
**PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGATASI
KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI**

Kardimatus Suheimi⁽¹⁾, Endah Purwani Sari⁽²⁾, Fatmaricha Rahmana⁽³⁾

⁽¹⁾ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKes Pekanbaru Medical Center

*email: kardimatusuheimi@gmail.com

⁽²⁾ Program Studi S1Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center

email: purwanisari.endah@gmail.com

⁽³⁾ Program Studi S1Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center

email: fatmaricharahmana@gmail.com

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 pemrograman 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 Metode : Desain studi kasus ini adalah menggunakan desain penelitian pra-eksperimental. Instrumen dalam studi kasus ini adalah lembar observasi pre-posttest. 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).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi experiment design dengan rancangan pre test and post test nonequivalent control group. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Sampel penelitian adalah ibu post sectio caesarea yang dirawat di RS PMC selama 10 Agustus -19 September 2024 yang memenuhi kriteria inklusi dengan total 24 responden yaitu 12 diberikan *Hypnoteraphy*.. dan 12 ibu post sectio caesarea yang tidak diberikan *Hypnoteraphy*. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu: klien dengan post sectio caesarea, klien post sectio caesarea dengan jenis anastesi spinal, klien yang bersedia menjadi responden, klien post sectio caesarea hari kedua, dan klien yang mampu memahami komunikasi verbal dengan baik. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah: klien dengan persalinan normal dan klien yang mengalami nyeri patologis. Uji statistik yang digunakan adalah uji Marginal Homogeneity dan uji Chi-Square dan diukur dengan skala Numerik (Numerical Rating Scale atau NRS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan Hipnosis lima jari dilakukan di Rs PMC pelaksanaan intervensi ini dilakukan pada tanggal 10 Agustus- 19 september 2024. Responden penelitian ini adalah pasien hipertensi dan bersedia menjadi responden selama 3 hari berturut-turut dijam yang sama yaitu pukul 15.00 wib,. Terdapat 5 pasien yang mengalami hipertensi dan bersedia menjadi responden. Penelitian ini dilakukan dengan pemberian terapi hipnosis 5 jari selama 15-20 menit. Data yang didapatkan 5 responden yaitu Ny. S

usia 64 tahun Tn. S 61 Tahun, Ny K 64 Tahun, dan Tn T 60 Tahun dan Tn H 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. Di hari pertama tanggal 10 Agustus 2024 15.00 wib diketahui bahwa sebelum diberikan teknik hipnosis lima jari ,skor kecemasan Ny. P adalah 11 (kecemasan ringan)sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan adalah 6 (tidak cemas)dengan selisih penurunan 5 skor. Tn.S adalah 11 (kecemasan ringan) sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan adalah 8 (kecemasan ringan) dengan selisih penurunan 3 skor , Ny K adalah 15 (kecemasan sedang) sesudah diberikan teknik hipnosis kecemasan 12 (kecemasan ringan) dengan selisih 3 skor Tn T adalah 15 (kecemasan sedang) sesudah diberikan teknik hipnosis kecemasan 12 (kecemasan ringan) dengan selisih 3 skor, Tn H adalah 11 (kecemasan ringan)sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan adalah 6 (tidak cemas)dengan selisih penurunan 5 skor. 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 darahnya 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.P mengatakan merasa pusing dan nyeri pada kepala bagian tengah apalagi kurang tidur nyeri berdenyut, hasil tekanan darahnya 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 darahnya 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 darahnya 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 kuisoner 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 5 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 Rs PMC. 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.

SIMPULAN

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu: klien dengan post sectio caesarea, klien post sectio caesarea dengan jenis anastesi spinal, klien yang bersedia menjadi responden, klien post sectio caesarea hari kedua, dan klien yang mampu memahami komunikasi verbal dengan baik. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah: klien dengan persalinan normal dan klien yang mengalami nyeri patologis. Uji statistik yang digunakan adalah uji Marginal Homogeneity dan uji Chi-Square dan diukur dengan skala Numerik (Numerical Rating Scale atau NRS). Setelah dilakukan tindakan Asuhan 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 efektifitas teknik hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan control serta mengeksplorasi dengan terapi lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2020). *Hipnosentri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Banerjee, S. (2021). Patient Education and Self-Advocacy: Questions and Responses On Pain Management. *Journal of Pain & Palliative Care Pharmacotherapy*, 271–274.
- Berman, A., Meiliya, E., Wahyuningsih, E., & Yulianti, D. A. (2019). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Kozier & Erb (5 ed.)*. Jakarta: EGC.
- Fachri, H. A. (2018). *The Real Art of Hypnosis Kolaborasi Seni Hipnosis TimurBarat/ Hasyim A Fachri*. Jakarta: Gagas Media.
- Ilham, Eny, & Herliana. (2012). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Operasi Secto Caesar di BKIA Rumah Sakit William Booth Surabaya*. Retrieved April 08, 2022, from <http://ejournal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/D3BID/article/viewFile/8/7>
- Mendoza, M. E., & Capafons, A. (2019). Efficacy of Clinical Hypnosis: A Summary of Its Empirical Evidence. *Papeles del Psicólogo*, 30, 98-116.
- Mohammad, S. M. (2021). Pain Treatment with Hypnosis. *Journal of Applied Sciences Research*, 7, 1208-1211.
- Mulyawati, I., Azam, M., & Ningrum, D. N. (2011). Faktor Tindakan Persalinan Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14-21.
- Mutaqqin, A. (2020). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oxon, H., & Forte, R. W. (2010). *Ilmu Kebidanan: Patologi & Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Pawatte, I., Cicilia, P., & Opod, H. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Seksio Caesarea di RSIA Kasih Ibu dan RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandau Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 1.
- Perry, P. (2022). *Fundamentals of Nursing Fundamental*

- keperawatan Buku 3 (7 ed.).
Jakarta: Salemba Medika.
- Pratiwi, R., Ermianti, & Widiastih, R.
(2019). Penurunan Intensitas
Nyeri Luka Akibat Post Sectio
Caesarea Setelah Dilakukan
Teknik Relaksasi Pernapasan
Menggunakan Aromaterapi
Lavender Di Rumah Sakit Al
Islam Bandung. Retrieved Mei 18,
2015