

**EFEKTIFITAS TERAPI HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP KECEMASAN PADA  
PASIEN HIPERTENSI DI INSTALASI GAWAT DARURAT (IGD) RSUD  
KARANGANYAR**

Anggi Merlina Yuspita

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen yang dibawa darah menjadi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah hipertensi. dalam nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi dengan meditasi (relaksasi). Salah satu alternatif relaksasi pada penderita hipertensi adalah dengan hipnosis lima jari dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf pesimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, dan tekanan darah

**Skenario kasus:** Subyek studi kasus ini dipilih 1 pasien sebagai subyek studi kasus sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, subyek Tn.P berusia 59 tahun, agama islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai petani, dan bertempat tinggal di karanganyar dengan diagnosa medis Hipertensi. Subyek masuk IGD pada tanggal 10 Agustus 2023 Pukul 17.30 WIB dengan keluhan Pasien mengatakan merasa cemas dan takut akan pikiran sendiri, merasa lemah, pusing sakit kepala, lesu, tegang, gelisah, pucat, mual dan muntah, klien memiliki riwayat hipertensi kurang lebih sudah 1 tahun ini dengan hasil pemeriksaan vital sign TD:170/100 mmHg, HR:98x/menit, RR:22 x/menit, S:36,8°C, SPO2:97%, akral teraba hangat.

**Strategi penelurusan bukti:** Intervensi yang dilakukan adalah ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan pasien, latih pasien untuk terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan kecemasan.

**Pembahasan:** Tindakan keperawatan dalam subjek studi kasus ini adalah mengajarkan dan memberikan teknik terapi non farmakologis untuk menurunkan kecemasan.

**Kesimpulan:** Evaluasi keperawatan pada pasien Tn.P dengan Ansietas yang dilakukan selama 1x tindakan, tindakan keperawatan mendapatkan hasil terapi hipnosis 5 jari pada pasien Hipertensi selama 20 menit didapatkan hasil bahwa ada penurunan kecemasan dari sebelum diberikan terapi kecemasan sedang dengan total skor menggunakan kuisioner HARS-A (21) dan setelah diberikan terapi menurun menjadi kecemasan ringan (14).

**Kata kunci:** Terapi hipnosis 5 jari, Kecemasan, Hipertensi

**EFFECTIVENESS OF 5 FINGER HYPNOSIS THERAPY ON ANXIETY IN  
HYPERTENSION PATIENTS IN THE EMERGENCY INSTALLATION OF  
KARANGANYAR HOSPITAL**

Anggi Merlina Yuspita

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is a disorder of the blood vessels which causes the supply of oxygen carried by the blood to be obstructed to reach the body tissues that need it. One of the health problems that can cause anxiety is hypertension. In nonpharmacology to overcome anxiety in hypertensive patients with meditation (relaxation). One of the relaxation alternatives for people with hypertension is five-finger hypnosis, also known as self-hypnosis, which aims to self-programming, eliminates anxiety by involving the sympathetic nerves and will reduce the increase in heart, breathing and blood pressure work.

**Case scenario:** The subject of this case study was selected 1 patient as a case study subject according to the established criteria, subject Mr.P is 59 years old, Islamic religion, last high school education, works as a farmer, and lives in Karanganyar with a medical diagnosis of hypertension. The subject entered the emergency room on August 10, 2023 at 17.30 WIB with complaints. The patient said he felt anxious and afraid of his own thoughts, felt weak, dizzy, headache, lethargic, tense, anxious, pale, nausea and vomiting, the client has a history of hypertension for more or less 1 this year with the results of vital signs BP: 170/100 mmHg, HR: 98x/minute, RR: 22 x/minute, S: 36.8°C, SPO2: 97%, the acral feels warm.

**Strategy for tracing evidence:** The interventions carried out are creating a therapeutic atmosphere to foster patient confidence, training patients for 5 finger hypnosis therapy to reduce anxiety.

**Discussion:** Nursing actions in the subject of this case study are teaching and providing non-pharmacological therapeutic techniques to reduce anxiety.

**Conclusion:** Evaluation of nursing in Tn.P patients with Anxiety carried out for 1x action, nursing action to get the results of 5 finger hypnosis therapy in Hypertension patients for 20 minutes showed that there was a decrease in anxiety from before being given moderate anxiety therapy with a total score using the HARS-questionnaire A (21) and after being given therapy decreased to mild anxiety (14).

