



Studi Kasus

Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi

Yuni Norkhalifah¹, Mohamad Fatkhul Mubin¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 8 September 2022
- Diterima 28 Desember 2022
- Diterbitkan 30 Desember 2022

Kata kunci:

Hipertensi; Kecemasan;
Hipnotis Lima Jari

Abstrak

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 pasien yang mengalami hipertensi dengan lima masalah kecemasan yaitu dengan terapi hipnosis Teknik Hipnotis merupakan suatu bentuk situasi diri Hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, stres dari pikiran seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus pelayanan asuhan dilakukan dalam pengelolaan pasien kecemasan pada hipertensi, meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengambilan sampel dalam lingkup komunitas wilayah Puskesmas Mranggen 1 RW 06 Desa Mranggen Kabupaten Demak yang dilakukan pada 3 pasien hipertensi yang mengalami kecemasan yang dikelola selama satu hari. Alat pengumpulan data dengan lembar pengkajian, metode yang digunakan dalam wawancara dan menggunakan kuisisioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS). Hasil studi menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sebelum dilakukan terapi hipnotis lima jari pada ketiga pasien. Terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang berbahaya karena merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung dan gagal jantung, yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung istemik dan stroke

menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (Yuwono et al., 2017).

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat di negara maju maupun di negara berkembang (Audhia et al., 2021). Menurut World Health Organization (WHO), hampir seluruh dunia memiliki

Corresponding author:

Yuni Norkhalifah

norkhalifahyuni@gmail.com

Ners Muda, Vol 3 No 3, Desember 2022

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10390>

tekanan darah tinggi. Prevalensi hipertensi terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dari 1/3 populasinya. Sedangkan prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia terjadi peningkatan dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5% (Saswati & Riski, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan (Syukri, 2017), penderita hipertensi yang mengalami kecemasan akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan. Gejala somatis yang dapat muncul pada kecemasan seperti kepala terasa pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpasi atau berdebar-debar, pupil melebar atau midrasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemeteran, pingsan dan gangguan buang air kecil. Kecemasan tidak hanya menyebabkan gejala-gejala di atas, namun juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan proses belajar. Kecemasan juga dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, orang atau kejadian sehingga terlihat seperti orang kebingungan (*confusion*). Gangguan proses belajar yang terjadi meliputi penurunan konsentrasi dan pengulangan.

Kecemasan (*anxiety*) merupakan kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar. Kecemasan merupakan relaksi terhadap pengalaman-pengalaman tertentu dimana reaksi tersebut dapat dilihat dari pernyataan pribadi yang diketahui dari apa yang dikatakan, bagaimana ia bertindak atau dari perubahan-perubahan psikologis yang berhubungan dengan respon. Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi (Wijayanti et al., 2021). Terapi farmakologi adalah terapi obat yang diberikan untuk mengurangi efek cemas yang dialami.

Sedangkan terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan adalah dengan membangun hubungan saling percaya, kesadaran diri, melindungi klien, modifikasi lingkungan, serta memotivasi kegiatan. Sedangkan cara lain yang dapat diberikan adalah dengan pendidikan kesehatan, mengenal ansietas, belajar cara-cara baru untuk menghadapi ansietas, latihan rileksasi, *biofeedback*, dan desentisasi sistemik. Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormon (*hormone adrenalin*) yang dapat memacu timbulnya stress (Pardede, 2018).

Salah satu bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan pada pasien yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan kecemasan yaitu dengan terapi hipnosis lima jari yang didasarkan pada teori bahwa tanda dan gejala fisiologis akan berhubungan dengan interaksi antara pikiran, perilaku dan emosi (Syukri, 2017).

Hipnotis lima jari yaitu suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan klien dapat focus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah klien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati (Perkasa, 2019).

Teknik Hipnotis lima jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self Hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan,



ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormone yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormone yang berkaitan dengan stres (Dekawaty, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pratama et al., 2022) didapatkan bahwa terdapat efektifitas terapi hipnotis 5 jari terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi, karena terjadi relaksasi yg didapatkan ketika dilakukan terapi hypnosis lima jari tersebut. Melalui teknik hypnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan karena di dalam terapi tersebut terjadi kenyamanan dan rileks sehingga cemas klien akan berkurang. Penelitian yang sama dilakukan oleh (Saswati & Riski, 2018) dengan judul Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi masih diperoleh hasil yang sama yaitu adanya pengaruh hipnotis lima jari terhadap kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

METODE

Metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus proses asuhan keperawatan dilakukan dalam pengelolaan klien dengan kecemasan, meliputi pengkajian, diagnose keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Pengambilan pasien dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling dalam lingkup komunitas wilayah kerja Puskesmas Mranggen 1 RW 06 Desa Mranggen Kabupaten Demak. Pasien sejumlah 3 orang yang mengalami hipertensi, tingkat kesadaran compos mentis, mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi subyek penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan Standar Operasioal Prosedur (SOP) teknik hipnosis lima jari.

Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) adalah penilaian kecemasan pada pasien dewasa yang dirancang oleh William W.K.Zung, dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II). Terdapat 20 pertanyaan, dimana setiap pertanyaan dinilai 1-4 (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sebagian waktu, 4: hampir setiap waktu). Terdapat 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan (Zung Self-Rating Anxiety Scale dalam Ian mcdowell, 2006).

Rentang penilaian 20-80, dengan pengelompokan antara lain:
 Skor 20-44 : kecemasan ringan
 Skor 45-59 : kecemasan sedang
 Skor 60-74 : kecemasan berat
 Skor 75-80 : kecemasan panik.

Intervensi diberikan dalam 1 hari dengan pengamatan yang dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pengamatan awal (Pretest) dilakukan 10 menit sebelum intervensi, pengamatan kedua (Posttest) dilakukan dalam waktu 10 menit setelah diberikan intervensi. Pemberian terapi hipnotis lima jari selama 15 menit.

HASIL

Studi dilakukan pada 3 pasien dengan pasien I adalah perempuan berusia 45 tahun dengan diagnosa Hipertensi, didapatkan hasil pemeriksaan yaitu tekanan darah 159/93 mmHg, HR 109x/menit, RR : 20x/menit, tingkat kecemasan : 45 (kecemasan sedang). Dari pengkajian yang telah dilakukan pasien mengatakan sulit untuk memulai tidur dan terkadang terbangun saat tidur, pasien mengatakan khawatir dan takut karena baru tau jika tekanan darahnya tinggi, dan pasien mengatakan sering pusing dan sakit di tengkuk. Pasien II adalah laki-laki usia 50 tahun dengan diagnosa Hipertensi, didapatkan hasil pemeriksaan tekanan darah 186/100 mmHg, HR : 111x/menit, RR



: 20x/menit, tingkat kecemasan : 47 (kecemasan sedang). Dari pengkajian yang telah dilakukan pasien mengatakan sulit untuk memulai tidur, sering terbangun ketika tidur, merasa pegal-pegal diseluruh badan, dan pasien mengatakan yakut dan khawatir terkait tekanan darah tinggi yg dialami pasien. Pasien III adalah perempuan berusia 66 tahun dengan diagnose Hipertensi, didapatkan hasil pemeriksaan yaitu tekanan darah 190/100 mmHg, HR : 115x/menit, RR : 20x/menit, tingkat kecemasan : 49 (kecemasan sedang). Dari pengkajian yang telah dilakukan pasien mengatakan khawatir dan takut terkait tekanan darah tinggi yang dialami, pasien mengatakan baru mengetahui jika dia mengalami tekanan darah tinggi karena tidak pernah memeriksakan tekanan darah secara teratur, pasien juga mengatakan sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun ketika tidur, dan pasien mengatakan sering mengeluh pusing dan sakit pada tengkuk.

Tabel 1
Karakteristik Pasien

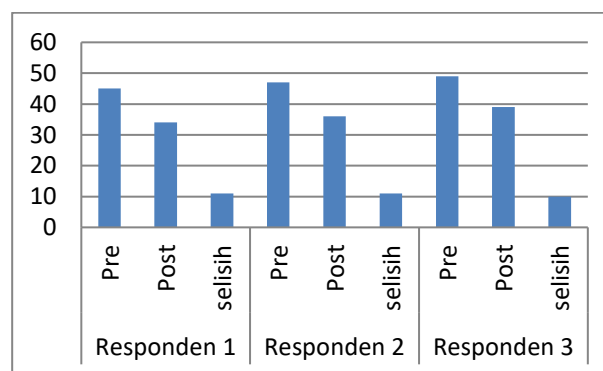
Pasien	Usia	Jenis kelamin	Tekanan darah
I	45 tahun	Perempuan	159/93 mmHg
II	50 tahun	Laki-laki	186/100 mmHg
III	66 tahun	Perempuan	190/100 mmHg

