

**PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI DALAM
MENGATASI KECEMASAN PADA PASIEN
HIPERTENSI DI DESA TRATEMULYO
WELERI KENDAL**

Bika Inayati^a, Dwi Nur Ainib

bikainayati8@yahoo.com, dwi.nuraini00@gmail.com

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

ABSTRAK

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. Seorang penderita hipertensi mungkin akan menjadi cemas disebabkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama. 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. Tujuan : Untuk mendiskripsikan penerapan terapi hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi di desa Tratemulyo Weleri Kendal. Metode : Desain studi kasus ini adalah menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental*. Instrumen dalam studi kasus ini adalah lembar observasi *pre-postest*. Studi kasus ini menggunakan 4 subyek dan penyajian data dalam bentuk naratif dan tabel. Hasil : Hasil studi kasus menunjukkan bahwa setelah diberikan tindakan keperawatan selama 3 hari berturut-turut berupa teknik hipnosis lima jari pada keempat partisipan terjadi penurunan tingkat kecemasan. Kesimpulan : Hasil studi kasus menunjukkan bahwa tindakan keperawatan berupa teknik hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi.

Kata kunci: Hipnosis lima jari, Kecemasan

ABSTRACT

Background: Hypertension is a disorder of the blood vessels which causes the supply of oxygen carried by the blood to be obstructed to the body tissues that need it. This disease has become a problem in both developed and developing countries. A patient with hypertension may become anxious due to hypertension which tends to require relatively long treatment. One alternative for relaxation in patients with hypertension is five-finger hypnosis, also known as self-hypnosis, which aims to self-programming, relieves anxiety by involving the sympathetic nervous system and will reduce the increase in heart work, breathing, and blood pressure. **Objective:** To describe the application of five-finger hypnosis therapy in overcoming anxiety in hypertensive patients in the village of Tratemulyo Weleri Kendal. **Methods:** The design of this case study is a pre-experimental research design. The instrument in this case study is the pre-posttest observation sheet. This case study uses 4 subjects and presents the data in the form of narratives and tables. **Results:** The results of the case study showed that after being given nursing actions for 3 consecutive days in the form of five-finger hypnosis techniques in the four participants there was a decrease in anxiety levels. **Conclusion:** The results of the case study show that nursing actions in the form of five-finger hypnosis can reduce anxiety in patients with hypertension.

Keywords: Finger Hypnosis Therapy, Anxiety

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 et al., 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 (Pudiastuti, 2013) dalam jurnal (Seke, Bidjuni, & Jill, 2016).

Menurut badan kesehatan dunia (WHO) tahun 2015, menunjukkan 1,13 miliar orang didunia menderita hipertensi dan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Penderita hipertensi pada tahun 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% dari warga di dunia. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,2%, prevalensi tertinggi terjadi di Kalimantan selatan (44,1%) dan yang terendah di Papua (22,2%). Di Jawa Tengah tahun 2013 26,4% naik menjadi 37,6% ditahun 2018 (Kemenkes RI, 2018) dan di daerah Kendal sendiri kasus hipertensi sebanyak 6,25% (Dinkes, 2017).

Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam-diam (silent killer), karena gejala awal pada pasien hipertensi ini sering tanpa keluhan, setelah terjadi komplikasi baru penderita menyadari mengidap penyakit hipertensi (Dr.Lyndon, 2014). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu keturunan, usia, gaya hidup, merokok, kegemukan dan stress (Olivia, 2017). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis, yang mana akan berdampak fisik dan

psikologis pada penderitanya. Dampak fisik yang dapat ditimbulkan dari hipertensi ini penderita akan beresiko mengalami kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), kerusakan otak (stroke) dan penyakit jantung koroner, namun yang paling umum terjadi adalah kardiovaskuler dan stroke, yang merupakan penyebab kematian yang utama didunia setiap tahunnya (Depkes RI, 2015). 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 fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Retno, 2015). Seseorang yang mengalami kecemasan akan menyerang bagian kognitifnya, hal ini dapat dilihat cara seseorang tersebut mempersepsikan sesuatu, persepsi cenderung menyempit, dan sering kali berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya saja atau pada stressor yang dialaminya saja (Donsu, 2017).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Oktavianus et al., 1992), terhadap 180 orang penderita hipertensi, didapatkan hasil bahwa sebagian besar (60%), mengalami kecemasan terhadap penyakit yang dideritanya, dimana respon ansietas yang dialaminya adalah adanya perasaan khawatir dan was-was, jantung berdebar-debar, nafas cepat, gelisah dan mengalami gangguan lambung. 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 dideritanya (Syukri, 2019).

