




Penerapan Hipnosis 5 Jari Terhadap Kecemasan Penderita Hipertensi Pada Pasien Rehabilitas

Ikhwanudin¹ ✉, Nurhayati¹, Fandy Yoduke²

¹ STIKes Baitul Hikmah, Kota Bandar Lampung, Prov. Lampung

² Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Prov. Sulteng

✉ sultanasrofiu@gmail.com

 <https://doi.org/10.56186/jkkb.260>

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Selain dampak fisik, hipertensi sering memicu kecemasan yang dapat memperburuk kondisi pasien. Teknik hipnosis lima jari merupakan metode relaksasi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. **Tujuan:** Mengetahui penerapan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada pasien rehabilitasi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Self Reporting Questionnaire-29* (SRQ-29). **Hasil:** Responden 1 memiliki skor kecemasan 20 (kecemasan dan depresi) dan Responden 2 memiliki skor 24 (kecemasan psikotik). Setelah dilakukan intervensi hipnosis lima jari selama tiga hari, skor kecemasan menurun menjadi 3 (kecemasan dan depresi) pada responden 1 dan 5 (kecemasan dan depresi) pada Responden 2. Selain itu, tekanan darah sistolik dan diastolik juga mengalami penurunan pada kedua responden. **Kesimpulan:** Hipnosis lima jari efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Teknik ini dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang mudah diterapkan oleh perawat dalam praktik keperawatan.

Kata Kunci: Hipnosis lima jari; hipertensi; kecemasan.

Abstract

Background: Hypertension is a chronic disease that carries the risk of serious complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. In addition to physical impacts, hypertension often triggers anxiety that can worsen the patient's condition. The five-finger hypnosis technique is a non-pharmacological relaxation method that can be used to reduce anxiety levels. **Objective:** To determine the application of five-finger hypnosis to the anxiety levels of hypertension sufferers in rehabilitation patients. **Method:** This study used a descriptive qualitative study with a case study approach. Anxiety levels were measured using the *Self-Reporting Questionnaire-29* (SRQ-29). **Results:** Respondent 1 had an anxiety score of 20 (anxiety and depression) and Respondent 2 had a score of 24 (psychotic anxiety). After the five-finger hypnosis intervention for three days, the anxiety score decreased to 3 (anxiety and depression) in Respondent 1 and 5 (anxiety and depression) in Respondent 2. In addition, systolic and diastolic blood pressure also decreased in both respondents. **Conclusion:** Five-finger hypnosis is effective in reducing anxiety levels in hypertensive patients. This technique can be an alternative non-pharmacological therapy that is easy for nurses to implement in nursing practice.

Keywords: Five-finger hypnosis; hypertension; anxiety.

Pendahuluan

Hipertensi merupakan risiko besar bagi kesehatan masyarakat karena kemampuannya menyebabkan berbagai komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Proses penegakan diagnosis dapat dilakukan dengan mengukur tekanan darah oleh tenaga kesehatan atau kader kesehatan yang telah mendapatkan pelatihan dan dinyatakan mampu oleh tenaga kesehatan untuk melakukan pengukuran. Hipertensi ditandai dengan pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg atau nilai yang lebih tinggi. Gejala umum yang sering muncul mencakup pusing atau sakit kepala, perasaan cemas yang berlebihan, wajah yang kemerahan, otot yang terasa pegal, sulit tidur, sesak napas, serta mudah merasa lelah (Pardosi dkk, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi mempengaruhi sekitar 1,13 miliar individu, yang merupakan sepertiga dari total populasi global (Andri, Permata, et al., 2021). Setiap tahun, jumlah diagnosis hipertensi terus bertambah, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang mengalami kondisi ini (Andri, Padila, et al., 2021). Riskesdas (2024) mencatat bahwa diantara orang dewasa yang berusia di atas 18 tahun sekitar 9,4% telah didiagnosis dengan hipertensi oleh penyedia layanan kesehatan, dan 9,5% di antara mereka melakukan konsumsi obat untuk mengendalikan hipertensi tersebut. Prevalensi hipertensi di Provinsi Lampung terus menunjukkan angka yang lebih tinggi. Tercatat 1.592.553 kasus pada tahun 2022 dan mengalami kenaikan menjadi 1.792.553 pada tahun 2022, menunjukkan adanya peningkatan kejadian hipertensi di wilayah ini. Bandar Lampung mencatat 11.378 kasus hipertensi, menjadikannya sebagai daerah ketiga terbanyak di provinsi ini (Suharmanto, 2021). Penelitian terdahulu terkait pencegahan hipertensi melalui inisiatif program masyarakat yang cerdas untuk pendidikan kesehatan menemukan bahwa setelah menerima informasi, pengetahuan tentang hipertensi meningkat dari enam puluh persen menjadi rata-rata seratus persen (Waskito et al., 2022).

