

PENERAPAN HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS CIKONENG KABUPATEN CIAMIS

¹ Asep Riyana, ²Salsabila Rahmat

¹Jurusan Keperawatan Poltekkes Tasikmalaya, Tasikmalaya, Tasikmalaya, Indonesia, banisulaeman@gmail.com

²Jurusan Keperawatan Poltekkes Tasikmalaya, Tasikmalaya, Tasikmalaya, Indonesia, salsabila@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Received: March, 29, 2023

Revised: August, 26, 2023

Available online: September, 30, 2023

KEYWORDS

Kata Kunci: Ansietas, Hipertensi, hipnosis lima jari

Keyword : anxiety, hypertension, five finger hypnosis

CORRESPONDENCE

Asep Riyana
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
Indonesia
E-mail: banisulaeman@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is the first cause of death and disability in the world. People with hypertension experience a variety of symptoms not only experiencing physiological symptoms but also psychologically disturbed. One of the disorders that often occurs is anxiety. This is because the patient thinks the disease is a threat of death. One of the interventions to overcome anxiety symptoms is by using five finger hypnosis therapy which can provide calm so as to reduce anxiety. The purpose of this study was to describe the application of five finger hypnosis to people with anxiety. The method used is case study. The number of respondents taken was 2 people determined based on certain characteristics. This intervention was carried out once a day for three days of treatment and one day of evaluation. the results obtained from both respondents during the intervention experienced a decrease in anxiety from a score of 21 to 4 and from a score of 26 to 14 based on the HARS scale (Hamilton Anxiety Rating Scale). The conclusion of this study is five-finger hypnosis therapy can reduce anxiety levels in patients who are experiencing hypertension.

ABSTRAK

Hipertensi menjadi penyebab kematian dan juga kecacatan pertama di dunia. Penyandang hipertensi mengalami berbagai macam gejala tidak hanya mengalami gejala penyakit fisiologis tetapi psikologisnya juga terganggu. Salah satu gangguan yang sering terjadi yaitu ansietas. Hal ini disebabkan karena pasien berpikir penyakit tersebut sebagai ancaman kematian. Salah satu intervensi untuk mengatasi gejala ansietas yaitu dengan menggunakan terapi hipnosis lima jari yang dapat memberikan ketenangan sehingga dapat menurunkan ansietas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan hipnosis lima jari terhadap penderita ansietas. Metode yang digunakan adalah study kasus. responden yang diambil berjumlah 2 orang ditentukan berdasarkan karakteristik tertentu. Intervensi ini dilakukan 1 kali dalam sehari berlangsung selama tiga hari perawatan dan satu hari evaluasi. hasil didapatkan dari Kedua responden selama dilakukan intervensi mengalami penurunan kecemasan dari skor 21 menjadi 4 dan dari skor 26 menjadi 14 berdasarkan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Kesimpulan dari penelitian ini terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang sedang mengalami hipertensi.

This is an open access article under the CC BY-ND license.



PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi penyebab kematian dan juga kecacatan pertama di dunia. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknyanya diatas 140mmHg dan tekanan diastolik diatas 90mmHg. Hal ini terjadi bila arteriole konstriksi yang membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri (Setyawan, 2017). Hipertensi sering juga disebut *silent killer* karena penyakit ini mematikan dan dapat mengakibatkan komplikasi penyakit serius seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal dan gagal jantung (Pudiastuti, 2013). Menurut World Health Organization (2015) ada sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi dan ini terus meningkat setiap tahunnya, mereka juga memperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi setiap tahunnya. Hipertensi di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, hal ini dibuktikan dengan hasil dari Departemen Kesehatan RI pada tahun 2018, mengalami peningkatan angka hipertensi sebesar 8,2% dari sebelumnya. Prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Jawa Barat juga tergolong tinggi dan mengalami peningkatan dari 29,4% menjadi 34,5% (Risksedas, 2018). Jika dihitung berdasarkan jumlah penduduk, *prevalensi hipertensi* di Provinsi Jawa Barat masih tinggi. *Prevalensi hipertensi* sangatlah bervariasi disetiap daerah. Berdasarkan data yang diambil mengenai rekapitulasi laporan 10 penyakit terbanyak di UPTD Puskesmas Cikoneng tahun 2021, hipertensi berada di peringkat ke tiga dengan jumlah 656 orang (rekapitulasi laporan 10 penyakit terbanyak di UPTD Puskesmas Cikoneng tahun 2021)

