

**PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI  
INSTALASI GAWAT DARURAT RSUD dr SOEHADI PRIJONEGORO  
SRAGEN**

Azilla Rayna Oktaviano, Muhamad Nur Rahmad, S. Kep., Ns., M.Kep

Universitas Kusuma Husada Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** 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). Berdasarkan hasil studi kasus yang didapatkan terdapat satu responden, 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 dari pada 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.

**Skenario Kasus :** Didapatkan subjek bernama Tn. S berusia 67 tahun, dengan keluhan pasien mengatakan mengeluh cemas saat mengetahui tensi darahnya tidak normal, pusing cekot-cekot, kadang merasa kurang konsentrasi saat melakukan aktivitas ketika cemas dan dilakukan pemeriksaan fisik dengan hasil TTV dengan hasil tekanan darah 170/90 MmHg, nadi 95 x/menit, suhu 36,5 °C, Spo2 99%, RR 20 x/menit, GCS 15 (E4 V5 M6), pasien mengatakan memiliki riwayat hipertensi.

**Strategi Pengumpulan Bukti :** Penelusuran karya ilmiah ners dilakukan dengan menelusuri bukti beberapa jurnal dalam Google Scholar, Google, Research gate didapatkan 5 jurnal pendukung. Penulisan menggunakan kata kunci dan telah ditemukan beberapa hasil jurnal penelitian, kemudian dilakukan pemilihan sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan.

**Pembahasan :** Penerapan Terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi, didapatkan penurunan kecemasan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari.

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh penerapan hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci : hipertensi, kecemasan, hipnosis lima jari**

**Referensi : 24 (2014-2023)**

## PENDAHULUAN

Kecemasan (anxiety) merupakan kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar. Kecemasan merupakan reaksi 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 Hipnosis lima jari adalah terapi obat yang diberikan untuk mengurangi efek cemas yang dialami.

Menurut WHO, batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg, sedangkan bila lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi dan di antara nilai tersebut disebut sebagai normal tinggi. (batas tersebut diperlukan bagi individu dewasa di atas 18 tahun). batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85mmHg. Sebetulnya batas antara tekanan darah normal dan tekanan darah tinggi tidak

lah jelas, sehingga klasifikasi hipertensi di buat berdasarkan tingkat tingginya tekanan darah yang mengakibatkan tingginya tekanan darah yang mengakibatkan peningkatan resiko penyakit jantung dan pembuluh darah. (Triyanto, 2014).

Di Indonesia sendiri terjadi peningkatan dari tahun ketahun, sebesar 34.1% pada tahun 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018) di bandingkan dari tahun 2013 sebesar 25.8% data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2022). Sedangkan di Sumatera Utara sendiri, hipertensi mengalami kenaikan dari 25.8% menjadi 34.1% dengan prevalensi penduduk diatas 18 tahun (Sinaga et al., 2023). Jika hipertensi tidak diobati, dapat menyebabkan kondisi kesehatan lain seperti penyakit ginjal, jantung dan stroke (WHO, 2023) dan menyebabkan kematian. Penderita hipertensi sering sekali mengalami kecemasan, putus asa, ketakutan karena memerlukan pengobatan jangka panjang dan komplikasi yang serius sering terjadi (Annisa and Ifdil, 2016). Gejala somatic yang dapat

muncul pada kecemasan seperti kepala terasa pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernafas, mual, dan muntah, hipertensi, palpasi dan berdebar- debar, gelisah, tidak bisa diam, tremor, gemetaran, pingsan, gangguan buang air kecil (Nurpaidah, 2020). Dari beberapa hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi mengalami kecemasan. Sedangkan kecemasan juga dapat meningkatkan tekanan darah tinggi (Marliana, Kaban and Chasanah, 2019).

karena untuk mengurangi efek dari kecemasan perlu dilakukan intervensi untuk pada penderita hipertensi. Tindakan non farmakologi seperti latihan relaksasi (Norkhalifah and Mubin, 2022). Menurut Pardede (2018) individu yang mengalami kecemasan dapat diatasi dengan tehnik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi. Salah satu hipnoterapi yang dapat dilakukan yaitu terapi Hipnosis lima (5) jari yang mampu menurunkan kecemasan pada klien (Pardede et al., 2018; Pardede, 2018).