Berdasarkan data pre survey dari Yayasan Sinar Jati pada tahun 2025 yang peneliti lakukan pada tanggal 17 April 2025 di Yayasan Sinar Jati didapatkan hasil wawancara kepada kepala Yayasan Sinar Jati jumlah keseluruhan 60 orang dan penderita hipertensi berjumlah 30 orang pada tahun 2025 dan hasil dari wawancara di yayasan sinar jati belum pernah di lakukan hipnosis 5 jari nya sehingga didapatkan oleh peneliti yaitu pasien rehabilitas mengalami kecemasan akibat hipertensi.

Kondisi ini akan menyebabkan individu yang mengalami hipertensi mengalami masalah mental seperti kecemasan atau depresi. Masalah mental seperti kecemasan tidak hanya mengganggu fungsi jantung tetapi juga merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner. Selain itu, kecemasan dapat menghambat proses penyembuhan, meningkatkan risiko munculnya komplikasi, dan memperburuk angka kematian bagi penderita hipertensi. Kecemasan adalah perasaan ketakutan yang tidak memiliki penyebab yang jelas dan tidak didukung oleh kondisi yang terjadi. Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja ketika mereka menghadapi stres dan emosi mendalam yang dapat menimbulkan masalah psikiatri. Kecemasan merupakan suatu reaksi emosional yang muncul sebagai respon terhadap potensi bahaya. Respon seseorang terhadap kecemasan dapat bervariasi, mulai dari yang adaptif hingga yang maladaptif. Respon adaptif biasanya terkait dengan reaksi yang bersifat menyakitkan, sementara reaksi

konstruktif menunjukkan sikap positif dan usaha untuk memahami perubahan yang terjadi, baik itu perubahan fisik maupun emosional. Seseorang yang mengalami serangan hipertensi mungkin merasa cemas dan panik, sehingga diperlukan pengelolaan yang tepat bagi mereka untuk mengatasi kecemasan tersebut (Inayati & Aini, 2023). Penderita hipertensi disarankan untuk mampu menjaga tekanan darahnya tetap stabil melalui berbagai cara untuk mengurangi kecemasan yang timbul akibat hipertensi (Nurul et al., 2023).

Kecemasan adalah perasaan gelisah yang muncul dengan pikiran bahwa sesuatu yang tidak baik akan terjadi, disertai ketidaknyamanan dan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, keringat dingin, serta tangan yang bergetar. Penyakit kardiovaskuler kini menjadi penyebab utama dari beban penyakit global dan kematian, dengan presentase mencapai 31,8%. Namun, jika dianalisis dari YLDs, gangguan mental berkontribusi lebih besar pada 14,4%, sedangkan penyakit kardiovaskuler menyumbang 4,2%. Di kawasan Asia Tenggara, pola serupa terlihat dimana penyakit kardiovaskuler menjadi penyebab kematian utama dengan 31,5%, sementara gangguan mental memberikan kontribusi lebih besar dalam hal YLDs yaitu 13,5% dibandingkan kardiovaskuler yang mencapai 4,1%. Di Indonesia, beban penyakit terberat berasal dari penyakit kardiovaskuler yang mencapai 36,4%, diikuti oleh penyakit neoplasma, masalah maternal dan neonatal, infeksi pernapasan, serta tuberkulosis. Namun, jika diperhitungkan dari perspektif penyebab kecacatan, gangguan mental menduduki posisi teratas dengan angka 13,4%, mengungguli penyakit lainnya. Berdasarkan data beban penyakit tahun 2022, berbagai gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, skizofrenia, bipolar, gangguan perilaku, dan autisme diperkirakan dialami oleh populasi Indonesia.