Berdasarkan data tersebut pasien I, II, dan III menunjukkan masalah keperawatan (Diagnosa) yang sama yaitu ansietas b.d Ancaman terhadap kematian (D.0080) (PPNI, 2017). Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan pada klien, tujuan yang diharapkan dari tindakan keperawatan yaitu diharapkan tingkat ansietas menurun dengan kriteria hasil perilaku gelisah menurun, keluhan pusing menurun, verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, dan pola tidur membaik (L.09093) (PPNI, 2019). Rencana tindakan keperawatan yang dilakukan adalah non farmakologi berupa Terapi Hipnotis lima jari dengan melakukan identifikasi riwayat masalah yang dialami, ciptakan hubungan saling percaya, berikan lingkungan yang nyaman, tenang, dan tanpa

gangguan, dan menganjurkan untuk melakukan nafas dalam selama terapi berlangsung untuk mengintensifkan relaksasi (PPNI, 2018).

Implementasi pada ketiga klien berfokus pada pemberian terapi nonfarmakologi yaitu terapi hipnotis lima jari yang merupakan salah satu bentuk *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan dan stress dari pikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang disukai. Terapi hipnotis lima jari ini jugan mempengaruhi system limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stress (Mawarti, 2021).

Pelaksanaan implementasi dilakukan pada penderita selama 1 hari, dimana dalam pertemuannya terapi hipnotis lima jari diberikan selama 15 menit.



Gambar 1

Penilaian tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi hipnotis lima jari pada pasien I, II, dan III

Berdasarkan hasil gambar diatas, mengukur tingkat kecemasan yang diberikan terapi hipnotis lima jari pada pasien I menunjukkan bahwa terjadi perbedaan pada hasil pretest dan posttest dengan hasil pretest 45 (kecemasan sedang) dan posttest 34 (kecemasan ringan) dengan penurunan skor 11 poin, pasien juga mengatakan sulit untuk memulai tidur dan terkadang terbangun saat tidur berkurang dan pasien mengatakan pusing dan sakit di tengkuk



berkurang. Pada pasien II juga menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada hasil pretest dan posttest dengan hasil pretest 47 (kecemasan sedang) dan posttest 36 (kecemasan ringan) dengan penurunan skor 11 poin, pasien juga mengatakan kesulitan dalam memulai tidur berkurang dan pegal-pegal diseluruh tubuh berkurang. Begitupula pada pasien III menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada hasil pretest dan posttest dengan hasil pretest 49 (kecemasan sedang) dan posttest 39 (kecemasan ringan) dengan penurunan skor 10 poin, pasien juga mengatakan sulit tidur berkurang dan pusing berkurang. Dari hasil tersebut didapatkan rata-rata nilai kecemasan pada ketiga pasien sebelum dilakukan hipnotis lima jari adalah 47 (kecemasan sedang), setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari pada ketiga pasien tersebut didapatkan rata-rata hasil kecemasan menjadi 36,3 (kecemasan ringan).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang didapatkan terdapat tiga responden, dua orang perempuan dan satu orang laki-laki yang dapat mempengaruhi dari tingkat kecemasan akhir pada klien. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mawarti, 2021) mayoritas responden yang terlibat dalam penelitian tersebut adalah perempuan (66,7%). Hal ini disebabkan karena depresi, kecemasan dan stress lebih sering dialami perempuan daripada laki-laki. Kurang lebih 5% dari populasi kecemasan pada perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yang kemungkinan disebabkan karena perempuan lebih mempunyai kepribadian yang labil, dan juga adanya peran hormone (estrogen dan progesterone) yang mempengaruhi kondisi emosi perempuan sehingga mudah meledak, mudah cemas dan curiga.

Data focus yang ditemukan pada ketiga responden diantaranya : kedua responden memiliki riwayat hipertensi. Ketiga pasien

mengatakan kaget dan khawatir terhadap tekanan darah yang terlalu tinggi, serta pasien mengatakan kesulitan untuk memulai tidur dan sering terbangun di malam hari dan mengeluh pusing. Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Istirokah et al., 2013) yang menyebutkan bahwa hipertensi merupakan penyakit tanpa gejala yang menyebabkan kematian secara tiba-tiba. Keadaan ini akan membuat khawatir pada para penderitanya sehingga tekanan darah akan cepat meningkat dan tanpa disadari gejalanya. Hasil teori ini ditemukan pada saat penelitian yang menunjukkan berbagai macam gejala kecemasan secara tiba-tiba setelah responden mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. Ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran adalah perasaan yang muncul yang diakibatkan seseorang tidak mengetahui secara pasti tentang penyakitnya dan cara penanganannya.

