

EFEKTIVITAS TERAPI HIPNOTIK LIMA JARI PADA GANGGUAN STRES PASCA TRAUMA PASCA BENCANA

Primasari Mahardhika Rahmawati¹, Dwi Ochta Pebriyanti², R. Endro Sulistyono³, Suhari⁴
^{1,2,3,4}Universitas Jember

Korespondensi : ns.primahardhika@unej.ac.id

Abstrak

Bencana alam adalah bencana yang disebabkan oleh terjadinya serangkaian peristiwa alam, seperti gempa bumi, gunung meletus, tanah longsor, dan erupsi gunung. Peristiwa erupsi Gunung Semeru tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi penyintas juga dapat mengalami dampak psikologis jangka panjang dan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas Terapi Hipnotik Lima Jari terhadap *Post Traumatic Stres Disorder* pasca Bencana. Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment pre post test* dengan responden sejumlah 60 orang dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di wilayah relokasi penyintas erupsi semeru Kabupaten Lumajang, dengan menggunakan instrument berupa PCL-C dilakukan pada bulan Mei-Juni tahun 2023. Tingkat gejala PTSD secara keseluruhan menunjukkan penurunan setelah dilakukannya intervensi berupa terapi hipnotik lima jari. Terapi hipnotik lima jari ini dapat dinyatakan efektif terhadap penurunan gejala *Post Traumatic Stres Disorder* (uji Wilcoxon *p-Value* = 0.039, α 5%), yang bermakna terdapat perbedaan PTSD *pre* dan *post* diberikan terapi hipnotik lima jari. Hasil penelitian diharapkan mampu mempermudah pengembangan intervensi keperawatan khususnya yang berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan. Terapi hipnotik lima jari ini dapat dinyatakan efektif terhadap penurunan gejala *Post Traumatic Stres Disorder*. Terapi hipnotik lima jari mampu mengalihkan pemikiran seseorang yang sedang mengalami trauma.

Kata kunci: Pasca Bencana, PTSD, Hipnotik 5 Jari

EFFECTIVENESS OF FIVE-FINGER HYPNOTIC THERAPY WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER POST- DISASTER

Abstract

*Natural events, such as earthquakes and mountain eruptions, cause natural disasters. The Mount Semeru eruption event not only has a physical impact, but survivors can also experience long-term psychological impacts that affect psychological well-being. This research aims to determine the effectiveness of Five-Finger Hypnotic Therapy for PTSD after a Disaster. This research used a quasy-experiment pre-post test method with 60 respondents with purposive sampling. This research was conducted in the relocation area for Semeru eruption survivors, Lumajang Regency, using an instrument of PCL-C carried out in May-June 2023. The overall level of PTSD symptoms showed a decrease after intervention in the form of five-finger hypnotic therapy. Five-finger hypnotic therapy can be declared effective in reducing symptoms of Post Traumatic Stress Disorder (Wilcoxon test *p-Value* = 0.039, α 5%), which means there is a difference in pre and post-PTSD given five-finger hypnotic therapy. It is hoped that the research results will facilitate the development of nursing interventions, especially those related to reducing anxiety levels. This five-finger hypnotic therapy is effective in reducing the symptoms of Post Traumatic Stress Disorder. Five-finger hypnotic therapy can divert the thoughts of someone who is experiencing trauma.*

Keywords: Post Disaster, PTSD, Five Finger Hypnotics

DOI : <https://doi.org/10.54771/jbp0t543>

Cara sitasi : Rahmawati PM, Pebriyanti DO, Sulistyono RE, Suhari. Efektivitas Terapi Hipnotik Lima Jari pada Gangguan Stres Pasca Trauma Pasca Bencana. Binawan Stud. J. 2024; 6(1) 68–73

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara yang terdiri dari dua benua dan dua samudra karena terletak tepat di garis khatulistiwa. Indonesia rawan terhadap beberapa gempa bumi paling aktif di dunia karena berada di atas lempeng dan dikelilingi oleh banyak gunung berapi aktif. Karena lokasinya, Indonesia sangat rentan terhadap bencana alam¹. Bencana alam adalah bencana yang disebabkan oleh kumpulan fenomena alam yang tidak dipengaruhi oleh manusia, seperti gempa bumi, letusan gunung berapi, tanah longsor, dan letusan gunung berapi².

