

## Penerapan Hipnosis Lima Jari Dalam Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi

### *Application Of Five Finger Hypnosis In Reducing Anxiety In Hypertension Patients*

Rizka Mukhodaroh<sup>1</sup> Candra Hadi Prasetya<sup>2</sup>  
Universitas Widya Husada Semarang  
Email : rizkam2804@gmail.com

#### ABSTRAK

Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya. Penderita hipertensi kemungkinan terjadi ketegangan atau kecemasan diakibatkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang lama. Salah satu tindakan tanpa pengobatan yang dapat menurunkan ansietas pada penderita hipertensi yaitu tindakan hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari adalah pemusatan bayangan atau kenangan dengan menggunakan lima jari sehingga membuat tubuh menjadi rileks. Tujuan studi kasus ini adalah mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelumnya dan setelah tindakan hipnosis lima jari. Method Penelitian : deskriptif dengan melalui pendekatan kasus asuhan keperawatan. Dengan subjek 2 responden pasien hipertensi minimal derajat 1, memiliki tingkat ansietas ringan-sedang dan bersedia menjadi responden. Hasil Penelitian : Ada perubahan tingkat ansietas pada responden 1 dari 21 (kecemasan sedang) ke 14 (kecemasan ringan) dan pada responden 2 dari 17 (kecemasan ringan) ke 11 (tidak ada kecemasan). Sehingga diharapkan bahwa pasien hipertensi dapat menerapkan hipnosis lima jari secara mandiri untuk menurunkan kecemasan yang dialami.

Kata Kunci : Ansietas, Hipertensi, Hipnosis Lima Jari

#### ABSTRACT

*Hypertension often results in dangerous conditions. A patient with hypertension may become anxious due to hypertension which tends to require relatively long treatment. One of the non pharmacological techniques to reduce anxiety in hypertensive patients is the five finger hypnosis technique. Five finger hypnosis is the concentration of images or memories using five fingers to relax the body. The purpose of this case study was to determine the difference in anxiety levels before and after the five finger hypnosis action. Research method : this type of research a descriptive method through a nursing care case approach . The subjects of this were 2 patients with hypertension at least grade 1, had mild-moderate anxiety levels and were willing to be respondents. The results of the study: there was a change in the level of anxiety in respondent 1 from 21 (moderate anxiety) to 14 (mild anxiety) and in respondent 2 from 17 (mild anxiety) to 11 (no anxiety). So it hoped that hypertensive patients can apply five finger hypnosis independently to reduce the anxiety they experience.*

**Keywords :** *Anxiety, Hypertensions, Five Finger Hypnosis*

#### PENDAHULUAN

Hipertensi seringkali menimbulkan kondisi yang berbahaya karena sifatnya yang tidak jelas dan sebagian besar tidak menimbulkan efek samping atau sebaliknya jika ada efek samping atau sebaliknya jika ada efek samping, efek sampingnya umumnya tidak memuaskan, sehingga hipertensi pada pembuluh darah seringkali tidak diketahui orang (Lita, Abdurrahman, Silvia, 2020) berbagai penelitian menunjukkan angka peningkatan hipertensi. Berdasarkan Riskesdas Nasional 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1 %, sedangkan hipertensi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-55 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%), 65-74 tahun (63,2%) (KemenkesRI, 2018).

Seorang penderita hipertensi dapat menjadi gelisah atau cemas karena hipertensi yang pada umumnya memerlukan pengobatan yang relatif lama (Hawari, 2013). Ansietas adalah sensasi stres seolah-olah akan terjadi sesuatu yang buruk dan perasaan seolah ada bahaya yang ditandai dengan jantung berdebar-debar, keringat dingin (Keliat, 2011). Kecemasan atau ketegangan dapat memicu

