

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI :  
ANSIETAS DENGAN INTERVENSI TERAPI  
RELAKSASI HIPNOSIS LIMA JARI**

Hasiva Fanny Nur Athi Amalia<sup>1</sup>, Sutiyo Dani Saputro<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, <sup>2</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Universitas Kusuma Husada Surakarta  
Email : [panynaa@gmail.com](mailto:panynaa@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa darah terhambat dan tidak sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi tidak hanya mempengaruhi pada fisi saja tetapi juga berdampak pada kondisi psikologisnya, penderita akan mengalami panik dan cemas. Kecemasan pada pasien hipertensi dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yang tepat yaitu relaksasi. Salah satu relaksasi yang digunakan yaitu hipnosis lima jari, yang menghipnotis diri sendiri dengan melibatkan syaraf psimpatis akan menurunkan peningkatan kerja jantung, tekanan darah. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aman nyaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pendekatan kasus. Subjek dalam penelitian 1 pasien hipertensi dengan ansietas di IGD. Hasil pengelolaan studi dilakukan 1 kali dengan tindakan terapi relaksasi hipnosis lima jari. Tekanan darah sebelum diberikan terapi 160/90mmHg menjadi 110/80mmHg. Tingkat kecemasan yang diukur menggunakan skala HARS, sebelum diberikan hipnosis lima jari yaitu 17, setelah diberikan terapi menjadi 7. Tindakan terapi relaksasi hipnosis lima jari efektif digunakan pada pasien hipertensi dengan kecemasan.

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

**Associate's Degree in Nursing Study Program  
Faculty of Health Sciences  
Kusuma Husada University of Surakarta  
2024**

## **NURSING CARE IN HYPERTENSIVE PATIENTS: ANXIETY WITH FIVE-FINGER HYPNOSIS RELAXATION THERAPY INTERVENTION**

Hasiva Fanny Nur Athi Amalia<sup>1</sup>, Sutiyo Dani Saputro<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Student of Associate's Degree in Nursing Study Program Faculty of Health Sciences,  
Kusuma Husada University of Surakarta, <sup>2</sup> Lecturer of Associate's Degree in Nursing  
Study Program, Kusuma Husada University of Surakarta  
Email : [panynaa@gmail.com](mailto:panynaa@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Hypertension is a blood vessel disorder in which the supply of oxygen and nutrients carried by the blood is obstructed and does not reach the body's tissues that require them. Hypertension affects not only the physical body but also the psychological state, causing the patient to experience panic and anxiety. Anxiety in hypertensive patients can be managed with both pharmacological and nonpharmacological treatments. The appropriate non-pharmacological therapy is relaxation. One of the relaxation techniques used is five-finger hypnosis, which hypnotizes oneself by involving the sympathetic nerve, reducing the increase in heart rate and blood pressure. The objective of this case study is to determine the description of nursing care for hypertensive patients in meeting their safe and comfortable needs.

This type of research is descriptive with a case approach method. The study included one hypertensive patient with anxiety in the emergency room. The results of study management were carried out once using five-finger hypnosis relaxation therapy. Prior to therapy, blood pressure was 160/90mmHg, which decreased to 110/80mmHg. Before receiving five-finger hypnosis, the level of anxiety measured using the HARS scale was 17, but after therapy, it decreased to 7. Five-finger hypnosis relaxation therapy has been shown to be effective in hypertensive patients with anxiety.

**Keywords** : five-finger hypnosis, anxiety, hypertension

## PENDAHULUAN

Semua orang beranggapan bahwa hipertensi keadaan dimana mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal, yang dapat mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas) (Ariyantiningih & Silaen, 2018). Keadaan ini menjadi faktor resiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler aterosklerotik, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Karena dapat mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Penyakit hipertensi dapat menyebabkan penyakit degeneratif (Sari, 2020).