Peristiwa erupsi Gunung Semeru memiliki konsekuensi yang lebih dari sekedar fisik. Penyintas juga dapat mengalami dampak psikologis yang serius dalam jangka panjang, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka¹. Setelah terjadinya bencana, beberapa penyintas mengalami depresi dan kemudian mengubah hubungan sosial, agama, dan cara mereka berpikir³. Kesedihan, keterkejutan, dan trauma yang disebabkan oleh kehilangan orang yang dicintai dapat mengarah pada gangguan jiwa atau bahkan penyakit psikososial⁴. Selain itu, para penyintas menjadi lebih cemas karena ketakutan akan kematian, ketakutan akan bencana yang berkelanjutan, dan perasaan kesepian dan bosan selama mengungsi⁵. Terdapat konsekuensi bencana yang berdampak secara psikologis, yang mencakup aspek psikologis emosional dan kognitif. Kejadian trauma meningkat pada penyintas bencana sebagai akibat dari kehilangan orang yang dicintai, penghancuran rumah, harta benda, dan sawah⁶. Kesehatan mental dan fisik penyintas trauma pascabencana yang tidak diobati dan berlangsung lama dapat mempengaruhi secara permanen terhadap kelangsungan hidup penyintas bencana⁷.

Oleh karena itu, peningkatan penelitian dari sudut pandang psikososial sangat penting. Baik untuk meningkatkan pengetahuan tentang dampak penting aspek psikososial pada setiap tahapan penanggulangan bencana maupun untuk menanggapi kebutuhan praktis Orang-orang yang mengalami trauma sering mengalami post-traumatic stress disorder (PTSD). Jika gangguan stres pasca trauma dikenali dengan cepat, pengobatan biasanya dapat dimulai, tetapi jika dibiarkan tidak dikenali dan tanpa perawatan khusus untuk jangka waktu yang lama, itu dapat menyebabkan masalah medis atau psikologis yang parah yang pada akhirnya menyebabkan masalah dalam kehidupan sosial dan pekerjaan⁸.

Seseorang yang mengalami gangguan stres pascatrauma (PTSD) dapat mengalami kehidupan yang sulit dan menyakitkan. Ketika seseorang mengalami atau menyaksikan ancaman yang dapat mengancam mereka, mereka bereaksi dengan ketakutan dan ketidakberdayaan. Ini dikenal sebagai peristiwa traumatis. Dengan demikian, individu yang pernah mengalami pengalaman traumatis harus segera mendapatkan bantuan psikologis untuk membantu mereka mengatasi kebingungan mereka⁹. Korban stres pascatrauma lebih berisiko menderita gangguan kejiwaan seperti depresi, gangguan panik, dan fobia sosial. Ini membantu kita memahami penderitaan emosional yang tidak diharapkan yang diderita oleh korban bencana. Korban bencana alam yang terus berlanjut harus ditangani. Kecemasan yang parah dan tiba-tiba yang disebabkan oleh kejadian di luar kemampuan seseorang untuk bertahan hidup, mengatasi, atau menghindari disebut trauma psikologis. Oleh karena itu, PTSD adalah gejala kecemasan, kerentanan emosional, dan kilas balik dari pengalaman yang sangat sulit setelah stres fisik atau emosional yang melebihi ketahanan orang normal.

Koping adalah komponen penstabil yang dapat membantu orang beradaptasi dengan bencana alam. Pasca terjadinya bencana, sejumlah 15 hingga 20 persen orang mengalami PTSD dengan gejala keparahan ringan hingga sedang, dan 3 hingga 4 persen orang mengalami gejala keparahan berat, yang dapat menyebabkan munculnya psikosis, kecemasan dan depresi yang sangat tinggi. Prevalensi PTSD pada anak dan remaja usia 8-17 tahun yang menjadi korban bencana alam di Indonesia adalah 19,9% atau 171 (N=859). Sebuah survei dilakukan pada remaja yang terdampak gempa bumi Wenchuan menunjukkan bahwa 15,8% remaja mengalami gangguan stres pascatrauma dan 24,5% mengalami gejala dan depresi. Tahun 2013, penelitian yang dilakukan oleh Ya'an

menunjukkan bahwa tiga tahun setelah gempa, anak-anak muda yang selamat dari gempa masih mengalami masalah kesehatan mental. Sedangkan di Indonesia, prevalensi PTSD pada anak dan remaja usia 8 sampai 17 tahun yang menjadi korban bencana alam sebesar 19,9% (N=859)¹⁰.

