

Efektivitas hipnoterapi lima jari pada penurunan masalah kecemasan responden hipertensi

Dian Angen Saputra*, Prima Dian Furqoni, Linawati Novikasari

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Dian Angen Saputra. *Email: dianangen440@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a disorder of the blood vessels which results in the supply of oxygen and nutrients carried by the blood being hampered from reaching the body tissues that need it. Hypertension sufferers who experience anxiety will feel somatic symptoms (symptoms appearing in the body) and feelings of fear or dread. One form of psychotherapy that can be applied to patients who experience hypertension with five anxiety problems is hypnosis therapy. Hypnotic technique is a form of self-hypnosis that can cause a relaxing effect, thereby reducing anxiety and stress from a person's mind.

Purpose: To determine the effectiveness of five finger hypnosis therapy on anxiety levels in hypertension sufferers.

Method: Descriptive research methods with a care service case study approach were carried out in the management of anxious patients with hypertension, including assessment, diagnosis, intervention, implementation and evaluation. Sampling within the community of Suka Jaya Lempasing Hamlet 03 Batu Menyan was carried out on 2 hypertensive patients who experienced anxiety which was managed for one day. Data collection tools include assessment sheets, methods used in interviews and using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) questionnaire.

Results: This Paper showed that 5 finger hypnosis was effective in reducing anxiety in hypertensive patients.

Conclusion: The 5-finger hypnosis innovation intervention can be proven effective in reducing the client's anxiety scale by decreasing the HRS-A score in two hypertensive patients who experience anxiety after the intervention.

Keywords: 5 Finger Hypnosis Therapy; Anxiety; Hypertension.

Pendahuluan: Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. penderita hipertensi yang mengalami kecemasan akan merasakan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa ketakutan atau ketakutan. Salah satu bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan pada responden yang mengalami hipertensi dengan lima masalah kecemasan yaitu dengan terapi hipnosis Teknik Hipnotis merupakan suatu suatu bentuk situasi diri Hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, stres dari pikiran seseorang.

Tujuan: Untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

Metode: Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus pelayanan asuhan dilakukan dalam pengelolaan responden kecemasan pada hipertensi, meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengambilan sampel dalam lingkup komunitas desa Suka Jaya Lempasing Dusun 03 Batu Menyan yang dilakukan pada 2 responden hipertensi yang mengalami kecemasan yang dikelola selama satu hari. Alat pengumpulan data dengan lembar pengkajian, metode yang digunakan dalam wawancara dan menggunakan kuisioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A).

Hasil: KIAN ini menunjukkan bahwa tindakan hipnosis 5 jari terbukti efektif dalam menurunkan ansietas pada responden hipertensi.

Simpulan: Intervensi inovasi hipnosis 5 jari, dapat dibuktikan efektif dalam menurunkan skala ansietas klien, yakni dengan menurunnya skor HRS-A pada dua responden hipertensi yang mengalami cemas setelah dilakukan intervensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Kecemasan; Terapi Hipnosis 5 Jari.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi (*high blood pressure*) merupakan masalah kesehatan yang hampir mempengaruhi 26% dari populasi orang dewasa di seluruh dunia bahkan pada tahun 2025 diproyeksikan 29% dari populasi dunia akan mengalami masalah hipertensi. Kasus hipertensi global diestimasi sebesar 22% dari total populasi yang ada di dunia, sekitar 2/3 dari penderita hipertensi berasal dari negara ekonomi menengah ke bawah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (Topani, 2023).

Seseorang akan lebih rentan mengalami hipertensi apabila terdapat anggota keluarga dengan riwayat penyakit hipertensi. Selain itu, seseorang berusia di atas 65 tahun dan mempunyai penyakit bawaan seperti diabetes dan gangguan ginjal juga berisiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Faktor risiko hipertensi yang bisa kita kontrol dapat hadir dari pola makan yang tidak sehat, gaya hidup yang kurang baik, sering mengonsumsi rokok dan minuman alkohol dan juga obesitas (Harisa, Mutmainnah, Zakiah, Sukmawati, Julhaidin, Rasyidi, & Yodang, 2023).