Solusi permasalahan ini yang bisa diterapkan pada pasien hipertensi adalah dengan menggunakan teknik hipnosis lima jari yang juga dikenal sebagai cara membangkitkan sugesti diri untuk memprogram diri sendiri. Metode ini berfungsi untuk meredakan kecemasan dengan merangsang sistem saraf parasimpatik dan berdampak positif dalam menurunkan fungsi jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah (Winengsi, Erlin & Jumiyah, 2023). Penerapan hipnosis menggunakan lima jari adalah metode komunikasi verbal yang bertujuan untuk mempengaruhi cara berpikir individu menuju kondisi trance atau untuk menghipnosis diri, sehingga dapat membantu dalam program penurunan kecemasan, mengurangi rasa sakit, serta meningkatkan kelancaran bernapas dan mengatur tekanan darah (Suprihatiningsih et al., 2020). Hipnosis yang mengandalkan lima jari merupakan satu jenis hipnosis mandiri yang dapat menghasilkan efek relaksasi yang mendalam, yang berpotensi untuk menurunkan tingkat ketegangan, stres, kecemasan, serta pikiran yang mengganggu (Mawarti & Yuliana, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Siaunta (2020) menunjukkan bahwa penerapan terapi lima jari pada individu dengan hipertensi dapat mengurangi rasa sakit yang mereka alami di samping menunjukkan penurunan tekanan darah dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi tersebut (Siaunta et al., 2020).

Penatalaksanaan gangguan kecemasan dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu terapi dengan Farmakologis dan terapi yang non farmakologis. Terapi dengan farmakologis, seperti penggunaan obat anti-kecemasan, mungkin membantu mengurangi rasa cemas, namun bisa menimbulkan ketergantungan. Di sisi lain, pendekatan non-farmakologis, termasuk psikoterapi, terapi tawa, terapi kognitif, serta teknik relaksasi, dianggap lebih aman. Terdapat berbagai metode non-farmakologis, salah satunya intervensi keperawatan yang berfokus pada

pengurangan kecemasan pada pasien hipertensi melalui meditasi yang bersifat relaksasi. Salah satu metode relaksasi yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi adalah hipnosis lima jari, yang juga dikenal sebagai hipnotis diri, dengan tujuan mendefinisikan ulang pola pikir, mengurangi kecemasan dengan memanfaatkan saraf parasimpatis, sehingga mengurangi peningkatan aktivitas jantung, pernapasan, dan tekanan darah. Hipnosis lima jari melibatkan fokus pada imajinasi atau kenangan yang dipicu dengan meraba lima jari secara bertahap dalam kondisi tenang. Menurut A. D. Astuti dan rekan-rekan dalam jurnal yang ditulis oleh Anisafitri, Nur, dan Hidayati.(A. D. Astuti & Kawan-kawan, 2017) yang dipublikasikan dalam jurnal (Anisafitri, Nur, & Hidayati, 2020), teknik hipnosis lima jari terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan, dari kategori berat menjadi sedang, serta dari sedang menjadi ringan.

Berdasarkan informasi yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa perasaan cemas yang dialami individu akibat hipertensi dapat berdampak pada keadaan mental. Diharapkan, penggunaan teknik hipnosis lima jari dalam perawatan keperawatan dapat membantu meredakan kecemasan tersebut

Metode

Desain penulisan penelitian ilmiah yang digunakan dalam makalah ilmiah ini bersifat deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus, dengan tujuan memberikan nama, situasi, atau fenomena untuk menemukan ide-ide baru. Studi ini menjelaskan peristiwa penting yang terjadi saat ini. Deskripsi acara secara sistematis, mendorong data yang lebih objektif daripada kesimpulan. Fenomena ini ditampilkan sebagai operasi yang tidak dimanipulasi, dan karena para peneliti tidak berusaha untuk menganalisis bagaimana dan mengapa fenomena ini terjadi, tidak diperlukan hipotesis untuk jenis studi ini. Temuan penelitian deskriptif sering digunakan atau dilanjutkan melalui pelaksanaan penelitian analitik (Nursalam 2020).

Hasil dan Pembahasan

Subjek 1 (Ny.D)

Hasil didapatkan data identitas umum Ny. D adalah seorang ibu berumur 50 tahun, seorang perempuan, beragama islam, suku Jawa, pendidikan terakhir SMP. Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Saat dilakukan pengukuran tekanan darah, TD: 169/98 mmHg, N: 90 x//menit, Suhu 36 °C, RR: 20x/menit. Setelah dilakukan SRQ 29 tingkat kecemasan klien 20 (kecemasan dan depresi. Ny. D juga mempunyai riwayat hipertensi sejak tahun 2025.

