

## PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP ANSIETAS PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT HARAPAN BUNDA KOTA BATAM

Tasya Indri Pratiwi<sup>1</sup>, Tengku Eltryikhanawati<sup>2</sup>

Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Institut Kesehatan Mitra Bunda<sup>1,2</sup>

Email : indripratiwit@gmail.com<sup>1</sup>, eltryikha@gmail.com<sup>2</sup>

**Abstract:** Hypertension is defined as an increase in systolic blood pressure of at least 140 mmHg or diastolic blood pressure of at least 90 mmHg. Based on data from the World Health Organization (WHO), it is estimated that 1.28 billion adults aged 30-79 years worldwide suffer from hypertension. The highest proportion of high blood pressure in the Riau Islands Province is Karimun Regency at 30.3% and the lowest is Batam City at 15.7%. This professional scientific paper aims to provide nursing care to Mr. T by applying five finger hypnosis therapy to anxiety in hypertensive patients at Harapan Bunda Hospital. The method used in this Professional Scientific Writing work is a case study based on the stages of nursing care including assessment, diagnosis, intervention, implementation and nursing evaluation. The results showed that there was a decrease in anxiety levels from the first day, with an Anxiety Score of 21 (Moderate Anxiety) and on the third day the anxiety score decreased to 13 (no anxiety), as well as decreased anxiety and decreased tension in accordance with the expected goals and criteria

**Keywords:** Hypertension, Nursing Care, Five finger hypnosis

**Abstrak:** Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Proporsi tekanan darah tinggi tertinggi di Provinsi Kepulauan Riau adalah Kabupaten Karimun 30,3% dan yang terendah adalah Kota Batam sebesar 15,7%. Karya tulis ilmiah profesi ini bertujuan untuk memberikan Asuhan Keperawatan Pada Tn. T dengan penerapan terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas pada pasien hipertensi di Rumah sakit Harapan Bunda. Metode yang digunakan pada karya Tulis Ilmiah Profesi ini adalah studi kasus yang dilakukan berdasarkan tahap-tahap asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dari hari pertama didapatkan hasil Skor Ansietas 21 (Ansietas Sedang) dan pada hari ke tiga hasil skor ansietas turun menjadi 13 (tidak ada kecemasan), serta gelisah menurun, tegang menurun sesuai dengan tujuan dan kriteria yang diharapkan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Asuhan Keperawatan, Hipnosis lima jari

### A. Pendahuluan

*World Health Organization* (WHO) menjelaskan penyakit tidak menular menewaskan setidaknya 43 juta orang pada tahun 2021. Penyakit kardiovaskuler menyumbang sebagian besar kematian akibat penyakit tidak menular dengan 19 juta kematian pada tahun 2021, diikuti oleh kanker 10 juta kematian, penyakit pernapasan kronis 4 juta kematian, dan diabetes 2 juta kematian. Faktor risiko metabolismik terbesar di dunia adalah tekanan darah tinggi (hipertensi) yang menyumbang 25% kematian akibat penyakit tidak menular di dunia (*World Health Organization*, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan

tekanan darah. Tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau diastolik lebih dari 90 mmHg dianggap sebagai hipertensi (Asfara, 2021).

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya (Nurarif & Kusuma, 2015).

Menurut (Wulandari, 2019) ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu genetika, usia, jenis kelamin, pola makan, konsumsi garam berlebih, aktifitas fisik/olahraga, stress, dan konsumsi alkohol.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati, sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (*World Health Organization*, 2023).

Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% dan Indonesia berada di urutan ke 5 negara dengan penderita hipertensi terbanyak hipertensi dapat mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang, dimana 1,5 juta kematian di Asia Tenggara sepertiga populasi menderita hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan serta hipertensi merupakan penyakit tidak menular penyebab kematian terbanyak yang menempati urutan ke-3 di Indonesia dengan angka kematian 27,1%. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%.

Dampak hipertensi dengan nilai tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan komplikasi bahkan sampai kematian. Komplikasi yang sering terjadi yaitu stroke, penyakit ginjal dan penyakit jantung. Penyebab tidak terkendalinya tekanan darah pada penderita hipertensi adalah tidak rutinnya penderita hipertensi untuk melakukan pengobatan karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala atau tanda yang khas.

Menurut (Wulandari, 2019) ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu genetika, usia, jenis kelamin, pola makan, konsumsi garam berlebih, aktifitas fisik/olahraga, stress, dan konsumsi alkohol. Gejala umum yang terjadi pada penderita hipertensi antara lain, jantung berdebar, penglihatan kabur, sakit kepala disertai rasa berat pada tengkuk, kadang disertai mual dan muntah, telinga berdenging, gelisah, stress/cemas, rasa sakit di dada, mudah lelah.