Secara total penelitian yang dilakukan terhadap 182 negara yang ada di dunia, dari hasil penelitian tersebut mendapatkan prevalensi dari hipertensi sebesar 13% hingga meningkat dalam rentang menjadi 41% dengan nilai IPM (*Indeks Pembangunan Manusia*) yang berkisar diantara 0.352 hingga 0.949 (Merdekawati, Komariah, & Sari, 2021). Prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari 25.8% menjadi 34.1%. Terdapat 38 Provinsi di Indonesia, angka tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan selatan dengan angka 44.13%. Sedangkan Provinsi Lampung menempati posisi 16 dengan angka sebesar 29.94% (Usman, 2020). Persentase Hipertensi (berdasarkan diagnosis) di Provinsi Lampung meningkat dari 7.4% pada tahun 2013 menjadi 15.10% pada tahun 2018 atau sebanyak 545.625 kasus pada tahun 2018. Sedangkan pada tahun 2022 mencapai angka 1.825.516 (28.22%) jiwa dengan 5 Kabupaten dengan angka kejadian tertinggi salah satunya Kabupaten Lampung Tengah menempati posisi ke lima dengan prevalensi 30.4% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022).

Peningkatan prevalensi hipertensi di dunia maupun di Indonesia terjadi karena beberapa faktor. Salah satu pengaruh yang paling tinggi terhadap kejadian hipertensi Kecemasan. Kecemasan disebabkan karena berbagai keadaan seperti khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai dengan berbagai keluhan fisik dan gangguan kesehatan (Budiarti & Nora, 2021). Hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar responden (62.5%) mengalami tingkat kecemasan sedang, sebagian kecil responden (27.5%) mengalami tingkat kecemasan berat, dan sebagian kecil responden lainnya (10%) mengalami tingkat kecemasan ringan. Sementara itu, Sebagian besar responden (87.5%) mengalami hipertensi sedang, sebagian kecil responden (7.5%) mengalami hipertensi berat, sebagian kecil responden lainnya (5%) mengalami hipertensi ringan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa $\text{asymsig} < 0.05$. Nilai $C = 0.63$ termasuk ke dalam interval ($0.51 < C < 0.75$), maka korelasi antara tingkat kecemasan dengan hipertensi termasuk kategori derajat asosiasi kuat (Badrujamaludin, Setya, & Nita, 2018).

Upaya dalam mengendalikan masalah penderita hipertensi dapat dilakukan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi pada penderita hipertensi memiliki beberapa efek samping (Saswati, Sutinah, & Dasuki, 2020). Tentang efek samping dari obat anti hipertensi yaitu obat amlodipine memiliki efek samping mengantuk, mual, nyeri abdomen dan diuresis. Obat captopril memiliki efek samping batuk kering dan nyeri abdomen.

Selain upaya farmakologi, terdapat beberapa alternatif lainnya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi khususnya untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu dengan teknik relaksasi, salah satunya adalah terapi hipnosis 5 jari. Terapi hipnosis 5 jari digunakan untuk menenangkan hati yang diharapkan meningkatkan unsur spiritual dan melepaskan pikiran yang sesak dari unsur emosional (Topani, 2023). Terapi ini memberikan rasa tenang karena terjadi proses keseimbangan antara energi tubuh sehingga menimbulkan efek relaksasi dan tekanan darah menjadi stabil (Marbun, Pardede, & Perkasa, 2019).