Subjek 2 (Ny.M)

Hasilkan identifikasi umum tentang Ny.M, seorang wanita yang berusia 57 tahun berasal dari suku Jawa, memeluk agama islam, memiliki pendidikan terakhir di tingkat SMP ibu rumah tangga. Tekanan darah 166/89 mmHg, detak nadi;85 x/menit, suhu:36,4. Selain itu, Ny.M, memiliki riwayat hipertensi yang sudah berlangsung sejak tahun 2024. Setelah dilakukan pengukuran dengan SRQ 29 kecemasan Ny.M 24 (Psikotik)

Tabel 4.1
Gambaran sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis 5 jari

No	Responden	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3
1	Ny. D	21 (Cemas dan depresi)	15(cemasdan depresi)	3 (Cemas dan depresi)
2	Ny. M	24 (Psikotik)	16(cemasdan depresi)	5 (cemas dan depresi)

Tabel 4.2
Gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis 5 jari

No	Responden	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3
1	Ny. D	169/98 mmHg	155/95 mmHg	139/88 mmHg
2	Ny. M	166/89 mmHg	157/90 mmHg	140/78 mmHg

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap dua responden dalam studi berjudul "Penerapan hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi" ditemukan bahwa mereka mengalami gejala kecemasan. Kecemasan dipahami sebagai suatu kondisi di mana seseorang merasakan ketegangan dan dapat dialami oleh hampir setiap orang di beberapa titik dalam hidup mereka. Jika kecemasan muncul dan tidak dikelola dengan baik hal itu dapat memberi dampak negatif pada individu pada dua responden pengukuran kecemasan dilakukan dengan menggunakan instrumen SQR-29 Untuk Ny.D sebelum menerima terapi hipnosis lima jari skala kecemasan SQR-29 menunjukkan angka 21 (cemas dan depresi berat) dan setelah penerapan terapi angka tersebut menurun menjadi 5 (cemas dan depresi ringan). Sedangkan untuk Ny.M skala kecemasan awal adalah 24 (psikoaktif) dan berkurang menjadi 3 (cemas dan depresi) setelah hipnosis lima jari dilakukan. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa terapi hipnosis lima jari yang diberikan berhasil mengurangi tingkat kecemasan pada kedua klien. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Pratama, 2022).

Judul "Penerapan hipnosis 5 jari terhadap kecemasan penderita hipertensi pada pasien rehabilitas dipuskesmas tahun 2021" menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya merupakan kondisi medis yang berkaitan dengan tekanan darah tinggi, tetapi juga sering kali berkaitan erat dengan faktor psikologis, terutama kecemasan. Kecemasan dapat memperburuk kondisi hipertensi melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, yang memicu kenaikan tekanan darah secara fisiologis. Oleh karena itu, penanganan hipertensi idealnya tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga mencakup pendekatan psikologis seperti terapi relaksasi dan hipnosis. penelitian ini diterapkan teknik hipnosis 5 jari sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di lingkungan rehabilitasi. Hipnosis 5 jari merupakan metode autosugesti yang sederhana, di mana pasien melakukan gerakan tertentu pada jari-jari tangan sambil memberikan sugesti positif untuk membangun ketenangan dan pengendalian diri. Teknik ini bertujuan untuk merangsang relaksasi sistem saraf, mengurangi ketegangan, dan memperkuat fokus mental pasien terhadap kondisi yang lebih stabil. Penggunaan *Self Reporting Questionnaire-29* (SRQ-29) dalam penelitian ini berperan penting sebagai alat ukur untuk mengevaluasi tingkat kecemasan. Instrumen ini memuat item-item yang menilai berbagai aspek psikologis, termasuk gejala kecemasan, depresi, dan stres. Berdasarkan hasil pengisian SRQ-29 sebelum dan sesudah

intervensi, ditemukan penurunan skor kecemasan yang signifikan, yang menunjukkan bahwa hipnosis 5 jari efektif dalam mereduksi beban psikologis pasien Dewi, S. (2021).