**Keywords:** 5 finger hypnosis therapy, Anxiety, Hypertension

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen yang dibawa darah menjadi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit ini telah menjadi masalah baik di Negara maju maupun Negara berkembang (Saswati, Riski, & Sutinah, 2018). Hipertensi juga sering disebut sebagai silent killer karena termasuk penyakit yang mematikan. Bahkan, hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong mematikan serta dapat meningkatkan resiko serangan jantung, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal (Pudiasuti, 2013) dalam jurnal (Seke, Bidjuni, & Jill, 2016).

Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (World Health Organization (WHO), 2015). Berdasarkan Riskesdas Nasional 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, sedangkan hipertensi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55- 64 tahun (55,2%), 65-74

tahun (63,2%), (Kemenkes RI, 2018a). Kemudian berdasarkan laporan riskesdas provinsi Jawa Tengah tahun 2018 prevalensi hipertensi hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar (14,65%) sedangkan hipertensi pada kelompok umur 31-44 tahun (33,59%), umur 45-54 tahun (45,87%), umur 55-64 tahun (54,60%), 65-74 tahun (71,31%), (Kemenkes RI, 2018b). Berdasarkan data tersebut data lansia yang mengalami hipertensi lebih tinggi daripada kelompok usia lain. Lansia sering terkena hipertensi disebabkan oleh kekakuan pada arteri sehingga tekanan darah cenderung meningkat.

Profil kesehatan Kabupaten Karanganyar tahun 2019 tercatat masih tingginya angka kejadian hipertensi. Berdasarkan data dan informasi pengukuran tekanan darah yang terdiagnosis hipertensi/darah tinggi tertinggi terjadi pada perempuan yaitu sebanyak 21.006 jiwa (34,47%) dan terendah pada laki laki sebanyak 10.811 jiwa (50,32%), total laki laki dan perempuan sebanyak 31.817 kasus hipertensi (38,60%). hal ini menunjukkan masih tingginya kasus hipertensi yang terjadi di kabupaten Karanganyar.

Menurut *World Health Organization (WHO)* membagi lansia menjadi lanjut usia (60-74 tahun), usia tua (75-90 tahun), dan usia sangat tua (diatas 90 tahun). Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik tahun 2018 penduduk lansia digolongkan menjadi tiga, yaitu penduduk lansia muda (60-69 tahun), penduduk lansia madya (70-79 tahun), dan penduduk lansia tua (80 tahun ke atas), (Mirani, Jumaini,

& Mrni, 2021). Lansia menurut UU RI No 13 Tahun 1998 adalah mereka yang telah memasuki usia 60 Tahun ke atas (Seke et al., 2016). Menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2018, jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 24,94 juta orang dari total penduduk 265 juta jiwa, dan masih di dominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) presentasinya mencapai 63,39%, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,52%, dan lansia tua (kelompok umur 80 tahun) sebesar 8,69% (Mirani et al., 2021).

Hasil riskesdas 2018, mengatakan hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit terbanyak pada lansia. Proses penuaan menyebabkan munculnya penyakit degeneratif yang hadir sebagai masalah kesehatan. depresi gangguan kecemasan atau ansietas, gangguan tidur, demensia, alzaimer, dan sindrom diagnosis merupakan gangguan psikologis yang sering dialami lansia (Setyowati, 2019) dalam jurnal (Chan, 2020). Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia akan menimbulkan permasalahan yang cukup kompleks permasalahan yang perlu diperhatikan khusus untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial,kecemasan, depresi, kesepian dan seksual (Azizah, 2011) dalam jurnal (Agustina et al., 2020). Biasanya penyebab hipertensi pada lansia adalah stress bukan karean penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan (Mardiana & Zelfino,

2014). Seorang penderita hipertensi mungkin akan menjadi cemas disebabkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama (Hawari, 2013) .

Kecemasan (ansietas) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Keliat, 2011) dalam jurnal (Hastuti, Retno Yuli & Arumsari, 2015). Menurut (WHO, 2017) secara global, kontributor terbesar beban penyakit (DALYs) dan penyebab kematian saat ini adalah penyakit kardiovaskuler (31,8%). Namun jika dilihat dari YLDs (tahun hilang akibat kesakitan atau kecacatan), maka presentase kontributor lebih besar gangguan mental (14,4%) dari penyakit kardiovaskuler (4,2%) . Kondisi untuk asia tenggara tidak berbeda dengan kondisi global dimana penyebab kematian terbesar adalah penyakit kardiovaskuler (31,5%), tetapi dilihat dari YLDs lebih besar pada gangguan mental (13,5%) dari penyakit kardiovaskuler (4.1%). Sedangkan di Indonesia sendiri kontributor terbesar beban penyakit (DALs) dan penyebab kematian di Indonesia saat ini adalah penyakit kardiovaskuler (36,4%) yang disusul oleh penyakit neoplasma, masalah maternal, neonatal, infeksi pernafasan dan TB. Namun jika dilihat dari penyebab kecacatan (YLDs), lebih besar disebabkan gangguan mental (13,4%) dibandingkan penyakit lain tersebut. Menurut beban penyakit pada tahun 2017, beberapa jenis gangguan jiwa