METODE

Metode deskriptif dengan jenis studi kasus ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan terhadap responden dengan hipertensi yang

Efektivitas hipnoterapi lima jari pada penurunan masalah kecemasan responden hipertensi

diberikan terapi hipnosis lima jari untuk membantu menurunkan ansietas yang dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus dengan menggunakan bentuk rancangan "*one group pretest – posttest*". Instrument pengumpulan data yang dilakukan peneliti menggunakan lembar kuesioner kecemasan yang berisi data pengukuran kecemasan dengan menggunakan instrument skala ansietas Hamilton (Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)) dan standar prosedur terapi hipnosis lima jari. Pada kuesioner HRS-A ini terdapat 14

pertanyaan mengenai keluhan kecemasan yang meliputi: perasaan cemas (ansietas), ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi (murung), gejala somatic/fisik (otot), gejala somatic/fisik (sensorik), gejala kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah), gejala respiratory (pernafasan), gejala gastrointestinal (pencernaan), gejala urogenital (perkemihan dan kelamin), gejala autonym, tingkah laku (sikap) pada wawancara.

HASIL

Tabel 1. Biodata Diagnosa Responden

Variabel	Responden 1	Responden 2
Biodata		
Usia	46 Tahun	51 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Laki-laki
Pendidikan	SMA	SMA
Pekerjaan	Wiraswasta	Wiraswasta
Pemeriksaan Fisik		
Kesadaran	Composmentis GCS=15 (E ₄ V ₅ M ₆)	Composmentis GCS=15 (E ₄ V ₅ M ₆)
Tekanan darah	140/100 mmHg	138/95 mmHg
Nadi	100x/menit	98x/menit
Tinggi Badan (TB)	164 cm	170 cm
Berat Badan (BB)	53 kg	63 kg
Identifikasi Diagnosa		
Subjektif	Responden tampak cemas, gelisah, wajah lesu dan tegang, responden sering mengeluh mual muntah, terbangun saat malam hari, daya ingat buruk, nyeri di dada, nafas pendek/sesak, berdebar-debar. Responden dalam masa pengobatan dan responden memiliki tingkat kecemasan sedang dengan skor 21 diukur dengan menggunakan skala HARS.	Responden mengalami sesak napas, gelisah, jantung berdebar-debar, tremor, suara lesu dan bergetar, keringat dingin, sulit tidur saat malam hari, sering terbangun dini hari, tangan gemetar, pusing, takut jika di tinggal sendiri, penglihatan kabur.
Objektif	Mengalami kecemasan tingkat sedang dengan skor 21.	Mengalami kecemasan tingkat sedang dengan skor 20.

Berdasarkan tabel 1 di atas, didapatkan hasil pada responden pertama berusia 46 tahun, jenis kelamin perempuan, pendidikan SMA, dan pekerjaan wiraswasta. Berdasarkan fisik kesadaran responden adalah Composmentis GCS=15 (E₄V₅M₆), tekanan darah 140/100 mmHg, nadi 100x/menit, tinggi badan 164 cm, dan berat badan 53 kg. Berdasarkan identifikasi diagnosa secara subjektif adalah responden tampak cemas, gelisah, wajah lesu dan tegang, responden sering mengeluh mual muntah, terbangun saat malam hari, daya ingat buruk, nyeri di dada, nafas pendek/sesak, berdebar-debar. Responden dalam masa pengobatan dan responden memiliki tingkat kecemasan sedang dengan skor 21 diukur dengan menggunakan skala HARS. Berdasarkan

Dian Angen Saputra*, Prima Dian Furqoni, Linawati Novikasari

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: *Email: dianangen440@gmail.com

Efektivitas hipnoterapi lima jari pada penurunan masalah kecemasan responden hipertensi

diagnosa objektif responden mengalami kecemasan tingkat sedang dengan skor 21. Responden ke 2, berusia 51 tahun, berjenis kelamin laki-laki, pendidikan SMA, dan pekerjaan wiraswasta. Berdasarkan fisik kesadaran responden adalah Composmentis GCS=15 (E₄V₅M₆), tekanan darah 138/95 mmHg, nadi 98x/menit, tinggi badan 170 cm dan berat badan 63 kg. Berdasarkan diagnosa subjektif didapatkan hasil responden mengalami sesak napas, gelisah, jantung berdebar-debar, tremor, suara lesu dan bergetar, keringat dingin, sulit tidur saat malam hari, sering terbangun dini hari, tangan gemetar, pusing, takut jika di tinggal sendiri, penglihatan kabur. Berdasarkan diagnosa objektif diketahui bahwa responden mengalami kecemasan tingkat sedang dengan skor 21.

