mampu berfungsi dan merespon terhadap lingkungan sekitar. Fokusnya menyempit, tetapi individu masih dapat diarahkan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi dkk, 2021) yang menyatakan kecemasan tingkat sedang timbul ketika pasien mengalami tekanan psikologis namun masih mampu beradaptasi dan menjalani perawatan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Yulianti et al., (2020), yang menyatakan bahwa pasien tuberkulosis memiliki kecenderungan mengalami kecemasan akibat stigma sosial, ketidakpastian pengobatan, dan kekhawatiran terhadap penyakitnya. Hasil penelitian ini didukung oleh (Wahyuni, B. & Fitri, N. 2021) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan pada pasien TB meningkat secara signifikan terutama pada fase awal pengobatan. Kecemasan pada fase ini dipicu oleh efek samping obat, perubahan gaya hidup, dan penyesuaian terhadap diagnosis kronis yang mengancam kesehatan jangka panjang.

Peneliti berpendapat bahwa kecemasan pada pasien tuberkulosis sebelum diberikan hipnosis lima jari cenderung mengalami kecemasan sedang karena pasien khawatir akan penyakit yang dideritanya tidak

sembuh dan dapat menularkan kepada orang lain serta takut di tinggalkan oleh keluarga.

4.2.3 Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien tuberkulosis sesudah diberikan hipnosis lima jari di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

a. Responden 1 : Ny. D.A.W.B

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang, diketahui bahwa sesudah diberikan hipnosis lima jari pada kedua responden selama tiga hari berturut-turut maka tanda dan gejala kecemasan yang dirasakan oleh Ny. D.A.W.B mengalami penurunan dari kecemasan sedang dengan skor 22 menurun menjadi skor 8 dengan kategori tidak ada kecemasan.

b. Responden 2 : Ny. M.M.B

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang, diketahui bahwa sesudah diberikan hipnosis lima jari pada kedua responden selama tiga hari berturut-turut maka tanda dan gejala kecemasan yang dirasakan oleh Ny. M.M.B mengalami penurunan dari kecemasan sedang dengan skor 24 menurun menjadi skor 10 dengan kategori tidak ada kecemasan.

Penelitian ini didukung oleh (Mawarti, 2021) adanya penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi hipnosis lima jari. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan hipnosis lima jari bermanfaat bagi pasien yang mengalami kecemasan. Penurunan tingkat kecemasan tingkat kecemasan terjadi setelah diberikan pemberian terapi hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari adalah intervensi yang menggunakan lima jari untuk membantu mengubah persepsi kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan dengan menggerakkan jari dengan menerima perintah dalam keadaan rileks.

Penelitian ini sejalan dengan pendapat Kurniawan, (2024) yang menyatakan bahwa hipnosis lima jari dapat menekan rasa

cemas melalui relaksasi sistem saraf parasimpatis, meningkatkan pelepasan endorfin, serta menurunkan kadar hormon stress kortisol dalam tubuh.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Pramesti et al, (2023) dimana dalam penelitiannya menunjukkan hasil serupa, yaitu penurunan kecemasan pada pasien penyakit kronis setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari, dengan efektivitas menurun kecemasan apabila dilakukan secara rutin selama beberapa hari.

Peneliti berpendapat bahwa hipnosis lima jari pada pasien tuberkulosis yang mengalami kecemasan terbukti dapat memberikan efek menenangkan, menigkatkan rasa nyaman, serta membantu pasien mengendalikan emosi secara mandiri. Dimana teknik ini berfokus pada stimulus sensorik dengan menekan lima jari sambil membayangkan hal-hal positif yang dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.

4.2.4 Mengevaluasi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien tuberkulosis di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

Jika dilihat dari aspek penilai aitem cemas pada hari pertama responden 1: Ny.D.A.W.B belum mengalami penurunan pada aspek kecemasan dengan poin 2 yaitu sering, pada hari kedua dan ketiga terjadi penurunan kecemasan pada aspek kecemasan dengan poin 1 yaitu kadang-kadang, aspek ketegangan pada hari kedua dan ketiga mengalami penurunan menjadi 1 poin yaitu kadang-kadang, aspek ketakutan pada hari pertama 1 yaitu kadang-kadang, hari kedua dan ketiga menurun menjadi 0 yaitu tidak pernah, aspek gangguan tidur pada hari pertama 3 poin yaitu selalu, hari kedua menurun 2 poin yaitu sering dan hari terakhir menurun menjadi 0 poin yaitu tidak pernah, aspek perasaan depresi hari pada hari pertama sampai hari ketiga 1 poin yaitu kadang-kadang, aspek gejala sensorik pada hari pertama dan kedua 2 poin yaitu sering dan hari ketiga 1 poin yaitu kadang-kadang,