Ini sejalan dengan teori bahwa teknik relaksasi dan hipnosis dapat menurunkan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, serta meningkatkan rasa tenang. Dalam konteks rehabilitasi, pengelolaan kecemasan memiliki peran penting karena dapat mempercepat proses penyembuhan dan meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan. Hipnosis 5 jari juga memiliki kelebihan karena tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan sendiri oleh pasien, dan relatif mudah diajarkan oleh tenaga kesehatan. Intervensi ini dapat menjadi alternatif yang efektif dan efisien dalam meningkatkan kesehatan mental pasien dengan hipertensi menurut Imelisa, R. (2021).

Responden, Ny.D dan Ny.M terlihat adanya kenaikan tekanan darah. Ny.D mengungkapkan keluhan pusing, merasa cemas dan takut dengan kemungkinan tingginya tekanan darahnya serta khawatir. Klien sudah mengalami hipertensi sejak tahun 2025. Saat pengukuran tekanan darah dilakukan hasilnya adalah TD: 169/98mmHg dan N: 90x/menit. Klien tampak tegang ketika hasilnya menunjukkan angka yang tinggi, terlihat cemas, dan kurang santai. Di sisi lain, Ny.M juga mengeluhkan rasa sakit di bagian tengkuk kepala serta merasa cemas, dan telah memiliki riwayat hipertensi sejak tahun 2024. Pengukuran tekanan darah pada Ny.M menunjukkan TD: 166/89 mmHg dan N: 85x/menit. Teknik relaksasi ini mengharuskan seseorang untuk mengalihkan pikirannya dengan menyentuh jari-jari tangan, sambil membayangkan hal-hal menyenangkan atau yang mereka nikmati Dewi, (2021). Setelah menerapkan teknik hipnosis lima jari pada kedua partisipan, terdapat penurunan tekanan darah meskipun masih berada dalam kategori hipertensi tingkat 2. Penelitian ini selaras dengan temuan (Syukri, 2017) yang menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi kecemasan dan menurunkan tekanan darah. Hal ini disebabkan oleh relaksasi yang didapat dari terapi tersebut, yang membantu mengurangi kecemasan dan tekanan darah, menjadikan klien yang sebelumnya mengalami kecemasan menjadi lebih tenang. Penurunan kecemasan ini berdampak pada penurunan tekanan darah yang tinggi.

Ny.D dan Ny.M menjalani teknik hipnosis lima jari, tampak bahwa mereka merasakan ketenangan, menunjukkan sikap rileks, serta merasa nyaman, sehingga gejala kecemasan mereka sedikit demi sedikit berkurang. Klien juga menyatakan bahwa setelah menjalani teknik hipnosis lima jari, rasa cemas yang mereka alami berkurang dan ini membantu meningkatkan kualitas istirahat mereka, ditambah lagi perasaan psikologis mereka menjadi lebih tenang. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian (Pratama, 2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan hipertensi cenderung merasakan kecemasan, dan setelah menerapkan teknik hipnosis lima jari, mereka dapat mengalami perubahan psikologis yang signifikan. Ini disebabkan karena terapi hipnosis lima jari mampu memberikan relaksasi kepada pasien, sehingga kecemasan yang dirasakan oleh penderita hipertensi berkurang. Responden juga menyampaikan bahwa gejala atau gangguan yang biasanya mereka rasakan menjadi berkurang, seperti peningkatan kualitas istirahat pasien, pengurangan masalah dalam pola tidur, emosi yang lebih terkontrol, penurunan gangguan fisik, dan pasien tampak lebih segar saat bangun pagi serta lebih bersemangat menjalani hari-harinya.

Penelitian ini responden merupakan perempuan dengan hipertensi sedang. Faktor jenis kelamin berpengaruh terhadap kejadian hipertensi maupun kecemasan. Menurut Widiyawati

(2020), perempuan lebih sering mengalami kecemasan dibanding laki-laki, terutama karena pengaruh hormonal dan faktor psikososial. Selain itu, Manuntung (2020) menegaskan bahwa perempuan setelah menopause lebih rentan mengalami hipertensi karena perubahan hormonal yang meningkatkan risiko obesitas dan metabolisme yang tidak stabil. Hal ini sesuai dengan karakteristik responden yang mengalami hipertensi sedang disertai kecemasan berat.