Terapi Hipnosis lima jari sendiri merupakan suatu terapi dengan menggunakan 5 jari tangan,

klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stress, tegang, dan takut dengan menerima saran- saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari- jari tangan sesuai perintah (Mawarti & Yuliana, 2021; Suhadi & Ayu Pratiwi, 2020). Beberapa penelitian telah terbukti bahwa terapi Hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan baik pada pasien hipertensi maupun populasi lain (Mawarti and Yuliana, 2021). Penelitian yang deskriptif dilakukan oleh Norkhalifah & Mubin, (2022) pada 3 kasus hipertensi ditemukan bahwa ada perubahan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi Hipnosis 5 jari. Namun dalam penelitian ini hanya menggunakan 3 kasus hipertensi dan dikelola hanya satu hari (asuhan Keperawatan).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di ruang Instalasi Gawat Darurat di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen, diketahui bahwa dari 3 pasien hipertensi yang diwawancara dan mengalami tingkat kecemasan. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui pengaruh Terapi hipnosis lima jari terhadap

penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di ruangan Instalasi Gawat Darurat di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di Ruang Instalasi Gawat Darurat di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. pada bulan Mei – Juni 2024.

observasional deskriptif dengan rancangan studi kasus yaitu suatu studi yang mendeskripsikan suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Dalam menyusun studi kasus ini penulis menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, prioritas masalah, perencanaan, implementasi dan evaluasi. Tujuan dari studi kasus untuk menganalisis intervensi keperawatan yang akan dilakukan yaitu terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Sistem nilai kecemasan pada jawaban yang paling tepat sesuai dengan keadaan anda atau apa yang anda rasakan saat akan menjalani Pre

operatif dan post tes - Tidak pernah sama sekali : 1

- Kadang-kadang saja mengalami demikian : 2

- Sering mengalami demikian : 3

- Selalu mengalami demikian setiap hari : 4

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 4.1 kecemasan sebelum penerapan hipnosis lima jari

N	Nam	umu	wakt	sebelu
o	a	r	u	m nilai skor
1	Tn. S	67	5	47

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa kecemasan sebelum mendapatkan penerapan hipnosis lima jari pada Tn.S didapatkan hasil nilai skor 47. Hal ini menunjukkan bahwa pasien mengalami ansietas.

Tabel 4.2 kecemasan setelah penerapan hipnosis lima jari

N	Nam	umu	wakt	setela
o	a	r	u	h nilai skor
1	Tn. S	67	5	34

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa

kecemasan sebelum mendapatkan penerapan hipnosis lima jari pada Tn.S didapatkan hasil nilai skor 34. Hal ini menunjukkan bahwa Kecemasan teratasi pada Tn.S pasien.

Tabel 4.3 Penurunan kecemasan Sebelum dan Setelah Penerapan Hipnosis lima jari

	N	Na	um	wa	sebe	setelah
	o	ma	ur	ktu	lum	nilai
					nilai	skor
					skor	
1	Tn.	67	5	47	34	
	S					

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa kecemasan sebelum dan setelah mendapatkan penerapan hypnosis lima jari selama 2 kali didapatkan penurunan hasil nilai skor 34. Hal ini menunjukkan bahwa Kecemasan teratasi pada Tn.S pasien.