Masalah kesehatan mental dapat diatasi dengan menggunakan hipnoterapi, karena dapat membantu merelaksasi baik fisik maupun mental. Hipnosis lima jari termasuk dalam hipnoterapi yang menjadi salah satu metode alternatif terapi kecemasan. Hasil penelitian Sartono et al. (2020) menemukan bahwa hipnoterapi meningkatkan kepercayaan diri, menenangkan, membantu mengendalikan emosi, dan mengubah perspektif tentang kecemasan¹¹. Keunggulan hipnosis 5 jari dibanding hipnoterapi lainnya yaitu interaktivitas yang tinggi dan ketiadaan efek samping obat, membuatnya menarik bagi mereka yang mencari pendekatan hipnosis yang lebih 'alami.' Namun, keefektifannya bisa sangat bervariasi antar individu dan mungkin membutuhkan lebih banyak latihan dan keahlian untuk dikuasai, baik oleh hipnotis maupun subjek. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya untuk menentukan keefektifan terapi hipnotis lima jari terhadap gangguan stres pasca trauma (PTSD).

BAHAN dan METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasy experiment pre post test*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah masyarakat yang terdampak erupsi gunung semeru di wilayah Relokasi Kabupaten Lumajang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni tahun 2023. Variabel dalam penelitian ini adalah hipnotik lima jari dan PTSD dengan menggunakan instrumen penelitian berupa PCL-C. Analisa data menggunakan uji statistik *wilcoxon* untuk menentukan efektifitas terapi hipnotik lima jari terhadap PTSD yang terjadi di Wilayah Relokasi Kabupaten Lumajang. Etik yang digunakan dalam penelitian ini sudah sesuai dengan laik etik dengan No. 248/UN25.1.14/KEPK/2023.

HASIL

Tabel 1. 1 Hasil Tes Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre PTSD	.134	30	.178	.909	30	.014
Post PTSD	.147	30	.095	.960	30	.317

Tabel 1. 2 Hasil Paired Samples Tes

	Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pre Post PTSD	18.90000	12.74511	2.32693	14.14090	23.65910	8.122	29	.000

Tabel 1. 3 Hasil Tes Statistik

Hipnotik 5 Jari	
Mann-Whitney U	311.000
Wilcoxon W	776.000
Z	-2.063
Asymp. Sig. (2-tailed)	.039

Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk didapatkan nilai sig. (p-value) variable pre test sebesar 0.014 dan variable post test sebesar 0.317 dengan nilai α 5% sehingga data dari total sampel yang diuji berdistribusi normal. Selanjutnya untuk menguji efektifitas terapi hipnotik lima jari terhadap penurunan PTSD menggunakan uji *wilcoxon*, didapatkan hasil nilai sig.

(p-value) sebesar 0.039 dengan nilai α 5% sehingga H_0 ditolak yang bermakna terdapat perbedaan PTSD pre & post diberikan terapi hipnotik lima jari, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa hipnotik lima jari efektif terhadap penurunan PTSD pada penyintas erupsi semeru di Kabupaten Lumajang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1.1 menyatakan bahwa terjadi perubahan tingkat gejala Post Traumatic Disorder yang dialami oleh para korban bencana gunung Semeru dengan menggunakan terapi hipnotik lima jari. Dengan adanya hasil tersebut yang menunjukkan bahwa terdapat efektifitas antara hipnotik lima jari dengan Post Traumatik Disorder sesuai hasil uji Wilcoxon dengan Nilai p-value sebesar 0,039 dengan nilai α 5% sehingga H_0 ditolak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Murbarani, 2018) yang menyebutkan bahwa dengan pemberian metode terapi hipnotis lima jari kepada para responden yang mengalami gangguan stress pasca trauma terdapat perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian intervensi yang mampu menurunkan tingkat gangguan stress pasca trauma⁹. Nilai pada kelompok control sebelum pemberian intervensi sebesar 1,89 dan hasil setelah dilakukannya intervensi mengalami penurunan menjadi sebesar 1,07, sedangkan pada hasil intervensi sebesar 0,82 tidak efektif karena tidak dilakukan Tindakan apapun. Hasil penelitian memiliki nilai p-value sebesar 0,000 yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi hypnosis lima jari dengan gangguan stress pasca trauma pada korban.