diprediksi dialami oleh penduduk Indonesia diantaranya adalah gangguan depresi, cemas, skizofrenia, bipolar, gangguan perilaku, autisme, gangguan perilaku makan, cacat intelektual (Indrayani & Tri, 2019).

Berdasarkan Riskesdas nasional 2018 prevalensi gangguan mental dan emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi, kecemasan dan berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 15-24 tahun sebesar 10%, kemudian kelompok umur (25-34 tahun) 8,5%, kelompok umur (35-44 tahun) 9,0%, kelompok umur (45-54 tahun) 10%, sedangkan kelompok umur (55-64 tahun) 11% , dan kemudian kelompok umur (65-74 tahun) 12,8% dan untuk usia 75 keatas sebesar 15,8%. Sedangkan di Jawa Tengah sendiri angka tertinggi ditempati lansia juga dengan prevalensi usia 15-24 tahun sebesar 8,07%, kemudian kelompok umur (25-34 tahun) 5,81%, kelompok umur (35-44 tahun) 7,25%, kelompok umur (45-54 tahun) 8,15%, sedangkan kelompok umur (55-64 tahun) 8,41% , dan kemudian kelompok umur (65-74 tahun) 8,60% dan untuk usia 75 keatas sebesar 11,31%. Dari data tersebut kelompok lanjut usia mempunyai prevalensi gangguan mental dan emosional lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lain (Kemenkes RI, 2018) . Ansietas dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah (Endang, 2014). salah satu masalah

kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah penyakit hipertensi dan aspek aspek psikologis yang menyertainya (Kemenkes RI, 2013).

Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah hipertensi dan aspek-aspek psikologis yang menyertainya. Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskuler perifer, selain itu memicu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat , sehingga tekanan darah meningkat. Ansietas klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang di deritanya (Syukri, 2017).

Penatalaksanaan gangguan kecemasan dapat dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologis seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, dan relaksasi lebih aman (Chan, 2020). Ada beberapa terapi nonfarmakologis, intervensi keperawatan dalam nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi dengan meditasi (relaksasi). Salah satu alternatif relaksasi pada penderita hipertensi adalah dengan hipnosis lima jari dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemrograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf pesimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, dan tekanan

darah (Winengsi, Erlin & Jumiyah, 2019).

Hipnotis lima jari adalah pemusatan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuhkan lima jari secara berurutan dalam keadaan rileks (Hastuti, Retno Yuli & Arumsari, 2015). Menurut (A. D. Astuti & Dkk, 2017) dalam jurnal (Anisafitri, Nur, & Hidayati, 2020) terapi hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan secara signifikan dari kecemasan berat menjadi sedang dan sedang menjadi ringan.

Berdasarkan Fenomena dan penjelasan diatas dapat dijelaskan bahwa kecemasan yang dialami seseorang karena penyakit hipertensi dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya, oleh karena itu penulis tertarik untuk mengangkat Karya Tulis Ilmiah dengan judul Efektifitas Penerapan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. Inovasi yang di aplikasikan penulis dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah Efektifitas penerapan hipnosis 5 jari pada pasien pra lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Karanganyar.

## **METODELOGI STUDI KASUS**

Studi kasus ini dilakukan di ruang IGD RSUD KARANGANYAR pada tanggal 7 Agustus - 19 Agustus 2023. Subyek studi kasus ini dipilih 1 pasien sebagai subyek studi kasus sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, subyek Tn.P berusia 59 tahun, agama islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai petani, dan bertempat tinggal di

karanganyar dengan diagnosa medis Hipertensi. Subyek masuk IGD pada tanggal 10 Agustus 2023 Pukul 17.30 WIB dengan keluhan Pasien mengatakan merasa cemas dan takut akan pikiran sendiri, merasa lemah, pusing sakit kepala, lesu, tegang, gelisah, pucat, mual dan muntah, klien memiliki riwayat hipertensi kurang lebih sudah 1 tahun ini dengan hasil pemeriksaan vital sign TD:170/100 mmHg, HR:98x/menit, RR:22 x/menit, S:36,8°C, SPO2:97%, akral teraba hangat.