Pengobatan yang lama, tingginya kematian akibat hipertensi dan berbagai macam kemungkinan komplikasi akibat hipertensi dapat membuat penyandang hipertensi tidak hanya memiliki penyakit fisiologis tetapi psikologis. Seringkali dalam kondisi penyakit ini dapat menimbulkan

beban berat pada pasien dan dapat menyebabkan tekanan psikologis negatif seperti ansietas (Wahyuni and Pertiwi, 2021). Prevelansi pasien hipertensi yang mengalami kecemasan menurut Susanti and Rasima (2020) didapatkan sebesar 53,5% pasien mengalami kecemasan ringan dan sebesar 46,5% tingkat kecemasan berat. Menurut Sholikhah (2021) prevelansi pasien hipertensi 88,5% mengalami cemas ringan, 11,5 % mengalami cemas sedang dan tidak ada responden cemas berat. Pasien hipertensi yang mengalami kecemasan ringan prevalensinya sekitar 75%. Penelitian Suciana (2020) penderita hipertensi merasakan kecemasan ringan sebanyak 31 orang (53,4%). penyakit tersebut sebagai ancaman kematian. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Cheung (2005) bahwa lama hipertensi ada hubungannya dengan tingkat kecemasan seseorang, responden yang mengetahui tanda gejala hipertensi memiliki perasaan khawatir dan takut, sehingga menimbulkan kecemasan. Penelitian Syukri (2019) menyebutkan bahwa ada hubungan signifikan antara lama penderita hipertensi dengan ansietas, artinya semakin lama seseorang menderita hipertensi tingkat keemasannya pun akan semakin tinggi.

Penderita *hipertensi* yang mengalami ansietas akan menunjukkan gejala mental pada tubuh seperti gagap, panik, ketakutan. Gejala mental pada *ansietas* yang lainnya bervariasi seperti kepala pusing atau pening, sulit bernapas, kekurangan cairan, buang air encer berlebih, jantung berdebar-debar, mual muntah, gelisah, tidak bisa diam, gemetar, pingsan atau kehilangan kesadaran. ansietas juga dapat mengganggu proses berpikir, dan proses belajar. Orang dengan ansietas juga akan menjadi kebingungan, disorientasi waktu, tempat atau bahkan kematian.

Intervensi pada pasien ansietas dapat dibagi menjadi dua terapi, yaitu *farmakologis* dan terapi *nonfarmakologis*. Terapi *farmakologis* dapat berupa pemberian obat untuk membantu menenangkan, tetapi itu memiliki efek

ketergantungan. Sedangkan *non farmakologis* seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, dan relaksasi merupakan terapi yang memberikan perasaan akan lebih aman (Chan, 2020).

Menurut Prahastowo (2016) terdapat dua psikoterapi relaksasi pada pasien ansietas. Pertama adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau mengencangkan dan melemaskan otot-otot tubuh. Kedua adalah hipnosis lima jari yang merupakan terapi generalis keperawatan dimana pasien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara klien memikirkan pengalaman yang menyenangkan dengan media lima jari. Untuk menurunkan ansietas sendiri, diperlukan terapi keperawatan yang tepat salah satunya adalah hipnosis lima jari yang merupakan terapi generalis dalam keperawatan. Setiawan (2016) juga menulis bahwa manfaat terapi hipnosis lima jari dapat memberikan ketenangan, mengurangi kecemasan, mengurangi tekanan darah, dan tidur menjadi nyenyak.

Pasien yang dilakukan pemeriksaan di UPTD Puskesmas Cikoneng banyak yang menderita hipertensi dan cemas akibat hipertensi yang dialami. Selama ini penderita hipertensi lebih banyak mengonsumsi obat-obat anti hipertensi. Tidak sedikit komplikasi dari akibat mengonsumsi obat-obatan yang berkepanjangan. Maka alternatif yang dilakukan yaitu terapi *non farmakologis* yaitu hipnosis lima jari. Berdasarkan wawancara terapi ini belum dilakukan di Puskesmas Cikoneng pada pasien yang mengalami hipertensi dalam mengurangi kecemasannya. Sesuai dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan Syukri (2019) rata-rata ansietas pada penderita hipertensi setelah dilakukan *hypnosis* lima jari dapat menurun dari yang mengalami ansietas berat 60,6% (dialami oleh 20 responden) menurun menjadi 12,1% (dialami oleh 4 responden). Maka untuk itu peneliti melakukan penelitian dengan judul penerapan hipnosis lima jari terhadap ansietas pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas cikoneng kabupaten ciamis