peningkatan adrenalin yang mempengaruhi fungsi jantung , khususnya terjadi penyempitan pada pembuluh darah vena sehingga dapat mengakibatkan kecemasan (Endang, 2014). Salah satu kondisi medis yang dapat menyebabkan kecemasan atau ketegangan adalah tekanan darah dan kesehatan mental yang menyertainya. Dampak kecemasan dapat mempengaruhi perasaan sistem sensorik, yang meningkatkan frekuensi darah, kardiovaskuler dan vaskularisasi tambahan, serta memicu jantung untuk berdenyut lebih cepat dan lebih stabil sehingga kecemasan sirkulasi meningkat . Ansietas klien hipertensi semakin meluas dengan tidak adanya informasi tentang pengobatan hipertensi (Syukri, 2017).

Ada beberapa pengobatan yang tidak menggunakan obat-obatan untuk mengatasi kecemasan pada penderita hipertensi dengan relaksasi. Salah satunya adalah dengan hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari adalah pemusatan pada gambar atau ingatan yang dilakukan saat menyentuh lima jari secara berurutan (Hastuti, 2015). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan tindakan hipertensi.

## METODE PENELITIAN

Method penelitian dalam menyusun karya tulis ilmiah ini adalah method deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan . Dalam penelitian ini dipilih penderita hipertensi yang diawali dengan pengukuran tekanan darah akibat rasa cemas diberikan tindakan hipnosis 5 jari supaya dapat menurunkan rasa cemas yang dirasakan selama 3 hari .Subjek studi kasus yaitu 2 orang pasien hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Desa Geneng, Demak. Instrumen yang digunakan ini adalah lembar observasi dengan skala ukur kecemasan HRS-A dengan 14 kelompok pertanyaan dan juga lembar SOP hipnosis lima jari dibuat untuk melakukan pemberian tehnik hipnosis 5 jari dalam menurunkan ansietas pada pasienhipertensi. Peneliti melakukan wawancara kemudian mengobservasi sebelum dilakukan penerapan hipnosis 5 jari dan akan diberikan lembar kuisisioner skala HRS-A diberikan tindakan penerapan hipnosis 5 jari. Setelah diberikan tindakan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 sesudah dan sebelum diberikan

Responden	Hari ke 1	Hari ke2	Hari ke3
Ny. A	21 (Kecemasan sedang)	18 (Kecemasan ringan)	14 (Kecemasan ringan)
Ny. I	17 (Kecemasan ringan)	14 (Kecemasan ringan)	11 (Tidak ada kecemasan)

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa skor kecemasan pada Ny. A setelah dilakukan intervensi hiposis lima jari selama 3 hari menurun yaitu dengan skor 21 tingkat kecemasan sedang ke skor 14 (kecemasan ringan). Sedangkan pada Ny. I dengan skor 17 (kecemasan ringan) ke skor 11 (tidak ada kecemasan). Dari data tersebut ada perubahan tingkat kecemasan ketika dilakukan hipnosis 5 jari.

Peneliti akan membahas diagnosa keperawatan yaitu ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi berdasarkan temuan penelitian yang yang diperoleh dari kedua reponden. Hasil

yang didapat pada 2 responden penelitian adalah rasa cemas yang dirasakan. Setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari selama 3 hari, kedua responden mengalami penurunan tingkat ansietas dengan menggunakan HRS-A. intervensi penerapan hipnosis 5 jari dalam menurunkan ansietas maka peneliti melakukan kontrak waktu kembali kemudian berpamitan dan menanyakan mengenai penerapan hipnosis 5 jari yang telah diberikan sebelumnya.