Hipertensi sekarang menjadi masalah utama dikalangan masyarakat sesuai data dari *World Health Organization* (WHO) 2018, saat ini angka kejadian hipertensi secara global sebesar 22%. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk yang menderita tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan yaitu (36,85%) lebih tinggi dibandingkan laki – laki (31,34%). Menurut profil kesehatan Jateng, 2020 bahwa prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sebesar 37,57%. Prevalensi diperkotaan lebih tinggi dibandingkan dengan pedesaan (33,72%). (Kemenkes RI, 2019). Menurut (Dinkes Kota Surakarta, 2021), kasus hipertensi sebanyak 34.917 telah terjadi peningkatan dari tahun sebelumnya sehingga menyebabkan sebagian masyarakat mengalami cemas dan was – was. Hipertensi tidak hanya mempengaruhi pada fisik saja tetapi

juga akan berdampak pada kondisi psikologisnya yang dimana penderita akan menalami panik, cemas dan stres. Kondisi psikologis yang buruk akan semakin memperparah hipertensinya (Nugroho et al., 2023).

Ansietas atau kecemasan termasuk faktor yang menyebabkan psikomatis pada seseorang sehingga dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman (Mawarti & Yuliana, 2021). Kecemasan pada penderita hipertensi mengganggu individu dalam proses berfikir dan akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi. Penderita akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan. Gejala somatis yang akan muncul seperti, kepala terasa pusing, diare, berkeringat, Dari gejala gejala tersebut dapat segera diberikan penanganan dengan memberikan terapi farmakologis atau nonfarmakologis (Audhia et al., 2021).

Terapi farmakologi yang dapat diberikan pada penderita hipertensi antara lain obat-obatan yang tergolong antihipertensi, atau dengan pengobatan antihipertensi. Terapi nonfarmakologi dapat diberikan teknik relaksasi. Salah satunya yang dapat diterapkan pada seseorang dengan hipertensi yang mengalami kecemasan yaitu dengan terapi relaksasi hipnosis lima jari (Audhia et al., 2021).

Terapi hipnosis lima jari sebagai bentuk pengalihan situasi *self* hipnosis yang dimana dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres pada pikiran seseorang yang berpengaruh pada denyut nadi, pernafasan, tekanan darah, denyut jantung, sebagai pengatur

hormon yang berkaitan dengan stress. Kecemasan pada pasien hipertensi dapat menurun dengan melakukan hipnosis lima jari selama 15 – 25 menit dengan lingkungan dan posisi yang nyaman (Pratama et al., 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Anggi Merlina 2023 di IGD RSUD Karanganyar, bahwa pasien ansietas yang diberikan terapi relaksasi hipnosis lima jari selama 20 menit didapatkan hasil ada penurunan kecemasan. Sebelum diberikan terapi, pasien mengalami kecemasan sedang dengan total skor menggunakan kuesioner HARS 21 dan setelah diberikan terapi menurun menjadi kecemasan ringan dengan skor 14.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan kecemasan yang dialami seseorang yang menderita hipertensi dapat mempengaruhi kondisi psikologinya. Oleh karena itu penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi : Ansietas Dengan Intervensi Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari”.

## **METODOLOGI**

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan satu responden yang mengalami hipertensi bernama Ny. E pasien rawat jalan di IGD RS UNS pada tanggal 20 Januari 2024. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu lembar observasi dan pengkajian skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Lembar observasi berupa penilaian tekanan darah, nadi, tingkat kecemasan. Sedangkan skala HARS berupa penilaian tingkat kecemasan

dengan memberi pertanyaan kepada pasien, yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan tindakan. Dilakukan 1 kali latihan selama 15 menit. Intervensi yang digunakan adalah teknik relaksasi hipnosis lima jari.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Pengkajian**

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada Selasa 30 Januari 2024 di IGD RS UNS dengan metode autoanamnesa dan alloanamnesa. Pasien dengan identitas Ny. E usia 69 tahun, jenis kelamin perempuan, agama islam, pasien mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak tahun 2020. Pasien datang ke RS dengan keluhan merasa bingung dan takut dengan kondisi yang dialaminya, badannya terasa lemas, nyeri di belakang telinga hingga leher. Hasil vital sign : tekanan darah 160/90mmHg, nadi 98x/menit, respirasi 18x/menit suhu 36,1°C, saturasi oksigen 98%. Hasil pengkajian menggunakan skala HARS mendapat nilai 17 (kecemasan ringan).

