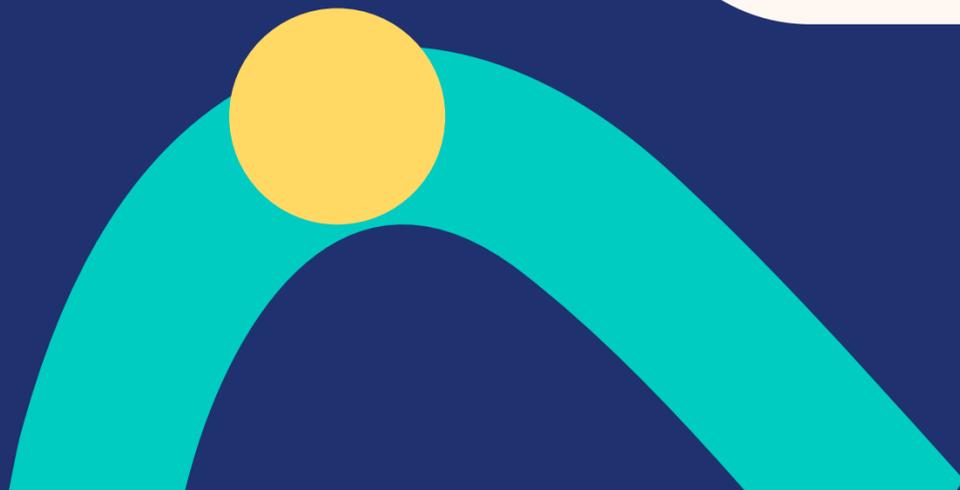


TEKNIK HIPNOSIS 5 JARI



ANGGOTA KELOMPOK 2

1. HASNA ANJANI
2. JANTICA BAGHRUM L.K.D
3. LAYLA RAHMANINGSIH
4. MAYA SETIANINGRUM
5. PUPUT FATIKASARI
6. RIA KRISTI FADILAH
7. RINDANG KUMALASARI



PENGERTIAN

Hipnosis lima jari adalah suatu teknik menghipnotis diri sendiri dengan menggunakan jari tangan yang berguna untuk menyugestikan pikiran agar tidak berfokus pada kecemasan yang dialami. Selain itu, hipnosis lima jari berguna untuk meningkatkan semangat dan menimbulkan kedamaian. Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Halim & Khayati, 2020).



TUJUAN DAN INDIKASI

Bertujuan untuk membantu mengurangi kecemasan, lalu dapat menciptakan perasaan tenang, nyaman, dan membantu tubuh agar lebih segar .

indikasi pemberian terapi hipnosis 5 jari antara lain adalah :

- klien dengan kecemasan ringan - sedang
- klien dengan nyeri ringan - sedang
- klien dengan tingkat stres ringan - sedang



MANFAAT HIPNOSIS 5 JARI



Menurut (Priyono, 2021) Hipnosis lima jari bermanfaat dalam penanganan kecemasan, karena merupakan pendekatan untuk mendorong proses kesadaran volunter yang bertujuan mempengaruhi pikiran, persepsi, perilaku atau sensasi. Menurut (Priyono, 2021) Hipnosis 5 jari bermanfaat untuk mengurangi kecemasan, ketegangan, stress pada pikiran seseorang. Dan juga dapat mengatur vital sign, memperlancar sirkulasi darah, merelaksasikan otot-otot.

LANGKAH - LANGKAH HIPNOSIS 5 JARI

- ciptakan lingkungan yang nyaman
- Duduk dengan posisi bersandar dan merasa nyaman
- Lakukan teknik relaksasi tarik nafas dalam sebanyak tiga kali
- pejamkan mata secara perlahan
- buka kedua telapak tangan dan letakkan di atas paha
- sentuh ibu jari dengan jari telunjuk dan bayangkan saat merasa sehat dan bisa melakukan semua aktivitas
- sentuh ibu jari dengan jari tengah dan bayangkan sedang di kelilingi oleh orang - orang yang disayangi
- sentuh ibu jari dengan jari manis dan bayangkan keberhasilan yang pernah dicapai
- sentuh ibu jari dengan jari kelingking dan bayangkan sedang berada di tempat yang indah
- buka mata secara perlahan
- lakukan tarik nafas dalam 2 -3 kali

KESIMPULAN

Hipnosis lima jari adalah metode relaksasi sederhana untuk mengatasi kecemasan dan stres dengan cara menyentuh jari-jari tangan sambil membayangkan hal positif. Teknik ini membantu menciptakan ketenangan, melancarkan sirkulasi darah, dan merelaksasi tubuh secara alami.



TERIMA KASIH