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan desain studi kasus (*case report*). Responden yang di ambil berjumlah 2 orang ditentukan berdasarkan karakteristik ansietas yang berdasar pada pengkajian HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dengan skala sedang (12-22), pasien yang sudah melakukan pengobatan, pasien yang belum diberikan teknik hipnosis lima jari, tidak ada gangguan berbicara dan bertempat tinggal dengan keluarga memiliki kriteria yaitu berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, keluarga dengan penyakit sama, lama sakit sama dan bersedia menjadi subyek penelitian instrumen yang digunakan yaitu lembar pengkajian kecemasan menggunakan alat ukur *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengetahui perubahan tanda, gejala dan tingkat kecemasan pasien. Intervensi ini dilakukan 1 kali dalam sehari berlangsung selama tiga hari perawatan dan satu hari evaluasi. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara dan observasi kemudian data yang sudah didapatkan akan dianalisis dan disajikan dalam bentuk narasi. Tempat penelitian ini dilakukan pada tanggal 4-6 dan 9-12 April 2022 di wilayah Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik klien didapatkan data persamaan pada jenis kelamin, dan pekerjaan klien yaitu berjenis kelamin perempuan dan keduanya Ibu Rumah Tangga. Terdapat pula perbedaan dari usia, pendidikan, dan lamanya penyakit. Pada Ny.Y berusia 52 tahun, pendidikan terakhir SMK, lamanya penyakit 2 tahun. Sedangkan Ny.E berusia 59 tahun, riwayat pendidikan terakhir SD, lamanya penyakit 10 tahun.

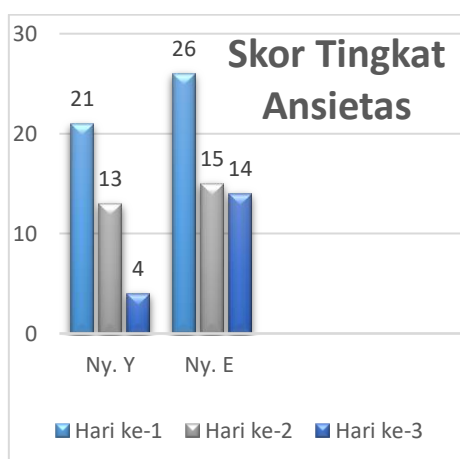
Tahapan Pelaksanaan Penerapan Hipnosis Lima Jari pada kedua pasien sebagai berikut:

Pada pasien I (Ny.Y) dilakukan pelaksanaan selama tiga hari berturut yaitu pada tanggal 4-6 April 2022. Pada hari

pertama perawat melakukan SP-1 terlebih dahulu yaitu penkes mengenai ansietas dan reaksi nafas dalam dilanjut dengan SP-2 yaitu mengajarkan pasien terapi hipnosis lima jari. Hasil respon klien saat diberikan SP-1 ansietas pada Ny. Y sangat kooperatif dan tampak mendengarkan dengan baik, klien menjadi mengetahui tentang ansietas. Setelah dilatih Ny.Y juga dapat melakukan relaksasi nafas dalam dan saat diberikan terapi hipnosis lima jari Ny. Y langsung mengahfalkannya.

Pada pasien II (Ny. E) dilakukan pelaksanaan selama tiga hari berturut yaitu pada tanggal 9 – 12 April 2022. Pada hari pertama perawat melakukan SP-1 terlebih dahulu yaitu penkes mengenai ansietas dan reaksi nafas dalam dilanjut dengan SP-2 yaitu mengajarkan pasien terapi hipnosis lima jari. Hasil respon klien saat diberikan SP-1 Ansietas pada Ny. E cukup kooperatif namun klien sedikit kurang konsentrasi Ketika ditanya menjawab hal yang buka ditanyakan. Ny. E dapat memahami tentang ansietas namun saat relaksasi nafas dalam dihari pertama kesulitan mengikutinya tetapi di hari-hari berikutnya Ny.E bisa melakukannya. Untuk terapi hipnosis lima jari Ny. E sedikit kesulitan dalam mengingat tahapan-tahapannya. Penurunan tingkat kecemasan yang muncul setelah dilakukannya tindakan hipnosis lima jari.