Tekanan darah yang abnormal menjadi penyebab utama timbulnya penyakit kardiovaskuler. Sebagian pada penderita yang sudah mengalami hipertensi lama mereka akan sudah mulai terbiasa, tetapi mereka akan memikirkan mengenai komplikasi dari hipertensinya (Riza & Fitriani, 2023)

### **2. Diagnosa Keperawatan**

Diagnosa keperawatan menurut data pengkajian dan

observasi pada tanggal 30 Januari 2024, berdasarkan hasil analisa data subyektif : pasien mengeluh takut dan bingung dengan kondisi yang dialami, pasien merasa lemas. Data obyektif : pasien tampak khawatir yang ditandai dengan banyak menanyakan terkait kondisinya, hasil pengkajian menggunakan skala HARS mendapat nilai 17, tekanan darah : 160/90mmHg. Berdasarkan hasil dari data fokus terdapat masalah keperawatan ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi ditandai dengan pasien mengeluh takut dengan kondidi yang dialami dan pasien tampak khawatir (D.0080).

Ansietas adalah kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. Termasuk dalam masalah keperawatan kategori psikologis dan subkategori integritas ego. Dengan tanda dan gejala mayor berupa merasa bingung, merasa khawatir dengan akibat kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi, tampak gelisah, tampak tegang, sulit tidur. Tanda gejala minor yang berupa meneguh pusing, anoreksia, palpitasi, merasa tidak berdaya, frekuensi nafas meningkat, frekuensi nadi meningkat, tekanan darah meningkat, diaforesis, tremor, muka tampak pucat, suara bergetar, kontak mata buruk, sering berkemih, dan berorientasi pada

masalalu (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016).

### **3. Intervensi Keperawatan**

Tujuan pengelolaan asuhan keperawatan ini yaitu setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3 jam maka tingkat ansietas menurun (L.02014) dengan krtiteria hasil tegang menurun, tekanan darah menurun, khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun.

Intervensi keperawatan yang disusun penulis berdasarkan SIKI, yaitu terapi relaksasi (I. 09326) : identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan, monitor tingkat kecemasan dan tekanan darah, ajarkan teknik relaksasi hipnosis lima jari, anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi. Berdasarkan tujuan dan kriteria hasil diatas, penulis memfokuskan rencana keperawatan pemberian teknik relaksasi hipnosis llima jari pada pasien hipertensi dengan ansietas. Relaksasi hipnosis lima jari adalah suatu relaksasi dengan meghipnosis atau mendistraksi diri sendiri untuk mengubah presepsi ansietas, takut, stres, tegang menjadi rileks dengan menggunakan lima jari tangan (Badar dkk, 2021).

### **4. Implementasi Keperawatan**

Implementasi keperawatan dilakukan pada tanggal 30 Januari 2024 dengan tindakan yang dilakukan pada pukul 10.40 WIB yaitu mengidentifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan, didapatkan data subyektif : pasien sering melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Pada

pukul 11.00 WIB yaitu mengajarkan teknik relaksasi hipnosis lima jari, didapatkan data subyektif : pasien bersedia diajarkan relaksasi hipnosis lima jari, dan didapatkan data obyektif : pasien tampak mengikuti anjuran. Pada pukul 11.05 WIB yaitu menganjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi, didapatkan data obyektif : pasien tampak rileks dan sangat berantusias untuk merasakan sensasi dengan memejamkan mata. Setelah selesai melakukan relaksasi, pada pukul 11. 50 dilakukan pengkajian kecemasan menggunakan skala HARS dan memonitor tekanan darah, didapatkan hasil pengkajian skala HARS pasien mendapatkan nilai 7. Tekanan darah pasien dari 160/90mmHg sebelum diberikan terapi dan dilakukan relaksasi hipnosis lima jari, menjadi 110/80mmHg setelah diebrikan terapi antalgin dan relaksasi hipnosis lima jari.