Menurut (Syukri, 2019) diketahui penderita hipertensi sebagian besar kadang muncul ansietas dan sering memikirkan penyakit hipertensi yang dialaminya. Beberapa diantaranya mengatakan khawatir tentang penyakit hipertensi dan sulit tidur serta muncul prasaan yang tidak menentu. Ansietas pada klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang dideritanya.

Ansietas dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah. Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah penyakit hipertensi dan aspek - aspek psikologis yang menyertainya. Penderita hipertensi yang

mengalami ansietas akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan. Gejala somatis yang dapat muncul pada ansietas seperti: kepala terasa pusing atau ringan, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpitasi atau berdebar-debar, pupil melebar atau midriasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemetaran, pingsan, gangguan buang air kecil. Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat (Syukri, 2019).

Terapi nonfarmakologi relaksasi yang dapat digunakan pasien hipertensi salah satunya adalah terapi hipnosis 5 jari. Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk self hypnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon (hormon adrenalin) yang dapat memacu timbulnya stress (Norkhalifah & Mubin, 2022).

Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat (Syukri, 2019).

Menurut penelitian Vina Audhia dengan judul “Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi” Menunjukkan bahwa setelah diberikan tindakan keperawatan berupa teknik hipnosis lima jari pada kedua partisipan terjadi penurunan tingkat kecemasan (Audhia et al., 2021).

Menurut penelitian Agi Apriyandi dengan judul “Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Krapyak Semarang” Menunjukkan ada perubahan tingkat kecemasan pada kedua subjek setelah diberikan terapi hipnosis lima jari (Apriyandi, 2022).

## B. Metodologi Penelitian

Penulisan studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan medikal bedah melalui penerapan terapi hipnosis lima jari. Subjek studi kasus ini adalah 1 responden dengan kriteria inklusi: pasien dengan hipertensi, pasien yang mampu berkomunikasi dengan baik; dan kriteria eksklusi: pasien dengan komplikasi seperti penyakit jantung, ginjal. Subjek dalam studi kasus ini diambil dengan teknik purposive sampling dimana pengambilan responden dilakukan sesuai dengan tujuan studi kasus. Studi kasus ini dilakukan di RS Harapan Bunda Kota Batam pada tanggal 08 Agustus 2024-11 Agustus 2024, dengan penerapan terapi hipnosis lima jari selama 3 hari dengan durasi + 15-20 menit. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan dalam studi kasus ini menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety*. Subjek studi kasus memiliki kebebasan untuk menjadi objek studi setelah diberikan *Informed consent*. Subjek studi kasus diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Kerahasiaan identitas subjek studi dijaga dalam studi kasus ini. Kenyamanan subjek studi juga terjaga selama prosedur berlangsung. Data dalam pelaksanaan studi kasus digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi.

## C. Pembahasan dan Analisa

Subjek studi kasus ini berjenis kelamin laki-laki, berusia 55 tahun. Pengkajian yang dilakukan pada klien didapatkan data bahwa klien mengatakan nyeri pada kepala dan nyeri

tengkuk, klien tampak meringis, klien tampak memegangi kepala klien mengatakan sering cemas tentang sakit kepalanya yang hilang timbul, klien mengatakan khawatir akan tekanan darahnya yang tinggi serta klien mengatakan sukar tidur, klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, klien mengatakan memiliki riwayat tekanan darah tinggi tetapi tidak pernah kontrol kerumah sakit atau ke puskesmas, klien mengatakan tidak ada minum obat tensi, klien tampak lemas, klien tampak lemas, klien mengatakan nyeri semakin berat jika banyak beraktivitas. Klien mengatakan sedih dengan kondisinya, klien tampak gelisah, sulit berkonsentrasi, klien tampak cemas dan khawatir, klien mengatakan tidak mengetahui cara penanganan untuk tekanan darah tinggi, klien mengatakan tidak mengetahui penyebab tekanan darah tinggi, klien tampak bingung saat menjawab pertanyaan, klien tidak dapat menjawab pertanyaan seputar tekanan darah tinggi, klien belum mengetahui terqapi untuk mengendalikan kecemasan pada klien. Hasil pengkajian tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* pada tanggal 08 Agustus 2024 didapatkan skor 21 (ansietas sedang). Tingkat kesadaran: Composmentis, TTV: TD: 190/100, N : 96 kali/menit, RR : 22x/menit, S : 36,7 °C, Klien tampak lemas, Klien tampak meringis, Klien tampak memegangi kepala, Klien tampak meringis, P : Nyeri semakin berat pada saat banyak beraktivitas, Q : Nyeri seperti ditusuk-tusuk, R : Daerah kepala dan tengkuk, S : Skala nyeri 6 (nyeri sedang), T : Nyeri hilang timbul,

Diagnosa keperawatan pertama dalam studi kasus ini adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dibuktikan dengan klien mengeluh nyeri, tampak meringis serta bersikap protektif. Diagnosa keperawatan kedua adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional. Ansietas merupakan kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman, dibuktikan dengan klien mengeluh merasa bingung, merasa khawatir, sulit berkonsentrasi, tampak gelisah dan tampak tegang. Diagnosa keperawatan ketiga yaitu defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi, dibuktikan dengan klien tidak mengetahui cara penanganan untuk tekanan darah tinggi, klien mengatakan tidak mengetahui penyebab darah tinggi, klien tidak mengetahui makanan yang dilarang pada tekanan darah tinggi.