Studi yang dilakukan Prihantanto (2009) menyatakan bahwa kejadian korban yang mengalami gangguan stress dengan melakukan proses penyembuhan tanpa melalui hipnoterapi dapat berlangsung hingga 6 bulan. Sedangkan untuk responden yang melakukan proses penyembuhan hipnoterapi hanya membutuhkan waktu sekitar 2 jam saja untuk mengurangi rasa stress yang timbul pada responden tersebut. Selain itu, berdasarkan bukti ilmiah¹², *Dictionary of Psychology*, edisi 2007 menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat mengobati nyeri akut, merokok, gangguan kepribadian, trauma, dan sebagai terapi tambahan untuk beberapa penyakit lainnya. Studi lain menunjukkan bahwa pada tahun 2011 di Kota Hirono, Prefektur Fukushima, Jepang; 241 orang yang mengalami bencana gempa bumi dan tsunami terlibat dalam penelitian tersebut¹³. Dari total responden, 53,5% menunjukkan kecenderungan untuk mengalami PTSD klinis, dengan 33,2% menunjukkan PTSD klinis. Selain itu, 66,8% dari mereka melaporkan gejala depresi, dengan 33,2% menunjukkan gejala depresi ringan, dan 19,1% dan 14,5% menunjukkan gejala depresi sedang dan berat.

Gangguan stres pascatrauma (PTSD) adalah gangguan kecemasan dan stres yang disebabkan oleh peristiwa dan pengalaman yang menakutkan, mengancam, dan menakutkan dengan perasaan terancam dan waspada. Gangguan stres pascatrauma (PTSD), gangguan stres akut (ASD), gangguan penyesuaian (AD), dan gangguan keterikatan reaktif masa kanak-kanak adalah beberapa contoh gangguan terkait trauma dan stres saat ini (Ernawati et al., 2020). DSM V menyatakan bahwa PTSD terdiri dari empat kelompok gejala: intuisi memori, gejala penghindaran, perubahan kognitif dan suasana hati yang negatif, dan gejala memori dan hiperreaktif¹². Penelitian bencana menemukan bahwa korban bencana memiliki reaksi yang sama. umum. Menurut Rice (Fahrudin, 2005), ada tiga periode yang berbeda: (1) periode dampak yang terjadi selama bencana terjadi, (2) periode pemulihan yang terjadi beberapa hari setelah bencana, dan (3) periode setelah bencana—masa traumatis, atau post-traumatic period—yang dapat bertahan lama, bahkan seumur hidup. Dengan kata lain, bencana selalu membawa masalah¹⁴.

Remaja yang sehat yang terpapar pada peristiwa traumatis diskrit di masa dewasa yang mengalami ingatan negatif yang kuat, sensasi tidak sadar, terputusnya hubungan, ketegangan, atau tekanan fisik disebut sebagai respons stres¹⁰. Reaksi panik, kebingungan mental, disosiasi, insomnia parah, paranoia, dan ketidakmampuan untuk mengelola perawatan diri dasar, pekerjaan, dan aktivitas hubungan adalah tanda gangguan stres pascabencana. Kecuali trauma tersebut merupakan bencana

permanen yang menghadapi kematian, kehancuran, kehilangan rumah, dan komunitas, korban trauma bencana lebih mungkin menunjukkan reaksi yang lebih parah¹⁵.

Hipnoterapi merupakan salah satu metode terapi yang dapat dinyatakan ampuh untuk mengurangi masalah stress dalam tubuh. Selain hipnoterapi untuk mengurangi perasaan stress dalam tubuh juga dapat dilakukan dengan berbagai cara lain. Namun, hal ini memerlukan waktu yang relative cukup lama dengan perubahan yang signifikan. Penyebab dari seseorang mengalami stress adalah di dalam alam bawah sadarnya. Hipnoterapi merupakan metode yang memusatkan perhatian alam bawah sadar para respondennya yang diberikan perlakuan yang mengkhususkan untuk memperbaiki akar masalah tanpa adanya dampak negative. Metode hipnoterapi dilakukan melalui pemberian instruksi untuk memusatkan pemikiran bawah sadar responden agar responden mampu memperbaiki masalah yang ada dengan hal-hal yang lebih positif lagi terhadap kehidupan kedepannya¹⁶