Sebelum dilakukan hipnosis lima jari, kedua responden mengalami kecemasan berat dengan skor SRQ-29 sebesar 17 dan 15. Temuan ini mendukung teori bahwa hipertensi dapat memicu gangguan psikologis, salah satunya kecemasan. Menurut Inayati & Aini (2023), penderita hipertensi sering merasa takut terhadap komplikasi serius seperti stroke dan gagal jantung, sehingga memunculkan kecemasan berat. Kondisi kecemasan yang tidak terkendali dapat memperburuk hipertensi melalui peningkatan aktivitas saraf simpatis yang memicu peningkatan tekanan darah. Nurul et al. (2023) juga menyatakan bahwa kecemasan pada pasien hipertensi harus segera ditangani karena berdampak pada kualitas hidup dan kestabilan tekanan darah pasien.

Setelah dilakukan hipnosis lima jari selama tiga hari berturut-turut, tingkat kecemasan responden mengalami penurunan yang signifikan. Responden pertama turun dari kategori berat menjadi sedang, sedangkan responden kedua turun dari kategori berat menjadi ringan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Afyah (2022) yang menemukan bahwa hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan lansia hipertensi dari kategori sedang menjadi ringan secara signifikan. Demikian pula, Astuti dkk. (2017) dalam penelitian Anisafitri, Nur, & Hidayati (2020) membuktikan bahwa hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan dari kategori berat menjadi sedang maupun dari sedang menjadi ringan. Mekanisme kerja teknik ini adalah membawa pasien masuk ke kondisi relaksasi mendalam melalui sugesti positif yang berhubungan dengan memori menyenangkan. Hal ini menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan memberikan rasa tenang (Mawarti & Yuliana, 2021; Suprihatiningsih et al., 2020).

Kesimpulan

Karakteristik usia, jenis kelamin, pada penderita hipertensi Usia Ny. D adalah seorang ibu berumur 50 tahun seorang perempuan, beragama islam, suku Jawa, pendidikan terakhir SMP Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Saat dilakukan pengukuran tekanan darah, TD: 169/98 mmHg, N: 90 x//menit, Suhu 36 °C, RR: 20x/menit memiliki riwayat hipertensi sejak 2025. Ny.M, seorang wanita yang berusia 57 tahun berasal dari suku jawa, memeluk agama islam, memiliki pendidikan terakhir di tingkat SMP ibu rumah tangga, Tekanan darah 166/89 mmHg, detak nadi;85 x/menit, suhu:36,4 memiliki riwayat hipertensi sejak 2025.

Tingkat Kecemasan Sebelum Pemberian Teknik Hipnosis 5 Jari Pada subjek pertama, yaitu Ny.D dengan skor kecemasan sebesar 20 yang menunjukkan kecemasan dalam kategori (kecemasan dan depresi). Sementara itu pada subjek Ny. M diperoleh skor 24 dengan kecemasan dalam kategori (psikotik).

Tingkat kecemasan setelah penerapan teknik hipnosis 5 jari Pada subjek yakni Ny.D terjadi penurunan kecemasan dari skor 20 menjadi 3 (kecemasan dan depresi). Sementara itu pada Ny.M tingkat kecemasan berkurang dari 24 kecemasan (psikoaktif) menjadi 5 (kecemasan dan depresi).

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Yaysan Sinar Jati Lampung, dan Stikes Baitul Hikmah Bandar Lampung.