Tabel 2. Perkembangan Responden Setelah 3x24 Jam Tindakan Keperawatan

Variabel	Responden 1		Responden 2	
	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi 3x24 Jam	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi 3x24 Jam
Keluhan	Responden tampak cemas, gelisah, wajah lesu dan tegang, responden sering mengeluh mual muntah, terbangun saat malam hari, daya ingat buruk, nyeri di dada, nafas pendek/sesak, berdebar-debar.	Responden menjadi lebih rileks, tidak menunjukkan ekspresi yang tegang, gelisah, responden tidak mengalami mual muntah.	Responden mengalami sesak napas, gelisah, jantung berdebar-debar, tremor, suara lesu dan bergetar, keringat dingin, sulit tidur saat malam hari, sering terbangun dini hari, tangan gemetar, pusing, takut jika di tinggal sendiri, penglihatan kabur.	Responden lebih tenang, mulai nyenyak saat tidur malam, irama nafas terkontrol dan tidak berkeringat dingin saat pengkajian ulang responden mendapati hasil yaitu responden tidak menunjukkan gejala kecemasan.
Tanda Vital	TD = 140/100 mmHg; Nadi = 100x/menit.	TD = 138/93 mmHg; Nadi = 83x/menit.	TD = 138/95 mmHg; Nadi = 98x/menit.	TD = 130/89 mmHg; Nadi = 98x/menit.
Tingkat kecemasan dengan skala HARS	Mengalami kecemasan tingkat sedang dengan skor 21.	Tingkat kecemasan dengan skala HARS didapatkan skor 10 (Kecemasan ringan).	Mengalami kecemasan tingkat sedang dengan skor 20.	Tingkat kecemasan dengan skala HARS didapatkan skor 10 (Kecemasan ringan).

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa responden 1 memiliki keluhan sebelum intervensi adalah tampak cemas, gelisah, wajah lesu dan tegang, responden sering mengeluh mual muntah, terbangun saat malam hari, daya ingat buruk, nyeri di dada, nafas pendek/sesak, berdebar-debar. Sedangkan setelah intervensi menjadi lebih rileks, tidak menunjukkan ekspresi yang tegang, gelisah, responden tidak mengalami mual muntah. Tanda vital sebelum intervensi adalah TD = 140/100 mmHg; Nadi = 100x/menit. Tanda vital setelah intervensi

adalah TD = 138/93 mmHg; Nadi = 83x/menit. Tingkat kecemasan sebelum intervensi dengan skor 21 dan setelah intervensi skornya turun menjadi 10. Sedangkan responden 2, keluhan sebelum intervensi adalah mengalami sesak napas, gelisah, jantung berdebar-debar, tremor, suara lesu dan bergetar, keringat dingin, sulit tidur saat malam hari, sering terbangun dini hari, tangan gemetar, pusing, takut jika di tinggal sendiri, penglihatan kabur. Keluhan setelah intervensi adalah lebih tenang, mulai nyenyak saat tidur malam, irama nafas terkontrol dan

Efektivitas hipnoterapi lima jari pada penurunan masalah kecemasan responden hipertensi

tidak berkeringat dingin saat pengkajian ulang responden mendapati hasil yaitu responden tidak menunjukkan gejala kecemasan. Tanda vital sebelum intervensi adalah TD = 138/95 mmHg; Nadi = 98x/menit. Tanda vital setelah intervensi adalah TD = 130/89 mmHg; Nadi = 98x/menit. Tingkat kecemasan sebelum intervensi dengan skor 20 dan setelah intervensi skornya turun menjadi 10. Tingkat kecemasan sebelum intervensi dengan skor 20 dan setelah intervensi skornya turun menjadi 10.