Hipnoterapi adalah bentuk terapi yang menggunakan pendekatan hipnotis untuk menyembuhkan masalah mental atau psikologis dan fisik bawah sadar dan membantu menemukan solusi dari masalah. Gangguan stres pascatrauma (PTSD) adalah reaksi psikologis yang diawali dengan peristiwa traumatis yang mengancam jiwa atau menimbulkan perasaan tidak nyaman dan stres¹⁷. Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk hypnosis mandiri yang memberikan efek relaks yang kuat serta mampu mereduksi ketegangan dan juga stress. Hipnotis lima jari ini mampu mempengaruhi sistem limbik dalam tubuh seseorang. Sehingga tubuh orang yang melakukan hipnotik lima jari ini dapat melepaskan hormon penghilang rasa stress pada tubuh. Hipnotis lima jari merupakan salah satu Teknik pengalihan pikiran yang dilakukan dengan cara menempelkan jari serta membayangkan sesuatu yang dapat membangun suasana jiwa atau menenangkan jiwa. Pernapasan, denyut nadi, detak jantung, dan tekanan darah dapat berpengaruh karena melakukan terapi hipnotik lima jari. Selain hal itu dengan melakukan terapi hipnotik lima jari maka ketegangan otot akan berkurang dan juga koordinasi tubuh akan semakin berjalan seimbang. Hipnotis lima jari juga dapat meningkatkan daya ingat serta meningkatkan suhu tubuh sehingga hormon-hormon penyebab stress dapat terrelaksasi dengan cukup baik¹⁸.

Terapi PTSD dapat diimplementasikan dengan berbagai cara, termasuk terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi obat juga dapat berupa obat antidepresan dan anticemas⁹. Sedangkan untuk terapi nonfarmakologi dapat berupa *The Skills for Life Adjustment and Resilience* (SOLAR), *Hope Intervention, Mental Health and/or Psychosocial Support* (MHPSS), *Psychosocial Capacity Building* (PCB), *Counseling and Psychosocial Support maneuvers in Natural Disasters* (MOHEB) dan *Cognitive-Behavioural Therapy For Post-Disaster Stress* (CBT-PD)¹⁹, Art Therapy²⁰, Progresiv Muscle Relaxation¹⁹, Hipnotik Lima Jari¹¹, dan lain sebagainya.

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan terbukti bahwa pemberian terapi hipnotik lima jari terbukti efektif dalam penurunan gangguan stres pasca trauma pasca bencana.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan mampu mempermudah dalam pengembangan intervensi keperawatan khususnya yang berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan membantu dalam mengembangkan intervensi keperawatan khususnya yang berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan. Terapi hipnotik lima jari ini dapat dinyatakan efektif terhadap penurunan gejala Post Traumatic Stress Disorder.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Jember atas dukungan dana dengan nomor kontrak 7575/UN25/KP/2023.

DOI : <https://doi.org/10.54771/jbp0t543>

Cara sitasi : Rahmawati PM, Pebriyanti DO, Sulistyono RE, Suhari. Efektivitas Terapi Hipnotik Lima Jari pada Gangguan Stres Pasca Trauma Pasca Bencana. *Binawan Stud. J.* 2024; 6(1) 68–73