Masalah keperawatan pada studi kasus ini adalah ansietas (kecemasan) berhubungan dengan ancaman terhadap kematian (D.0080). Studi kasus yang lain juga dikemukakan oleh (Fatmawati & Pawestri, 2021) juga merumuskan diagnosa keperawatan yang sama yaitu ansietas (kecemasan) berhubungan dengan ancaman terhadap kematian. Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan dalam SDKI yaitu ansietas (kecemasan) berhubungan dengan ancaman kematian (PPNI, 2017).

Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan pada klien, tujuan yang diharapkan dari tindakan keperawatan yaitu diharapkan tingkat ansietas menurun dengan kriteria hasil perilaku gelisah menurun, keluhan pusing menurun, verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, dan pola tidur membaik (L.09093) (PPNI, 2019). Rencana tindakan keperawatan yang dilakukan adalah non farmakologi berupa Terapi Hipnotis lima jari dengan melakukan identifikasi riwayat masalah yang dialami,



ciptakan hubungan saling percaya, berikan lingkungan yang nyaman, tenang, dan tanpa gangguan, dan menganjurkan untuk melakukan nafas dalam selama terapi berlangsung untuk mengintensifkan relaksasi (PPNI, 2018). Hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri. Hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang dengan tujuan Mengurangi stress, mengurangi kecemasan. Hipnotis lima jari dilakukan selama 10 menit (Pardede et al., 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden. Ciptakan lingkungan yang nyaman , bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring, latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan, minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali, minta klien untuk menutup mata agar rileks, dengan diiringi music dan pandu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri (Evangelista et al., 2016).

Terdapat penurunan skor kecemasan pada ketiga pasien setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari dengan skor rata-rata 36,3. Penurunan kecemasan ini dikarenakan hipnotis lima jari yang menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormon yang dapat memacu timbulnya stress dan kecemasan (Hastuti & Arumsari, 2015).

Pasien yang diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang. Manfaat hipnotis lima jari dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan. Tujuan dari hipnotis lima jari yaitu untuk merubah persepsi kecemasan, stress, tegang dan takut dengan menerima

saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Dekawaty, 2021).

Hipnosis lima jari adalah mekanisme yang mendukung kerja saraf yang disampaikan oleh otak atau talamus secara tidak sadar tubuh akan mengontrol sistem saraf simpatis dan sistem parasimpatis yang memproduksi asetilkolin, norepinephrin, dopamin, glutamat, gamma aminobutyric acid (GABA), mengubah informasi yang menyebabkan kecemasan menjadi informasi yang dapat mengalihkan perhatiannya tentang penyakit yang dialaminya (Dasri et al., 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hastuti & Arumsari, 2018) yang mengatakan bahwa mekanisme hipnosis lima jari terhadap kecemasan merupakan salah satu self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi system limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormon yang dapat memacu timbulnya stres, menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan pikiran. Respon yang diberikan pada relaksasi ini akan menghubungkan dengan sistem parasimpatik yang mendobrak masuk dan menghasilkan sensasi ketenangan dan detak jantung akan menjadi lambat, sehingga tubuh dan pikiran menjadi tenang. Kegiatan melakukan terapi hipnosis lima jari harus dilakukan secara teratur minimal 10 menit dalam satu hari untuk mendapatkan ketenangan dan mengatasi kecemasan, terbukti responden pada kelompok hipnosis lima jari setiap hari mengalami penurunan skor stres yang signifikan, hal ini dapat dilihat pada perubahan proporsi skor cemas pada pre test dan post test.