PEMBAHASAN

Dari hasil pengkajian didapatkan data subjektif dan data objektif, masalah keperawatan yang muncul adalah ansietas. Selanjutnya, merancang rencana keperawatan pada klien setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan klien dapat mengatasi ansietas yang dirasakan. Intervensi yang akan dilakukan adalah:

SP 1 responden yaitu: *assessment* ansietas dan latihan relaksasi (bina hubungan saling percaya, membuat kontrak (*inform consent*) dua kali pertemuan latihan pengendalian ansietas, bantu responden mengenal ansietas, latih teknik relaksasi) (Ardianto & Aghadiati, 2024). SP 2 responden yaitu: evaluasi *assessment* ansietas, manfaat teknik relaksasi dan latihan hipnotis sendiri (latihan 5 jari) dan kegiatan spiritual (pertahankan rasa percaya responden, membuat kontrak ulang: latihan pengendalian ansietas, latih hipnotis sendiri dan kegiatan spiritual) (Febrianti, 2024). Pandu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri dengan arahan sebagai berikut:

Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat Anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang Anda inginkan (Astuti, Amin, & Purborini, 2017). Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen-momen indah ketika Anda bersama dengan orang yang Anda cintai (orang tua/suami/istri ataupun seseorang yang dianggap penting). Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika Anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah Anda lakukan (Siregar & Telaumbnua, 2024). Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat Anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah Anda kunjungi. Luangkan waktu Anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu.

SP 1 keluarga: penjelasan kondisi responden dan cara merawat (bina hubungan saling percaya, membuat kontrak (*inform consent*) dua kali pertemuan latih cara merawat responden ansietas, bantu keluarga mengenali ansietas. SP 2 keluarga: evaluasi peran keluarga merawat responden cara merawat dan follow up (pertahankan rasa percaya keluarga dengan mengucapkan salam, menanyakan peran keluarga dalam merawat responden dan kondisi responden, membuat kontrak ulang: latihan lanjutan cara merawat dan follow up. menyertakan keluarga saat melatih responden hipnotis diri sendiri (lima jari) dan kegiatan spiritual, diskusikan dengan keluarga follow up dan status responden perlu dirujuk (lapang persepsi menyempit tidak mampu menerima informasi) (Rahmawati, Mardiyani, Kawuryan, Almumtahanah, & Amelyadi, 2024).

Untuk mengatasi kecemasan pada responden hipertensi selain dengan terapi non-farmakologi adalah dengan menggunakan metode terapi hipnosis lima jari (Andriana & Susanti, 2022). Pelaksanaan terapi hipnosis lima jari juga mudah jika dilakukan secara mandiri oleh responden dan keluarga untuk mengurangi kecemasan. Tindakan ini dengan menerapkan hasil penelitian lain kepada 19 responden Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi untuk mengetahui adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari selama 15 menit, hasil uji pada kelompok pretest-posttest menunjukkan nilai sig 0.000 dengan derajat kemaknaan 0.05. Hasil sig 0.000<0.05 yang artinya adanya efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi (Muhammadiyah, 2017).

Rencana keperawatan yang dilakukan pada Ny. K dan Tn. H yaitu dengan menerapkan jurnal yang dianalisis sebelumnya yaitu dengan terapi hipnosis lima jari yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan selama 7-10 menit, terapi dilakukan sehari dua kali yaitu pagi dan malam hari sebelum tidur. Dilakukan evaluasi setelah dilakukan tindakan dan juga mengajarkan terapi kepada keluarga terdekat agar dapat membantu responden untuk melakukan terapi hipnosis lima jari secara mandiri (Pramana, Okatiranti, & Ningrum, 2016).