## **HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN**

Hasil studi kasus keperawatan yang telah diambil yaitu pasien hipertensi.

### **1. Pengkajian**

Bedasarkan pengkajian proses keperawatan yang dilakukan penulis pada tanggal 10 agustus 2023 pukul 17.35 WIB dengan metode autoanamesa dan alloanamnesa. Pasien dengan kecemasan karena hipertensi didapatkan identitas Tn.P usia 59 tahun, jenis kelamin laki laki, agama islam, pasien mengatakan sudah memiliki riwayat hipertensi kurang lebih 1 tahun ini. Pasien di bawa ke RSUD di karena kan mengeluh lemas, lesu, cemas jika tekanan darahnya tidak normal, pasien mulai merasa cemas saat mengetahui hasil tensinya. Saat pengkajian menggunakan kuisisioner HARS-A didapatkan gejala kecemasan meliputi adanya pasien merasa cemas, takut akan pikiran sendiri, merasa tegang, lesu, gemetar, gelisah, terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, mimpi buruk, sukar konsentrasi, muka pucat, merasa lemah, mual,

perut kembung, sering menarik nafas, nyeri didada, perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan, sering buang air kecil, mulut kering, mudah berkeringat, pusing sakit kepala, bulu bulu berdiri, gelisah, tidak tenang, kerut kening, dan muka tegang. Dengan hasil skala kecemasan menggunakan HARS-A sebanyak 21 (kecemasan sedang) dengan hasil vital sign TD:170/100 mmHg, HR:98x/menit, RR:22 x/menit, S:36,8°C, SPO2 97%, akral teraba hangat.

## **2.Diagnosa keperawatan**

Setelah dilakukan pengkajian tahap selanjutnya adalah menyusun diagnose keperawatan. Hasil dari data pengkajian dan observasi yang diperoleh maka penulis merumuskan diagnosa keperawatan yaitu ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan (D.0080) di buktikan dengan pasien tampak gelisah, merasa bingung, sulit tidur, tampak tegang merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi dan sulit untuk berkonsentrasi dengan data fokus, data subjektifnya yaitu Pasien mengatakan khawatir terhadap tekanan darahnya yang naik tidak normal. Data objektifnya yaitu Pasien tampak gelisah, gemetar, lesu, pusing, mual, muntah, sulit tidur, merasa khawatir terkait dengan kondisinya dan tidak tenang dengan hasil vital sign TD:170/100 mmHg, HR:98x/menit, RR:22 x/menit, S:36,8°C, SPO2 97%, akral teraba hangat.

## **3.Intervensi Keperawatan**

Setelah melakukan pengkajian dan merumuskan diagnosa keperawatan kemudian penulis merumuskan intervensi keperawatan yang

nantinya akan diterapkan kepada pasien untuk mengatasi masalah keperawatan yang timbul. intervensi untuk masalah ansietas yaitu dengan didapatkan tujuan dan kriteria hasil, SLKI : Tingkat Ansietas ( L.09093) Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 1x6 jam diharapkan tingkat ansietas menurun dengan kriteria hasil: Perilaku gelisah menurun, Perilaku tegang menurun, verbalisasi khawatir akibat kondisi yang di hadapi menurun, verbalisasi kebingungan menurun, konsentrasi membaik dan pola tidur membaik. Dengan intervensi yang dilakukan yaitu : SIKI : Reduksi ansietas (I.09314) monitor tanda tanda ansietas dengan menggunakan kuesioner HARS, gunakan pendekatan yang tenang dan meyakinkan, berikan terapi non farmakologi dengan Hipnosis 5 jari, jelaskan tujuan dan prosedur terapi Hipnosis 5 jari.

## **4.Implementasi keperawatan**

Berdasarkan intervensi yang disusun maka langkah selanjutnya yang dilakukan oleh penulis adalah melakukan implementasi atau tindakan keperawatan. Tindakan keperawatan dilaksanakan untuk mengatasi masalah keperawatan berdasarkan rencana tindakan tersebut maka dilakukan tindakan keperawatan pada hari Kamis, 10 agustus 2023 pada pukul 18.00-19.00 yaitu penulis melakukan observasi terhadap kecemasan yang dirasakan pasien dan respon pasien terhadap kecemasan yang dirasakan dengan Kuisisioner HARS-A.