DAFTAR PUSTAKA

1. Effendi, P. M. L. & Asmara, A. Dampak Pembangunan Infrastruktur Jalan Dan Variabel Ekonomi Lain Terhadap Luas Lahan Sawah Di Koridor Ekonomi Jawa. *J. Agribisnis Indones.* **2**, 21 (2014).
2. Hermon, D. *Geografi Bencana Alam*. (PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers, 2015).
3. Subandi, M. A., Achmad, T., Kurniati, H. & Febri, R. Spirituality, gratitude, hope and post-traumatic growth among the survivors of the 2010 eruption of Mount Merapi in Java, Indonesia. *Australas. J. Disaster Trauma Stud.* **18**, 19–26 (2014).
4. Eca. Anxiety Care Indonesia Hadir Memulihkan Mental Pengungsi Erupsi Semeru. *Metro Sulawesi Tengah* (2021).
5. Iqbal. Merawat Kesehatan Mental Penyintas Bencana. *SINDO News* (2021).
6. Marini, L. *et al.* JST Journal of Saintech Transfer Psychosocial Support in Children Victims of Mount Sinabung Eruption. *J. Saintech Transf.* **I**, 143–150 (2018).
7. Wahyuningtyas, N., Adi, K. R., Yaniafari, R. P., Sa'id, M. & Rizki, M. G. Dukungan Psikososial Bagi Penyintas Bencana Pasca Erupsi Gunung Semeru. *JPM (Jurnal Pemberdaya. Masyarakat)* **7**, 925–933 (2022).
8. Sulistiyowati, Y., Indah, S., Ekasari, L. D., Susanti, R. A. D. & Wibisono, S. H. Pendampingan dan Pemulihan Trauma Pasca Erupsi Gunung Semeru Pada Masyarakat Desa Curah Kobokan dan Supit Urang Kabupaten Lumajang. *Stud. J. Pengabd. Kpd. Masy.* **1**, 105–110 (2022).
9. Murbarani, T. S. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Post Traumatic Stres Disorder Akibat Bencana Di Desa Sambungrejo Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang Tahun 2018. (2018).
10. Sari, S. N. J., Devy, S. R. & Nihayati, H. E. Efektifitas Cognitive Behavior Therapy dalam Menurunkan Gejala Post Traumatic Stress Disorder Pasca Bencana: A Systematic Review. *J. Penelit. Kesehat. Suara Forikes* **12**, 205–209 (2021).
11. Ariana, P. A., Dewi, P. I. S. & Rismayanti, I. D. A. HIPNOSIS LIMA JARI KOMBINASI INSTRUMEN MUSIK POP MENURUNKAN KECEMASAN WANITA PRODUKTIF DIMASA PANDEMI COVID-19. *J. Keperawatan Silampari* **4**, 231–238 (2020).
12. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. *Encycl. Appl. Psychol.* **3**, (2013).
13. Kukihara, H., Yamawaki, N., Uchiyama, K., Arai, S. & Horikawa, E. Trauma, depression, and resilience of earthquake/tsunami/ nuclear disaster survivors of Hirono, Fukushima, Japan. *Psychiatry Clin. Neurosci.* **68**, 524–533 (2014).
14. Sunarti, E., Fithriyah, A. F., Elwamendri, E., Suandi, S. & Muchlis, F. Family Ecological Transaction for Disaster Risk Reduction: Case of Anak Dalam Tribe in Bukit Dua Belas National Park, Air Hitam Regency, Jambi, Indonesia. *Int. J. Disaster Manag.* **6**, 101–112 (2023).
15. Kukkonen, N. & Sharifullin, R. Nursing Interventions for Post-Traumatic Stress Disorder A Narrative Literature Review. (Lathi, 2017).
16. Rakhmawati, R., Putra, K. R., Perdana, F. R. B. & Hardiyanto. Metode keperawatan komplementer hipnoterapi untuk menurunkan efek stress pasca trauma tingkat sedang pada fase rehabilitasi. *Keperawatan* **5**, 178–184 (2014).
17. Rahmawati, N. F. METODE HIPNOTERAPI DALAM MENANGANI POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) PADA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA DI DP3AP2KB PROVINSI JAWA TENGAH. *J. Kesehat.* **4**, (2023).
18. Syukri, M. Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi* **19**, 353 (2019).
19. Sasmita, H., Yanti, N., Hendri, K. & Astuti, V. W. Progressive Muscle Relaxation and Dhikr on Reducing Post- Traumatic Stress Disorder in Earthquake Victims. *J. Ilmu Kesehat.* **6**, 385–391 (2021).
20. Rizky, I., Purwono, R. U. & Abidin, Z. Efektivitas Person-Centered Art Therapy Untuk Mengurangi Simtom Post-Traumatic Stress Disorder (Ptsd) Pada Penyintas Bencana Gempa Di Lombok. *J. Psychol. Sci. Prof.* **4**, 106 (2020).

DOI : <https://doi.org/10.54771/jbp0t543>

Cara sitasi : Rahmawati PM, Pebriyanti DO, Sulistyono RE, Suhari. Efektivitas Terapi Hipnotik Lima Jari pada Gangguan Stres Pasca Trauma Pasca Bencana. *Binawan Stud. J.* 2024; 6(1) 68–73