Implementasi dilakukan dengan tindakan mengobservasi respon responden dengan pemberian teknik terapi sesuai SIKI dengan hipnosis lima jari berdasarkan SOP. Pengkajian masalah kecemasan pada responden hipertensi meliputi

Efektivitas hipnoterapi lima jari pada penurunan masalah kecemasan responden hipertensi

tanda-tanda vital dan melakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala *HARS* yang dilakukan sebelum intervensi terapi hipnosis lima jari diberikan. Terapi hipnosis lima jari diberikan pada responden sebanyak 3 kali pertemuan selama 7-10 menit. Respon yang ditunjukkan Ny. K setelah diberikan terapi hipnosis lima jari sebanyak 3 kali pertemuan responden menjadi lebih rileks, tidak menunjukkan ekspresi yang tegang, gelisah, responden tidak mengalami mual muntah dan menunjukkan penurunan tanda-tanda vital TD 138/93 mmHg, nadi 83x/menit, frekuensi nafas 20x/menit, responden terlihat tampak lebih bersemangat dan ceria. Respon yang ditunjukkan Tn. H setelah diberikan terapi hipnosis lima jari selama 3 kali pertemuan responden menjadi lebih tenang, mulai nyenyak saat tidur malam, irama nafas terkontrol dan tidak berkeringat dingin saat pengkajian ulang responden mendapati hasil yaitu responden tidak menunjukkan gejala kecemasan seperti sebelum dilakukan terapi hipnosis, tanda-tanda vital dalam batas normal TD 130/89 mmHg, frekuensi nadi menjadi 98x/menit dan nafas 22x/menit. Implementasi yang telah dilakukan pada kedua responden diatas memiliki kendala yang spesifik, dikarenakan sebelum dilakukan tindakan peneliti meminta izin yang disertai dengan kontrak waktu berupa *informed consent* yang telah disepakati oleh kedua responden serta dijelaskan mengenai tujuan dan prosedur yang akan dilakukan. Faktor penghambat ketika tindakan berlangsung

yaitu mengkondisikan suasana ruangan yang tidak kondusif jadi responden sedikit kesulitan untuk berkonsentrasi pada saat intervensi diberikan (Sintiawati, Dewi, & Mulyadi, 2024). Penerapan terapi ini, tidak ada perbedaan dalam prosedur pemberian terapi hipnosis lima jari pada kedua responden tersebut. Akan tetapi, terdapat perbedaan waktu dalam pemberian terapi dikarenakan kesediaan waktu yang berbeda pada masing-masing responden (Pratama, 2022).

Hasil evaluasi kecemasan pada Ny. K setelah dilakukan intervensi yaitu responden mengatakan menjadi lebih rileks dan tidak terlalu tegang dan gelisah. Hasil observasi menunjukkan selama diberikan terapi hipnosis lima jari ekspresi responden lebih tenang, tidak menunjukkan wajah tegang dan tanda-tanda vital stabil, TD 138/93 mmHg, Nadi 83x/menit, Frekuensi nafas 20x/menit. Berdasarkan pengkajian tingkat kecemasan dengan skala *HARS* didapatkan skor 10 (Kecemasan ringan). Hasil evaluasi masalah kecemasan pada Tn. H setelah dilakukan intervensi terapi hipnosis lima jari yaitu responden mengatakan lebih tenang dan tidak mengalami gejala kecemasan seperti yang sebelumnya. Hasil observasi menunjukkan selama diberikan terapi hipnosis lima jari ekspresi responden lebih tenang, tidak menunjukkan wajah tegang dan tanda-tanda vital stabil TD 130/89 mmHg, nadi 98x/menit, frekuensi nafas 19x/menit. Berdasarkan pengkajian tingkat kecemasan dengan skala *HARS* didapatkan skor 10 (Kecemasan ringan).