Teknik terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Intervensi diberikan dalam 1 hari dengan pengamatan yang dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pengamatan awal (Pretest) dilakukan 5 menit sebelum intervensi, pengamatan kedua (Posttest) dilakukan dalam

waktu 5 menit setelah diberikan intervensi. Pemberian terapi hipnotis lima jari selama 5 menit.

a. nilai kecemasan sebelum penerapan hipnosis lima jari pada pasien hipertensi

Pada pasien Tn. S menunjukkan bahwa rerata tingkat kecemasan akibat hipertensi sebelum dilakukan terapi hipnotis lima jari dengan nilai 47 kategori kecemasan sedang.

b. nilai kecemasan setelah diberikan teknik hipnosis lima jari pada pasien hipertensi

Pada pasien Tn. S menunjukkan bahwa rerata tingkat kecemasan akibat hipertensi setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari dengan nilai 34 kategori kecemasan ringan. Nilai tindakan kuesioner jawaban dari 3 menjadi 1 pertanyaan nomer 1, Nilai jawaban dari 3 menjadi 1 pertanyaan nomer 2, Nilai jawaban dari 3 menjadi 1 pertanyaan nomer 4, Nilai jawaban dari 3 menjadi 1 pertanyaan nomer 5, Nilai jawaban dari 4 menjadi 1 pertanyaan nomer 19, Nilai jawaban dari 3 menjadi 1 pertanyaan nomer 20. Setelah diberikan teknik hipnosis lima jari nilai menurut william antara kecemasan sedang 47 – 34

kecemasan ringan sehingga kecemasan Tn.S menurun.

c. Penurunan kecemasan Sebelum dan Setelah Penerapan Hipnosis lima jari menunjukkan bahwa kecemasan sebelum dan setelah mendapatkan penerapan hypnosis lima jari selama 2 kali didapatkan penurunan hasil nilai skor 34. Hal ini menunjukkan bahwa Kecemasan teratasi pada Tn.S pasien. 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).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari studi kasus dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nilai kecemasan pasien Tn. S sebelum diberikan teknik hipnosis lima jari 47 kecemasan sedang.
2. Nilai kecemasan pasien Tn. S sebelum diberikan teknik hipnosis lima jari 34 kecemasan ringan..
3. pemberian teknik hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Annisa, D. F. and Ifdil, I. (2016) 'Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)', *Konselor*, 5(2), p. 93. doi: 10.24036/02016526480-0-00.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf',

- Lembaga Penerbit  
Balitbangkes, p. 156.
- Kemenkes RI (2022) Profil  
Kesehatan Indonesia 2021,  
Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- Marliana, T., Kaban, I. S. and  
Chasanah, U. (2019)  
'Hubungan kecemasan lansia  
dengan hipertensi di puskesmas  
kecamatan kramat jati jakarta  
jimur', Hubungan kecemasan  
lansia dengan hipertensi di  
puskesmas kecamatan kramat  
jati jakarta jimur, 04(11), pp.  
306–311.
- Mawarti, I. and Yuliana (2021)  
'Hipnotis Lima Jari Pada Klien  
Ansietas', Jurnal Kedokteran  
dan Kesehatan, 9(3), pp. 297–  
304.
- Norkhalifah, Y. and Mubin, M. F.  
(2022) 'Pengaruh Hipnotis  
Lima Jari terhadap Kecemasan  
pada Penderita Hipertensi',  
Ners Muda, 3(3). doi:  
10.26714/nm.v3i3.10390.
- Pardede, J. A. et al. (2018)  
'Penurunan tingkat kecemasan  
pasien hiv/aids melalui terapi  
hipnotis lima jari', pp. 85–90.
- Rizal, H., Rizani, A. and  
H.Marwansyah (2019)  
'Gambaran tingkat kecemasan  
pasien hipertensi dengan  
komplikasi dan non komplikasi  
di Ruang Poli Klinik RSUD  
Banjarbaru', Jurnal Citra  
Keperawatan, 6(1), pp. 18–24.
- Syukri, M. (2017). Elektivitas Terapi  
Hipnosis Lima Jari Terhadap  
Klien Hipertensi Di  
Puskesmas Rawasari Kota  
Jambi Tahun 2017. Jurnal  
Ilmiah Batanghari Jambi,  
19(2):253-356 ISSN 2549-  
4236.
- Triyanto, E. 2014. Pelayanan  
Keperawatan Bagi Penderita  
Hipertensi Secara Terpadu.  
Yogyakarta: Graha Ilmu.