Implementasi yang pertama yaitu memonitor tanda tanda vital dan ansietas pada pasien dilakukan pada Kamis, 10 agustus 2023 pukul 18.00

WIB yaitu pasien setelah dilakukan Triase, memonitor TTV, Observasi dengan dokter jaga, dengan data subjektif: pasien merasa cemas, takut akan pikiran sendiri, merasa tegang, lesu, gemetar, gelisah, terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, mimpi buruk, sukar konsentrasi, muka pucat, merasa lemah, mual, perut kembung, sering menarik nafas, nyeri didada, perassan lesu/lemas seperti mau pingsan, sering buang air kecil, mulut kering, mudah berkeringat, pusing sakit kepala, bulu bulu berdiri, gelisah, tidak tenang, kerut kening, dan muka tegang. Penulis mengukur TTV sebelum terapi hipnosis 5 jari dengan hasil tekanan darah:170/100 mmHg, HR:98x/menit, RR:22 x/menit, S:36,87°C, SPO2 97%, akral teraba hangat dan dari hasil pengukuran skala menggunakan kuisisioner tingkat kecemasan HARS didapatkan sebanyak 21 (kecemasan sedang).

Setelah didapatkan hasil TTV dan pengukuran skala kemudian tindakan yang kedua pada pukul 18.20 yaitu menggunakan pendekatan yang tenang dan meyakinkan pasien berhak untuk menolak terapi tersebut apabila tidak bersedia, karena pasien bersedia maka langkah selanjutnya peneliti mulai memberikan terapi hipnosis 5 jari kepada Tn.P selama 20 menit dengan mempertahankan kenyamanan pasien, membantu pasien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman. Tindakan ketiga pada pukul 18.25 yaitu penulis menjelaskan tujuan dan prosedur terapi hipnosis 5 jari kepada pasien hipnosis 5 jari dilakukan dengan cara peneliti mengarahkan pasien untuk membayangkan ketika pasien merasa

sehat (jari telunjuk), membayangkan pertama kali bertemu dengan orang yang dicintai oleh pasien (jari tengah), mengenang saat pasien mendapat pujian atas keberhasilan untuk pertama kalinya (jari manis), dan membayangkan saat pasien berada ditempat yang paling disukai (jari kelingking) dan tindakan ke empat yaitu mengkaji ulang tingkat kecemasan pada pasien pukul 18.45 WIB, dari data subjektif dan objektif dengan menggunakan kuisisioner HARS didapatkan hasil keluhan pasien dengan total skor 14 (kecemasan ringan).

#### **5.Evaluasi Keperawatan**

Evaluasi keperawatan pada hari Kamis, 10 agustus 2023 pukul 18.50 dengan diagnosa ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan pasien mengatakan cemas dan masalah sedikit berkurang, serta merasa sedikit lebih rileks dan lega. Peneliti menganjurkan klien untuk mengulang terapi hipnosis 5 jari sebelum tidur secara mandiri agar rasa cemas tersebut tidak mengganggu waktu tidur pasien dan rasa lemas saat bangun tidur dapat berkurang. dari hasil pengukuran skala tingkat kecemasan menggunakan kuisisioner HARS sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari didapatkan hasil sebanyak 21 dimana terjadi kecemasan sedang terhadap pasien dan sesudah terapi hipnosis 5 jari data subjektif Tn.P mengatakan sedikit merasa rileks, cemas berkurang dan jantung sudah tidak berdebar lagi, data objektif Tn.P nampak lebih tenang, dari hasil pengukuran tingkat kecemasan di dapatkan hasil sebanyak 14 dimana



tingkat kecemasan menurun menjadi kecemasan ringan.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari yang telah dilakukan tindakan keperawatan pada pasien Tn.P dengan Ansietas yang dilakukan selama 1x tindakan, tindakan keperawatan mendapatkan hasil terapi hipnosis 5 jari pada pasien Hipertensi selama 20 menit didapatkan hasil bahwa ada penurunan kecemasan dari sebelum diberikan terapi kecemasan sedang dengan total skor menggunakan kuisisioner HARS-A (21) dan setelah diberikan terapi menurun menjadi kecemasan ringan (14).