Terapi relaksasi hipnosis lima jari pada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan memiliki tujuan untuk menghilangkan kecemasan sehingga pasien akan merasa tenang dan terhipnosis dengan pikirannya. Pemberian teknik relaksasi hipnosis lima jari akan merangsang sistem saraf parasimpatik untuk menurunkan kadar zat katekolamin yang dapat menyebabkan kontraksi pada pembuluh darah. Rangsangan ini membuat perasaan rileks dan tenang, sehingga tubuh akan

mengeluarkan hormon endorpin (Winengsi, 2019).

## 5. Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi dari Ny. E dengan diagnosa keperawatan ansietas (D.0080) pada tanggal 30 Januari 2024 didapatkan data subyektif : pasien mengatakan rasa takut berkurang dan lebih tenang. Data obyektif berupa : Tekanan Darah 110/80mmHg, nadi 72x/menit, *respiratory rate* 16x/menit, saturasi oksigen 98%, dan hasil pengkajian kecemasan menggunakan skala HARS mendapat nilai 7. *Assesment* : masalah teratasi, *planning* : hentikan intervensi.

Evaluasi hasil atau somatif adalah evaluasi yang dilakukan setelah semua program selesai. Evaluasi keperawatan didokumentasikan dalam bentuk SOAP (Subyektif, Obyektif, *Assesment*, *Planning*) (Ambarawati & Supriyanti, 2020).

## KESIMPULAN

Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan diagnosa keperawatan ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi ditandai dengan pasien mengeluh takut dengan kondisi yang dialami dengan pemberian teknik relaksasi hipnosis lima jari selama 15 menit dalam 1 kali tindakan yang dilakukan di IGD RS UNS efektif untuk mrnutunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

## SARAN

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosa medis hipertensi, penulis memberikan masukan yang positif khususnya dibidang kesehatan antara lain :

### 1. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan Rumah Sakit dapat memberikan pelayanan kesehatan dan mempertahankan kerjasama baik antar tim kesehatan maupun dengan pasien khususnya dengan pasien hipertensi sehingga dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan dan tindakan yang optimal bagi pasien dengan hipertensi.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan kepustakaan dan sebagai sumber informasi pada pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi.

### 3. Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan pasien dan keluarga pasien dengan hipertensi mampu menangani masalah yang dialami dengan melakukan teknik terapi relaksasi hipnosis lima jari.

### 4. Bagi Penulis

Diharapkan dapat meningkatkan kualitas pemberian asuhan keperawatan khususnya pada pasien hipertensi, dengan memberikan tindakan terapi nonfarmakologi yaitu terapi relaksasi hipnosis lima jari.

## DAFTAR PUSTAKA

Aryantiningsih, D. S., & Silaen, J. B. (2018). Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja

Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(1), 64.

<https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i1.1483>

Audhia, V., Mulia, M., & Damayanti, D. (2021). Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 11–15.

<https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.538>

Ambarwati, P., & Supriyanti, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.79>

Badar, M., Yayuk, N., & Rispiyandi. (2021). Efektifitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan cemas pasien leukimia yang menjalankan kemoterapi di RSUD A.W Sjahranie Samarinda. In *Karya Ilmiah*

Dinkes Kota Surakarta. (2021). Profil Kesehatan Kota Surakarta. *Profil Kesehatan Kota Surakarta*, 2.

Kemkes R1. (2019). Profil kesehatan Indonesia 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>

Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jambi Medical Journal*, 9(3), 297–304.

- Nugroho, S. T., Prastiwi, D., & Apriliani, R. P. (2023). Aplikasi Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD Kardinah Kota Tegal. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 40–44. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.154>
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., Riani, Y., Puskesmas, K., Guguak, D. K., & Berdasarkan, T. (2020). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-Dangung Kecamatan Guguak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Afiah*, IX(1), 23–26. <http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/195>
- Riza, B., & Fitriani, N. (2023). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 2(3), 24–33. <https://www.forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/2458>
- Sari, N. P. (2020). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi yang di Rawat di Rumah Sakit. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). [http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI\\_Novia\\_Puspita\\_Sari.pdf](http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI_Novia_Puspita_Sari.pdf)
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* ((1 ed.)).
- Winengsi, E. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Sunter Jaya 1 Jakarta Utara Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan*.
- WHO, W. H. O. (2023). Hypertension. March. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>