Hasil studi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratama et al., 2022) dengan hasil terdapat perbedaan skor kecemasan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Danggung-danggung yang menjadi responden, dimana sebelum dan sesudah dilakukan Hipnotis Lima Jari yaitu 22 dan 15. Dengan standar deviasi 3,680 dan nilai p-value 0,000. Artinya adanya Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Danggung-danggung Kecamatan Guguak. Selain itu dalam penelitian tersebut peneliti menemukan bahwa lansia yang menjadi responden dengan hipertensi mengalami kecemasan setelah dilakukan teknik Hipnotis Lima Jari, mengalami perubahan status psikologis yang signifikan hal ini disebabkan oleh terapi hipnotis lima jari mengakibatkan atau memberikan relaksasi pada pasien sehingga kecemasan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi mengalami penurunan. Responden pun mengatakan bahwa gejala atau gangguan yang biasanya dialami menjadi berkurang seperti meningkatkan istirahat pasien, gangguan pola tidur berkurang, emosi jadi lebih terkontrol, gangguan fisik berkurang, hingga pasien terlihat lebih segar saat bangun di pagi hari dan lebih bersemangat dalam menjalani kehidupannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Dekawaty, 2021) menunjukkan ada perbedaan hasil kecemasan pada mahasiswa STIKes Muhammadiyah dalam menghadapi skripsi sebelum dan sesudah diberikan intervensi hipnotis lima jari. Dalam penelitian ini menggunakan kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dengan rata-rata kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi sebelum diberikan intervensi adalah 29,9 (kecemasan berat). Sedangkan setelah diberikan intervensi nilai rata-rata kecemasan mahasiswa turun menjadi 21.5 (kecemasan sedang). Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji T dependent

(*Paired sample Test*) didapatkan nilai p value = 0,000 yang berarti nilai p value <0,05.

Dalam studi kasus ini faktor yang mendukung perubahan tingkat kecemasan adalah klien yang antusias ketika dilakukan terapi dan kata-kata yang dipakai oleh terapis mudah dipahami. Sedangkan faktor penghambat dalam penelitian ini adalah sulitnya menyamakan waktu bertemu dengan pasien karena pasien mempunyai kesibukan masing-masing.

SIMPULAN

Hasil studi setelah diberikan intervensi keperawatan pemberian terapi hipnotis lima jari dilakukan selama durasi 15 menit, dengan menggunakan kuisioner zung self-rating anxiety scale (SAS/SRAS) didapatkan hasil rata-rata nilai kecemasan pada ketiga pasien sebelum dilakukan hipnotis lima jari adalah 47 (kecemasan sedang), setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari pada ketiga pasien tersebut didapatkan rata-rata hasil kecemasan menjadi 36,3 (kecemasan ringan). Dapat disimpulkan adanya pengaruh terapi Hipnotis lima jari terhadap perubahan tingkat kecemasan dengan penurunan nilai kecemasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners. Penulis secara khusus berterima kasih kepada responden dan keluarga RW 06 Desa Mranggen yang telah kooperatif dalam melaksanakan penerapan studi kasus ini sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini. Penulis berharap studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan memberi informasi tentang penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi menggunakan terapi hipnotis lima jari.



REFERENSI

- Audhia, V., Mulia, M., & Damayanti, D. (2021). *Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi*. 2(1), 11-15.
- Dasri, Z. A., Wahyuningsih, M., & Mindarsih, E. (2021). *Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Hamil*. 1(2), 125-137.
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11), 5613-5624.
- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
- Fatmawati, L., & Pawestri, P. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan Terapi Murotal dan Edukasi Pre Operasi. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8263>
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di STIKes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol. 10 No.*
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2018). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.
- Istirokah, I., Surtiningrum, A., & Nurullita, U. (2013). *Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi*. 1-2.
- Mawarti, I. (2021). *Hipnotis lima jari pada klien ansietas*. volume 9, Hal : 297-304.
- Pardede, J. A. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pre Operatif Di RSUD Dr. H. Kumpulan Pane Kota Tebing Tinggi. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 1(1).
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Waruwu, J. F. (2020). Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien HIV/AIDS Melalui Terapi Hipnotis Lima Jari. *Community of Publishing in Nursing, Volume 8 n.*
- Perkasa, A. S. M. jek A. P. 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.
- PPNI. (2017). *Standart Diagnosa Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostk* (Cetakan II). DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan* (Edisi II). DPP PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (Cetakan II). DPP PPNI.
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., & Riani, Y. (2022). *Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-Dangung Kecamatan Guguak*. IX(1).
- Saswati, N., & Riski, P. C. (2018). *Efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018*. 7(2).
- Syukri, M. (2017). *Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017*. 19(2), 353-356. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Wijayanti, A. erida, Anisah, N., & Lesmana, T. candra. (2021). *Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan pada penderita hipertensi*. 137-140.
- Yuwono, G. A., Ridwan, M., & Hanafi, M. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tantang Hipertensi terhadap Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Kabupaten Magelang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1).