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 pemograman 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 (Retno, 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati et al (2018), tentang pemberian terapi generalis terhadap klien hipertensi yang mengalami kecemasan, didapatkan hasil bahwa terjadinya penurunan kecemasan, dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan, dengan penurunan 4,5%. Penelitian yang dilakukan oleh Audhia et al., (2021)

Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi bahwa penerapan hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan pasien hipertensi menunjukkan setelah diberikan tindakan keperawatan berupa hipnosis lima jari pada kedua partisipan terjadi penurunan tingkat kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Agnes Silvina Marbun, dkk. (2019) Tentang Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai yang menggunakan metode Quasy experiment One Group pre and Post test design yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. Rancangan ini tidak memiliki kelompok pembanding (kontrol) akan tetapi dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan peneliti menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa didapatkan $p.value=0,001$ artinya terdapat efektivitas hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre partum.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami seseorang karena penyakit hipertensi dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya, oleh karena itu penulis tertarik untuk mengangkat Karya Tulis Ilmiah dengan judul Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. Inovasi yang di aplikasikan penulis dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah penerapan hipnosis lima jari pada klien hipertensi yang mengalami kecemasan.

METODE

Desain studi kasus ini adalah menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental*. Instrumen dalam studi kasus ini adalah lembar observasi *pre-postest*. Studi kasus ini menggunakan 4 subyek dan penyajian data dalam bentuk naratif dan tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan hipnosis lima jari dilakukan di Weleri. Pelaksanaan intervensi ini dilakukan pada tanggal 30 juni 2022 sampai dengan tanggal 02 juli 2022 . Responden penelitian ini adalah pasien hipertensi dan bersedia menjadi responden selama 3 hari berturut – turut dijam yang sama yaitu pukul 17.00 WIB. Terdapat 4 pasien yang mengalami hipertensi dan bersedia menjadi responden. Penelitian ini dilakukan dengan pemberian terapi hipnosis 5 jari selama 15-20 menit. Data yang didapatkan yaitu 4 responden yaitu Ny. S usia 63 tahun, Tn. D 62 tahun, Tn. S 60 tahun, Ny. S 64 tahun. Sedangkan untuk mengukur kecemasan pada klien menggunakan alat ukur HARS. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi.

Dihari pertama tanggal 01 juli 2022 17.00 WIB diketahui bahwa sebelum diberikan teknik hipnosis lima jari, skor kecemasan Ny.S adalah 11 (kecemasan ringan) sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan adalah 6 (tidak cemas) dengan selisih penurunan 5 skor, Tn.D adalah 11 (kecemasan ringan) sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan adalah 8 (kecemasan ringan) dengan selisih penurunan 3 skor, Tn.S adalah 15 (kecemasan sedang) sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan adalah 12 (kecemasan ringan) dengan selisih penurunan 3 skor, Ny.S adalah 16 (kecemasan sedang) sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan adalah 14 (kecemasan ringan) dengan selisih penurunan 2 skor.

Dihari kedua tanggal 02 juli 2022 17.00 WIB diketahui bahwa sebelum diberikan teknik hipnosis lima jari, skor kecemasan Ny.S adalah 8 (kecemasan ringan) sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan adalah 2 (tidak cemas) dengan selisih penurunan 5 skor, Tn.D adalah 9 (kecemasan ringan)

sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan adalah 2 (tidak cemas) dengan selisih penurunan 7 skor, Tn.S adalah 14 (kecemasan ringan) sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan adalah 6 (tidak cemas) dengan selisih penurunan 8 skor, Ny.S: 15 (kecemasan sedang) sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan adalah 8 (kecemasan ringan) dengan selisih penurunan 7 skor.

Klien Ny.S mengatakan merasa kepalanya berat, pusing, nyeri pada bagian tengkuk dan merasa cemas akan kondisi kesehatannya, pasien tampak meringis menahan nyeri dan hasil tekanan darah nya 150/90 mmHg. Klien mengatakan jika mengalami pusing yang tidak kunjung membaik klien berobat ke Puskesmas Weleri 1. Klien Ny. S termasuk dalam kriteria memiliki hipertensi primer yaitu faktor genetik dan stres. Setelah diukur tingkat kecemasan dengan kuesioner kecemasan HARS klien mengalami kecemasan ringan yang mencapai skor 12. Klien Tn.D mengatakan merasa pusing dan nyeri pada kepala bagian tengah apalagi kurang tidur nyeri berdenyut, hasil tekanan darah nya 140/80 mmHg. Klien mengatakan jika mengalami pusing klien beli obat kewarung atau beli jamu. Klien Tn.D termasuk dalam kriteria memiliki hipertensi primer yaitu dengan faktor genetik. Setelah diukur tingkat kecemasan dengan kuesioner kecemasan HARS klien mengalami kecemasan ringan yang mencapai skor 11.