Pada 2 responden dilakukan menggunakan alat ukur kecemasan HRS-A. Pada Ny. A sebelum dilakukan tindakan hipnosis lima jari, tingkat kecemasan dengan skala HRS-A yang dialami klien adalah pada hari pertama dengan skor 21 (kecemasan sedang) dan setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari menjadi 14 (kecemasan ringan) pada hari ketiga. Sedangkan pada Ny. I tingkat kecemasan yang dialami klien adalah 17 (kecemasan ringan) pada hari 1 dan setelah dilakukan tindakan hipnosis 5 jari menjadi 11 pada hari ketiga (tidak ada kecemasan). Sehingga disimpulkan bahwa terapi hipnosis 5 jari yang dilakukan berhasil menurunkan tingkat kecemasan dari kedua klien. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian (Pratama, 2022) dengan judul “Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dandung-Dandung Kecamatan Guguak Tahun 2020” dengan hasil penelitian yang mengalami hipertensi di wilayah kerja puskesmas Dandung-dandung dengan rata-rata skor kecemasan setelah dilakukan hipnotis 5 jari adalah 15. Dengan skor tertinggi 18 dan juga terendah 9, Dengan hasil lebih sebagian 12 orang (66,7%) kategori kecemasan ringan, dan 6 orang (33,3%) kategori tidak ada kecemasan.

Pada saat Ny. A dan Ny. I diberikan tehnik hipnosis lima jari, terlihat bahwa klien merasakan ketenangan, tampak rileks, tampak nyaman sehingga tanda-tanda kecemasan secara perlahan berkurang, perasaan psikologis juga merasakan rileks. Hal itu sejalan dengan penelitian (Pratama, 2022) mengatakan bahwa seseorang dengan penyakit hipertensi yang mengalami ketegangan atau kecemasan kemudian setelah diberikan tehnik hipnosis lima jari dapat mengalami perubahan psikologis atau kondisi mental yang berpengaruh secara signifikan. Hal ini dikarenakan hipnosis 5 jari dapat memberikan relaksasi pada pasien sehingga ketidaknyamanan yang dialami oleh penderita hipertensi dapat berkurang. Sehingga hal tersebut sesuai dengan teorinya Dewi, 2021 yang mengatakan dengan relaksasi 5 jari, di alam bawah sadar seseorang didorong kembali ke pertemuan yang indah sehingga perasaan nyaman dan santai muncul, tingkat kegelisahan dan masalah mendalam lainnya berkurang. Menurut teori juga dari Shella, 2021 mengatakan hipnosis 5 jari suatu bentuk self-spellbinding yang membuat dampak relaksasi yang tinggi, dapat mengurangi tekanan dan stres yang sedang dipikirkan oleh orang tersebut. Hipnotis lima jari juga berpengaruh terhadap sistem limbik hormon pemicu stres. Indikasi ketika dilakukan tindakan hipnosis lima jari salah satunya adalah klien dengan rasa cemas.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Hipnosis lima jari dapat mengurangi ansietas pada pasien hipertensi mengingat relaksasi yang didapatkan pada pemberian tindakan hipnosis lima jari sehingga dapat mengurangi kegelisahan dan ketegangan akan tekanan darah karena didalamnya terdapat ketenangan dan relaksasi sehingga penderita yang awalnya mengalami kecemasan akan berkurang. Sehingga pasien yang awalnya mengalami ansietas dan tekanan darah yang dirasakan akan berkurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri Pada Kanker Payudara*. Deepublish Publisher.
- Endang. (2014). Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menuurnkan Tingkat Ansietas Pasien. *Jurnal Keperawatan, 2*.
- Hasnawati. (2021). *HIPERTENSI* (Shofiyun (ed.)). KMB Yogyakarta.
- Hastuti, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan Motorik, 10, 21*.
- Hawari. (2013). *Manajemen Stress, Cemasdan Depresi*. Gaya Baru.
- Keliat. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. CHMN.
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lita, Abdurrahman, Silvia, R. (2020). *Tekanan Darah & Musik Suara Alam*. CV. Global Aksara Pres.
- Pratama, E. A. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-Dangung Kecamatan Guguak Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan 'Afiyah, 9, 1*.
- Shella, A. (2021). *Mengubah Stigma Sosial Pada Seseorang Dengan Covid 19*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Syukri, M. (2017). Eektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 2*.