## **SARAN**

Saran penulis melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosa Hipertensi, penulis memberikan usulan dan masukan yang positif khususnya dibidang kesehatan antara lain sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan (Rumah Sakit) hal ini diharapkan rumah sakit dapat memberikan pelayanan kesehatan dan mempertahankan hubungan kerja sama yang baik antara tim kesehatan maupun pasien. Sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawatan yang optimal pada umumnya dan khususnya pada pasien Hipertensi.

2. Bagi tenaga kesehatan khususnya perawat diharapkan selalu berkoordinasi dengan tim kesehatan lainnya dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien, agar mampu mengatasi semua masalah pasien. Khususnya pada pasien Hipertensi yang mengalami gangguan kecemasan, selain itu

perawat juga diharapkan dapat memberikan pelayanan professional dan komprehensif.

3. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan dapat meningkatkan mutu pelayanan pendidikan yang lebih berkualitas dan professional sehingga dapat tercipta perawat yang professional, terampil, inovatif dan bermutu yang mampu memberikan asuhan keperawatan secara menyeluruh berdasarkan kode etik keperawatan, khususnya asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi yang mengalami gangguan kecemasan

4. Bagi Penulis diharapkan bisa memberikan tindakan pengelolaan selanjutnya pada pasien Hipertensi dalam tindakan terapi Hipnosis 5 Jari sehingga dapat mengatasi masalah keperawatan dengan gangguan kecemasan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina, S., Sari, S. M., Savita, R., Studi, P., Keperawatan, I., Hang, S., & Pekanbaru, T. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun Factors Related with Hypertension on The Elderly over 65 Years, 2(1).
- Anisafitri, S., Nur, F. V., & Hidayati, N. (2020). Literature Review Terapi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pasien Kardiovaskuler. Astuti, A. D., & Dkk. (2017). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Gombong*.

- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stress Akademik Remaja di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang.
- Azizah, L. m. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bachrudin, M., & Najib, M. (2016). *modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Keperawatan Medikal Bedah I*. Jakarta: Kemenkes Pusdik SDM Kesehatan BPPSDMK.
- Chan, U. A. L. I. (2020). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Pada Lansia : Sebuah Tinjauan Sistematis.
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android, *V*(2), 277–282.  
<https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Endang. (2014). Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, *2*, 24–33.
- Erita, Hununwidyastuti, S., & Lenwita, H. (2019). *Buku Materi Pembelajaran Keperawatan jiwa*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Firmansyah, M. R. (2017). Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi, 263–268.
- Hariyadi. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Demangan Kota Madiun. *Jurnal Keperawatan*, 1–6.
- Hartono, D. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Psikologi*. Jakarta: Kemenkes RI: PPSDMK & BPPSDMK.
- Hastuti, Retno Yuli & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Ynagn Sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru.
- Indrayani, Y. A., & Tri, W. (2019). *Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia*. Jakarta.
- Keliat, B. . (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas: CHMN*. Jakarta: EGC.
- Kemenkes RI. (2018a). *Laporan Nasional Risdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2018b). *Laporan Provinsi Jawa Tengah Risdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kusumawati, F., & Hartono, Y. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mardiana, Y., & Zelfino. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stress Lansia Dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di RW 01 Kunciran Tangerang.
- Maryam, R. S., & Dkk. (2012). *Mengenal Lnjut Usia Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mirani, M. M., Jumaini, & Mrni, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di

- Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Medika Utama*, 2(2).
- Nurhalimah. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Keperawatan Jiwa* (1st ed.). Jakarta: Kemenkes RI: PPSDMK & BPPSDMK.
- Nursalam. (2011). *Proses dan Dokumentasi Keperawatan: Konsep dan Praktik*. (A. Novianty, Ed.) (2nd ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (Edisi 1 Ce). Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (Edisi 1 Ce). Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia* (Edisi 1 Ce). Jakarta: DPP PPNI.
- Pramana, K. D., Okatiranti, & Ningrum, T. P. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi di panti sosial tresna werdha senjarawi bandung. *Jurnal ilmu Keperawatan*, IV(2), 116–128.
- Pratiwi, A., & Edmaningsih, Y. (2020). Manajemen stres dan ansietas untuk penurunan tekanan darah, 4(November), 679–683.
- Pudiastuti, R. D. (2013). *Penyakit-penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rudianto, & Budi, F. (2013). *Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Sakhasukam.
- Saswati, N., Riski, P. C., & Sutinah. (2018). Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi, 7(2).
- Seke, P. A., Bidjuni, H. ., & Jill, L. (2016). Hubungan Kejadian Stress Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penantuan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado, 4, 1–5.