Grafik 1 Skor tingkat ansietas sebelum dan sesudah dilakukan penerapan prosedur hipnosis lima jari pada Ny. Y dan Ny.E



Berdasarkan grafik diatas digambarkan bahwa skor tingkat ansietas pada Ny.Y setelah dilakukan intervensi hipnosis lima jari setiap hari selama tiga hari menurun dari skor 21 menjadi 4 yang berarti turun dari ansietas sedang menjadi tidak ada ansietas. Sedangkan pada Ny. E menurun dari skor 26 menjadi 14 yang berarti turun dari ansietas sedang menjadi ansietas ringan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan hipnosis lima jari terhadap ansietas pada pasien hipertensi diperoleh hasil adanya perubahan skor ansietas antara sebelum dan sesudah dilakukan penerapan prosedur hipnosis lima jari.

Pada Ny.Y sebelum dilakukan penerapan hipnosis lima jari, tingkat ansietas yang dialami klien yaitu dengan skor 21 yang masuk dalam kategori ansietas sedang berdasarkan skala tingkat ansietas dengan HARS dengan tekanan darah sebelumnya yaitu 160/90 mmHg yang masuk dalam kategori hipertensi Stage dua (P2PTM, 2018).

Sedangkan pada Ny.E, sebelum dilakukan penerapan hipnosis lima jari, tingkat ansietas yang dialami klien yaitu dengan skor 26 yang masuk dalam kategori ansietas sedang berdasarkan skala tingkat ansietas dengan HARS dengan tekanan darah sebelumnya yaitu 175/100 mmHg yang masuk dalam kategori hipertensi stage (P2PTM, 2018).

Diperoleh hasil kemajuan yang lebih baik pada Ny.Y setelah rutin melakukan hipnosis lima jari dirumah selama 3 hari, sehari 3 kali secara mandiri atau bersama perawat selam 10-15 menit. Hal ini ditunjukkan penurunan tingkat ansietas dari skor 21 turun menjadi skor 4 dengan penurunan 17 angka, yang berarti sudah tidak ada ansietas pada klien. Klien sudah menunjukkan perubahan yang baik karena tingkat ansietas sudah berubah dari sedang menjadi tidak ada kecemasan. Selain itu, tekanan darah turun

menjadi 140/60mmHg walau tekanan darah klien setiap harinya mengalami fase naik turun

Sedangkan pada Ny.E diperoleh hasil cukup baik setelah rutin melakukan hypnosis lima jari dirumah selama 3 hari sehari 2 kali secara mandiri atau Bersama perawat selama 10-15 menit. Hal ini ditunjukkan penurunan tingkat ansietas dari skor 26 dan turun menjadi 14 yang berarti turun 7 angka. Berdasarkan hasil tersebut klien berada di tingkat ansietas ringan. Tekanan darah klien juga turun menjadi 160/90mmHg walau tekanan darah klien setiap harinya mengalami fase naik turun.

Hal ini selaras dengan penelitian Syakuri (2019) bahwa terjadi penurunan grade hipertensi dan penurunan tingkat ansietas setelah dilakukan terapi hypnosis lima jari. Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan setelah dilakukan terapi hypnosis lima jari pada 22 responden didapatkan hasil terjadi penurunan kecemasan. Didukung oleh teori (Triyo, 2014) pasien yang mengalami kecemasan dapat diatasi dengan terapi hypnosis lima jari. Menurut Aisyah (2019) teknik hypnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan, ini merupakan teknik menghipnosis diri sendiri. Diperkuat dengan pendapat Inayati and Aini (2023) hypnosis lima jari bertujuan untuk pemograman diri sendiri, menghilangkan ansietas dengan melibatkan saram parasimpatis yang akan menurunkan kerja jantung. Dapat penulis simpulkan bahwa terapi hypnosis lima jari berpengaruh dalam penurunan hipertensi dan tingkat kecemasan pasien.