Daftar Pustaka

- Afiyah. Pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dangung-dangung Kecamatan Guguk. *Jurnal Kesehatan*. 2022;10(2):45–52.
- Alwisol. (2020). *Psikologi Kepribadian*. Universitas Muhammadiyah Malang
- Andri, Permata A, Padila. Edukasi kesehatan dalam pencegahan hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2021;15(1):23–30.
- Anisafitri, S., Nur, F. V., & Hidayati, N. (2020). Literature Review Terapi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pasien Kardiovaskuler. *Jurnal Surya*, 1 (2). pp. 1-16. ISSN 1979, 9128.
- Astuti, A. D., dkk. (2021). Hipnosis Lima Jari sebagai Intervensi Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Pasien. *Jurnal Psikologi Klinis*, 5(2), 14–21.
- Audhia, vina, M. (2021). Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2, 1.
- Bally C. A, Pangkey, A. (2021). *Dasar-Dasar Dokumentasi Keperawatan (abdul Kalim (ed.); Cetakan 1.)*. Yayasan Kita Penulis.
- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri Pada Kanker Payudara*, Deepublish Publisher
- Ekasari tutik, M. (2021). *Deteksi Dini Preeklamsi dengan Antenatal Care Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia*.
- Ekasari T. *Kecemasan: Teori dan Penatalaksanaan*. Jakarta: Salemba Medika; 2021.
- Endang. (2024). Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menuunkan Tingkat Ansietas Pasien. *Jurnal Keperawatan*, 2.
- Hasnawati. Hipertensi: Definisi, faktor risiko, dan komplikasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2021;9(2):33–40.
- Hasnawati. (2021). *HIPERTENSI (Shofiyun (ed.))*. KMB Yogyakarta
- Hasnawati, S. *Hipertensi*. Penerbit KBM Indonesia, 2021.
- Hastuti, A. (2020). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhamadiyah Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan Motorik*, 10, 21.
- Hawari. (2023). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. Gaya Baru*
- Indah, Y. (2021). *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti. F. Media (Import ArgoMedia Pusaka)*.
- Inayati, B., & Aini, D. N. (2023, February). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. In *Proceeding Widya Husada Nursing Conference (Vol. 3, No. 1)*.
- Imelisa R, Achmad. Teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan. *Jurnal Psikologi Klinis*. 2021;7(1):12–19.
- Keliat (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas. CHMN*.
- Kemendikbud RI. *Definisi dan tujuan rehabilitasi*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia; 2022.
- Kemenkes RI. (2024). *Laporan Nasional Riskesdas. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.

- Kemendes RI. *Pedoman rehabilitasi psikosial*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
- Lita, Abdurrahman, Silvia, R. (2020). *Tekanan Darah & Musik Suara Alam*. CV. Global Aksara Pres.
- Manuntung, alfeus (2020). *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Wineka media
- Manurung (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Konsep, Mind Mapping dan Nanda Nic Noc Solusi Cerdas Lulus Ukom Keperawatan* (2nd ed.). Trans Info Medika.
- Mawarti, I., & Yuliana, Y. (2021). Hipnotis lima jari pada klien ansietas. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 9(3), 297-304.
- Minarti, N. (2024). Asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan ansietas melalui *terapi hipnosis 5 jari kombinasi terapi audio visual mendengarkan shalawat* di rsud hj. Anna lasmanah banjarnegara (*doctoral dissertation universitas Muhammadiyah gombang*).
- Mufarokhah, hanim (2022). *Hipertensi dan intervensi keperawatan* (Muslikh (ed.). Lakeisha.
- Nurhalimah. Faktor predisposisi kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2016;4(2):89-95.
- Nurul A, dkk. Manajemen tekanan darah pada penderita hipertensi dengan kecemasan. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. 2023;11(1):22-30.
- Puji L. Hipertensi: Konsep dasar dan penatalaksanaan. *Jurnal Keperawatan Dasar*. 2022;4(2):65-72.
- Siauta R, dkk. Pengaruh hipnosis lima jari terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2020;14(3):143-150.
- Soenarta S, dkk. *Pedoman tatalaksana hipertensi*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI); 2020.
- Stuart GW. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa*. Edisi ke-10. Singapore: Elsevier; 2022.
- Suprihatiningsih D, dkk. Hipnosis lima jari sebagai intervensi nonfarmakologis pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*. 2020;8(1):15-22.
- Sutri, S. Y. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas: Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari pada lansia yang mengalami ansietas. *Jurnal riset media keperawatan*, 5(2), 73-74.
- Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler . *Journal of Telenursing (Joting)*, 3(1), 382-389. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.216>
- WHO. *World Health Statistic 2018: World Health Organization; 2018*
- World Health Organization (WHO). *World report on rehabilitation*. Geneva: World Health Organization; 2021.
- Waskito A, dkk. Pendidikan kesehatan masyarakat untuk pencegahan hipertensi. *Jurnal Promosi Kesehatan*. 2022;17(1):33-41.
- Widiyawati. Kecemasan: Definisi, faktor, dan jenisnya. *Jurnal Psikologi*. 2020;12(2):50-58.
- Winengsi E, Jumiyah. Hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. 2023;9(1):77-84