SIMPULAN

Hasil penerapan menunjukkan perubahan tingkat kecemasan secara signifikan sebelum dan setelah dilakukannya asuhan keperawatan terapi hipnosis lima jari pada responden hipertensi dengan kecemasan. Intervensi inovasi hipnosis 5 jari, dapat dibuktikan efektif dalam menurunkan skala ansietas klien, yakni dengan menurunnya skor HRS-A pada dua responden hipertensi yang mengalami cemas setelah dilakukan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

Andriana, P., & Susanti, I. H. (2022). Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Asuhan Keperawatan Responden Hipertensi Yang Dirawat Di Ruang Arimbi Rst Wijayakusuma Purwokerto. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(7), 1277-1284.

Ardianto, O., & Aghadiati, F. (2024). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 10(1), 33-43.

Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode hipnoterapi lima jari (hp majar) terhadap tingkat stres akademik remaja di smk muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1-9.

Dian Angen Saputra*, Prima Dian Furqoni, Linawati Novikasari
Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: *Email: dianangen440@gmail.com

Efektivitas hipnoterapi lima jari pada penurunan masalah kecemasan responden hipertensi

- Badrujamaludin, A., Setya, A., & Nita, A. (2018). Pengaruh Teknik Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Responden Pre Op Sectio Caesarea Di Ruang Burangrang Rs Dustira Cimahi Tahun 2017. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat I (Pinlitamas 1)*, 1(1), 158-168.
- Budiarti, I. S., & Nora, R. (2021). Teknik Hipnotis Lima Jari Pada Responden Lansia Yang Menderita Ansietas Dengan Penyakit Kronis Di Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(2), 69-73.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2022). *Profil Kesehatan Lampung Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. Diakses dari: <https://dinkes.lampungprov.go.id/download/profil-kesehatan-provinsi-lampung-tahun-2022/>
- Febrianti, N. (2024). Efektivitas Terapi Hipnosis 5 Jari Dalam Mengurangi Ansietas Pada Responden Gagal Jantung Kongestif Di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(12), 6000-6005.
- Harisa, A., Mutmainnah, A., Zakiyah, A. U., Sukmawati, S., Julhaidin, J., Rasyidi, B., & Yodang, Y. (2023). Mengelola Distres Psikologis dengan Metode Terapi Hipnotis 5 Jari di Tamalanrea Jaya, Kota Makassar. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Kepulauan Riau (JPPM Kepri)*, 3(2), 133-141.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari: https://ppid.kemkes.go.id/toapsoot/2022/06/lakip_2022.pdf
- Marbun, A., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum di klinik chelsea husada tanjung beringin kabupaten serdang bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92-99.
- Merdekawati, R., Komariah, M., & Sari, E. A. (2021). Intervensi non farmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur pada responden hipertensi: studi literatur. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 225-233.
- Muhammadiyah, K. (2017). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(2).
- Pramana, K. D., Okatiranti, O., & Ningrum, T. P. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi di panti sosial tresna werdha senjarawi bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 4(2).
- Pratama, E. R. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-dangung Kecamatan Guguak Tahun 2020. *AFIYAH*, 9(1).
- Rahmawati, A., Mardiyani, R., Kawuryan, U., Almumtahanah, A., & Amelyadi, A. (2024). Perbandingan Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dengan Relaksasi Lima Jari Terhadap Tekanan Darah Responden Interdialitik Di Rs Yarsi Pontianak. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 14443-14451.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 136-143.
- Sintiawati, S., Dewi, S. K., & Mulyadi, E. (2024). Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Wisma Assisi Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 50-58.
- Siregar, R., & Telaumbnua, B. S. (2024). Terapi Hipnosis Lima Jari Responden Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Diwilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli. *Journal of Andalas Medica*, 2(1), 11-18.

Efektivitas hipnoterapi lima jari pada penurunan masalah kecemasan responden hipertensi

Topani, N. R. (2023). *Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Asma Di Kampung Amerta Garut* (Doctoral dissertation, Universitas BTH Tasikmalaya).

Usman, Y. (2020). Analisis Efek Samping Penggunaan Obat Hipertensi Captopril Pada Responden Rsud Kabupaten Enrekang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 5(1), 28-32.