Implementasi pertama yang dipilih sesuai dengan hasil pengkajian dan rumusan diagnosa keperawatan yaitu diawali dengan pengkajian terhadap responden pada tanggal 08 Agustus 2024 , lalu mengukur tanda-tanda vital, memberikan informasi dan melakukan *Informed consent*. mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, mengidentifikasi respon nyeri non verbal, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperringan nyeri, mengontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis: suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan), memfasilitasi istirahat dan tidur, menjelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri, menjelaskan strategi meredakan nyeri, menganjurkan memonitor nyeri secara mandiri, Memberikan teknik farmakologis untuk mengurangi nyeri. Implementasi kedua yang dipilih sesuai dengan hasil pengkajian dan rumusan diagnosa keperawatan adalah memeriksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah , dan suhu sebelum dan sesudah latihan, memonitoring respons terhadap terapi relaksasi, menciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan, memberikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi, menjelaskan tujuan, manfaat, dan jenis relaksasi yang tersedia (penerapan terapi hypnosis lima jari), menjelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang dipilih, menganjurkan mengambil posisi nyaman, menganjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi, menganjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih, mendemonstrasikan dan melatih teknik relaksasi (penerapan terapi hypnosis lima jari).

Pelaksanaan terapi hipnosis lima jari dilakukan selama 3 hari dengan durasi + 15-20 menit dari tanggal 09 Agustus 2024-11 Agustus 2024. Kemudian mengukur tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety*. Pada tanggal 09 Agustus 2024 melakukan terapi hipnosis lima jari, mengukur tingkat kecemasan setelah melakukan terapi hipnosis lima jari. Implementasi ketiga yaitu mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi perilaku hidup bersih dan sehat, menyediakan materi dan media pendidikan kesehatan, menjadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan, memberikan kesempatan untuk bertanya, menjelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan, mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat, mengajarkan strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Evaluasi keperawatan yang didapatkan pada diagnosa pertama adalah Klien mengatakan nyeri pada kepala dan nyeri tengkuk sudah tidak ada lagi. Objektif: TD: 130/90 mmHg, N: 88 kali/menit, RR: 21x/menit, S: 36,7 °C, keluhan nyeri menurun, meringis menurun, sikap protektif menurun. Pada diagnosa kedua didapatkan Klien mengatakan masih tidak merasakan cemas lagi, klien mengatakan rasa khawatir sudah tidak ada lagi, klien mengatakan sudah tidak khawatir dengan kondisinya saat ini karena sudah merasa sehat. Objektif: khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, gelisah menurun, tegang menurun, konsentrasi membaik, klien mengalami penurunan tingkat kecemasan dari skala 21 (ansietas sedang) menjadi 13 (ansietas ringan). Pada diagnosa ketiga pada hari kedua didapatkan klien mengatakan memahami tentang pengertian hipertensi, klien mengatakan memahami penyebab tentang hipertensi, klien mengatakan sudah menerapkan pola sehat untuk pencegahan tekanan darah tinggi. Objektif: Klien mampu menjelaskan ulang pengetahuan tentang hipertensi, klien mulai berperilaku sesuai dengan pengetahuan, pertanyaan tentang masalah yang dihadapi menurun, persepsi yang keliru terhadap masalah menurun.

#### D. Penutup

Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan hasil studi kasus ditemukan bahwa terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil yang didapatkan pada hari ketiga yaitu klien tidak merasakan cemas lagi, klien mengatakan rasa khawatir sudah tidak ada lagi, gelisah menurun, tegang menurun, konsentrasi membaik. *Hamilton Rating Scale for Anxiety* dari skala 21 (ansietas sedang) menjadi skala 13 (ansietas ringan). Saran bagi klien yaitu hasil studi kasus ini menjadi panduan untuk terapi relaksasi jika klien merasa cemas karena terapi hipnosis lima jari dapat dilakukan dirumah dan mudah. Saran bagi peneliti selanjutnya ialah hasil studi kasus ini dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu keperawatan menangani masalah keperawatan ansietas.

#### Daftar Pustaka

- Apriyandi, A. (2022). *Penerapan terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Hipertensi di Kelurahan Krupyak Semarang*.
- Asfara, E. (2021). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gandus Palembang Tahun 2021*.
- 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/jksi.v2i1.538>
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10390>

- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (Edisi 1)*. DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Edisi 1)*. DPP PPNI.
- 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), 353. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. World Health Organization.
- Wulandari, H. (2019). *HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BUAYA PADANG TAHUN 2019* Karya Tulis Ilmiah.