Berdasarkan teori dan pengamatan penelitian penulis berasumsi bahwa, terapi hypnosis lima jari ini memang berpengaruh terhadap kecemasan dan tekanan darah seseorang. Untuk keefektif terapi ini tergantung pasiennya sendiri, seperti pada Ny.Y terapi ini sangat efektif, penurunan ansietas nyapun sangat signifikan karena dilihat dari beberapa karakteristiknya seperti usia, Ny.Y lebih muda 7 tahun dari Ny.E. Sehingga daya ingat nyapun lebih kuat Ny.Y daripada Ny.E dilihat dari riwayat

pendidikan Ny.Y pendidikan terakhir SMK sedangkan Ny.E SD ini bisa mempengaruhi juga, dimana Ny.Y lebih mudah menerima materi daripada Ny.E. Ny.E juga telah mengalami hipertensi 10 tahun ini membuat Ny.E lebih cemas karena memikirkan penyakitnya yang tak kunjung sembuh sedangkan pengobatan terus dilakukan olehnya, akibatnya Ny.E selalu memikirkan kematian karena usianya yang sudah tua dan penyakitnya yang tak kunjung sembuh.

KESIMPULAN

Penurunan tingkat kecemasan yang muncul setelah dilakukannya tindakan hypnosis lima jari setelah tiga hari melakukan terapi hypnosis lima jari didapatkan hasil pada Ny.Y tingkat ansietas dengan skor 21 termasuk dalam tingkat ansietas sedang. Setelah dilakukan penerapan terapi hypnosis lima jari selama tiga hari didapatkan hasil Ny.Y mengalami perubahan tingkat ansietas yaitu mengalami penurunan skor menjadi 4 yang artinya tidak terdapat kecemasan. Sedangkan pada Ny. E sebelum dilakukan prosedur hypnosis lima jari didapatkan hasil tingkat ansietas 26 termasuk dalam tingkat ansietas sedang. Setelah dilakukan penerapan hypnosis lima jari selama tiga hari secara berturut-turut didapatkan penurunan pada Ny.E dengan hasil skor 14 yang berarti tingkat kecemasan ringan.

REFERENSI

- Aisyah (2019) *Penerapan Prosedur Hipnosis Lima Jari Terhadap Klien Dengan Ansietas Dalam Konteks Keluarga. . Tidak Dipublikasikan*. Karya Ilmiah Akhir Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III Jurusan Keperawatan.
- Chan, U.A. (2020) 'Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas pada lansia : Sebuah Tinjauan Sistematis'. Available at: <http://journal.ppnijateng.org/index.php/jpi/article/view/290>.

- Inayati, B. and Aini, D. (2023) 'Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal', *3rd WIDYA HUSADA SEMARANG NURSING CONFERENCE*, 3(1), pp. 1–5. Available at: <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/561/515>.
- P2PTM (2018) *Klasifikasi Hipertensi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>.
- Prahastowo, D. and Suerni, T. (2016) 'Ansietas Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Di Smp Negeri 32 Semarang', pp. 1–11.
- Pudiastuti (2013) *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas (2018) 'Hasil Utama Riskesdas 2018'. Available at: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf.
- Setyawan, A.B. (2017) 'HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KLINIK ISLAMIC CENTER SAMARINDA', *JURNAL ILMU KESEHATAN*, 5(1), pp. 1–9.
- Sholikhah, N.P.N., Laksmi, A.T. and Supratman, S. (2021) 'Gambaran Tingkat Stres dan Kecemasan Penderita Hipertensi Di Baki Kabupaten Sukoharjo', *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2021 (Profesi Ners XXIII)* [Preprint].
- Suciana, F., Agustina, N.W. and Zakiatul, M. (2020) 'Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi', *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), p. 146. Available at: <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>.
- Susanti and Rasima (2020) 'Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi di UPT puskesmas Cot Seumeureung Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat Tahun 2019', *Jurnal Pendidikan, Sains, dan Humaniora*, 8(3), pp. 387–396.
- Syukri, M. (2019) 'Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), p. 353. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>.
- Triyo, E. (2014) *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wahyuni, S. and Pertiwi, W.N. (2021) 'Depresi, Stres, Kecemasan, dan Faktor Demografi terhadap Kejadian Hipertensi Usia 35-65 Tahun: Studi Cross-Sectional', *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), pp. 1–10.
- World Health Organization (2015) *Mental disorders fact sheet*. World Health.