Klien Tn.S mengatakan merasa nyeri pada kepala bagian kanan hilang timbul kalau ingin bangun harus duduk sekitar 5 menit terlebih dahulu dan berpegangan benda disekitarnya, dan hasil tekanan darah nya 138/80 mmHg. Klien mengatakan jika mengalami pusing klien berobat ke Bidan terdekat. Klien Tn. S termasuk dalam kriteria memiliki hipertensi primer yaitu faktor genetik. Setelah diukur tingkat kecemasan dengan kuesioner kecemasan HARS klien mengalami kecemasan ringan yang mencapai skor 15. Klien Ny.S mengatakan merasa pusing dan nyeri saat berdiri nyeri senut-senut daerah kepala bagian belakang, susah tidur, kalau malam sering terbangun untuk memulai tidurpun susah dan

hasil tekanan darah nya 160/98 mmHg. Klien mengatakan selalu mengontrol ke Bidan terdekat untuk mengetahui tekanan darahnya. Klien Ny.S termasuk dalam kriteria memiliki hipertensi primer yaitu dengan faktor genetik dan stres. Setelah diukur tingkat kecemasan dengan kuesioner kecemasan HARS klien mengalami kecemasan ringan yang mencapai skor 28.

Berdasarkan riwayat keluarga keempat partisipan memiliki riwayat keturunan yang memiliki hipertensi. Riwayat keluarga yang menderita hipertensi terbukti merupakan faktor risiko yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi (Agnesia, 2012). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan, hanya mampu dicegah perkembangannya melalui modifikasi faktor risiko terjadinya hipertensi. Oleh sebab itu penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak hanya berdampak secara fisik tapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis (Gracia, 2017). Pada pasien hipertensi biasanya ditandai dengan nyeri kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual dan muntah, akibat peningkatan tekanan darah intrakranial, penglihatan kabur akibat kerusakan retina akibat hipertensi, ayunan langkah yang tidak mantap karena kerusakan susunan saraf pusat, nokturia karena peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus, edema dependen dan pembengkakan akibat peningkatan tekanan kapiler (Wijaya & Putri, 2014).

Sebelum diberikan teknik hipnosis lima jari dari 4 klien belum mengerti sama sekali mengenai teknik hipnosis lima jari tersebut. Hal ini terjadi karena teknik hipnosis lima jari tersebut memang belum pernah diterapkan sebelumnya di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. Sebelum dilakukan intervensi, klien mengatakan upaya yang dilakukan saat terjadi cemas adalah dengan cara spiritual/berdoa, sedangkan upaya yang dilakukan pada saat terjadi kenaikan tekanan darah adalah dengan memperbanyak istirahat, olahraga maupun menjaga pola makan dan mengurangi makanan yang asin.

perbandingan dengan terapi lain.

SIMPULAN

Setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan terapi hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi. Dengan tiga kali kunjungan berturut turut dengan waktu yang sama, dapat disimpulkan: Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi setelah diberikan teknik hipnosis lima jari. Hasil ini merekomendasikan perlunya penelitian selanjutnya untuk melihat efektivitas teknik hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan kelompok kontrol serta mengeksplor

DAFTAR PUSTAKA

Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2017). Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1),

74. <https://doi.org/10.32831/jik.v2i1.31>
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Audhia, V., Madepan, M., & Dewi, D. (2021). Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 11.
- Firmansyah, M. R., & Rustam, R. (2017). Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 263. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.495>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Notoadmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurarif, & Kusuma. (2020). Pengaruh Hipertensi terhadap perilaku hidup pada lansia. *Poltekkes Jogja*, 2011, 8–25.
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.). Jakarta. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Oktavianus, I., Fakultas, D., Keolahragaan, I., Bahtiar, S., Fakultas, D., Keolahragaan, I., Fakultas, D., & Keolahragaan, I. (2019). 1, 2, 3. 21–29.
- Retno. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10(21), 25–35.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Rizki, P. C. (2018). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.179>
- Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v19i2.678>