aspek gejala kardiovaskuler pada hari pertama dan kedua 1 poin yaitu kadang-kadang dan hari terakhir menurun menjadi 0 poin yaitu tidak pernah, aspek pernapasan 2 poin pada hari pertama dan kedua yaitu sering dan hari ketiga menurun menjadi 0 poin yaitu tidak pernah, aspek gastrointestinal pada hari pertama 3 poin yaitu selalu dan pada hari kedua menurun menjadi 2 poin yaitu sering hari ketiga menurun menjadi 1 poin yaitu kadang-kadang, aspek urigenitalia pada hari pertama hingga hari ketiga dengan poin 2 yaitu sering, aspek gejala otonom pada hari pertama 2 poin hari kedua dan ketiga menurun menjadi 1 poin yaitu kadang-kadang, aspek tingkah laku (sikap) pada saat wawancara pada hari pertama dan kedua 1 poin dengan muka tegang dan hari ketiga responden tidak memunculkan ekspresi wajah tegang.

Responden 2 : Ny. M.M.B pada hari pertama belum mengalami penurunan kecemasan pada aspek kecemasan dengan 2 poin yaitu sering dan pada hari kedua dan ketiga menurun menjadi 1 poin yaitu kadang-kadang, aspek ketegangan pada hari pertama 2 poin yaitu sering dan pada hari kedua dan ketiga mengalami penurunan menjadi 1 poin yaitu kadang-kadang, aspek ketakutan pada hari pertama hingga hari terakhir 1 poin yaitu kadang-kadang, aspek gangguan tidur pada hari pertama 4 poin yaitu setiap hari pada hari kedua dan ketiga menurun menjadi 2 poin yaitu selalu, aspek perasaan depresi pada hari pertama 2 poin yaitu sering, pada hari kedua dan ketiga terjadi penurunan menjadi 1 poin yaitu kadang-kadang, aspek gejala sensorik pada hari pertama 2 poin yaitu sering, pada hari kedua dan ketiga menurun menjadi 1 poin yaitu kadang-kadang, aspek gejala kardiovaskuler pada hari pertama dan kedua 1 poin yaitu kadang-kadang, hari ketiga mengalami penurunan menjadi 0 poin yaitu tidak ada pernah, aspek pernapasan pada hari pertama dan kedua 2 poin yaitu sering, hari ketiga menurun menjadi 0 poin yaitu tidak pernah, aspek gejala gastrointestinal pada hari pertama 2 poin yaitu sering, hari kedua

menurun menjadi 1 poin yaitu kadang-kadang dan hari ketiga 0 poin yaitu tidak pernah, aspek urigenitalia pada hari pertama hingga hari ketiga 1 poin yaitu kadang-kadang, aspek gejala otonom pada hari pertama dan kedua 3 poin selalu, hari ketiga menurun menjadi 2 poin yaitu sering.

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Oepoi Kota Kupang diketahui bahwa setelah diberikan intervensi hipnosis lima jari selama tiga hari berturut-turut pada kedua responden, tingkat kecemasan menurun/tidak ada kecemasan pada Ny. D.A.W.W dan Ny. M.M.B.

Hal ini dapat dikaitkan dengan teori (Priyono, 2021) yang menyatakan bahwa hipnosis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien, karena merupakan pendekatan untuk mendorong proses kesadaran volunter yang bertujuan mempengaruhi pikiran, persepsi, perilaku, sensasi, mengurangi kecemasan hingga stres pada pikiran seseorang. Dan juga dapat mengatur vital sign, memperlancar sirkulasi darah dan merelaksasi otot-otot.

Menurut (Simanjuntak et al., 2022) dalam penelitiannya yang menyimpulkan bahwa *self hypnosis* seperti hipnosis lima jari efektif sebagai terapi non-farmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan ringan hingga sedang, terutama pada pasien yang mengalami penyakit kronis seperti TB, diabetes, atau kanker.

Peneliti berpendapat bahwa kecemasan pada pasien tuberkulosis dengan kecemasan dapat dilakukan hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami, hipnosis lima jari merupakan teknik sederhana namun efektif untuk membantu pasien dalam mengelola kecemasan dan mengedukasi kembali ke pasien untuk dapat mempraktekan secara mandiri di rumah sehingga dapat menunjang proses kecemasan baik secara fisik maupun psikologis.

4.3. Keterbatasan Penelitian

1. Pada saat dilakukan kunjungan rumah untuk dilakukan intervensi keterbatasannya yaitu lingkungan yang kurang kondusif.